



**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE LAVRAS
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**PORTFÓLIO ACADÊMICO
PRÁTICAS CORPORAIS EM UM PROJETO SOCIAL: RELATANDO UMA
EXPERIÊNCIA COM CRIANÇAS E ADOLESCENTES**

**ALEXANDRE ANTÔNIO FERREIRA
CRISTIAN HENRIQUE DA LUZ SILVA
JOHNY RODRIGUES SALES
MARCOS VINICIUS BORGES
RIAN RIBEIRO MARTINS**

**LAVRAS/MG
2024**



**ALEXANDRE ANTÔNIO FERREIRA
CRISTIAN HENRIQUE DA LUZ SILVA
JOHNY RODRIGUES SALES
MARCOS VINICIUS BORGES
RIAN RIBEIRO MARTINS**

**PORTFÓLIO ACADÊMICO
PRÁTICAS CORPORAIS EM UM PROJETO SOCIAL: RELATANDO UMA
EXPERIÊNCIA COM CRIANÇAS E ADOLESCENTES**

Portfólio Acadêmico apresentado ao Centro Universitário de Lavras, como parte das exigências da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso, do curso de graduação em Educação Física (Bacharelado).

ORIENTADOR

Prof. Me. Alysson dos Anjos Silva

**LAVRAS/MG
2024**

Ficha Catalográfica preparada pelo Setor de Processamento
Técnico da Biblioteca Central do UNILAVRAS

F383p

Ferreira, Alexandre Antônio.

Práticas corporais em um projeto social: relatando uma experiência com crianças e adolescentes. / Alexandre Antônio Ferreira, Cristian Henrique de Luz Silva, Jonhy Rodrigues Sales, Marcos Vinicius Borges, Rian Ribeiro Martins. – Lavras: Unilavras, 2024.

80f. : il.

Portfólio acadêmico (Graduação em Educação Física) – Unilavras, Lavras, 2024.

Orientador: Prof. Alysson dos Anjos Silva.

1. Inclusão social. 2. Qualidade de vida. 3. Aprendizagem. 4. Atividades de lazer. I. Silva, Cristian Henrique de Luz. II. Sales, Johny Rodrigues. III. Borges, Marcos Vinicius. IV. Martins, Rian Ribeiro. V. Silva, Alysson dos Anjos. (Orient.).VI. Título.



**ALEXANDRE ANTÔNIO FERREIRA
CRISTIAN HENRIQUE DA LUZ SILVA
JOHNY RODRIGUES SALES
MARCOS VINICIUS BORGES
RIAN RIBEIRO MARTINS**

**PORTFÓLIO ACADÊMICO
PRÁTICAS CORPORAIS EM UM PROJETO SOCIAL: RELATANDO UMA
EXPERIÊNCIA COM CRIANÇAS E ADOLESCENTES**

Portfólio Acadêmico apresentado ao Centro Universitário de Lavras, como parte das exigências da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso, do curso de graduação em Educação Física (Bacharelado).

APROVADO EM: 08/06/2024

ORIENTADOR

Prof. Me. Alysson dos Anjos Silva

MEMBRO DA BANCA

Profa. Dra. Natalia Oliveira Bertolini

**LAVRAS/MG
2024**

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho, primordialmente, aos meus pais, pois sem a ajuda deles nunca teria conseguido chegar até aqui. A Deus, que iluminou meu caminho e minha sabedoria para conseguir superar os desafios ao longo da caminhada. Dedico também aos meus colegas de trabalho e ao meu orientador.

Alexandre Antônio Ferreira

Dedico este portfólio à memória de minha mãe e a Deus, em agradecimento à minha tia que esteve presente em todos os momentos, à minha família, ao meu orientador e aos amigos que me acompanharam durante todo o curso.

Cristian Henrique da Luz Silva

Dedico este trabalho, primeiramente, a Deus por me guiar durante toda essa jornada acadêmica, me dando força nos momentos difíceis e clareza nos meus objetivos. À minha família e à minha namorada, por ser meu alicerce, fontes de amor e inspiração, os quais sempre apoiaram meus sonhos e agora celebram minhas conquistas. Dedico este trabalho da forma mais sincera a todos que fizeram e fazem parte da minha trajetória, refletindo a bênção divina e o amor que enriquecem minha vida. A todos, meu muito obrigado.

Johny Rodrigues Sales

Dedico este portfólio antes de todos, a Deus, que me deu forças nos momentos que pensei em desistir. À minha mãe, que sempre me apoiou em todos os meus sonhos. Além de tudo, vale lembrar dos meus amigos que sempre estiveram presentes nessa trajetória acadêmica.

Marcos Vinicius Borges

Dedico este portfólio primordialmente, a Deus, que sempre se fez presente em minha vida. Aos meus pais, que foram minhas fontes de apoio e amor durante minha jornada acadêmica. Ademais, à minha família, que sempre me motivou a percorrer o caminho em direção à realização dos meus sonhos, e a todos aqueles que colaboraram de alguma forma para essa conquista.

Rian Ribeiro Martins

AGRADECIMENTOS

Ao chegar na reta final do curso quero agradecer, primeiramente, a Deus e, principalmente, aos meus pais, que me ajudaram, guiaram e motivaram por todo esse caminho que foi trilhado.

Agradeço aos meus colegas de trabalho que estiveram comigo nessa caminhada desde o começo do curso e também ao meu orientador por me ensinar, e orientar e pela ajuda nesse desafio final.

Alexandre Antônio Ferreira

Neste momento de conclusão, expresso meus sinceros agradecimentos a todos que tornaram esta jornada acadêmica significativa.

À memória da minha mãe e a Deus, que proporcionou saúde e forças para seguir adiante.

À minha dedicada tia, cuja presença constante foi um suporte fundamental, meu agradecimento especial.

Agradeço à minha família pelo apoio e encorajamento.

Ao meu orientador, pelo valioso direcionamento, paciência e empenho dedicado para a realização deste portfólio.

Expresso também minha gratidão aos amigos, cujo apoio e companheirismo enriqueceram esta caminhada.

Sinceros agradecimentos a cada um de vocês.

Cristian Henrique da Luz Silva

Primeiramente, agradeço a Deus, que me concedeu inteligência, sabedoria, saúde, fé e iluminou meu caminho nessa vida acadêmica.

Família, pai, mãe e irmã, vocês são os pilares que seguram meus sonhos e sem vocês, isso aqui não seria a mesma coisa.

À minha namorada Gabriela, você é o motivo principal que me fez chegar até aqui, muito obrigado por todo amor, carinho, incentivo, auxílio e compreensão nos momentos mais complicados.

Aos amigos de curso, parceiros de risadas e perrengues, vocês são parte importante dessa história.

Ao meu orientador Prof. Me. Alysson dos Anjos Silva, valeu demais pela paciência e pelas dicas valiosas, você foi essencial no meu desenvolvimento, obrigado por todos ensinamentos.

Aos demais professores, obrigado por passar o conhecimento de vocês, isso fez toda a diferença em minha jornada.

Enfim, esse é um agradecimento de coração a cada um que depositou fé em minha jornada, somando aprendizado, apoio e amizade. Valeu mesmo, muito obrigado a todos!

Johny Rodrigues Sales

Primeiramente, agradeço a Deus, que sempre me deu forças, inteligência, saúde e em quem sempre tive muita fé.

À minha família. Mãe, você foi essencial em toda minha trajetória, sem você nada disso seria possível.

Aos meus amigos e companheiros de jornada acadêmica com os quais compartilhei boa parte da minha vida. Fica aqui minha imensa gratidão a cada um de vocês. Foram vários momentos que ficarão pra sempre na memória.

Ao meu orientador, Prof. Me. Alysson dos Anjos Silva, uma pessoa ímpar de um coração imenso, além da sabedoria que contempla e consegue passar para seus alunos. Deixo o meu muito obrigado do fundo do meu coração. Você é fera.

Aos demais professores, agradeço a cada um por todo conhecimento repassado nesses quatro anos de trajetória.

Enfim, fica aqui toda a minha gratidão por todos os que não consegui citar aqui e estiveram comigo sempre.

Marcos Vinicius Borges

Venho em primeiro lugar agradecer, a Deus, por ter sido fonte imensurável de forças durante toda a minha vida e jornada acadêmica.

Aos meus pais e família, em especial aos meus pais, que não mediram esforços para que eu conseguisse realizar esta conquista, tornando-a uma conquista coletiva. Serei sempre grato pelos esforços que realizaram por mim.

Agradeço, aos meus professores, pelo conhecimento compartilhado e aos meus amigos que se fizeram presente durante essa jornada.

Ao meu orientador, Prof. Me. Alysson dos Anjos, pelos ensinamentos e por ter sido mais do que um orientador, se tornando um amigo durante minha jornada acadêmica.

Aos demais, os meus sinceros agradecimentos, e aqui expresso toda minha gratidão durante a jornada de quatro anos.

Rian Ribeiro Martins

LISTA DE IMAGENS

Imagem 1 – SELTC (Secretaria Municipal de Cultura, Esportes, Lazer e Turismo ...	17
Imagem 2 - Material pedagógico para as práticas: bola de basquete	18
Imagem 3 - Intervenção através de jogos e brincadeiras “x1”ou “um contra um”.....	19
Imagem 4 - Fundamento de basquete: arremesso.....	21
Imagem 5 – Fundamento do basquete: bandeja	22
Imagem 6 - Adaptação do jogo de basquete.....	23
Imagem 7 – Inclusão de todos	24
Imagem 8 - CEU (Centro de Artes e Esportes)	26
Imagem 9 – Projeto Social	27
Imagem 10 – Mundo das lutas e artes marciais	28
Imagem 11 – Equipamentos de segurança.....	29
Imagem 12 – Roda de aquecimento/alongamento.....	31
Imagem 13 – Ensinaamentos dos fundamentos do boxe.....	32
Imagem 14 – Experiência prática boxe: escola de combate	34
Imagem 15 – Arena Sports Training.....	35
Imagem 16 – Alongamento para o início do treinamento funcional.....	36
Imagem 17 – Treinamento de Flexibilidade e Mobilidade	38
Imagem 18 – Teste multifuncional.....	40
Imagem 19 – Extensão dinâmica	43
Imagem 20 – Superman.....	45
Imagem 21 – Corrida estacionária	46
Imagem 22 – Centro de artes e Esportes (CEU).....	47
Imagem 23 – Apresentação dos materiais em circuito para habilidades motoras.....	48
Imagem 24 – Intervenção: brincadeira “Coelhinho sai da Toca”	49
Imagem 25 - Diversos fundamentos de passes	50
Imagem 26 - Diversos fundamentos de chutes ao gol	52
Imagem 27 – Estratégia de jogo, defesa e ataque	53
Imagem 28 - Coletivo, o jogo propriamente dito.....	54
Imagem 29 - SELTC.....	56
Imagem 30 - Apresentando o projeto	57
Imagem 31 - Membros e participantes do projeto	58
Imagem 32 - Atividades recreativas através do vôlei	59

Imagem 33 - Atividades recreativas de basquete.....	61
Imagem 34 - Introdução a brincadeira de queimada	62
Imagem 35 - Encerramento do evento e distribuição dos presentes.....	64

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	12
1.1 Introdução Alexandre Antônio Ferreira.....	12
1.2 Introdução Cristian Henrique da Luz Silva	12
1.3 Introdução Johny Rodrigues Sales.....	13
1.4 Introdução Marcos Vinicius Borges.....	14
1.5 Introdução Rian Ribeiro Martins	15
2 DESENVOLVIMENTO	17
2.1 FUNDAMENTOS, JOGOS E BRINCADEIRAS SOBRE BASQUETE (ALEXANDRE ANTÔNIO FERREIRA).....	17
2.1.1 Apresentação do Local do Estágio.....	17
2.1.2 Apresentação das Atividades Desenvolvidas: Material pedagógico.....	18
2.1.3 Apresentação das Atividades Desenvolvidas: Brincadeira “x1”.....	19
2.1.4 Apresentação das Atividades Desenvolvidas: Arremesso.....	20
2.1.5 Apresentação das Atividades Desenvolvidas: Bandeja.....	22
2.1.6 Apresentação das Atividades Desenvolvidas: Jogo livre.....	23
2.1.7 Apresentação das Atividades Desenvolvidas: Inclusão	24
2.2 PRÁTICAS CORPORAIS: O IMPACTO DO BOXE NO DESENVOLVIMENTO DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES (CRISTIAN HENRIQUE DA LUZ SILVA)	25
2.2.1 Apresentação do Local do Estágio.....	25
2.2.2 Apresentação das Atividades Desenvolvidas: Projeto social	26
2.2.3 Apresentação das Atividades Desenvolvidas: Artes marciais	28
2.2.4 Apresentação das Atividades Desenvolvidas: Proteção.....	29
2.2.5 Apresentação das Atividades Desenvolvidas: Aquecimento/alongamento	30
2.2.6 Apresentação das Atividades Desenvolvidas: Fundamentos do boxe	32
2.2.7 Apresentação das Atividades Desenvolvidas: Combate	33
2.3 TREINAMENTO FUNCIONAL PARA MELHOR DESEMPENHO ESPORTIVO E CONDICIONAMENTO DE VIDA. (JOHNY RODRIGUES SALES).....	35
2.3.1 Apresentação do Local do Estágio.....	35
2.3.2 Apresentação das Atividades Desenvolvidas: Alongamento inicial	36

2.3.3 Apresentação das Atividades Desenvolvidas: Flexibilidade/mobilidade.....	38
2.3.4 Apresentação das Atividades Desenvolvidas: Teste multifuncional	39
2.3.5 Apresentação das Atividades Desenvolvidas: Extensão dinâmica.....	42
2.3.6 Apresentação das Atividades Desenvolvidas: Superman	44
2.3.7 Apresentação das Atividades Desenvolvidas: Corrida estacionária	46

2.4 INICIAÇÃO ESPORTIVA PARA CRIANÇAS E JOVENS LIGADO AO FUTSAL (MARCOS VINICIUS BORGES).....46

2.4.1 Apresentação do Local do Estágio	46
2.4.2 Apresentação das Atividades Desenvolvidas: Materiais para circuito.....	47
2.4.3 Apresentação das Atividades Desenvolvidas: Bambolê/bola	48
2.4.4 Apresentação das Atividades Desenvolvidas: Fundamentos de passes.....	49
2.4.5 Apresentação das Atividades Desenvolvidas: Chutes a gol.....	51
2.4.6 Apresentação das Atividades Desenvolvidas: Estratégia de jogo	53
2.4.7 Apresentação das Atividades Desenvolvidas: Coletivo	54

2.5 ATIVIDADES DE CULTURA E LAZER POR MEIO DE PRÁTICAS CORPORAIS PARA JOVENS E ADOLESCENTES (RIAN RIBEIRO MARTINS).....56

2.5.1 Apresentação do Local do Estágio	56
2.5.2 Apresentação das Atividades Desenvolvidas: Filhos do Ritmo	56
2.5.3 Apresentação das Atividades Desenvolvidas: Projeto	58
2.5.4 Apresentação das Atividades Desenvolvidas: Vôlei.....	59
2.5.5 Apresentação das Atividades Desenvolvidas: Basquete.....	60
2.5.6 Apresentação das Atividades Desenvolvidas: Queimada	62
2.5.7 Apresentação das Atividades Desenvolvidas: Encerramento	63

3 AUTOAVALIAÇÃO

3.1 Autoavaliação do aluno Alexandre Antônio Ferreira	66
3.2 Autoavaliação do aluno Cristian Henrique da Luz Silva	66
3.3 Autoavaliação do aluno Johny Rodrigues Sales	67
3.4 Autoavaliação do aluno Marcos Vinicius Borges.....	67
3.5 Autoavaliação do aluno Rian Ribeiro Martins.....	68

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

4.1 Considerações finais do aluno Alexandre Antônio Ferreira.....	69
4.2 Considerações finais do aluno Cristian Henrique da Luz Silva	69
4.3 Considerações finais do aluno Johny Rodrigues Sales.....	70
4.4 Considerações finais do aluno Marcos Vinicius Borges	71
4.5 Considerações finais do aluno Rian Ribeiro Martins	71
REFERÊNCIAS.....	73
APÊNDICES	80

1 INTRODUÇÃO

Esse trabalho buscou relatar as experiências em construção de campos da Educação Física distintos, que se encontram na recreação e lazer, como também em projetos sociais. O foco deste trabalho foi, portanto, propor e relatar, as vivências em contextos de projeto social que foram apresentadas a seguir.

1.1 Introdução Alexandre Antônio Ferreira

O aluno Alexandre Antônio Ferreira, 24 anos de idade, natural de Cristais (MG), chegou à Lavras, mais especificamente no UNILAVRAS, com o desejo de se tornar um treinador de basquete. Desde o início vivenciou uma dupla jornada de trabalho e estudo o que, às vezes, pesou para ele, mas também foi um ponto de motivação cada vez que avançava e via o quão longe poderia chegar.

Seu vínculo com o basquete se deu devido a algumas frentes, como apreciador da Liga Nacional Americana (NBA), e como praticante da modalidade e aprendiz com Seu professor Alysso. Assiduamente frequenta espaços de recreação e lazer onde a modalidade esportiva do basquete é ofertada e possível de ser vivenciada. Participa também de um projeto de extensão que tem a mesma prática corporal como eixo ofertante. Sendo assim, não teria outra prática senão essa a ser abordada em seu trabalho de conclusão de curso, já que se trata de uma área de grande interesse pessoal.

Diante disso, esse portfólio teve como objetivo relatar o basquete em um projeto social como intervenção para um grupo de crianças com a finalidade que essa vivência pudesse ser uma oportunidade formativa para alavancar o aluno como profissional mais experiente, mas também como uma retribuição aos espaços formativos que lhes foram oportunizados.

1.2 Introdução do aluno Cristian Henrique da Luz Silva

O aluno Cristian Henrique da Luz Silva, em 2021, deu início ao curso de Educação Física no UNILAVRAS. Sua história é recheada por eventos cruciais que o conduziram a este momento, que é a conclusão do curso. Desde pequeno, sempre se

sentiu conectado ao ramo dos esportes, incluindo o futebol. Também possui um vínculo atual com o boxe, descoberto nos últimos anos.

Com o intuito de se tornar um profissional na área, ingressou no curso de Educação Física em um contexto completamente atípico, o da Covid-19. Foi um momento de grande perda em sua vida, com a morte de sua mãe antes de iniciar o curso. Passou por um período triste, tenso, confuso, cheio de incertezas e medos. Mesmo diante de todos esses fatos que ocorreram em sua vida, conheceu uma prática corporal: o boxe. Essa prática foi capaz de dar um novo sentido em sua vida, ajudando-o a superar e entender tudo o que aconteceu. Além disso, ocupou seu tempo, melhorou sua condição física e mental que se encontrava extremamente debilitada, e lhe proporcionou uma nova identidade que ele não imaginava poder conhecer.

As aulas começaram como um lazer e um momento de refúgio. Em seguida, passaram a ocupar um novo espaço em sua vida: a possibilidade de ser uma ferramenta de intervenção profissional. Assim, passou a atuar em um projeto de extensão com a modalidade do boxe, voltado para a comunidade acadêmica. Isso lhe permitiu ampliar sua bagagem de experiência prática e adquirir novos conhecimentos.

Diante de tudo o que foi mencionado, ele buscará relatar uma intervenção feita com um grupo de crianças e adolescentes de um projeto social. Esse projeto tem no boxe sua ferramenta principal, com potenciais formativos, interventivos e pedagógicos em geral. Busca não apenas ensinar a modalidade, mas também tornar os profissionais mais críticos e experientes.

1.3 Introdução Johny Rodrigues Sales

O discente Johny Rodrigues Sales relata que é com grande entusiasmo que iniciou sua jornada acadêmica, apresentando-se como aluno do curso de Educação Física, do Centro Universitário de Lavras – UNILAVRAS. Ingressou na instituição no segundo semestre de 2020, no auge da pandemia do Covid-19 e atualmente está prestes a concluir sua trajetória educacional e adentrar no mundo profissional. Segundo ele, a escolha por esse curso e temática não foi fruto do acaso, mas sim um caminho delineado por uma paixão que desde a infância esteve em seu ser, o esporte e sua influência positiva na vida das pessoas.

Em primeiro lugar, a Educação Física é uma área que atua na promoção da saúde, no desenvolvimento das habilidades e no bem-estar das pessoas através da atividade física e exercícios, ou seja, atividades que englobam o movimento do corpo com intuito e objetivo de melhorar o condicionamento físico, coordenativo e motor.

Evidentemente, a escolha por essa graduação ultrapassou muitas expectativas e hoje se tornou um propósito de vida. É possível afirmar que seu aprofundamento ao longo dos anos nas disciplinas foi essencial, pois explorou todos os meios e possibilidades e, por fim, se encontrou no treinamento funcional para crianças, voltado para o futebol, um campo de atuação que o fascina. Atualmente, realiza seu estágio em uma Arena de Esportes especializada nesse segmento, um local onde desenvolve a preparação física esportiva de forma única, inovadora e específica. Diariamente testemunha a transformação que o esporte pode proporcionar na vida das crianças, moldando não apenas seus corpos, mas também seus valores, habilidades físicas e sociais.

Suas perspectivas em relação à futura profissão são alimentadas por uma forte convicção de que a Educação Física é uma ferramenta poderosa para promover saúde, bem-estar, inclusão social, além de buscar, por meio da prevenção, a recuperação de lesões. Também espera poder contribuir pontualmente para a formação de gerações mais ativas e conscientes da importância do movimento, seja através do treinamento esportivo, da promoção da saúde ou da educação física escolar.

Neste portfólio, o objetivo foi compartilhar a jornada acadêmica, explorando os desafios e as descobertas que surgiram ao longo do percurso acadêmico e profissional. Relata, ainda, uma análise aprofundada do treinamento funcional para melhor desempenho esportivo e condicionamento de vida, prevenção de lesões, bem como reflexões sobre a importância da Educação Física como agente de transformação na sociedade e seu impacto positivo na vida em geral.

1.4 Introdução Marcos Vinicius Borges Messias

O aluno Marcos Vinicius Borges Messias atualmente cursa o sétimo período de educação física no UNILAVRAS, jornada dupla que se divide entre a faculdade e o trabalho. Sua escolha por este curso e por sua relevância na área de iniciação esportiva e pelo interesse particular em futsal, se deve a prática desse esporte desde

a infância aos dias de hoje. É apaixonado por jogar e ensinar a prática do futsal a crianças e adolescentes.

Suas perspectivas quanto à futura profissão são bastante promissoras. Acredita-se que a formação que está recebendo proporcionará as habilidades necessárias para atender às expectativas para atuar não somente na iniciação esportiva como também em academias, contexto escolar e todas outras áreas que o profissional de educação física pode exercer seu ofício.

Além dos estudos conta com a oportunidade de aplicar seus conhecimentos práticos em um ambiente dinâmico. Atualmente, faz estágio em um projeto onde se dedica a iniciação esportiva de futsal para crianças e jovens, o que tem sido uma experiência enriquecedora. Esta vivência tem proporcionado elementos valiosos sobre a iniciação esportiva ligada ao futsal e como lidar com crianças e jovens.

O objetivo deste portfólio foi destacar não apenas sua trajetória acadêmica, mas também os projetos e experiências vinculadas ao futsal para crianças e adolescentes de um projeto social, por meio da bagagem que vem alimentando ao longo do tempo. Espera-se que este documento possa refletir o empenho, dedicação e paixão pela área da iniciação esportiva ligada ao futsal para crianças e jovens.

1.5 Introdução Rian Ribeiro Martins

O aluno Rian Ribeiro Martins, natural de Santo Antônio do Amparo (MG) através deste relato, conta um pouco de sua jornada acadêmica a qual iniciou como aluno no Centro Universitário de Lavras, no curso de Educação Física, no primeiro semestre de 2021. No decorrer do curso adquiriu sua bolsa parcial através do Programa Universidade Para Todos (ProUni), fato que foi de grande ajuda para sua vida.

A Educação Física sempre se fez presente em sua vida, logo a escolha por este curso não partiu do acaso, e sim de uma identificação muito forte com os variados esportes praticados por ele em sua infância. Somado a isso, o desejo de ser um treinador e professor que usa das práticas corporais, como elemento de transformação de vida. A área em questão, ao seu ver, tem desempenhado um papel vital na sociedade, pois vários benefícios são promovidos, tais como saúde, bem-estar e o desenvolvimento integral dos indivíduos. Fato que observou por relatos de colegas e vivenciou nos eventos e congressos possibilitados durante o curso.

Suas expectativas quanto a formação é otimista, pois acredita no potencial futuro da área, e no impacto que a Educação Física causa na sociedade ao provocar um estilo de vida saudável, enfatizar a saúde, o desenvolvimento de habilidades motoras, a prevenção de doenças e a melhoria da qualidade de vida. A evidência desse fato se deu na experiência prática em um dia de lazer para jovens em comemoração ao dia das crianças, realizada no Complexo Esportivo Público – SELTC, e conduzida pelos membros do projeto “Filhos do Ritmo”, projeto social que tem por objetivo impactar positivamente a vida de crianças e jovens e que fica localizado na cidade de Lavras (MG).

Devido a essa ótima vivência do aluno, aliada às boas experiências acadêmicas obtidas, esse portfólio irá relatar como experiências de lazer, mediadas pela intervenção das práticas corporais, podem ser de grandes potencialidades para um grupo de crianças e adolescentes de um projeto social em um dia de lazer.

2 DESENVOLVIMENTO

Neste segmento, denominado desenvolvimento, pretende-se expor as opções e trajetos percorridos para as vivências na construção de diversos domínios da Educação Física. O foco principal foi sugerir e descrever as experiências vividas em cenários de projetos sociais, as quais serão detalhadas adiante.

2.1 FUNDAMENTOS, JOGOS E BRINCADEIRAS SOBRE BASQUETE (ALEXANDRE ANTÔNIO FERREIRA)

2.1.1 Apresentação do Local do Estágio

As atividades são realizadas na Secretaria Municipal de Esporte, Lazer, Turismo e Cultura (SELTC) (Imagem 1) que se encontra na cidade de Lavras/MG. O local é um grande parque com diversas quadras e locais para realização de vários esportes. É público, ou seja, é aberto a todos para realização de atividades livres e gratuitas. Cheguei a esse local como aluno do Centro Universitário de Lavras (UNILAVRAS).

Imagem 1 – SELTC (Secretaria Municipal de Cultura, Esportes, Lazer e Turismo



Fonte: Acervo do autor (2023)

2.1.2 Apresentação das Atividades Desenvolvidas: Material pedagógico

A participação em um projeto de extensão me proporcionou elementos para olhar e pensar as intervenções que seriam feitas com os jovens. A elaboração das intervenções demandou o conhecimento adquirido em disciplinas que buscam viabilizar a experiência do basquete pelos jovens do projeto social, onde ocorre a extensão. Os materiais mencionados foram apresentados na Imagem 2.

Imagem 2 – Material pedagógico para as práticas: bola de basquete



Fonte: Acervo do autor (2023)

A imagem acima mostra diversos equipamentos que podem ser usados para ensinar fundamentos do basquete. Para Galatti *et al.* (2015), a organização é um dos princípios da pedagogia do esporte. Trata-se de uma forma democrática e sistematizada de ensinar os esportes. Considerando o basquete nesse viés, pensar os materiais que serão usados é uma forma de compromisso pedagógico.

O trabalho de Ribeiro, Brasil e Scaglia (2019) mostrou que o basquete de rua ou de forma adaptada são ferramentas viáveis para o ensinamento do basquete, pois proporciona contato como o esporte de forma lúdica, especialmente aqueles que nunca experienciaram praticar basquete.

Elementos destacados nas disciplinas de Esportes Adaptados, Esportes de Invasão I e II fizeram com que eu tivesse esse olhar sensível para a adaptação do esporte profissional em um jogo lúdico.

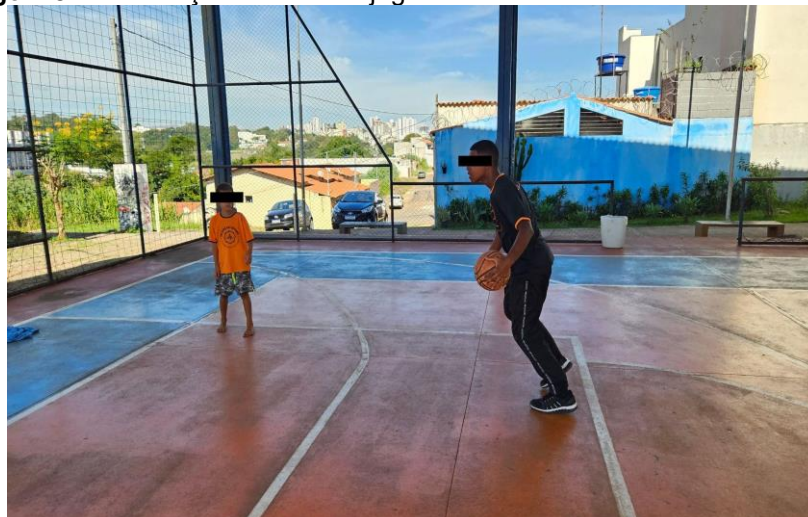
Na mesma direção, Morales *et al.* (2009), contribui para pensar uma situação em que, mesmo tendo os materiais pedagógicos, ao ensinar a modalidade do basquete, inicialmente ela deve ser apresentada por meio de um facilitador, que os autores chamam de mini basquetebol. Essa modalidade, é usada de forma reduzida e adaptada do basquete, tendo como principal objetivo tornar possível e acessível a vivência do basquete.

2.1.3 Apresentação das Atividades Desenvolvidas: Brincadeira “x1”

A Imagem 3 permite observar uma brincadeira chamada de “x1”ou “um contra um”. Nessa atividade, uma pessoa faz o ataque e outra a defesa. Caso haja o arremesso sem pontuação, os lados e a posse da bola são trocados, lembrando que após o arremesso não é permitido pegar o rebote. Vence quem fizer 5 pontos primeiro. Cada ponto nessa atividade é equivalente a uma cesta.

Essas concepções, foram possíveis graças às disciplinas Esportes de Invasão I e II, que mostram os fundamentos do basquete de forma iniciante e aprofundada, além de Recreação e Lazer, o que permitiu acesso a abordagens como jogo e brincadeiras. Já a disciplina Didática da Educação Física, permitiu-me uma forma de organizar a forma de ensinar essa intervenção.

Imagem 3 - Intervenção através de jogos e brincadeiras “x1”ou “um contra um”



Fonte: Acervo do autor (2023)

Segundo Reverdito e Scaglia (2020), usar estratégias pedagógicas para ensinar basquete e/ou esportes de invasão é uma abordagem que garante aprendizagem mais ampla e com possibilidade de adaptação mais globalizada. Por isso, ensinar esporte através de brincadeiras como aprender a jogar jogando, como no caso do um contra um, apresenta elevado potencial de aprendizagem.

Na mesma direção Ribeiro, Brasil e Scaglia (2019) relataram que o basquete de rua é uma modalidade que pode ser mais ampla do que o basquete convencional, devido a capacidade de ser flexível em relação as regras engessadas das modalidades, fato considerado ao apresentar o esporte às crianças e adolescentes.

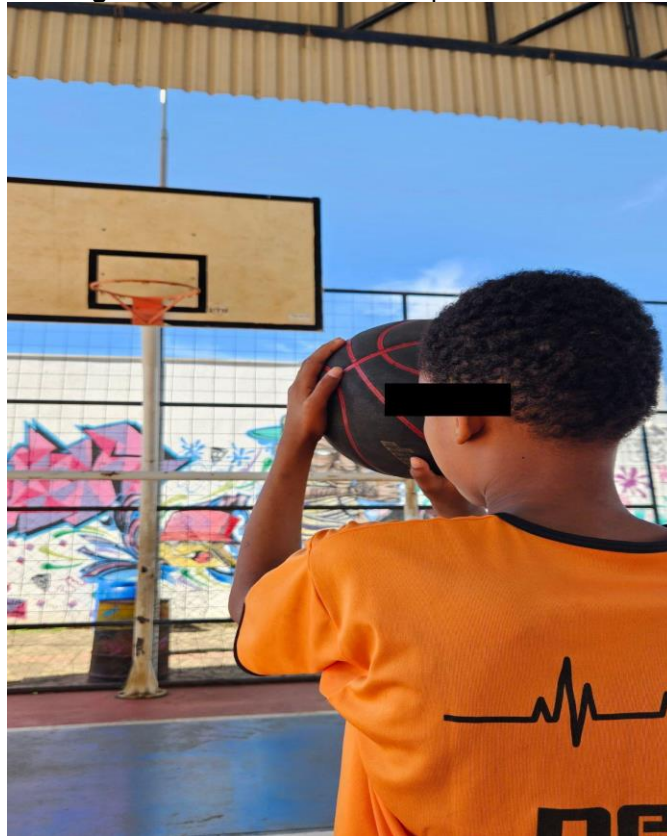
Um fato a ser mencionado é que a forma pensada para ensinar o basquete foi por meio do lazer, isso é um basquete, na concepção de Lima *et al.* (2019), democratizado, que não visa a competição, nem a formação de atletas. Uma experiência de lazer que amplie o saber corporal, cultural e social das crianças e adolescentes que acessam a essa vivência.

2.1.4 Apresentação das Atividades Desenvolvidas: Arremesso

A iniciação esportiva para crianças no basquete desempenha um papel crucial no desenvolvimento físico e pessoal dos jovens atletas. Nesse contexto, é fundamental considerar vários fatores. Primeiramente, é importante escolher a idade apropriada para começar, o que geralmente ocorre por volta dos 5 a 7 anos. De acordo com Silva (2019), ao garantir que os exercícios sejam adaptados às habilidades individuais das crianças, elas terão grande desempenho da evolução motora.

O foco primordial do jogo recai sobre a aquisição de habilidades fundamentais, como dribles, passes e arremessos, bem como movimentos básicos. A Imagem 4 evidencia o fundamento de arremesso, muito importante para o basquete. Nota-se que esse movimento ocorre em duas etapas: uma de flexão dos membros inferiores e superiores, em seguida, extensão conjunta direcionada com as mãos para o alvo (cesta). Para ensinar esse e outros fundamentos, a experiência pode ser divertida e desprovida de excessiva competitividade, enfatizando a alegria do jogo ao invés da ênfase na vitória a todo custo.

Imagem 4- Fundamento de basquete: arremesso



Fonte: Acervo do autor (2023)

Para Afonso (2023), a igualdade de participação é uma pedra angular, garantindo que todas as crianças tenham oportunidades iguais para se envolver e aprender. Os treinadores desempenham papel essencial, sendo necessária qualificação e paciência para ajustar os exercícios às necessidades individuais.

A segurança é prioridade, incluindo o uso de equipamentos apropriados com destaque para o aquecimento e alongamento visando a prevenção de lesões. O espírito esportivo é ensinado, promovendo o respeito pelos colegas, adversários e árbitros. A medida em que as crianças ganham experiência, é possível uma progressão gradual, introduzindo regras mais complexas e treinamento específico.

Os pais também desempenham um papel ativo, oferecendo apoio e participando das atividades relacionadas ao basquete como dito na frase de Alves e Becker (2021, p. 31), “envolvimento parental pode trazer importantes contribuições no desempenho das práticas esportivas”. Em resumo, a iniciação esportiva no basquete tem como objetivo primordial criar uma experiência positiva e educativa, preparando as crianças não apenas como atletas, mas também como indivíduos que valorizam a atividade física, o trabalho em equipe e o respeito mútuo.

2.1.5 Apresentação das Atividades Desenvolvidas: Bandeja

No ensino dos fundamentos do basquete, é crucial dedicar atenção especial à técnica da bandeja (Imagem 5). A bandeja, um dos fundamentos mais básicos e importantes do basquete, envolve habilidades de driblar, correr e finalizar com precisão próxima à cesta. Ao ensinar esse movimento, é essencial focar na postura adequada, na coordenação entre os passos e na habilidade de finalização, garantindo que os jogadores compreendam a importância da velocidade e da precisão ao executá-lo.

Conforme destacado por Garcia *et al.* (2019), a ênfase na técnica correta da bandeja desde as fases iniciais do aprendizado contribui para o desenvolvimento global dos jogadores, melhorando não apenas suas habilidades individuais, mas também a eficácia do time como um todo.

Imagem 5: Fundamento de basquete: Bandeja.



Fonte: Acervo do Autor (2023)

Além disso, é vital contextualizar o ensino da bandeja em situações de jogo, fornecendo aos jogadores oportunidades para praticá-la em cenários realistas e sob pressão. Isso pode incluir exercícios que simulam situações de contra-ataque, onde a rapidez na execução da bandeja é fundamental para superar a defesa adversária e

marcar pontos. Conforme observado por Lee e Chow (2020), a prática deliberada e contextualizada da bandeja em situações de jogo contribui significativamente para a melhoria da tomada de decisão e da eficiência dos jogadores durante as partidas, reforçando assim a importância desse fundamento no desenvolvimento do basquetebolista completo.

2.1.6 Apresentação das Atividades Desenvolvidas: jogo livre

Na Imagem 6 pode-se ver um método adaptado para a prática de um jogo livre, usando de forma adaptada os fundamentos básicos do basquete como passe, drible, arremesso e locomoção.

Imagem 6 - Adaptação do jogo de basquete



Fonte: Acervo do autor (2023)

Usar de formas adaptadas é de grande importância quando o assunto é o ensino e aprendizagem do esporte, como diz Krahenbühl *et al.* (2018), para quem tornar o esporte acessível por meio de adaptação de regras, por vezes engessadas, é uma excludente. É preciso tornar o esporte mais simples e fácil para os alunos aprenderem e tomar gosto pela sua prática.

A atividade proposta na imagem anterior foi uma competição adaptada de basquete, que consiste em 2 equipes de 3 jogadores, usando apenas um lado da quadra para pontuar e jogar. Quando um jogador arremessa e não efetua o ponto se um colega de equipe pegar a bola ele pode tentar efetuar a bandeja ou mesmo tentar o arremesso novamente, caso o adversário pegue a bola o mesmo deve sair da área de 3 para poder pontuar novamente, desta forma colocando regras não tão limitadas, fazendo assim uma experiência mais fácil de se aprender.

Como dito por Menezes (2012), o método de ensinar esportes por meio de jogos e brincadeiras adaptadas é essencial para estimular o desenvolvimento físico, mental, social e emocional das crianças.

Na mesma direção, Reverdito e Scaglia (2020) entendem que os Esportes de Invasão, como é o caso do basquete e, como visto na disciplina Esporte de Invasão I e II, têm características próprias que ao serem ensinadas são potentes na desconstrução de padrões. Os jogos e brincadeiras, elementos vistos na disciplina Recreação e Lazer e Didática da Educação Física, podem ser um caminho pedagogicamente responsável e coerente para ensinar o basquete para jovens na realidade de projetos sociais, pois nem todos visam o alto rendimento.

2.1 7 Apresentação das atividades desenvolvidas: Inclusão

No processo de ensino do basquete, é imperativo promover a inclusão de todos os sexos (Imagem 7), sem discriminação, criando um ambiente onde cada indivíduo se sinta valorizado e respeitado independentemente de sua identidade de gênero.

Imagem 7: Inclusão de todos



Fonte: Acervo do autor (2023)

Segundo os estudos de Wright *et al.* (2018), ao adotar uma abordagem inclusiva, os treinadores podem ajudar a superar barreiras de gênero no esporte, oferecendo oportunidades equitativas de participação e desenvolvimento para todos os jogadores.

Além disso, conforme destacado por Cooper (2018), ao criar uma cultura de aceitação e respeito mútuo, o basquete não apenas se torna mais acessível a todos os sexos, mas também se beneficia da diversidade de talentos e perspectivas, enriquecendo a experiência esportiva para toda a comunidade envolvida.

Por meio da implementação de políticas e práticas inclusivas, os educadores e treinadores podem desempenhar um papel fundamental na promoção da igualdade de gênero no basquete, proporcionando um ambiente acolhedor e incentivador para todos os participantes.

Ao oferecer apoio individualizado, reconhecer as habilidades únicas de cada jogador e cultivar um senso de comunidade e pertencimento, o basquete se torna um espaço onde todos os sexos podem prosperar e alcançar seu potencial máximo, contribuindo para um ambiente esportivo mais justo e inclusivo.

2.2 PRÁTICAS CORPORAIS: O IMPACTO DO BOXE NO DESENVOLVIMENTO DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES. (CRISTIAN HENRIQUE DA LUZ SILVA)

2.2.1 Apresentação do Local do Estágio

O Centro de Artes e Esportes Unificado (CEU), apresentado na Imagem 8, recebe o nome de Paulo Alfredo Unes Pereira e está localizado na cidade de Lavras (MG), no bairro Lavrinhas.

O vínculo com o espaço, se dá devido a um projeto de extensão, onde as atividades que ocorrem aos sábados, destinadas a crianças e adolescentes por meio de um projeto social e associação Filhos do Ritmo é parceira do UNILAVRAS. Esse espaço então, que é um local onde realizei meu estágio, também passa a ser um local onde irei realizar as intervenções para esse trabalho, usando as práticas corporais, em especial o boxe.

Imagem 8: Centro de Artes e Esportes (CEU).



Fonte: Acervo do Autor (2023).

2.2.2 Apresentação das Atividades Desenvolvidas: Projeto social

O cenário dos projetos sociais, predominantemente voltados para a promoção da inclusão e oferta de oportunidades, torna-se essencial devido às características intrínsecas que propiciam a redução de desigualdades e aprimoram a qualidade de vida na comunidade. Segundo Viana-Meireles *et al.* (2020), a utilização de esportes no contexto social pode resultar no desenvolvimento de novas habilidades, tanto emocionais quanto sociais, facilitando o acesso a oportunidades e fomentando comportamentos benéficos para a sociedade.

Neste contexto, os projetos esportivos destacam-se, apresentando propostas diversas que combinam aspectos físicos, mentais e sociais. Tais iniciativas podem abranger modalidades de práticas corporais, proporcionando benefícios como disciplina, superação, resiliência e equilíbrio mental, conforme destacado por Pereira e Nunes (2024). Optar por ações sociais visa minimizar a exposição social de crianças e jovens, promovendo inclusão e construindo comportamentos sociais positivos, como mostra a Imagem 9.

Imagem 9 - Projeto Social.

Fonte: Acervo do Autor (2023)

Ao incorporar práticas corporais, especialmente lutas e artes marciais, é importante abordar possíveis preconceitos associados à violência. Silva (2023) demonstra que o ensino das lutas no contexto social pode ser extremamente positivo, transmitindo valores e atitudes que vão além da técnica, como determinação, autodisciplina, respeito e cooperação.

Assim, as lutas e artes marciais surgem como ferramentas eficazes na redução da exclusão social e na prevenção da violência na sociedade, proporcionando uma abordagem ampla que ultrapassam as crenças pessoais associados a essas práticas.

Nos projetos sociais, as disciplinas do curso de Educação Física, Psicologia do Esporte, Metodologia do Ensino e Sociologia do Esporte, desempenham papéis essenciais. A Psicologia do Esporte fundamenta a compreensão emocional, destacando como lutas e artes marciais moldam resiliência e autodisciplina. A Metodologia do Ensino, ao traduzir teoria em prática, guia a implementação de intervenções inovadoras, promovendo a inclusão social. A Sociologia do Esporte enriquece a discussão sobre projetos sociais, oferecendo uma perspectiva sociocultural e destacando o papel transformador das práticas corporais na construção de comunidades mais inclusivas e harmoniosas.

2.2.3 Apresentação das Atividades Desenvolvidas: Artes marciais

As lutas e artes marciais têm experimentado um aumento de popularidade em diversos contextos sociais, incluindo escolas, universidades, academias, clubes, projetos sociais e espaços informais. Essa prática, de acordo com Fabiani e Zambelli (2021), pode se manifestar de maneiras educativas, voltadas para alto rendimento, saúde ou lazer, oferecendo oportunidades para crianças e adolescentes em projetos sociais.

O conceito de lutas e artes marciais, originado de técnicas de guerra desenvolvidas ao longo da história, reflete uma expressão cultural versátil. Lourenço *et al.* (2021) destaca o potencial dessa ferramenta para construir ideias e expressar temas através de formas lúdicas, proporcionando um meio de debater assuntos sociais e contribuir para o crescimento coletivo.

O ensino das lutas e artes marciais no ambiente social pode adotar abordagens variadas, especialmente na educação infantil, utilizando métodos que proporcionem um ambiente propício para a aprendizagem (Imagem 10). Em projetos sociais, a ênfase está em métodos pedagógicos que incorporam as vivências das crianças, recorrendo a jogos de faz de conta e evitando abordagens padronizadas.

Imagem 10: Mundo das lutas e artes marciais.



Fonte: Acervo do Autor (2023)

Assim, a aplicação das lutas e artes marciais na Educação Física, conforme Neves *et al.* (2023), possibilita intervenções que visam o movimento humano. Essa abordagem oferece propostas pedagógicas para transmitir habilidades, formando indivíduos críticos capazes de diferenciar atos violentos de práticas corporais. Utilizando jogos, esportes, brincadeiras e danças como formas de conhecimento, busca-se aprimorar habilidades motoras para o desenvolvimento integral.

Na Educação Física, a Psicologia do Esporte desvendou as motivações e aspectos emocionais nas lutas e artes marciais. A História da Educação Física conectou-nos às tradições culturais dessas práticas. Já a Didática e Metodologia do Ensino forneceram estratégias pedagógicas, capacitando-nos para abordagens centradas na vivência das crianças.

2.2.4 Apresentação das Atividades Desenvolvidas: Proteção

Como demonstrado na Imagem 11, é muito importante a utilização de materiais que sirvam de proteção e segurança aos praticantes de artes marciais e lutas.

Imagem 11: Equipamentos de proteção.



Fonte: Acervo do Autor (2023)

Os autores Cavalcanti *et al.* (2012) relatam contextos nos quais praticantes de lutas tiveram prejuízos físicos devido à imprudência na falta de uso de equipamentos de segurança. Portanto, tomando como apoio Moreira, Maroun e Kalya (2014), às práticas educativas que envolvem lutas e artes marciais devem considerar os materiais usados e a maneira como os fundamentos são ensinados, considerações essenciais para contextos educacionais, como aqueles aos quais as práticas relatadas aqui se destinam.

Pensando na prática propriamente dita, os autores Soares e Câmara (2023) apresentam os jogos de oposição como uma prática viável para abordar o ensino de lutas. Nesse sentido, o boxe será usado como exemplo. Em vez de ensinar apenas os fundamentos de maneira tradicional, os conceitos são desconstruídos e adaptados, tornando o acesso mais fácil por meio de jogos, brincadeiras e exemplos que sejam adequados à realidade dos jovens.

As disciplinas Metodologia das Lutas I e II se destacam ao garantir a segurança nas práticas de artes marciais, enfatizando a importância dos equipamentos de proteção. O conteúdo da disciplina Pedagogia da Educação Física intervém ao orientar que o ensino dessas práticas não se limite apenas à técnica, mas inclua a salvaguarda dos praticantes. No âmbito do Projeto Integrador, os jogos de oposição, exemplificados no boxe, oferecem uma abordagem prática e adaptativa e também a temática da organização de eventos esportivos.

2.2.5 Apresentação das Atividades Desenvolvidas: Aquecimento/alongamento

Antes de iniciar uma aula de prática corporal que envolve movimentos físicos, as crianças foram reunidas em uma roda para realizar aquecimento e alongamento. Esse processo tem como objetivo aquecer o corpo para a atividade e prevenir lesões. De acordo com Da Silva e Silva (2023), o aquecimento e o alongamento antes de um exercício físico são essenciais, proporcionando diversos benefícios à saúde e preparando o corpo para a prática de exercícios.

Seguindo essa premissa, Virgens (2022) enfatiza que abordar o aspecto lúdico é uma ferramenta valiosa no desenvolvimento físico e social das crianças. A interação social promovida por atividades lúdicas auxilia em sua formação e, portanto, a ideia

de um aquecimento lúdico por meio de jogos e brincadeiras, conforme retratado na figura, facilita o aprendizado.

Considerando que se tratavam de crianças, o aquecimento foi adaptado para ser lúdico e dinâmico, levando em conta as capacidades individuais de cada um, exemplificado na imagem dos jogos e brincadeiras, como mostrado na Imagem 12.

Imagem 12 - Roda de aquecimento/alongamentos iniciais.



Fonte: Acervo do Autor (2023)

Nesse contexto de aquecimento adaptado, às lutas e artes marciais, tematizadas pelo boxe, passam a oferecer diversas possibilidades, incluindo o desenvolvimento motor, social, cultural e mais amplo de modo geral ao invés de apenas uma repetição para aquecimento muscular e articular. Conforme ressaltado por Delvalle *et al.* (2021), a abordagem lúdica possibilita o desenvolvimento cognitivo e o aumento do repertório de habilidades sociais, físicas e motoras, tornando-se uma ferramenta fundamental para garantir um ensino adequado.

Tais concepções, foram possíveis, devido às vivências nas disciplinas como recreação e lazer, Metodologia das Lutas I e II, didática da Educação Física e

Pedagogia da Educação Física, que demonstram que, ao pensar intervenções para as crianças e adolescentes a busca deve se basear em uma organização sistematizada. Elas convergem para criar uma abordagem adaptada e enriquecedora, integrando os aspectos físicos, cognitivos e sociais no processo de ensino.

2.2.6 Apresentação das Atividades Desenvolvidas: Fundamentos do boxe

Terluk e Da Rocha (2021) destacam a importância de uma boa didática e estratégias para o ensino de lutas e artes marciais. Foram empregados métodos pedagógicos nos quais formas simplificadas e adaptadas dos movimentos eram transmitidas aos participantes que nunca haviam tido contato com a modalidade.

A Imagem 13 retrata os ensinamentos dos fundamentos básicos do boxe, incluindo a guarda, que é um elemento essencial para a prática dessa modalidade esportiva.

Imagem 13 - Ensinamentos dos fundamentos básicos.



Fonte: Acervo do Autor (2023)

No entanto, no início da aprendizagem de uma modalidade de luta, os alunos podem se sentir desorientados em relação aos movimentos a serem realizados.

Assim, é fundamental pensar em abordagens didáticas para apresentar a modalidade ao aluno, conforme destacam Da Silva *et al.* (2021), que discutem a importância de desenvolver estratégias e metodologias para o ensino das lutas. Essa abordagem não apenas favorece o melhor desenvolvimento do aluno, mas também proporciona liberdade de expressão, autonomia e a oportunidade de aprimorar sua criatividade, tornando o ensino mais acessível para cada individualidade biológica.

Dessa forma, no processo de aprendizagem, não se trata somente de ensinar golpes, como ressaltado por Siqueira *et al.* (2021). As lutas vão além da simples execução de golpes e posições. O foco está em atribuir significado a cada movimento, explicando o motivo de cada ação e sua importância no contexto das lutas. Isso contribui para que o aluno se sinta mais incluído e desfrute de uma melhor experiência na modalidade.

Algumas das disciplinas que permitem um diálogo direto com o descrito são, Aprendizagem Motora, por considerar as etapas e diversidades individuais, tanto no campo fisiológico quanto sociocultural e por contribuir para compreender como os alunos aprendem os movimentos. Outra vertente é a Fisiologia do Exercício e Geral, uma mais alinhada ao esporte e outra mais no campo geral que foi essencial para adaptar os métodos ao corpo dos aprendizes. Para pensar as intervenções cabe mencionar as disciplinas Metodologia das Lutas I e Didática da Educação Física foram fundamentais por proporcionar ferramentas para desenvolver estratégias pedagógicas eficazes, tornando o ensino mais acessível e significativo para cada aluno.

2.2.7 Apresentação das Atividades Desenvolvidas: Combate

Considerando o combate, é uma parte essencial do ensino de qualquer arte marcial, como demonstram Vasques, Neto e Freitas (2023). No entanto, não basta apenas colocar os alunos para aplicar as técnicas sem orientação, é necessária uma mediação pedagógica. Isso envolve a construção de situações que possibilitam a vivência do combate, seja por meio de simulações ou adaptações.

Na mesma direção, Santos (2019) ressalta que no processo de aprendizagem das lutas e artes marciais, devemos considerar os sujeitos e não apenas a prática.

Como mostra a Imagem 14, após entender os fundamentos básicos do boxe, partimos para a parte prática, que também pode ser chamada de escola de combate.

Isso permite ao aluno vivenciar uma experiência mais próxima da realidade, desenvolvendo, assim, sua criatividade e as competências necessárias e essenciais para a modalidade esportiva.

Imagem 14 - Experiência prática boxe: escola de combate.



Fonte: Acervo do Autor (2023)

Portanto, a parte da luta em si não deve ser a inicial, mas realizada em um momento de confiança. Seguindo essa abordagem, Maria e Campos Filho (2023) destacam que a arte marcial, assim como o boxe, pode influenciar significativamente o ganho de confiança e autoestima, e esse crescimento ocorre durante momentos de luta, ou o que aqui foi chamado de escola de combate, que se refere a uma simulação da realidade.

Os pontos mencionados estão associados à parte prática de aplicar as técnicas aprendidas. Essas técnicas podem ser vinculadas ao que foi ensinado nas disciplinas Metodologia das Lutas I e II, que abordam os fundamentos do boxe de forma técnica, orientando uma abordagem pedagógica e o fornecimento de métodos adequados para o ensino dos fundamentos. A parte didática, que considera outros elementos externos que compõem a aprendizagem, já está vinculada às disciplinas Didática da Educação

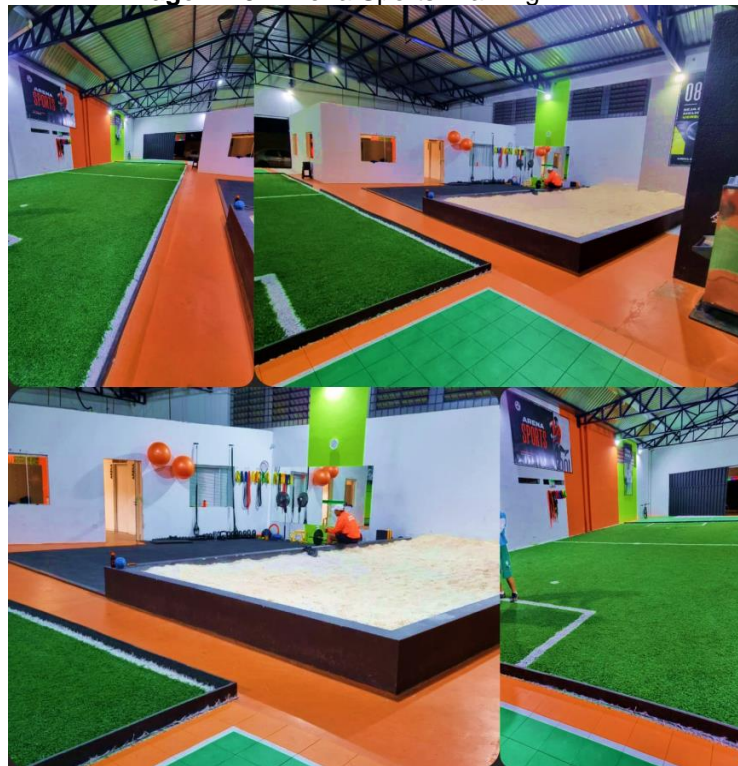
Física e Pedagogia da Educação Física, por utilizar de ferramentas para o planejamento da prática e pelo desenvolvimento do aluno, em que revela o contexto do boxe, ensinando valores que vão além da prática.

2.3 TREINAMENTO FUNCIONAL PARA MELHOR DESEMPENHO ESPORTIVO E CONDICIONAMENTO DE VIDA, BEM COMO PREVENÇÃO DE LESÕES (JOHNY RODRIGUES SALES)

2.3.1 Apresentação do Local do Estágio

A Arena Sports Training (Imagem 15), está localizada à Rua Antônio Alves de Souza, 206, Vista Alegre, Perdões, MG, horário de funcionamento de 6h às 12h e de 14h às 21h, de segunda à sexta-feira.

Imagem 15 - Arena Sports Training



Fonte: Acervo do autor (2023)

É um local onde pode ser desenvolvida a preparação física esportiva de forma única e inovadora. Permite trabalhar com um modelo de treinamento totalmente diferente dos convencionais, pois proporciona se preparar para a prática do esporte

favorito, sem o uso de aparelhos, ou seja, equipamentos geralmente utilizados em academias (máquinas).

Foram trabalhados os mais variados tipos de esportes: futebol, basquete, tênis, handebol, vôlei, beach tennis, corrida, ciclismo etc. Atualmente, os treinamentos são específicos englobando treinamento funcional, dinâmicos, padrões de movimentos, exercícios livres, multiarticulares, ganho de força, equilíbrio, condicionamento físico, agilidade, flexibilidade, variação de ambiente, tudo isso integrado ao esporte. Entre os treinos são intercaladas atividades que variam conforme o propósito do aluno, pois sempre considerando a prevenção e reabilitação de lesões.

2.3.2 Apresentação das Atividades Desenvolvidas: Alongamento inicial

Na Imagem 16, o indivíduo demonstra parte da execução do treinamento funcional, envolvendo uma gama de exercícios projetados para fortalecer os mais variados músculos do corpo e melhorar a mobilidade, flexibilidade, postura, relaxamento, circulação sanguínea, coordenação e equilíbrio, prevenindo possíveis lesões.

Imagem 16 - Alongamento para o início do treinamento funcional



Fonte: Acervo do autor (2023)

A imagem acima mostra a realização de um dos alongamentos iniciais para o treinamento, contando com mobilidade do core, rotação de tronco e alongamento dos membros inferiores, onde 1 - Posição Inicial para o alongamento; 2 - Movimento de Flexão do Braço passando pelo tronco e rotação; 3 - Rotação de Quadril e Flexão de Joelho ao tocar o solo com o joelho esquerdo; 4 - Rotação de Quadril e Flexão de Joelhos ao tocar o solo com o joelho direito.

O treinamento funcional, segundo Zamboti *et al.* (2019), é um tipo de treinamento interdisciplinar, pois este se relaciona e se integra bem as disciplinas como em Cinesiologia, a qual estuda o movimento do corpo humano e está diretamente vinculada ao funcional, já que sua base é a concentração e eficiência em melhorar as funcionalidades dos movimentos do corpo e prevenir lesões, tornando estes movimentos os mais naturais possíveis e benéficos a saúde do indivíduo que o pratica.

Os autores Rodrigues *et al.* (2021), mencionam e destacam, o papel importantíssimo da Biomecânica na execução do treinamento funcional, a qual desempenha um papel essencial, alertando sobre como os exercícios afetam o corpo e as articulações. O treinamento funcional se beneficia do poder aquisitivo biomecânico, ou melhor dizendo, o estudo no qual projetam e mostram como executar exercícios de forma que sejam seguros e eficazes, ressaltando as forças, alavancas e ângulos envolvidos nos movimentos do corpo.

Por outro, o funcional também se associa com a disciplina de Recreação e Lazer, oferecendo uma abordagem ativa para essa finalidade, mas como assim? Para responder essa questão, cabe o embasamento em Fachine e Sousa Júnior (2022), que descrevem que as atividades de lazer como caminhada, dança, corrida, ciclismo, escaladas, e dentre outros esportes recreativos e do dia a dia sem fins competitivos, envolvem e englobam muitos movimentos físicos.

Dessa maneira o treinamento funcional proporciona prepara para execução de tais atividades de forma mais eficaz, benéfica a saúde, melhorando a flexibilidade, mobilidade, resistência, coordenação e força. Isso torna as vivências de lazer e recreação mais agradáveis, promovendo um estilo de vida mais ativa, saudável e, por outro lado, auxilia também na redução do número de lesões e desgastes musculares e articulares.

O treinamento funcional para prática, pensado no âmbito da Recreação e Lazer, envolve um indivíduo ou um grupo de pessoas, proporciona interação social,

além da construção de novos relacionamentos. Esse olhar foi possível graças algumas disciplinas como Cinesiologia, Biomecânica, Recreação e Lazer, Esportes de Invasão I e II e Didática da Educação Física.

2.3.3 Apresentação das Atividades Desenvolvidas: Flexibilidade/mobilidade

Carvalho *et al.* (2023) demonstram que treinamento funcional é eficaz para crianças e adolescentes. Na mesma direção Souza e Gomes (2018), falam que esse tipo de abordagem para esses grupos geracionais deve ser precedido por planejamento e acompanhamento, a fim de evitar lesões e outros malefícios. Além disso, este tipo de prática é executado através de uma variedade de exercícios, como o alongamento dinâmico, que visa melhorar a mobilidade do quadril e do tornozelo para estabilidade e equilíbrio, a mobilidade do ombro e exercícios que promovem a flexibilidade e estabilidade da coluna vertebral.

Na imagem 17 é possível observar uma abordagem do treinamento funcional que visa melhorar a funcionalidade do corpo, focando na mobilidade de quadril, tornozelo, ombro e coluna, que será usado com as crianças.



Fonte: Acervo do autor (2023)

Descrição da imagem: 1 - Posição de execução final do exercício (braços estendidos), joelhos flexionados e movimentos de extensão de quadril; 2 - Movimento de elevação dos membros superiores com inclinação de tronco; 3 - Desenvolvimento do exercício juntamente com movimentos de extensão de braços; 4 - Posição Inicial, sendo iniciado por joelhos flexionados e membros superiores posicionados ao lado do tronco.

O exercício proposto auxilia e promove a capacidade do indivíduo de realizar uma gama de movimentos como, por exemplo, flexão e extensão de membros inferiores, entre eles os ombros, flexão de joelho, flexão de quadril e mobilidade da coluna vertebral) que exigem uma boa mobilidade, flexibilidade, estabilidade e equilíbrio, além é claro de reduzir o risco de lesões e melhorar a postura, contribuindo para a qualidade de vida.

O treinamento funcional, como mostra Moura *et al.* (2018), desempenha um papel significativo para o desempenho esportivo e se inter-relaciona muito bem com a disciplina de modalidades esportivas de ginásticas, pois a ginástica é uma disciplina que requer uma combinação única de força, flexibilidade e controle do corpo. No entanto, o funcional desempenha um papel crucial no preparo físico e no desempenho de atletas de ginástica, ajudando a alcançar níveis mais altos de habilidade. Dessa forma, ele é integrado às rotinas de ginástica para aprimorar a mobilidade e promover maior consciência corporal.

Por outro lado, o treinamento funcional também está interligado à disciplina de Movimento e Desenvolvimento Humano, já que essa disciplina se concentra na compreensão do movimento humano e no desenvolvimento das capacidades motoras ao longo da vida. O treinamento funcional busca pela melhoria da mobilidade, força, equilíbrio e flexibilidade, que são conceitos fundamentais na disciplina de MDH. O estudo dessa disciplina auxilia na criação de programas de treinamentos funcionais que atendam às necessidades específicas dos indivíduos em diferentes estágios de desenvolvimento e em várias fases da vida, contribuindo assim para o aprimoramento do desempenho motor.

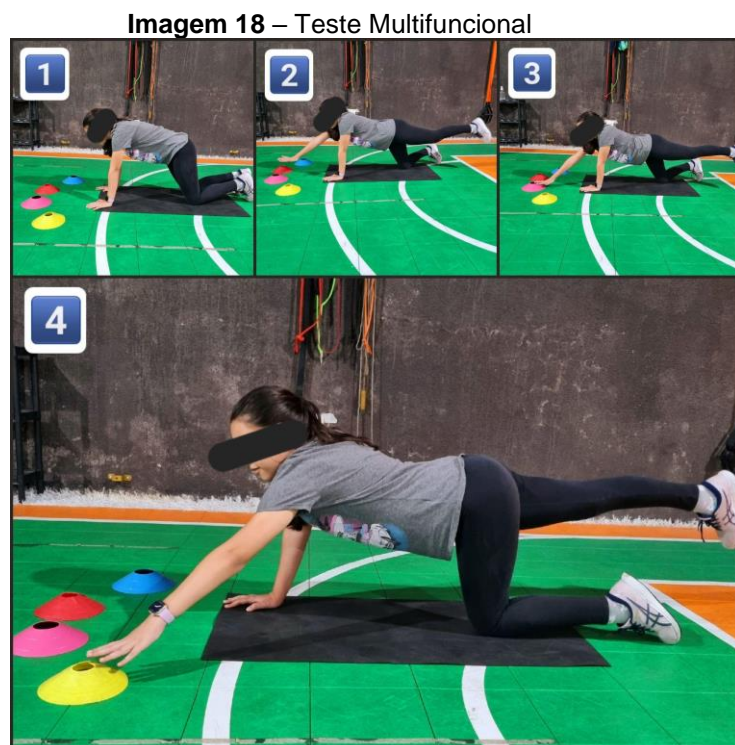
A disciplina de Fisiologia Humana exerce papel fundamental na execução eficaz e correta para o treinamento funcional, pois a fisiologia fornece conhecimento sobre como o corpo responde ao exercício, possibilitando a adaptação de programas de treinamento funcional para atingir metas estabelecidas, como força, resistência e mobilidade. Enfim, tudo isso só foi possível graças ao percurso didático no curso de

Educação Física, que proporcionou uma compreensão profunda sobre fisiologia humana, movimento e desenvolvimento humano e as modalidades esportivas de ginástica.

2.3.4 Apresentação das Atividades Desenvolvidas: Teste multifuncional

O intuito da atividade apresentada se desenha pela execução de um teste de memória, equilíbrio e flexibilidade, seguindo da seguinte forma: a atividade deve ser realizada usando um código de quatro cores diferentes (representada pelo chapéu chinês) no entanto o indivíduo deve dar início à atividade na posição de 4 apoios, com as mãos e os joelhos no chão.

O profissional que aplicará o exercício proposto ditará uma cor e, nesse momento, o aluno deverá estender uma perna e um braço, sendo que o braço estendido deve ser o oposto da perna estendida, fazendo assim um movimento de extensão, flexibilidade e também de equilíbrio e estabilidade. Após esses movimentos, o aluno deverá bater com a mão na parte superior do chapéu chinês correspondendo a cor mencionada pelo instrutor (Imagem 18).



Fonte: Acervo do autor (2023)

Descrição da imagem: 1 - Início da atividade na posição de quatro apoios; 2 - Membro superior (braço direito em extensão) e perna oposta em extensão; 3 - Momento de equilíbrio, flexibilidade e coordenação; 4 - Toque no chapéu chinês com a mão conforme solicitado por cor.

De acordo com Hasimoto e Lucio (2018), esse tipo de teste é muito potencial para crianças e adolescentes, pois envolve as capacidades de memória operacional e motora. Além disso, como menciona Zaqueu *et al.* (2022), pensar formas adaptadas de aplicar essa avaliação e atividade é uma forma de contribuir para a formação de quem as executa, contatando uma possibilidade de formação profissional para trabalhar com as crianças, adolescentes e ou grupos especiais. Esse tipo de abordagem é usado em algumas avaliações com crianças com espectro autista.

Pode-se observar que essa atividade é multifuncional, trabalha tanto a mecânica corporal, como o desenvolvimento de equilíbrio, flexibilidade e estabilidade, quanto a função cognitiva, visto que os alunos precisam lembrar das cores e coordenar os movimentos de acordo com as instruções do instrutor. É uma excelente maneira de desafiar e aprimorar a mente e o corpo ao mesmo tempo, como mostra Souza *et al.* (2020) que, em uma experiência de ensino de slackline, destacou a importância de atividades para trabalhos de uma iniciação à mecânica corporal, pois assim como no slackline, essa atividade realizada requer muita flexibilidade, equilíbrio e coordenação motora.

A atividade de treinamento multifuncional descrita tem conexões significativas com diversas disciplinas, incluindo Fundamentos da Psicomotricidade, Metodologia do Treinamento e Ginástica Corretiva e Laboral. Essas relações da atividade proposta com a disciplina de psicomotricidade podem ser destacadas através do desenvolvimento da coordenação motora, a consciência corporal na execução dos movimentos com precisão. Também vale lembrar a interação entre mente e corpo, a qual foi realizada na tarefa de recordar a cor e executar a atividade ditada, o que envolve a integração entre aspectos cognitivos e motores.

Por outro lado, tem-se a disciplina de Ginástica Corretiva e Laboral, a objetiva promover melhor condição de vida através dos exercícios, mostrando os benefícios para o corpo e reduzindo os riscos de lesões. Esta disciplina se correlaciona muito bem com o exercício proposto, pelo fato de melhorar a postura, trazendo para o aluno um ganho maior de equilíbrio e estabilidade. Além disso, assim como várias outras

disciplinas compartilha da mesma preocupação: a prevenção de lesões, enfoque principal do treinamento funcional e do auxílio na redução do estresse muscular.

Do mesmo modo, o treinamento multifuncional se associa também com a disciplina de metodologia do treinamento, a qual evidencia uma abordagem criativa para variar os exercícios, mantendo os alunos engajados e motivados a treinar. Conjuntamente tem-se a progressão de dificuldade, ou seja, adaptar a para aumentar ou diminuir o grau de dificuldade conforme o desenvolvimento do aluno e, por fim, a avaliação do desempenho individual ao longo do tempo, uma técnica importante na metodologia do treinamento.

Enfim, essa atividade demonstra como os princípios dessas disciplinas são de extrema importância quando bem aplicados, resultando em benefícios tanto para a saúde quanto para o desempenho dos alunos.

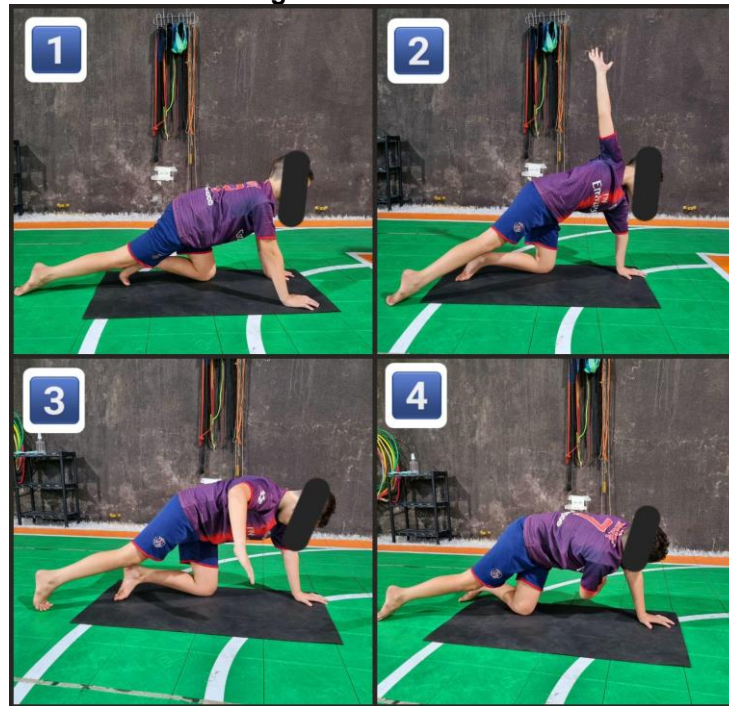
2.3.5 Apresentação das Atividades Desenvolvidas: Extensão Dinâmica

A Extensão Dinâmica é um exercício funcional desafiador que oferece uma abordagem única para o fortalecimento do corpo e aprimoramento da flexibilidade. Neste exercício, os praticantes adotam uma posição inicial sobre quatro apoios no chão, mas sem a tradicional referência aos 4 apoios, isso porque, ao invés disso, eles exploram a extensão de braço e perna, combinando movimentos fluidos e coordenados, ou seja, a execução do exercício se passa com uma das pernas estendidas e um braço fazendo o movimento de extensão e abdução, passando este por baixo do tórax e a cabeça acompanhando junto os movimentos de forma coordenada. Este exercício visa aprimorar a força do core, equilíbrio e estabilidade, enquanto promove a mobilidade da coluna vertebral.

A Imagem 19, onde: 1 - Posição Inicial, no tradicional 4 apoios, sendo as mãos apoiadas ao solo, perna direita em extensão e perna esquerda em flexão; 2 - Membro superior (braço direito em movimento de abdução); 3 - Movimento de passar o braço por baixo do tórax; 4 - Movimento coordenado de braço e cabeça passando por baixo do tórax.

Trata-se de um indivíduo executando um desafio do treinamento funcional que tem como função melhorar o condicionamento físico, preparando-o dessa forma para executar atividades propostas, diminuindo o risco de lesão e alongando os membros inferiores e superiores.

Imagem 19 – Extensão Dinâmica



Fonte: Acervo do autor (2023)

As abordagens práticas com intervenções dos exercícios funcionais têm sentidos distintos e de grandes possibilidades para os seus praticantes, como foi destacado no estudo de Almeida (2018), que ao pensar sobre as influências desse tipo de exercícios para crianças de 7 a 10 anos, mostrou uma melhora na qualidade de vida dos praticantes, além de uma inclusão por meio das vivências. Outro estudo, o de Nascimento (2023), mostrou que as aulas de Educação Física, dentro e fora do contexto escolar, deve ser um momento em que os sentidos funcionais dos exercícios aparecem de forma pedagogicamente acessível a todos e com viés, tanto de preparar para uma vivência esportiva ou com finalidade nela mesmo. Moscoso *et al.* (2020) completou que amplia a concepção de exercício funcional, sobre um sentido de reabilitação, a qual pode ser feita quando houve uma lesão à prática corporal, que inviabilizou a sua continuidade.

A conexão entre a disciplina de Fisiologia do Exercício e o exercício de Extensão Dinâmica é notável, pois este exercício envolve um profundo entendimento da ativação muscular, controle neuromuscular, flexibilidade, amplitude de movimento e resposta cardiorrespiratória. É um exercício que possibilita compreender como os músculos respondem à demanda, como o sistema nervoso coordena os movimentos e como a prática regular afeta a capacidade cardiorrespiratória.

Evidentemente, a relação entre o exercício citado e a disciplina de Patologia Geral e Sistêmica proporciona um olhar esclarecedor sobre o papel da atividade física no contexto de condições patológicas, pois quando observado sob a patologia, este exercício pode ser analisado como uma ferramenta de prevenção de lesões musculares, articulares e de reabilitação muscular. Além disso, a adaptação deste exercício para a população afetada por doenças patológicas oferece uma visão de como a atividade física desempenha um papel crucial na gestão da saúde desses indivíduos, mostrando assim o impacto da atividade física e o bem-estar proporcionado.

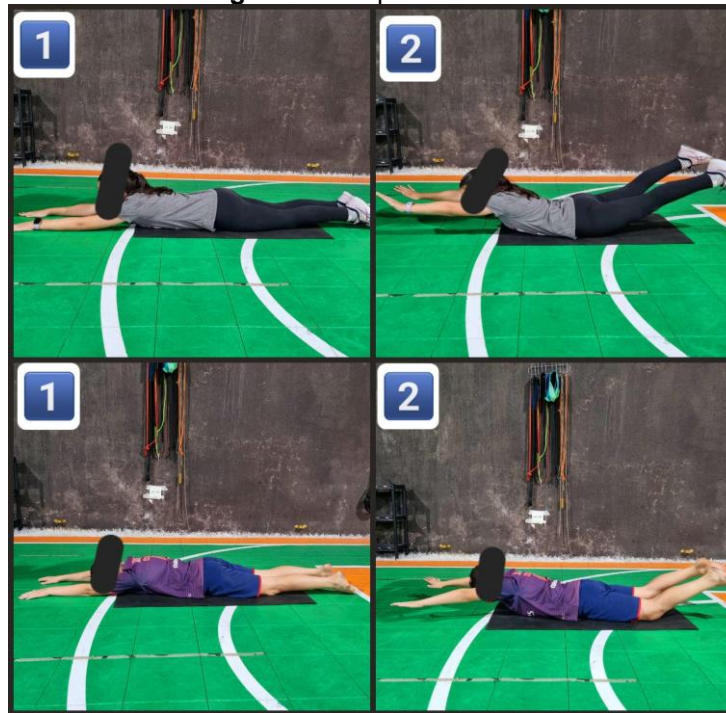
A Extensão Dinâmica se associa também com a disciplina de Metodologia das Lutas II, embora possam parecer campos distintos, essa associação pode ser explorada de diversas maneiras, pois proporciona uma série de benefícios para os praticantes de artes marciais. Este exercício fortalece o core e aumenta a resistência muscular, aspectos cruciais para o desempenho dos lutadores. Além disso, promove a agilidade, a flexibilidade e uma coordenação aprimorada, que são habilidades fundamentais para esquivas, ataques precisos, entre outras manobras técnicas e táticas. Vale ressaltar também, que a utilização dessa atividade nas lutas contribui bastante para a prevenção de lesões, tornando-se algo valioso para a segurança dos praticantes.

Enfim, esse olhar e todas essas observações só foram possíveis devido ao percurso acadêmico no Curso de Educação Física do Centro Universitário de Lavras, o qual mostrou a interação multidisciplinar e interdisciplinar entre as disciplinas e os inúmeros tipos de exercícios funcionais, que visam promover um melhor desempenho e condicionamento físico, proporcionando aos indivíduos uma vida saudável e gratificante.

2.3.6 Apresentação das Atividades Desenvolvidas: Superman

Em outra atividade, conhecida como Superman (Imagem 20), deve-se deitar barriga para baixo no chão, estendendo completamente o corpo, esticando os braços para a frente, com as palmas das mãos viradas para baixo e as pernas também se mantêm esticadas. Quanto ao pescoço este deve manter uma posição neutra, de forma que fique alinhado à coluna.

Imagem 20 - Superman



Fonte: Acervo do autor (2023)

Para começar a executar os movimentos, as crianças levantaram simultaneamente o braço direito e a perna esquerda alguns centímetros do chão, mantendo a posição por alguns segundos, sentindo a contração dos músculos das costas e glúteos. Em seguida, levantavam o braço esquerdo e a perna direita da mesma forma, mantendo a alternância. Esses movimentos foram feitos por cinco vezes.

Ao fazer o Superman, a pessoa fortalece os músculos do core, melhora a estabilidade e o equilíbrio, o que é associado, como estudado na disciplina de Ginástica Laboral e Fisiologia do Exercício, enquanto desafia a coordenação entre os lados esquerdo e direito do corpo, contribuindo para uma postura mais alinhada e prevenindo lesões. Também como estudada na disciplina de Aprendizagem Motora e Movimentos e Desenvolvimento Humano (MDH), enfatizado no estudo de Santos *et al.* (2019), é importante o fortalecimento do core na prevenção de lesões em atletas de alto desempenho. E como relaciona Campus (2016), o treinamento funcional procura buscar pelos melhores resultados do corpo, de forma harmoniosa e coordenada, desfrutando de todos os benefícios do corpo sentindo prazer em realizar tal atividade.

2.3.7 Apresentação das Atividades Desenvolvidas: corrida estacionária

A atividade conhecida como Corrida Estacionária (Imagem 21) contém movimentos alternados dos braços e pernas.

Imagem 21 - Corrida Estacionária



Fonte: Acervo do autor (2023)

Essa atividade começa com a pessoa na posição em pé. Os pés se mantêm alinhados com a largura dos ombros e os braços relaxados ao lado do corpo. O segundo passo é flexionar ligeiramente os joelhos para entrar na posição de corrida estacionária, mantendo o tronco ereto e o olhar direcionado para frente. Logo deverá começar a movimentar os braços e as pernas alternadamente, como se estivesse correndo sem sair do lugar, enquanto uma perna está estendida para frente, o braço do lado oposto deve estar flexionado para trás, e vice-versa. Por exemplo, quando a perna direita estiver estendida para frente, o braço direito deve estar flexionado para trás, e a perna esquerda deve estar estendida para trás com o braço esquerdo flexionado para frente.

As crianças deverão manter um ritmo constante e controlado, movimentando os braços e as pernas de forma coordenada por um determinado tempo estimado pelo professor aplicador da atividade.

Essa atividade tem várias relações com as disciplinas de Treinamento Resistido e Condicionamento Físico, bem como com a disciplina de Saúde e Prescrição do Exercício Físico, pois ela é excelente para aumentar a frequência cardíaca, melhorar

a coordenação entre membros superiores e inferiores e aquecer o corpo antes de realizar atividades físicas mais intensas.

Conforme observado por Guedes (2013), às intervenções escolares podem ter um impacto significativo nas capacidades de força e flexibilidade em crianças com idades entre 10 e 11 anos.

Enfim, essa atividade é uma excelente opção para ser proposta tanto em programas de treinamento resistido quanto em programas de condicionamento físico, além de ser uma ferramenta valiosa na promoção da saúde e prescrição do exercício físico para diversos públicos.

2.4 INICIAÇÃO ESPORTIVA PARA CRIANÇAS E JOVENS LIGADO AO FUTSAL. (MARCOS VINICIUS BORGES)

2.4.1 Apresentação do Local do Estágio

O Centro de Artes e Esportes Unificado (CEU), assim denominado em homenagem a Paulo Alfredo Unes Pereira, está situado na região de Lavras (MG), especificamente no bairro Lavrinhas.

Imagem 22- CEU (Centro de Artes e Esportes)



Fonte: Acervo do autor (2024)

A conexão com este espaço decorre de um projeto de extensão, no qual as atividades realizadas aos sábados são direcionadas a crianças e adolescentes por

meio de uma iniciativa social de uma associação conhecida como "Filhos do Ritmo", que mantém parceria com a instituição UNILAVRAS.

Foi neste local que o estágio foi realizado e onde foram conduzidas as intervenções para este estudo, utilizando-se de práticas corporais sobre o futsal.

2.4.2 Apresentação das Atividades Desenvolvidas: Materiais para circuito

De acordo com Almeida e Cerdeira (2016), os trabalhos ligados ao futsal promovem a motivação à prática esportiva, o espírito esportivo, pontualidade, dedicação e socialização. Já Carvalho (2022) destaca que além de ensinar os saberes técnicos é importante uma organização de material e também saberes que trazem valores para formação humana. Vitor (2020) demonstrou que treinos de futsal que se apoiam nos saberes das atividades do funcional têm grandes potencialidades, que buscam o desenvolvimento antes do jogo real. Todos os autores mencionados, buscam conferir um olhar mais amplo nas intervenções realizadas que vão além dos saberes técnicos

A imagem 23 retrata os materiais que foram usados para os alunos se adaptarem aos fundamentos através de jogos e brincadeiras na prática do futsal.

Imagem 23 - Apresentação dos materiais em circuito para habilidades motoras



Fonte: Acervo do autor (2023)

Os saberes foram adquiridos nas disciplinas de Metodologia do Treinamento e Modalidades Esportivas de Invasão I e II no UNILAVRAS, que permitiram um olhar mais analítico sobre a intervenção que foi usada.

2.4.3 Apresentação das Atividades Desenvolvidas: Bambolê/bola

Para a intervenção proposta foram usados bambolês, prato chinês ou cones, e a bola que deveria ser conduzida até a toca pelo aluno. Essa atividade, é feita da seguinte maneira: por exemplo, 10 alunos e cada aluno fica com um bambolê e uma bola. Após isso, os discentes devem ser distribuídos em um ponto da quadra, o professor apita e cada aluno tem que conduzir a bola a outro bambolê sem ser o bambolê diferente do que estava.

Na segunda rodada, o professor vai tirar um bambolê e apitar novamente, com isso sempre vai sobrar um aluno que não conseguiu alcançar o bambolê, assim é feito de forma progressiva até sobrar dois alunos que serão os vencedores, como mostrado na imagem 24.

Imagem 24 – Intervenção: brincadeiras “Coelhinho sai da Toca “



Fonte: Acervo do autor (2023)

Brincadeira desse tipo, segundo Voser (2001), são interessantes e criativas, pela capacidade de tomada de decisão e raciocínio de jogo. O autor Alcides Scaglia (2020) menciona que os jogos de futebol aprendidos de forma dinâmica e não centralizada apenas no jogo, faz com que os aprendizes se tornem capazes de desenvolver um senso crítico mais refinado. Na mesma direção Freire (2021), menciona que usar jogos e brincadeiras para ensinar o futsal não é menor ou menos eficiente, muito pelo contrário é uma forma pedagógica de tornar mais acessível e democrático o saber aos alunos. Almeida e Cerdeira (2016) dizem que o futsal é um esporte que motiva os seus praticantes e aumenta também a socialização.

Nas disciplinas de Estágio I (Educação e Lazer), II (Esportes) e Projeto Integrador IV foram adquiridos esses saberes e experiência para aplicar tal intervenção.

2.4.4 Apresentação das Atividades Desenvolvidas: Fundamentos de passes

A Imagem 25 retrata atividades que se referem-se aos fundamentos do futsal, em especial os passes. Os alunos podem começar, com um aquecimento que é feito através de jogos e brincadeiras que os irá preparar para a próxima atividade que são os fundamentos de passes.

Imagem 25 – Diversos fundamentos de passes



Fonte: Acervo do autor (2023)

Assim como descreve Farias e Acco Junior (2021), o futsal é um esporte bastante significativo no mundo e pode ser ensinado de diferentes métodos que motivam os alunos e desenvolvem a parte cognitiva. Essa modalidade pode ser ensinada de várias formas, como por exemplo os jogos e brincadeiras.

Os fundamentos são feitos progressivamente do mais fácil para os mais complexos, assim como visto nas disciplinas de Modalidades de Invasão II, Atividades Aquáticas I e Metodologia das Lutas II. Por meio dessas disciplinas e alinhado às ideias de Bordignon *et al.* (2015), o futsal pode e deve ser pensando de forma sistematizada, isso é, considerar as etapas geracionais e contextos sociais para que uma formação prática da modalidade seja possível e também promova a transformação de cidadãos mais críticos.

Ainda como demonstrado na imagem, uma atividade para ensinar o fundamento de passes, como é destacado, pode ser inicialmente em duplas onde os integrantes de dupla disputam a bola, ficando de frente um para o outro, conduzindo a bola da lateral da quadra para o meio, devendo ficar afastados um do outro por 5 metros. Os alunos trocam passes com a parte interna do pé e depois com o peito do pé, o que é feito com a perna direita e também com a perna esquerda, 10 passes com cada perna. Após essa realização, aumenta a distância até o meio da quadra e faz mais 10 passes. Logo após ter concluído a segunda atividade, cada aluno fica em uma lateral e troca passes com uma distância maior. Isso promove a capacidade do aluno para aplicar uma força maior no passe e treinar também a precisão a longa distância, dominando a bola com a sola do pé.

A ação descrita pode ser compreendida como uma sistematização de ensino de fundamentos, fato mencionado pelo ilustre João Batista Freire (2021), que diz que para ensinar futsal e futebol, não basta apenas ensinar as técnicas, é preciso saber o que e ensinado. Pensar dinâmica que permite um grau evolutivo possibilita para que o aluno, no processo de aprendizagem se torne protagonista, não apenas receptor.

2.4.5 Apresentação das Atividades Desenvolvidas: Chutes a gol

Assim como nos fundamentos de passes foi selecionado um dia da semana para aprender os fundamentos de chute ao gol (Imagem 26).

Imagem 26 – Diversos fundamentos de chute ao gol



Fonte: Acervo do autor (2024)

Tal como nos passes, foi treinado o chute a gol simples e mais complexos, de forma progressiva como foi adquirido o conhecimento nas disciplinas de Esportes de Invasão I e II e Metodologia do Treinamento.

Abuchacra (2018) descreve em seu artigo que o treinamento de chute ao gol aumenta a precisão e com isso a assertividade do aluno. Essa concepção também é compartilhada na disciplina de aprendizagem motora.

No chute a gol simples os alunos fazem uma fila no meio da quadra, fazem o passe para o professor ou companheiro que está posicionado em frente a área que ajeita a bola para o aluno chutar ao gol. Essa atividade pode ser considerada de nível intermediário. Os alunos continuam em fila e são colocados vários cones para que eles passem em zigue-zague entre esses cones e chutem a gol.

A atividade em questão pode ser ainda mais complexa, pois existem vários fundamentos juntos onde os alunos fazem as movimentações em direções distintas nos cones, fazem passes, chutam em várias posições da quadra, como diagonal e paralela à linha lateral de curta e longa distância. Para que os alunos treinem o que vai acontecer nos treinos e amistosos dependerá da evolução dos alunos ao longo do ano.

De acordo com Branco *et al.* (2020), essa variação de atividades faz com que a ampliação motora dos alunos seja potencialmente ampliada. Na mesma direção Cabral, Aragón e Simões (2021), mencionam que essas atividades podem ser usadas em quaisquer iniciações esportivas de modalidades de invasão, como basquete, handebol dentre outros.

2.4.6 Apresentação das Atividades Desenvolvidas: Estratégia de jogo

Próxima atividade é a de defesa e ataque que é iniciada da seguinte maneira: o fixo é colocado na quadra de defesa, com isso saem dois jogadores do meio da quadra para atacarem o gol do fixo que não pode deixar os jogadores de ataque marcar o gol.

Também podem ser colocados três jogadores de ataque contra dois de defesa ou dois na defesa contra um do ataque e também várias outras dificuldades como reduzir o número de toques na bola que cada jogador pode dar, tanto no ataque como também na defesa (Imagem 27).

Imagem 27 - Estratégia de jogo, defesa e ataque



Fonte: Acervo do autor (2024).

Nessas atividades podem emergir algumas dificuldades que acontecem no jogo até mesmo quando algum companheiro é expulso ou se machuca. O atleta estará preparado para o imprevisto, na mesma linha que enfatizam Delvalle *et al.* (2021), o

aspecto lúdico é um importante instrumento no processo da aprendizagem principalmente em crianças.

Essa aprendizagem crescente do mais fácil para o mais difícil foi adquirida nas aulas de Metodologias das Lutas I e II e nas aulas de Aprendizagem Motora, Recreação e Lazer e Didática em Educação Física. Vale ressaltar o relato de Freire (2021) que disse que ensinar o futsal não é apenas uma aprendizagem sistemática, e sim como vai ser ensinado de maneira evolutiva.

2.4.7 Apresentação das Atividades Desenvolvidas: Coletivo

Essa atividade é a que os alunos mais gostam e ficam a semana toda esperando, o jogo de futsal, o coletivo. Nessa atividade, além das regras do jogo, a atenção se volta para alguma alteração, assim como para o principal que é a socialização, como mostra a Imagem 28.

Imagem 28- Coletivo, o jogo propriamente dito



Fonte: Acervo do autor (2024)

Essa atividade é praticada para que todos os alunos aprendam e se divirtam, desde aqueles que têm mais técnicas até aquele com a menor técnica. Isso

proporciona para que modificações sejam feitas nos treinamentos através de dinâmicas como comparação de time com o outro, para que na hora que estiverem jogando nenhum aluno se sinta menos efetivo ou importante que o outro.

Daolio e Marques (2003) relataram uma experiência específica no ensino de futsal para crianças de 9 a 12 anos e que pode ser relacionado ao texto anteriormente mencionado, pois discute o ensino do futsal em um contexto de desenvolvimento motor de crianças em idade escolar. Ao considerar as experiências e métodos apresentados no artigo, os professores de educação física podem obter insights valiosos sobre como adaptar o jogo de futsal para atender às necessidades de desenvolvimento motor e socialização dos alunos.

O coletivo se relaciona com a disciplina de Modalidades de Esporte de Invasão I e II, também com Metodologia do Treinamento que abrange uma ampla área de conhecimento sobre tal e, baseado nessas disciplinas, é possível planejar e modificar cada treino de acordo com a necessidade do treinamento, além de envolver jogo em equipe no qual os atletas buscam invadir o campo do adversário com o objetivo determinado que é o gol. É necessária cooperação, comunicação entre os jogadores e coordenação em quadra.

O valor do futsal como um meio de desenvolvimento moral de adolescentes com dificuldade de relacionamento social foi discutido por Assad *et al.* (2013). Este estudo destaca como o futsal pode ser uma ferramenta eficaz para melhorar as habilidades de relacionamento social de adolescentes, fornecendo um ambiente colaborativo onde os participantes aprendem a trabalhar em equipe e a se comunicar de forma eficaz. Essa abordagem se alinha com a ênfase no aspecto coletivo do futsal mencionado anteriormente, demonstrando como o esporte pode ser uma poderosa ferramenta de desenvolvimento social e emocional para os jovens.

Farias (2021) cita que o futsal é um esporte amplamente importante na sociedade e pode ser ensinado de diversas maneiras para motivar os alunos e promover o desenvolvimento cognitivo. Essas atividades não apenas ensinam as habilidades específicas do futsal, mas também estimulam o pensamento crítico, a tomada de decisões e o trabalho em equipe. Dessa forma, os alunos podem aprender e se desenvolver de maneira mais completa, tanto fisicamente quanto mentalmente, através da prática do futsal.

2.5 UM DIA DE LAZER: PRÁTICAS CORPORAIS PARA JOVENS EM UM PROJETO SOCIAL. (RIAN RIBEIRO MARTINS)

2.5.1 Apresentação do Local do Estágio

A Secretaria de Esporte, Lazer, Turismo e Cultura é um complexo esportivo aberto à população (Imagem 29). Nesta zona existem quadras, piscina, dojô, pistas de skate, academia ao ar livre, pista de caminhada e muito mais. O local conta com uma multidisciplinaridade de membros e colaboradores, onde todos agem em conjunto para a prática corporal quanto esportiva de crianças e jovens da cidade de Lavras, MG.

Imagem 29: SELTC (Secretaria Municipal de Esportes, Lazer, Turismo e Cultura)



Fonte: Acervo do autor (2024)

2.5.2 Apresentação das Atividades Desenvolvidas: Filhos do Ritmo

Através de atividades e materiais para as ações, oficinas externas como música e dança, dentre outras coisas, o projeto tenta tornar mais acessível o conhecimento para crianças e adolescentes, como cita Pampuch (2023). Apresentar propostas para a melhora do desenvolvimento social de jovens e adolescentes vulneráveis, através de meios lúdicos e artísticos, como oficinas, jogos e brincadeiras é uma grande

ferramenta para a crescimento destes jovens como ser social, ajudando assim a fortalecer os laços com crianças de variadas realidades (MOSQUERA-GUERREIRO *et al.*, 2023).

O projeto “Filhos do Ritmo” (Imagem 30) é um projeto social e voluntário, que tem por objetivo transformar vidas através da educação, esportes, cultura e por meio da música e arte, a vida de crianças e adolescentes de 5 a 13 anos de idade na cidade de Lavras-MG.

Imagem 30 - Apresentando o projeto



Fonte: Acervo Filhos do Ritmo (s/d)

Algumas disciplinas cursadas possibilitaram o contato com crianças, sendo elas Esportes de Marca, através da realização do festival de atletismo, e Rede, Parede e Rebote, por meio do contato com alguns esportes e jogos. Com a ênfase voltada para alguns aspectos, como a educação social, projetos sociais podem ir além de apenas uma ajuda na fase de adolescência se tornando mediadores para o desenvolvimento social de crianças e jovens vulneráveis que passam a se sentir incluídas nos direitos básicos humanos, e desfrutam de recursos que antes lhes era destituído, sentindo-se assim incluídos na sociedade e enxergando as adversidades de forma diferente e igualitária para todos (PORDEUS *et al.*, 2024). A disciplina de Esportes de Invasão foi grande mediadora para enriquecer o conhecimento e compreensão nesta área, pois através das aulas práticas realizadas viabilizou a compreensão de aspectos

necessários, como respeito, ética, etc., para a realização de uma eficiente prática desportiva.

2.5.3 Apresentação das Atividades Desenvolvidas: Projeto

O projeto recebe crianças, jovens e adolescentes entre 5 e 16 anos de idade e, atualmente, conta com um número grande de crianças ativas e de variados bairros na cidade de Lavras/MG. Tem por prerrogativa o desenvolvimento dos participantes por meio da educação integral e social visando assim designá-los aos direitos destinados (MAKEWITZ; ZUCCHETTI, 2023), como mostra a Imagem 31.

Imagem 31: Membros e participantes do projeto



Fonte: Acervo do autor (2023)

O fator socioeducativo é de grande valência para a formação e crescimento de jovens e adolescentes em suas fases de desenvolvimento. Disciplinas como a Psicomotricidade e Aprendizagem Motora possibilitaram um vasto conhecimento sobre as fases do desenvolvimento e a mediação da aprendizagem para formação integral de crianças, jovens e adolescentes.

Seguindo na mesma linha, Soczek e Simão (2023) abordam os contextos das fases do desenvolvimento bem executadas em suas determinadas etapas através de

jogos, oficinas e brincadeiras, com isso estímulos apropriados podem auxiliar no desenvolvimento motor destes jovens e adolescentes, cabendo aos membros e educadores serem os coadjuvantes no processo de designar os estímulos corretos para as crianças e adolescentes.

Os profissionais e idealizadores do projeto têm um papel importante na mediação do diálogo com as crianças e adolescentes, são peças fundamentais para a intervenção e compreensão das carências das crianças, sejam elas em áreas motoras, afetivas ou maturacionais (DELFINO *et al.*, 2023). O fator colaborativo entre organizadores de projetos e os pais do participante são fundamentais para a resolução de possíveis potenciais problemas. Disciplinas como Didática da Educação Física possibilitam conhecer, abordar e estreitar os laços com jovens e adolescentes, identificando suas demandas e dando voz às suas ideias e expressões.

2.5.4 Apresentação das Atividades Desenvolvidas: vôlei

Promover a prática de exercícios físicos para jovens e adolescentes é crucial para seu desenvolvimento. Atividades coletivas como o vôlei se tornam ferramentas úteis para reforçar não só a prática de exercícios físicos como a colaboração entre os mesmos e assim fortalecendo o fator social destes jovens (Imagem 32).

Imagem 32: Atividades recreativas através do vôlei



Fonte: Acervo do autor (2023)

Através de um dia de recreação e lazer, práticas corporais recreativas envolvendo a modalidade esportiva do vôlei foi possível colocar em prática a interação entre as crianças e adolescentes participantes do projeto. Quando se trata de esportes coletivos, o voleibol é uma grande ferramenta para ensino no contexto escolar (ALEXANDER *et al.*, 2023).

Essa modalidade esportiva pode ser aplicada em vários contextos e de maneiras que se encaixem dentro do cenário mais apropriado para o seu ensino. Os jogos condicionados e reduzidos são de grande eficácia para ensinar competências técnicas e táticas dentro do vôlei de acordo com Caetano *et al.* (2023). Disciplinas como esportes de Rede, Parede, Rebote e Modalidades Esportivas de Invasão possibilitam saberes da prática coletiva e individual do voleibol através das aulas práticas e dos campeonatos de esportes coletivos realizados dentro da disciplina.

Sabendo da sua complexidade de movimentos, o vôlei se tornou um esporte mundialmente famoso, sendo caracterizado por suas habilidades das mais simples às mais complexas e seu padrão de movimentos. Dentro desta modalidade esportiva algumas fases precisam ser respeitadas desde o processo de iniciação até o jogo em si (GONÇALVES *et al.*, 2024).

A disciplina de Pedagogia do esporte foi de grande valência, uma intermediária dos conhecimentos para a realização da prática esportiva no dia de lazer para crianças. Assim, todo o conteúdo necessário para que os participantes pudessem praticar o esporte foi transmitido, tais como os fundamentos de saque, ataque, bloqueio, recepção e levantamento, bem como as regras principais do esporte que consistem na divisão de equipes completas de 6 jogadores, além de conhecimentos para exercer a prática do esporte como um todo.

2.5.5 Apresentação das Atividades Desenvolvidas: Basquete

Partindo dos fundamentos até o jogo propriamente dito, o basquetebol ou basquete é um esporte coletivo (Imagem 33) que pode contribuir para o repertório motor de jovens e adolescentes e ser um mediador no desenvolvimento social dos jogadores (GOES *et al.*, 2023).

Uma boa intervenção pedagógica para ensino desta modalidade esportiva é essencial para que sejam repassados os requisitos necessários para a prática do basquete. Em um dia de lazer com jovens e adolescentes foi possível intermediar

conhecimentos em modalidades coletivas, através das disciplinas de Pedagogia da Educação Física e Esportes de Rede, Parede e Rebote 2, onde, por meio das aulas práticas realizadas, foram aprofundados saberes coletivos e individuais sobre a modalidade esportiva.

Imagem 33: Atividades recreativas de basquete



Fonte: Acervo do autor (2023)

Segundo Severino e Farani (2023), é necessário compreender os sentidos e significados do basquetebol para ter uma reflexão sobre o ensino desta prática de forma docente. Ter compreensão desses saberes, usar uma boa metodologia será essencial para repassar os fundamentos técnicos e táticos sobre o basquetebol.

De acordo com Flach, Figueiredo e Folle (2023), um bom processo de iniciação pode contribuir para o bom desenvolvimento de habilidades motoras no processo de formação de jovens e adolescentes. Através da disciplina de Esportes de Invasão 2 colocou-se em prática saberes no dia de lazer. Por meio da prática foram repassadas regras, posicionamento e aspectos táticos e técnicos para os participantes do projeto. Foram discutidos os fundamentos básicos do basquete, tais como o controle de bola, dribles, arremessos, bandeja, rebote, passes e controle de corpo e, no decorrer da atividade, algumas regras foram incrementadas para que se aproximasse ao máximo da realidade atual da modalidade, levando assim em consideração as dificuldades

encontradas pelos os alunos que foram superando-as nas etapas no ensino da modalidade.

2.5.6 Apresentação das Atividades Desenvolvidas: Queimada

As práticas corporais por meios de jogos e brincadeiras que visam os aspectos de cultura e lazer, podem acrescentar diversos benefícios na vida de um jovem ou adolescente. A queimada, jogo muito conhecido e presente na cultura brasileira, como citaram Silva e Iwamoto (2023), é uma brincadeira coletiva que causa uma melhora progressiva no desenvolvimento motor de jovens e adolescentes, agregando também em valores sociais, e fortalecendo a criação de vínculos de amizades entres os participantes.

O jogo consiste em uma divisão de dois grupos de participantes, com o objetivo de queimar seus oponentes através do uso de materiais como bolas, tendo em si algumas regras pré-estabelecidas, tais como em qualquer parte do corpo em que a bola tocar o participante está automaticamente queimado e se retira da brincadeira. Por vez, se o participante segurar a bola que foi arremessada em sua direção e não a deixar cair, ele se isenta de ser queimado e prossegue na brincadeira (Imagem 34).

Imagem 34: Introdução a brincadeira de queimada



Fonte: Acervo do autor (2024)

Tais saberes só foram possíveis através de aulas práticas realizadas em

disciplinas como Metodologia das lutas e Rede, Parede e Rebote que proporcionam compreender um pouco sobre aspectos individuais e coletivos, como regras e fundamentos para a execução da prática propriamente dita.

Por meios desta simples brincadeira, o valor educacional é trabalhado nestes jovens, fazendo com que o hábito de brincar não seja apenas pura diversão, mas esteja associado a valores que vão além do momento de lazer e descontração (SALVADOR; LEMOS, 2023).

Se vista de forma crítica e com um olhar aprofundado, a queimada se torna um grande instrumento de construção e transformação social, rompendo barreiras estruturais, e ajudando na construção do desenvolvimento social de jovens, diminuindo assim a vulnerabilidade e o risco social, entre outros fatores que estes jovens são expostos diariamente durante suas infâncias e adolescências (FERREIRA *et al.*, 2023).

Esses saberes, foram obtidos através do contato com a disciplina de Pedagogia do Esporte, onde através das aulas práticas foram aprendidos os elementos de jogos e brincadeiras através de práticas corporais.

2.5.7 Apresentação das Atividades Desenvolvidas: Encerramento

Ao final da experiência de um dia de lazer com jovens e adolescentes, a distribuição de presentes como doces, balas, chocolates etc., para a comemoração em relação a data festiva do dia das crianças aconteceu, já que gestos de afetividade fortalecem a relação com essa população, criando vínculos de amizade, respeito e contribui também para o fator social (SOARES; RODRIGUES, 2023).

As disciplinas como Pedagogia da Educação Física e Esportes de Invasão possibilitaram a compreensão de como as práticas corporais através de modalidades esportivas podem influenciar no desenvolvimento de jovens e adolescentes, e através do dia de lazer, foi possível perceber como projetos sociais impactam na vida desses jovens e adolescentes, seja por meio de saúde, qualidade de vida, identidade e perspectiva em relação aos seus futuros (PEREIRA; NUNES, 2024).

Prestes ao encerramento do dia de lazer foram distribuídos lanches para os contribuidores, colaboradores participantes como forma de agradecimento pela ajuda na disponibilização de equipamentos como pula-pula, caixa de som carrinho de pipoca, entre outros que permitiram que os jovens e adolescentes pudessem desfrutar

durante o evento (Imagem 35). A colaboração foi de suma importância para a realização desse evento e de futuros eventos que possam vir a acontecer.

Imagem 35: Encerramento do evento e distribuição dos presentes



Fonte: Acervo do autor (2023)

A disciplina de Esportes de Marca II foi de grande importância, pois possibilitou experienciar na prática o festival de atletismo e compreender um pouco mais sobre como ocorre o meio de colaboração entre partes para a realização de eventos.

Percebeu-se que, segundo Sélis (2023), a vulnerabilidade de jovens de áreas carentes ainda é um fator a ser combatido, já que muitos desses jovens ainda são privados de recursos básicos, e por meio de projetos sociais, é possível inseri-los em contextos que sejam benéficos para suas formações e ao decorrer de suas vidas.

3. AUTOAVALIAÇÃO

Neste tópico foram compartilhadas reflexões sobre o trabalho, sob uma perspectiva crítica de crescimento e dedicação pessoal ao longo da jornada, tanto no projeto final quanto em seu percurso. A autoavaliação oferece a oportunidade para considerar novas abordagens individuais e coletivas para o futuro dos envolvidos.

3.1 Autoavaliação do aluno Alexandre Antônio Ferreira

Durante a jornada acadêmica e profissional na Educação Física destaca-se a experiência durante a elaboração do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) e o estágio na área de iniciação esportiva. Enfrentando desafios como a pressão e a busca pela excelência, foram exploradas diferentes áreas do treinamento lúdico, percebendo a interdisciplinaridade do campo. Apesar das dificuldades de conciliar estudos, trabalho e estágio e treinamento, o processo permitiu crescimento profissional, aplicando conhecimentos teóricos na prática e lidando com diversos perfis de alunos. O autor reconhece a importância da formação contínua e se sente confiante em fazer a diferença na iniciação esportiva, especialmente na área do basquete infantil para crianças e jovens.

3.2 Autoavaliação do aluno Cristian Henrique da Luz Silva

Ao longo da jornada acadêmica no curso de Educação Física o autor passou por momentos difíceis e de muitas dúvidas sobre o progresso do curso, mas com o passar do tempo conhecer diversas áreas que o curso abrange, identificando aquelas nas quais gostaria de se desenvolver profissionalmente. Conseguiu obter diversos conhecimentos e habilidades para o seu desempenho pessoal e profissional. Ao longo do curso, participou de aulas teóricas, práticas e estágios em diferentes contextos, auxiliando assim no aprimoramento do seu progresso e capacidade de comunicação e trabalho em equipe, além da promoção da saúde que o curso oferece para a sociedade, o que motivou a aplicar tudo o que foi abordado durante as aulas.

No que se diz respeito ao Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), em que foi abordado o boxe em contexto de projetos sociais para crianças e adolescentes, pude compreender a importância do esporte como uma ferramenta em prol da inclusão

social e do desenvolvimento pessoal, obtendo progressos significativos. Durante o desenvolvimento deste trabalho muitos desafios foram ultrapassados para o término, mas a determinação em levar esse projeto em benefício para as crianças e com a grande ajuda do orientador levaram a superação de todas as barreiras encontradas.

Desse modo, com este trabalho, o autor conseguiu se desenvolver e pretende colocar em prática tudo o que foi aprendido durante essa passagem, buscando novas oportunidades e aprendizados. Esse estudo não revelou apenas as conquistas, mas também áreas em que é possível aprimorar e crescer em diversas áreas de atuação.

3.3 Autoavaliação do aluno Johny Rodrigues Sales

No decorrer do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) foi possível refletir sobre a jornada acadêmica e profissional na Educação Física. Desde o ingresso na universidade durante a pandemia até o estágio na Arena Sports Training, foram exploradas diferentes áreas do treinamento funcional.

As atividades desenvolvidas, como treinamento de flexibilidade e testes multifuncionais, mostraram a interdisciplinaridade do campo. Desafios foram ultrapassados e ensinaram a lidar com a pressão e a buscar a excelência. O TCC representou não apenas o fim de uma etapa, mas também o início de uma nova jornada, com a certeza de fazer a diferença na Educação Física.

3.4 Autoavaliação do aluno Marcos Vinicius Borges

A elaboração do TCC foi desafiadora devido à jornada dupla entre estudos, trabalho e estágio. O conhecimento teórico foi aprofundado sobre iniciação esportiva e futsal, relacionando-o com a prática do estágio.

O processo proporcionou crescimento profissional ao aplicar os conhecimentos teóricos na prática e lidar com diferentes perfis de alunos. É importante a formação continuada para aprimorar habilidades como profissional da Educação Física.

Em suma, a experiência foi gratificante e me preparou para seguir a trajetória profissional com excelência na iniciação esportiva ligada ao futsal para crianças e jovens.

3.5 Autoavaliação do aluno Rian Ribeiro Martins

Refletindo sobre a jornada percebeu-se que desde que escolheu a Educação Física, ela foi enriquecedora para o desenvolvimento. Cada desafio superado contribuiu para o amadurecimento pessoal e profissional. No entanto, o que mais marcou foi o envolvimento em projetos sociais voltados para crianças e adolescentes. Participar desses projetos proporcionou momentos de grande satisfação e aprendizado. Poder contribuir para o desenvolvimento integral delas, seja através de atividades esportivas ou culturais, trouxe um sentido ainda mais profundo para a escolha profissional dentro da área da Educação Física.

Agora, olhando para o futuro, o objetivo é continuar dedicando a esses projetos sociais. Existe o desejo de ampliar o impacto e ajudar ainda mais jovens a descobrir seus talentos, desenvolver habilidades e, acima de tudo, acreditar em si mesmos. Essa é a verdadeira essência da Educação Física para o autor: promover o bem-estar e a inclusão social através do movimento e do exercício físico para crianças, jovens e adolescentes.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nesse tópico foram apresentados os objetivos alcançados e perspectivas de formação continuada na área de formação.

4.1 Considerações finais do aluno Alexandre Antônio Ferreira

Em conclusão, este trabalho reflete a jornada de Alexandre Antônio Ferreira na construção de campos da Educação Física, centrando-se na vivência do basquete em projetos sociais. A utilização de materiais pedagógicos e estratégias adaptadas, aliadas ao enfoque no lazer e na igualdade de participação, demonstra uma abordagem pedagógica inclusiva.

A experiência proposta visou não apenas desenvolver habilidades esportivas, mas também promover valores como trabalho em equipe e respeito mútuo, proporcionando uma iniciação esportiva positiva e educativa para as crianças e adolescentes envolvidos nos projetos sociais.

As atividades desenvolvidas, como o jogo "x1" adaptado e a competição de basquete com regras flexíveis, exemplificam a aplicação prática desses princípios, promovendo um ambiente propício ao aprendizado e ao prazer do esporte. Essa abordagem ressoa com a visão de uma Educação Física que transcende a competição, buscando ampliar o saber corporal, cultural e social dos participantes, contribuindo assim para um desenvolvimento integral.

4.2 Considerações finais do aluno Cristian Henrique da Luz Silva

Nesta trajetória acadêmica, Cristian Henrique da Luz Silva não apenas compartilha sua formação, mas mostra uma jornada marcada por superações e descobertas. O boxe emergiu como ferramenta transformadora e instrumento essencial em suas intervenções profissionais.

O estágio no CEU, aliado às disciplinas de Metodologia das Lutas, consolidou uma abordagem pedagógica crítica. Desde a atenção aos materiais de segurança até as práticas lúdicas, Cristian demonstrou cuidado e preparação.

As Lutas e Artes Marciais utilizando de uma mediação pedagógica em um contexto social infantil teve destaque por promover uma experiência construtiva,

corroborando com os desenvolvimentos físico e social. O ensino do boxe excede golpes simples, incorporando uma compreensão profunda dos movimentos.

Disciplinas como aprendizagem motora, fisiologia do exercício e Metodologia das Lutas foram fundamentais. Didática da Educação Física e Pedagogia da Educação Física forneceram a base para uma abordagem educacional abrangente.

Relata uma intervenção em um projeto social com crianças e adolescentes, utilizando o boxe como ferramenta para crescimento formativo e pedagógico. No entanto buscou se tornar um profissional mais crítico e experiente, trazendo esta abordagem inovadora que reconhece o potencial do boxe para desenvolver habilidades físicas, cognitivas, emocionais e sociais.

Este portfólio reflete não apenas experiências, mas o amadurecimento pessoal e profissional de Cristian Henrique da Luz Silva, consolidando-o como um futuro profissional comprometido com o desenvolvimento integral de seus alunos.

4.3 Considerações finais do aluno Johny Rodrigues Sales

A jornada descrita neste portfólio demonstra uma trajetória rica em descobertas e aprofundamento no campo da Educação Física.

A imersão do Johny Rodrigues Sales em disciplinas diversas e na prática profissional evidencia não apenas a paixão pelo esporte, mas também a compreensão da importância da atividade física na saúde, no desenvolvimento motor e social das pessoas.

A interdisciplinaridade presente em sua formação permite explorar os benefícios do treinamento funcional não apenas no contexto esportivo, mas também na promoção da saúde, na prevenção de lesões e na inclusão social, revelando um olhar multifacetado sobre o potencial transformador da Educação Física na sociedade.

Através das experiências práticas, aliado ao embasamento teórico das disciplinas, fortalece a compreensão sobre a aplicação dos exercícios funcionais em diferentes contextos, tornando-o apto a contribuir significativamente na formação de gerações mais ativas, conscientes e saudáveis.

O estudo destaca a importância do treinamento funcional como uma abordagem integral e eficaz para alcançar melhores resultados de desempenho esportivo, promovendo bem-estar físico e prevenindo lesões. Este trabalho auxiliou para uma compreensão mais ampla e aplicável do treinamento funcional, beneficiando

desde crianças, adolescentes e demais em sua busca por excelência no esporte e saúde.

Enfim, essa jornada não apenas fortaleceu seu conhecimento, mas o capacitou para ajudar a construir um mundo mais saudável e ativo.

4.4 Considerações finais do aluno Marcos Vinicius Borges

Nesse percurso, Marcos Vinicius Borges Messias não apenas descreve sua trajetória acadêmica, mas evidencia uma dedicação apaixonada à iniciação esportiva, especialmente ao futsal em projetos sociais. As experiências vividas no Lavras Tênis Clube (LTC) são espelhadas nas atividades elaboradas, revelando uma abordagem pedagógica enriquecedora que transcende os aspectos técnicos.

O contexto dinâmico do Ginásio Poliesportivo do LTC é apresentado como propício para a iniciação esportiva, enquanto as intervenções por meio de jogos e brincadeiras ressaltam a importância de métodos dinâmicos, respaldados por autores relevantes. A sistematização dos fundamentos, tanto de passes quanto de chute ao gol, demonstra uma abordagem progressiva e planejada.

Marcos não apenas ensina futsal, mas destaca o "como" dessa transmissão de conhecimento, tornando-se um agente de formação e transformação social através do esporte. Em síntese, este trabalho não é apenas um relato, mas uma expressão vívida da paixão de Marcos pela iniciação esportiva, traduzida em práticas pedagógicas eficazes e promissoras.

4.5 Considerações finais do aluno Rian Ribeiro Martins

Rian Ribeiro Martins, ao relatar sua jornada acadêmica e experiências no Projeto, destaca o papel vital das práticas corporais, jogos e brincadeiras no desenvolvimento integral de crianças carentes. As imagens ilustram vividamente o impacto positivo dessas intervenções, promovendo valores, inclusão social e estimulando o desenvolvimento motor e cognitivo.

Embasado por disciplinas como Recreação e Lazer, Pedagogia do Esporte e Metodologia das Lutas, Rian enfatiza a importância do conhecimento teórico na abordagem de jogos e brincadeiras em projetos sociais. Sua visão crítica dessas

práticas revela não apenas momentos de lazer, mas instrumentos educacionais que transcendem barreiras sociais.

As atividades apresentadas, como a brincadeira morto-vivo, queimada e adaptações para desenvolvimento psicomotor, exemplificam como jogos e brincadeiras são eficazes para aprendizado e integração. A proposta pedagógica subjacente destaca a versatilidade dessas práticas, permitindo adaptações contextuais e promovendo temáticas relevantes, como inclusão e diversidade.

Rian reconhece a importância de disciplinas como Aprendizagem Motora, Metodologia das Lutas e Esportes de Rede, Parede, Rebote, que contribuíram para estratégias pedagógicas eficazes. Seu TCC não apenas destaca experiências pessoais, mas também evidencia a capacidade transformadora da Educação Física ao promover inclusão, valores e desenvolvimento integral em projetos sociais, contribuindo para um futuro mais promissor.

REFERÊNCIAS

ABUCHACRA, M. C.; MALERBI, F. E. K. Intervenção comportamental para melhorar a precisão do “chute no gol” em jogadores de futebol. **Psicologia Revista**, v. 27, p. 661-678, 2018.

AFONSO, A. P. de L. **Iniciação esportiva por meio das práticas esportivas escolares extracurriculares: a motivação de alunos do ensino médio**. 2023. 71 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura) - Universidade de Brasília, Brasília, 2023.

ALEXANDER, L. S. *et al.* A importância do voleibol enquanto lúdico e modalidade desportiva dentro da educação física escolar. **Revista de Trabalhos Acadêmicos–Universo Belo Horizonte**, v. 1, n. 8, 2023. Disponível em: <http://revista.universo.edu.br/index.php?journal=3universobelohorizonte3&page=search&op=titles> Acesso em: 14 abr. 2024.

ALMEIDA, E. N. da S.; CERDEIRA, E. W. S. FUTSAL SOCIAL: A VIDA COM ESPORTE. Fórum de Integração Ensino, **Pesquisa, Extensão e Inovação Tecnológica do IFRR-e-ISSN 2447-1208**, v. 3, n. 3, 2016.

ALMEIDA, R. M. de. **A influência dos Exercícios Físicos Funcionais em crianças de 7 a 10 anos com sobrepeso e obesidade: uma revisão bibliográfica**. 2018. 32 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Universidade Federal de Pernambuco, Vitória de Santo Antão, 2018.

ALVES, Y. C.; BECKER, A. P. S. Prática esportiva e relacionamento familiar: uma revisão da literatura. **Pensando Famílias**, v. 25, n. 2, p. p. 31-47, 2021.

ASSAD, D. *et al.* O valor do futsal como um meio de desenvolvimento moral de adolescentes com dificuldade de relacionamento social. **RBFF - Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 5, n. 16, p. 8, 2013.

BORDIGNON, J. Oficina de futsal: formando cidadãos para o futuro. **Anais... Seminário Institucional do Pibid**, 2015.

BRANCO, L. P. A. *et al.* Desempenho no futebol: estimulação cerebral e neurônios espelho. **Biológicas & Saúde**, v. 10, n. 34, p. 16-32, 2020.

CABRAL, C. P.; ARÁGON, R; SIMÕES, A. da S. Desenvolvimento cognitivo e a atividade de programação com crianças. **Revista Pesquisa Qualitativa**, v. 9, n. 20, p. 114-142, 2021.

CAETANO, A. J. M. S. *et al.* A formação inicial em Educação Física: análise do ensino do voleibol através dos jogos reduzidos a partir das ementas de universidades federais. **Pensar a Prática**, v. 26, p. 1-30, 2023.

CAMPOS, P. N. T. **Manual de Treino Funcional**. MS thesis. 2016.

CARVALHO, A. D. L. **Uma experiência pedagógica de iniciação esportiva do futsal utilizando o jogo como estratégia metodológica**. 2022. 51 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação). Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2022.

CARVALHO, A. *et al.* Treinamento funcional para crianças e adolescentes: uma breve revisão. **Revista CPAQV-Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida-CPAQV Journal**, v. 15, n. 1, p. 1-6, 2023.

CAVALCANTI, A. L. *et al.* Ocorrência de injúrias orofaciais em praticantes de esportes de luta. **Pesquisa Brasileira em Odontopediatria e Clínica Integrada**, v. 12, n. 2, p. 223-228, 2012.

COOPER, J. N. A Call for Culturally Responsive Transformational Leadership in College Sport: An Anti-ism Approach for Achieving Equity and Inclusion. **Frontiers in Sports and Active Living**, v. 55, n. 65, p. 1-17, 2018.

DA SILVA, F. H. *et al.* Metodologias de ensino e benefícios das lutas e esportes de combate: uma revisão integrativa de literatura. **Educação Física e Ciências do Esporte: Uma Abordagem Interdisciplinar**, v. 2, p. 293-308, 2021.

DA SILVA, I. M.; SILVA, P. C. R. Princípios do alongamento e aquecimento. **Seven Editora**, p. 126-128, 2023.

DAOLIO, J.; MARQUES, R. F. R. Relato de uma experiência com o ensino de futsal para crianças de 9 a 12 anos. Motriz. **Revista de Educação Física da UNESP**, p. 169-174, 2003.

DE MOURA, D. P. *et al.* Efeitos do programa de treinamento funcional nas capacidades físicas do futsal. **RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 10, n. 37, p. 124-129, 2018.

DE OLIVEIRA SANTOS, G. Relato de experiência com o ensino de artes marciais na formação em educação física em Diamantina-MG. **Horizontes-Revista de Educação ISSN 2318-1540**, v. 7, n. 14, p. 229-245, 2019.

DE SOUSA, A. H. L. *et al.* Níveis de equilíbrio e de força de resistência abdominal em adolescentes iniciantes na prática de slackline: um estudo experimental. **Revista de Educação Física/Journal of Physical Education**, v. 89, n. 1, p. 6-15, 2020.

DE SOUZA SOARES, M.; CÂMARA, H. C. Os jogos de oposição como alternativa pedagógica para o conteúdo lutas. **REDFOCO**, v. 10, n. 1, p. 2-19, 2023.

DE SOUZA HASHIMOTO, E.; LÚCIO, P. S. Treinamento da memória operacional em crianças com dificuldades de aprendizagem. In: **Congresso do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da UEL**. 2018. p. 79-83.

DELFINO, C. C. *et al.* Habilidades socioemocionais em adolescentes. **Anais... UNIC-** Congresso de Iniciação Científica, Congresso de Professores e Congresso de Pós-Graduação, v. 6, n. 1, p. 161, 2023.

DELVALLE, E. C. *et al.* Desenvolvimento motor na Educação infantil através da ludicidade. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 7, n. 6, p. 1265-1277, 2021.

DOS SANTOS, W. J., GOSSER, R. E. H. S.; VESPASIANO, B. de S. "O fortalecimento da musculatura do core na prevenção de lesões em atletas de alto nível." **Revista Saúde UniToledo**, v. 3, n. 2, p. 2-12, 2019.

FABIANI, D. J.F.; ZAMBELLI, R. M. de O. Navegando no mundo da luta: possibilidades pedagógicas em diferentes contextos educativos. **Cenas Educacionais**, v. 4, n. e12144, p. 1-9, 2021.

FARIAS, A. A. de; ACCO JUNIOR, J. **O ensino do futsal escolar e o desenvolvimento da cognição: uma análise sobre os métodos de ensino.** 2021. 20 f. Artigo (Graduação) – Universidade do Sul de Santa Catarina, Tubarão, 2021.

FECHINE, B. R. A.; SOUSA JÚNIOR, A. U. Equipamentos esportivos e a cidade de Fortaleza/CE: Estratificação funcional das instalações de esporte e lazer, práticas existentes e projetos sociais vinculados as coordenadorias específicas. **Revista Intercontinental de Gestão Desportiva-RIGD**, v. 12, n. 2, p. e110037, 2022.

FERREIRA, G. L. *et al.* Jogos e brincadeiras: facilitadores da aprendizagem na educação infantil. **Jornada de Iniciação Científica**, v. 17, n. 17, p. 1-12, 2023.

FLACH, M. C.; FIGUEIREDO, J. de P.; FOLLE, A. Histórico e objetivos de um projeto extensionista: Formação esportiva de crianças por meio do basquetebol. **Revista Conexão UEPG**, v. 19, n. 1, p. 1-14, 2023.

FREIRE, J. B. **Pedagogia do futebol.** São Paulo: Autores Associados, 2021.

GALLATI, L. R. Determinantes de excelência no basquetebol feminino: as conquistas da seleção na perspectiva das atletas. **Revista Educação Física / UEM**, v. 26, n. 4, p. 621-632, 2015.

GARCÍA, A. F. *et al.* Improvement of lay-up shot performance in basketball: An intervention study. **Journal of Human Kinetics**, v. 68, n. 1, p. 215-224, 2019.

GONÇALVES, T. C. *et al.* Análise biomecânica dos fundamentos do voleibol. **Cuadernos de Educación y Desarrollo**, v. 16, n. 2, p. 1-22, 2024.

GUEDES, M. A. C. N. **Alterações nas capacidades de força e flexibilidade após um programa de intervenção escolar em crianças com idades compreendidas entre os 10 e 11 anos de idade.** 2013. 45 f. Tese (Doutorado) - Universidade de Tras-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, 2013.

KRAHENBÜHL, T. *et al.* O ensino dos meios táticos de grupo do handebol utilizando jogos e brincadeiras: uma proposta pedagógica para a iniciação esportiva. **E-balonmano. com: Revista de Ciencias del Deporte**, v. 14, n. 2, p. 119-129, 2018.

LEE, M. C.; CHOW, J. Y. Effects of contextual interference on learning the basketball lay-up shot. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, v. 91, n. 2, p. 183-191, 2020.

LIMA, B. L. P. *et al.* Comparação do perfil antropométrico e aptidão física de atletas de basquetebol de diferentes posições. **Ciencias de la Actividad Física UCM**, v. 20, n. 1, p. 1-13, 2019.

LOURENÇO, L. M. *et al.* Percepção das lutas e artes marciais em relação à violência e agressividade. **Estudos Contemporâneos sobre violência e agressividade humana**. Juiz de Fora: Editora UFJF, 2021.

MAKEWITZ, G. G.; ZUCCHETTI, D. T. Desafios da reinserção social: a educação em direitos humanos no cumprimento de medida socioeducativa. **SCIAS. Direitos Humanos e Educação**, v. 6, n. 1, p. 263-281, 2023.

MARIA, J. V. P.; CAMPOS FILHO, M. G. do A. A influência da prática das artes marciais nas aulas de educação física. **RECIMA21-Revista Científica Multidisciplinar-ISSN 2675-6218**, v. 4, n. 1, p. e413439-e413439, 2023.

MENEZES, R. P. O ensino dos meios técnico-táticos ofensivos individuais do handebol por intermédio de jogos nas categorias mirim e infantil. **Arquivos em Movimento**, v. 8, n. 1, p. 53-68, 2012.

MORALES, J. C. P. *et al.* Processo de ensino-aprendizagem-treinamento no minibasquetebol. **Fitness & Performance Journal**, v. 8, n. 5, p. 349-359, 2009.

MOREIRA, L. R.; MAROUN, K. Práticas educativas desenvolvidas pelo discente de Educação Física: o conteúdo lutas na escola. **Instrumento: Revista de Estudo e Pesquisa em Educação**, v. 16, n. 2, p. 176-182, 2014.

MOSCOSO, T. T. da S. *et al.* Reabilitação cardíaca em crianças com cinco a doze anos: revisão sistemática. **Revista Ciência e Saúde On-line**, v. 5, n. 1, p. 20-27, 2020.

MOSQUERA-GUERRERO, A. *et al.* Formulação de projetos para desenvolvimento em comunidades indígenas: revisão de literatura. **Gestão & Produção**, v. 30, p. 1-26, 2023.

NASCIMENTO, Â. C. da S. **Exercício funcional nas aulas de educação física escolar: uma possibilidade de trabalho**. 2023. 19 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Universidade Federal de Pernambuco, Vitória de Santo Antão, 2023.

NEVES, K. J. dos S. et al. “Então vamos aprender a brigar, tio?”: Tematizando as lutas em uma escola pública de tempo integral no município de Porto Franco-Ma. **Cadernos do Aplicação**, v. 36, p. 1-20, 2023.

PAMPUCH, S. L. D. Arte-educação: uma alternativa para o fortalecimento familiar e comunitário em projetos sociais. **Humanidades em Perspectivas**, v. 7, n. 16, p. 64-75, 2023.

PEREIRA, G. A.; NUNES, M. L. F. Projeto social, esporte e educação: a produção da identidade no ensino do taekwondo. **Motrivivência**, v. 36, n. 67, p. 1-23, 2024.

PORDEUS, M. P. *et al.* Representação da educação social no bairro Pirambu, em Fortaleza-CE: uma observação do Movimento Emaús Amor e Justiça. **Contribuciones a las Ciencias Sociales**, v. 17, n. 1, p. 4622-4640, 2024.

REVERDITO, Riller Silva; SCAGLIA, Alcides José. **Pedagogia do esporte: jogos coletivos de invasão**. Phorte Editora, 2020.

RIBEIRO, A. N; BRASIL, D. V. C.; SCAGLIA, A. J. O basquete de rua enquanto facilitador do ensino do basquetebol. **Revista de Ciencias del Deporte**, v. 15, n. 2, p. 135-144, 2019.

RODRIGUES, R. F. *et al.* Análise da função muscular isocinética e capacidade funcional de membros inferiores em atletas de futsal. **Interfaces Científicas-Saúde e Ambiente**, v. 8, n. 3, p. 512-526, 2021.

SALVADOR, G.; LEMOS, F. R. M. Compreensões sobre o desenvolvimento do conteúdo lazer na educação física escolar. **MOTRICIDADES: Revista da Sociedade de Pesquisa Qualitativa em Motricidade Humana**, v. 7, n. 2, p. 128-138, 2023.

SCAGLIA, A. J. **O futebol e as brincadeiras de bola: a família dos jogos de bola com os pés**. Phorte Editora, 2020.

SÉLIS, V. A. A vulnerabilidade da juventude negra periférica no filme cidade de deus e a violação de direitos fundamentais. **Revista Direito no Cinema**, v. 3, n. 1, p. 1-11, 2023.

SEVERINO, C. D.; FARANI, É. I. V. O ensino de esportes de invasão nas aulas de educação física escolar: basquetebol e handebol. In: **Congresso de Educação Física de Volta Redonda**. 2023. p. 1-13.

SILVA, D. A. da. **Possível relação do ensino de lutas na educação física e a violência escolar: uma revisão narrativa**. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura) – Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2023.

SILVA, M. B. da.; IWAMOTO, T. C. **Desenvolvimento motor na iniciação ao basquetebol**. 2023. 18 f. Artigo (Graduação) – Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2023.

SILVA, T. de S. **Benefícios da natação para o desenvolvimento infantil**. 2019. 48 f. Monografia (Licenciatura) - Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2019.

SIQUEIRA, T. D. A. et al. Relatório final da atividade curricular de extensão 2017: os processos pedagógicos das lutas e artes marciais, numa nova perspectiva de aprendizagem lúdica e sócio-educativa dentro das comunidades de baixa renda no estado do Amazonas. **BIUS-Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia**, v. 27, n. 21, p. 1-6, 2021.

SOARES, I.; RODRIGUES, G. A relevância dos projetos sociais esportivos para crianças em situação de risco e vulnerabilidade (Educação Física). **Repositório Institucional**, v. 1, n. 1, p. 1-6, 2023.

SOCZEK, M. J. N; SIMÃO, B. L. A influência da psicomotricidade relacional e da pedagogia de projetos na formação do professor e na relação com a aprendizagem de alunos dos anos iniciais do ensino fundamental. **Caderno Intersaberes**, v. 12, n. 42, p. 340-353, 2023.

SOUZA, A. de; GOMES, I. da S.; FAGUNDES, D. S. **Treinamento funcional histórico e os benefícios em crianças sedentárias**. 2018. 17 f. Artigo (Especialização) – Faculdade de Educação e Meio Ambiente, Ariquemes, 2018.

TEMPONI GOES, F. *et al.* Relatos de experiências: o ensino dos fundamentos do basquetebol na escola. **REVISTA DE TRABALHOS ACADÊMICOS–UNIVERSO BELO HORIZONTE**, v. 1, n. 8, p. 1-14, 2023.

TERLUK, M. G.; DA ROCHA, R. E. R. Metodologias e estratégias pedagógicas para o ensino das lutas, artes marciais e esportes de combate: uma revisão integrativa. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 19, n. 1, p. 49-54, 2021.

VASQUES, D. G.; NETO, F. P. M.; DE FREITAS, M. V. Apresentação da Temática Especial 2: “Lutas, artes marciais e esportes de combate na Educação Física escolar”. **Cadernos do Aplicação**, v. 36, n. 1 p. 1-2, 2023.

VIANA-MEIRELES, L. G. *et al.* Projetos esportivos sociais para adolescentes no Brasil: impactos, implicações e barreiras. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 18, n. 1, p. 77-82, 2020.

VIRGENS, A. S. das. **Um estudo sobre a ludicidade na educação física infantil**. 2022. 17 f. Artigo (Licenciatura) – Universidade de Brasília, Brasília, 2022.

VITOR, A. F. **Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Básica e Secundária Quinta das Flores junto da turma D do 11º ano, no ano letivo 2019/2020. O efeito da aplicação regular de um circuito de treino funcional na condição física de alunos do 11º ano**. 2020. 97 f. Dissertação (Mestrado) Universidade de Coimbra, Coimbra, 2020.

VOSER, R. da C. **Futsal: princípios técnicos e táticos**. Canoas: Editora da Ulbra, 2001.

WRIGHT, J. H. *et al.* **Aprendendo a terapia cognitivo-comportamental: um guia ilustrado.** Porto Alegre: Artmed, 2018.

ZAMBOTI, Camile Ludovico et al. Correlação entre estabilização central do tronco e valgo dinâmico do joelho em atletas de futsal e futebol. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 33, n. 4, p. 561-568, 2019.

ZAQUEU, L. da C. C. *et al.* Formação de professoras para avaliar crianças com transtorno do espectro autista. **Conjecturas**, v. 22, n. 3, p. 32-46, 2022.

APÊNDICES**TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM**

Eu, _____, portador da Cédula de Identidade nº _____, inscrito no CPF sob nº _____, residente à Rua _____, nº _____, na cidade de _____, AUTORIZO o uso de minhas imagens ou do menor _____, inscrito no CPF _____ sob minha responsabilidade, para ser utilizada na elaboração do Portfólio do Trabalho de Conclusão de Curso - TCC do UNILAVRAS, com fins estritamente acadêmicos/institucionais e sem interesses comerciais e políticos. A divulgação poderá ser feita por imagem e/ou voz oriunda de filmagens, fotografias ou qualquer outro meio, através das diversas modalidades de mídia existentes, observando-se sempre a moral e os bons costumes. A presente autorização é concedida a título gratuito, abrangendo o uso da imagem acima mencionada em todo território nacional e no exterior. Por esta ser a expressão da minha vontade, declaro que autorizo o uso acima descrito, sem que nada haja a ser reclamado a título de direitos conexos à imagem do menor ou a qualquer outro.

Lavras, ____ de _____ de 2023.

Assinatura