



## PROJETO DE EXTENSÃO ESCOLINHAS ESPORTIVAS

VIEGAS, Alexsandro Maurelly<sup>1</sup>  
SOUZA, Thiago<sup>1</sup>  
MULLER, Kenya<sup>1</sup>  
PINTO, Alexandre Cunha<sup>1</sup>  
KLEIN, Simone Karine<sup>2</sup>

### Resumo

Sabemos que o esporte é uma importante ferramenta para formação das pessoas, a partir da década de 1990 um aumento na oferta de projetos educacionais – públicos, empresariais, ONG's ou iniciativas autogeridas – vinculados às atividades artísticas e esportivas, que declaravam ter como objetivo criar novas possibilidades frente a um mundo de violência e carência (afetiva, financeira, de chances, de lazer) ao quais os jovens estão expostos. A possibilidade de ações voltadas à inclusão social é de relevante benefício já que possibilitam aos indivíduos uma ação complementar, favorecendo crescimento psicomotor e cognitivo através da atividade física, além é claro de melhorar o relacionamento interpessoal. Seguindo este aspecto as escolinhas esportivas da ULBRA/Gravataí têm como objetivo trazer às crianças da comunidade uma oportunidade a prática esportiva orientada para o desenvolvimento. Este estudo é resultado das experiências vivenciadas nas escolinhas da ULBRA/Gravataí, bem como de uma revisão na literatura. O público atendido é em média 50 crianças por dia de 9 a 16 anos e estão dispostas da seguinte forma: Futsal nas terças e quintas das 14:00 às 16:00 e Vôlei nas terças e quintas das 14:30 às 16:00. As aulas estão divididas em: treinamento físico, treinamento Técnico/tático e coletivo, seguindo um cronograma definido no início de cada semestre. As crianças são incentivadas as iniciativas de liderança, sociabilidade, espírito de equipe e disciplina. São realizadas avaliações físicas no início e final do semestre, como forma de medir a evolução física e desenvolvimento das crianças, através do protocolo do PROESP. Dadas as afirmações, as ações tomadas e as experiências vivenciadas, pode-se afirmar que este projeto tem uma boa aceitação da comunidade, o que sinaliza que as medidas tomadas são positivas e importantes na comunidade.

**Palavras chave:** Inclusão social; desenvolvimento corporal; desenvolvimento cognitivo.

---

1 Acadêmicos do curso de educação física e monitor do projeto.

2 Educadora Física, Mestre em Saúde Coletiva, Professora da ULBRA Gravataí – Av. Itacolomi, 3.600 - Gravataí/RS • CEP 94.155-052 • tel: (51) 3431.7677 • E-mail:simonekleinrs@yahoo.com.br

## **INTRODUÇÃO**

Durante o processo do desenvolvimento motor ocorre uma série de mudanças físicas e os fatores do crescimento físico, da maturação, do desenvolvimento da aptidão física, da atividade física, da idade e da experiência estão inter-relacionados. As mudanças estão representadas pelas alterações das características somatomotoras de cada criança que tem diferentes aspectos relaciona-se com o desempenho da aptidão física (GALLAHUE, 2003).

O Treinamento Técnico Individual favorece o aperfeiçoamento; na medida em que os alunos tornam-se aptos/capazes para a execução dos fundamentos da técnica, de todas as maneiras e, sobretudo, sem limitações.

Segundo Ribeiro (2004) com o passar dos anos e com a experiência adquirida nessa modalidade, percebeu que os degraus devem ser solidificados a cada fase dentro de um plano eficiente, sequenciado e com muito trabalho. O voleibol tem sido exemplo de evolução esportiva em todos os aspectos, é a modalidade onde o trabalho de condicionamento físico específico, técnico e técnico tático tem possibilitado uma grande evolução grupal, sempre trabalhando para ajustar e chegar perto do ideal.

Além das habilidades motoras, o voleibol desenvolve noção espaço-temporal, determinando a coordenação precisa de uma ação externa para uma resposta motora satisfatória, fazendo com que o corpo responda e atenda á uma exigência externa. Essa complexidade de dominar o espaço-temporal só é possível com a construção de um espaço sensório-motor em conjunto aos progressos da percepção e da motricidade, ambas as características da aprendizagem (WEINECK, 2000). Segundo Suvorov e Grishin (2002) o voleibol se destaca pelo desenvolvimento das qualidades motrizes como velocidade, flexibilidade e resistência aeróbica, além da força para que possam dominar os hábitos motores do voleibol.

## **METODOLOGIA**

Este estudo é resultado das experiências vivenciadas nas escolinhas da ULBRA/Gravataí. Estão dispostas da seguinte forma: futsal nas terças e quintas das 14:00 às 15:30 e vôlei nas terças e quintas das 14:30 às 16:00. As aulas estão divididas em: treinamento físico, treinamento técnico/tático e coletivo. A prática e o aprendizado do desporto apresenta-se como um componente essencial para o desenvolvimento integral do ser

humano através da educação. Ainda dentro deste são incentivadas as iniciativas de liderança, sociabilidade, espírito de equipe e disciplina, os treinamentos seguem um cronograma pré-estipulado. Para analisar resultados, ao início e final do semestre, são aplicadas avaliações como forma de medir a evolução física.

## RESULTADOS

Tabela 1: Resultados dos atendimentos no primeiro semestre de 2016

	Março	Abril	Maiο	Junho
Futsal	220	240	238	239
Voleibol	215	240	240	240

## CONCLUSÕES OU CONSIDERAÇÕES FINAIS

Dadas as afirmações, as ações tomadas e as experiências vivenciadas, conclui-se que este projeto tem uma boa aceitação da comunidade, o que sinaliza que as medidas tomadas são positivas.

## REFERÊNCIAS

GALLAHUE, David L.; OZMUN, John C. **Compreendendo o Desenvolvimento Motor: bebês, crianças, jovens e adultos**. São Paulo: Phorte Editora, 2003.

GRECO, P.J., BENDA, R.N. **Iniciação esportiva universal: da aprendizagem motora ao treinamento técnico**. Belo Horizonte: UFMG, 1998.

SUVOROV, Y. P; GRISHIN, O. N. **Voleibol Iniciação**. 3. Ed., Rio De Janeiro: Sprint, 2002.

TEIXEIRA, Márcio, GOMES, Antônio Carlos. Aspectos da preparação física no voleibol de alto rendimento. **In Revista Treinamento Desportivo**. Londrina, v. 3, nº2, pág.105- 111. 1998.

WEINICK, J. **Biologia do Esporte**. São Paulo: Manole, 2000.