

Relatório de Estágio Curricular Supervisionado em Educação Física I

Eduarda Selau Lumertz¹

Guilherme Cortoni Caporal²

Resumo: O estágio obrigatório é o primeiro passo em busca da formação acadêmica, nele colocamos em prática os conhecimentos obtidos nas aulas teóricas e práticas do curso de Educação Física. O estágio aconteceu em Gravataí, no complexo do Santos, na escolinha de futsal e futebol 7 do Projeto Esportivo Giovane Pereira. O Estágio Curricular Supervisionado Profissionalizante em Educação Física I é focado no Treinamento Esportivo (clubes e equipes), por conta disso foi escolhido o Projeto Esportivo Giovane Pereira. Os objetivos do estágio foram: Desenvolver a motivação no esporte futebol 7 e aprimorar a aptidão física. Para mensurar a aptidão física foi utilizado os testes de agilidade e velocidade da bateria de testes do PROESP-Br. O teste do quadrado de agilidade com o tamanho 4x4 metros no qual, consiste o aluno correr do ponto de partida até o cone na diagonal, escolhendo se vai para a esquerda ou direita, atravessando na diagonal e indo para o ponto de partida. O teste de velocidade de corrida de 20 metros consiste no aluno percorrer em velocidade máxima o trajeto de 20 metros em linha reta até a marcação sinalizada. Ambos os testes foram escolhidos a partir das demandas que o futsal e futebol 7 trazem para dentro do seu contexto ecológico. As aulas se deram a partir de aquecimentos focados na preparação para o jogo, situações de jogo em campo reduzidos e atividades lúdicas aprimorando as aptidões físicas. Como resultados viu-se uma melhora nos testes de agilidade (5%), com média de pré-estágio de 7,70 segundos indo para pós-estágio com uma média de 7,43 segundos. Nos testes de velocidade também apresentou uma melhora (10%), com média de pré-estágio de 3,65 segundos indo para pós-estágio com uma média de 3,28 segundos. Ao final do estágio conclui-se que a experiência obtida durante todo o período foi de suma importância para o meu crescimento profissional e pessoal. Além disso, podemos concluir com os resultados obtidos dos testes do PROESP-Br que também foi o esperado, 9/10 alunos nas 2 amostras de testes tiveram seus tempos melhorados, incluindo a média do grupo. Em termos de performance e superação, o objetivo foi atingido com sucesso.

Palavras-chaves: Futebol; Aptidão Física; PROESP,Br.

¹ Discente do Curso de Graduação em Educação Física do Centro Universitário Cesuca. E-mail: dyudua@gmail.com

² Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Cesuca. Doutorando em Ciências do Movimento Humano. E-mail: caporal@cesuca.edu.br