



TREINAMENTO FUNCIONAL E SEUS BENEFÍCIOS PARA MELHORA PSICOMOTORA EM ALUNOS DO ENSINO MEDIO

Luis Felipe Da Silva Gomes
Luciano Loureiro

RESUMO

Exercícios Funcionais auxiliam na melhoria de funções de psicomotricidade em alunos de escolas de ensino médio. Sendo assim, a presente investigação é um relato de experiência, das práticas realizadas no Estágio Supervisionado em Educação Física IV, com alunos do Ensino Médio da Escola Nestor de Moura Jardim tem por objetivo verificar a melhora no desempenho dos alunos nos esportes utilizados nas escolas, com a melhora de algumas funções como velocidade e agilidade, atraindo assim mais o interesse dos alunos pela prática do esporte, tanto dentro, como fora da escola. As atividades com exercícios funcionais foram aplicadas na escola, focando em ativar e melhorar algumas funções dos alunos, tais como, velocidade e agilidade, foram executados exercícios com escada de agilidade, visando sempre o aumento da velocidade e agilidade do aluno em cada estação. O exercício inicial aplicado nos alunos era um pré aquecimento utilizando brincadeiras como vivo ou morto e pega-pega; em um segundo momento era oferecido um circuito com a escada de agilidade, onde os mesmos tinham metas de velocidade e agilidade a bater com tempo e perfeição do movimento. O trabalho realizado nos alunos teve a durabilidade de 03 meses, sendo, uma vez por semana com durabilidade de 1h, focando sempre o aumento da dificuldade. Sendo assim, a análise dos resultados obtidos foi positiva, observando a melhora em sua velocidade e agilidades em seus esportes preferidos. Efetuaram-se pesquisas onde a análise de um treinamento específico melhora o desempenho de um indivíduo. Sendo assim, se aplicou essa metodologia nas escolas com alunos de 14 a 17 anos. Com base nas teorias, se pode perceber o quanto a efetividade esta relacionada a um bom desempenho do educando e do educador, trazendo como fonte a qualidade do ensino à dedicação do professor. Conclui-se também a importância de um trabalho diferenciado, onde foge a vivencia da escola e incentiva o aluno a praticas de esportes diferentes.

Palavras-chave: Funcional, Velocidade, Agilidade, Alunos.