

XIV SEMINÁRIO de Estágio Supervisionado do Curso de Licenciatura em Educação Física

A prática dos esportes não convencionais nas aulas de Educação Física Escolar

PÚBLICO ALVO

Estudantes do Curso de Licenciatura em Educação Física da
URCA

ABORDAGEM SAÚDE RENOVADA

Yashilla Cabral Barros¹, Ana Livia Costa Rodrigues¹, Paulo Rogério Barbosa do Nascimento²

¹Discentes da Universidade Regional do Cariri – URCA

²Docente da Universidade Regional do Cariri – URCA

RESUMO

Introdução: A Saúde Renovada é uma abordagem que visa ir além do modelo convencional que foca apenas no desempenho esportivo, priorizando a formação integral do estudante e a adoção de hábitos saudáveis ao longo da vida. **Objetivo:** Este relato de experiência tem como objetivo promover um estilo de vida ativo e saudável, envolvendo exercícios físicos regulares. **Desenvolvimento:** A escola EEF Estado Da Paraíba, de ensino fundamental, concedeu uma aula para que pudessemos aplicar nossa prática. Decidimos primeiramente aplicar perguntas sobre atividades físicas e saúde propostas por Nahas, onde pelas respostas percebemos que a maioria dos estudantes tinham problema de balancear a escola e fazer atividades físicas. Nós escolhemos as atividades: agachamento isométrico, prancha, carrinho de mão e corrida, trabalhando vários grupos musculares em forma de competição. Iniciamos alongando e com uma dinâmica de pega pega em linhas para aquecimento, depois, os alunos se dividiram em 6 equipes, para executar as atividades, tentamos colocar todos para participarem, que não foi possível já que alguns alunos não queriam participar. Quando finalizamos cada atividade a equipe que ganhava um ponto, e no final a equipe que venceu com mais pontos ganhava uma caixa de chocolate. A aula ocorreu para a prática como componente curricular, na escola municipal EEF Estado Da Paraíba da cidade do Crato, no dia 01/11/2024 às 9:50 com a turma 9º “A” com 38 alunos. Em seguida dizer quando foi realizado (datas, horário, turmas, alunos etc.). **Conclusão:** Em conclusão, a prática realizada na escola EEF Estado da Paraíba para a turma do 9º ano revelou informações valiosas sobre a relação dos alunos com a atividade física e a saúde. Por meio de questionários inspirados nas propostas de Nahas, identificamos que muitos estudantes enfrentam dificuldades para balancear suas responsabilidades escolares com a prática de exercícios. Essa constatação destacou a importância de promover ações que incentivem a atividade física como parte integrante da rotina dos jovens.

Palavras-chaves: Saúde Renovada, atividade física, prática.