

**UNIDADE DE ENSINO SUPERIOR VALE DO IGUAÇU
FACULDADE DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
CURSO: EDUCAÇÃO FÍSICA**

**ADRIELE IZABEL CALDAS PAINTNER
SÉRGIO SENN**

**APERFEIÇOAR OS FUNDAMENTOS DO FUTSAL: MENINAS E MENINOS
COM IDADE ENTRE 11 E 15 ANOS**

**UNIÃO DA VITÓRIA- PR
2009**

**ADRIELE IZABEL CALDAS PAINTNER
SERGIO SENN**

**TREINAMENTO DE FUTSAL COM MENINAS E MENINOS COM IDADE
ENTRE 11 E 15 ANOS**

Trabalho Pré-projeto apresentado ao curso de Educação Física da Faculdade de Ciências Biológicas e de Saúde da Unidade de Ensino Superior Vale do Iguaçu, como requisito de avaliação para obtenção de nota semestral.

Prof. Orientador: Élcio

**UNIÃO DA VITÓRIA
2009**

ROTEIRO DO PROJETO DE EXTENSÃO DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

TÍTULO: TREINAMENTO DE FUTSAL COM MENINAS E MENINOS COM IDADE ENTRE 11 E 15 ANOS

1. Identificação do projeto

1.1 Caracterização da Escola

Unidade: Colégio Estadual São Cristóvão.

Bairro São Cristóvão União da Vitória PR

1.2 Linha de Pesquisa

Prática Esportiva.

2. Justificativa

Temos como objetivo ao aplicar esse projeto, proporcionar aos alunos entretenimento e maiores vivências de movimentos e atividades dentro do esporte futsal, visando estimular a interação entre os alunos, desenvolver os fundamentos de futsal assim como estimular a prática do esporte entre o sexo feminino. Brincar, jogar, divertir-se são consideradas necessidades básicas o ser humano [...] um auto valor para a educação e a regulação social. (PIMENTEL, 2003, pág. 29)

O futsal é o esporte mais praticado no Brasil que necessita de treinamento técnico adequado para o seu perfeito desenvolvimento. Para que isso aconteça, necessitamos de professores capacitados, técnicos e treinadores que se dediquem, buscando sempre novas técnicas de treinamento e aperfeiçoamento.

Fundamentos referem-se às particularidades do Futsal. Nada mais são que aquelas ações que o jogador realiza durante o jogo. O passe, o chute, o drible, a proteção, a condução e controle de bola, a marcação, desmarcação (finta) e antecipação.

Aprendizagem do futsal é uma aprendizagem motora sendo que Mutti (2003) destaca a ação pedagógica que deve oferecer amplas possibilidades de movimentação por meio de uma grande variedade e experiências resultando num alto grau de habilidade e de eficiência nos gestos específicos do futsal.

Concordamos com Cruz (1997) quando afirma que: “O esporte influencia a vida das

pessoas, sejam praticantes, treinadores, árbitros, diretores ou torcedores”.

Estando totalmente associado à vida cotidiana da maioria das crianças e dos adolescentes do país, e por ser o esporte de quadra mais praticado, o futsal esta diretamente associado a saúde, ao combate as drogas e ao conhecimento do corpo humano.

2.1 Objetivo Geral:

- ✓ Treinar os fundamentos de futsal em alunos do Ensino Fundamental.

2.2 Objetivos Específicos:

- ✓ Proporcionar aos alunos várias vivências motoras por meio do treino de futsal.
- ✓ Oportunizar aos alunos a pratica de atividades competitivas, aprendendo respeitando as regras e não discriminando os colegas, suportando pequenas frustrações, evitando atitudes violentas;
- ✓ Espera-se que as meninas que praticam o futsal realizem as atividades de com facilidade e prazer, executando os movimentos de forma correta e ágil.
- ✓ Desenvolver o domínio da bola;
- ✓ Estimular a prática do esporte;
- ✓ Desenvolver a agilidade;
- ✓ Desenvolver a lateralidade;
- ✓ Aperfeiçoar os fundamentos do jogo .

REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

2.3.2 Futsal: Prática Educativa

Melo apud Nérici (2007), é o conjunto procedimento escolares lógicos e psicologicamente estruturados, do que se vale o professor para orientar a aprendizagem do educando, a fim de que este adquira conhecimento e técnicas ou assumam atitudes ideais.

Para Apolo (2004), a prática educativa é uma atividade humana necessária à existência e ao funcionamento de todas as sociedades, compreende os processos formativos no meio social em que os indivíduos se encontram envolvidos. Ocorre em instituições específicas, escolares ou não, com finalidades, declaradas de instrução de ensino, que acontecem, ou não, de forma consciente e planejada, mas sem desvincular-se dos processos gerais de formação.

O autor Lopes (2004), relata que influências educativas determinam a prática educativa, e podem ser: não intencionais e intencionais. As influências não intencionais referem-se aquelas influências do meio social sobre os indivíduos. No caso do futsal, a criança ou adolescente pode chegar à escolinha da modalidade, ou às mãos do professor de Educação Física, trazendo consigo tudo o que aprendeu em seu contexto social, de acordo com suas experiências de vida. É o que chamamos de influências de educação informal (aquisição de valores, experiências, idéias, conhecimentos e práticas que não estejam ligadas a uma instituição), ou seja, influências que não são conscientes, que não têm um objetivo estabelecido. A educação intencional é aquela que possui objetivos definidos de forma consciente, exatamente como no caso da educação que é obtida na escolinha de futsal, ou nas aulas de Educação Física em que o professor dirige as atividades de forma consciente, podendo ser auto-didata.

O esporte é um dos conteúdos da Educação física que mais atrai o aluno, por esse motivo deve ser pedagogicamente orientado e dirigido.

O jogo implica em uma atividade natural e espontânea na qual participam todos sem limites de idade, e esta entrelaçada a todas as grandes atividades primitivas da convivência humana.

O jogo pode ser concebido como fenômeno cultural, também como função biológica, mas ultrapassa os limites do puramente biológico e físico. Para Mariotti (1997) o jogo tem vários pontos de vista entre eles: **Físico**: os jogos que implicam ação

física proporcionam atividades sintéticas, naturais e econômicas, solicitando em diversos graus de intensidade a atividade muscular, sua qualidade de força, velocidade, estruturas básicas de movimento naturais, tais como correr, atirar, saltar, esquivar, etc.

Emocional: A situação de o jogo constituir uma intensa ação emocional pelas tensões que acarreta ao encontra-se frente a situações imprevistas, responsabilidade pessoal da competição, o êxito ou o fracasso. A decisão de jogar significa confiança e segurança em si mesmo. **Intellectual:** O jogar quer dizer enfrentar em forma ininterrupta situações cambiantes, cada uma das quais encerra um problema que é preciso abordar, delinear e resolver. Quanto mais complexo o jogo, maior é a exigência de ações inteligentes. Requer também conhecimentos diversos do tema lúdico, as múltiplasfacetas de um jogo, as situações cambiantes e imprevisíveis, a urgência com que se exige resposta, reclama à pessoa, ao mesmo tempo, a diversificação da totalidade.

Criatividade: é o processo de apresentar um problema à mente com clareza e logo inventar uma idéia, conceito, noção ou esquema segundo linhas novas ou não convencionais **Social:** o jogo tem regra, norma que são necessárias cumprir e respeitar para poder jogar contribui, portanto para uma viva forma de atuar socialmente. O integrar-se em forma ajustada ao grupo e o ser reconhecido e aceito por ele, é necessidade fundamental do indivíduo, o que requer cumprimento de determinadas normas sociais, o respeito ao adversário, a ação solidária com o grupo, o sacrifício do êxito pessoal pelo êxito do grupo, a responsabilidade, a disciplina, etc. O professor neste processo realiza um papel de estimulador, facilitador e orientador, preocupado em estimular uma participação maior e mais consciente dos alunos, para que o individuo passe a ser um agente ativo.

Estando totalmente associada à vida cotidiana da maioria das crianças e dos adolescentes do país, e por ser o esporte de quadra mais, praticado, o futsal está diretamente associado à saúde, ao combate as drogas e ao conhecimento do corpo humano. Assim com o aperfeiçoamento das capacidades físicas trabalhadas, dentro de uma normalidade para a faixa etária das adolescentes de 11 a 15 anos, onde haverá colaboração para o desenvolvimento do jogo de futsal num contexto geral. A prática do futsal utilizando as capacidades físicas, especificamente força e resistência ira desenvolver a força em membros inferiores, além de força e resistência abdominal, melhorando assim num contesto geral a qualidade de vida das adolescentes praticantes do futsal.

2.3.4 Desenvolvimento Motor na adolescência

Para Gallahue e Ozmun (2005) as meninas começam a puberdade (estagio 2) mais cedo que os meninos. Por causa disso, sendo o estrógeno um estimulador potente do crescimento esquelético, as meninas passam pelo crescimento púbere mais cedo. Um aumento no crescimento muscular acontece depois do aumento da estatura, enquanto a flexibilidade e o pico de velocidade ocorrem antes.

Durante a puberdade, com o amadurecimento do sistema sexual reprodutor, há um crescimento somático dramático. Quantidades relativas de hormônios sexuais afetam o crescimento geral. Os estrógenos, classicamente considerados hormônios femininos, tem um impacto maior no crescimento ósseo, enquanto os androgênios, hormônios masculinos, têm impacto maior no desenvolvimento muscular.

O aparecimento precoce da puberdade sugeria mudanças, tanto na agilidade como na força, garotas amadurecem mais cedo tem uma performance melhor que as outras, mas essa diferença desaparecem nos primeiros anos de idade adulta.

“A adolescência costuma incluir pessoas entre 13 e 18 anos, mas agora começa mais cedo, às vezes aos 8 anos, e não termina até aproximadamente a idade de 20 anos ou mais”. (GALLAHUE E OZMUN, 2005, p.349).

“Pó volta do 10 anos de idade, as crianças já atingiram cerca de 80% da sua altura adulta e um pouco mais da metade do seu peso adulto”. (GALLAHUE E OZMUN, 2005, p.358).

O aparecimento da puberdade assinala a transição da infância para a idade sexual adulta, a época desse processo é altamente variável e pode começar precocemente aos 8 anos em meninas e 9 anos em meninos, ou tardiamente entre 13 e 15 anos.

“ Os fatores que afetam o surgimento da puberdade e o impulso de crescimento puberal são :genético, sexual, racial, geográfico (clima), altitude, variações sazonais, nutrição, socioeconômico, tendência secular, saúde e intensidade de treinamento”. (ECKERT, Helen M.1993, p.327)

3. Metodologia da aplicação

3.1 Recursos físicos

Serão utilizados neste projeto os seguintes materiais:

Quadra polivalente.
Bolas de futsal;
Cones;
Apito;
Bolas de borracha, tamanho médio;
Coletes.

3.2 Recursos humanos

Professor do colégio, alunos e direção do colégio.

3.3 Etapas do desenvolvimento do projeto

1ª ETAPA

1 Planejamento, explicação do projeto para a turma, acompanhamento das aulas do professor regente, convidando os alunos a participarem do projeto.

2ª ETAPA

Desenvolvimento dos treinos:

Os treinos ocorreram aos sábados das 8:30 horas às 12:00 horas com os meninos e a partir das 13:00 horas às 17:00 com as meninas.

Nos primeiros treinos demos ênfase as atividades e jogos relacionados a socialização e cooperação, dando seqüência as atividades direcionadas ao desenvolvimento do individuo em si dentro dos fundamentos do futsal, tentando aprimorar a prática a cada treino.

Verificação do local e material.

- Teve inicio dia 5 de setembro de 2009, com término dia 10 de outubro de 2009.

Proporcionar através de atividades lúdicas e recreativas a socialização entre as adolescentes;

3ª ETAPA:

Treino para melhorar as habilidades do passe e recepção de bola;

4ª ETAPA:

Atividades para aprimoramento do domínio de bola;

5ª ETAPA:

Atividade para melhorar o chute;

6ª ETAPA:

Atividades para condução de bola, drible e finta.

7ª ETAPA:

Treino para melhorar a marcação, desmarcação (finta), antecipação;

8ª ETAPA:

Atividades competitivas visando a preparação para amistosos futuros.

5.1 Avaliação

Foi considerado satisfatório o desenvolvimento do projeto pois houve a participação dos alunos e professores nas atividades lançadas, e os objetivos foram alcançados.

4. REFERÊNCIAS

ANTUNES, Celso; **Inteligências Múltiplas e seus jogos: Inteligência cinestésico-corporal**, vol. 2- Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes, 2006;

ANTUNES, Celso; **Inteligências Múltiplas e seus jogos: Inteligência espacial**, vol. 4- Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes, 2006;

APOLO, Alexandre; **Futsal: Metodologia e didática na aprendizagem**; 2 ed. São Paulo: Phort, 2007

ECKERT, H. **Desenvolvimento Motor**. 3 ed. São Paulo: Manole, 1993.

GALLAHUE, D; OZMUN, J. C. **Compreendendo o desenvolvimento motor. Bebês, crianças, adolescentes e adultos**. São Paulo: Phort, 2005.

LOPES; A. **Futsal: metodologia e didática na aprendizagem**. São Paulo: Phorte, 2004;

KUNZ, E. **Educação física: Ensino e mudança**. Ijuí: Unijuí, 2005;

OLIVEIRA, Silvio L. **Tratado de metodologia Científica projetos e pesquisa, TGI, TCC, monografias, dissertações e teses**. São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 2002

MELLO, Rogério Silva de; **Jogos recreativos para futebol**, Rio de Janeiro: Sprint, 1999;

MUTTI, D. **Futsal: Da iniciação ao alto nível**. 2ed. São Paulo: phorte, 2003;

SANTANA; W.C. **Futsal: metodologia da participação**. Londrina: LIDO, 1996;

SOLER, Reinaldo; **Jogos cooperativos**; Rio de Janeiro: 3ed. Sprint, 2006.