



INSTITUTO FEDERAL
Santa Catarina

Na quadra "basquete Educa, Ensina e Transforma"

Autores: MATHEUS MARTINS PORTO; VINICIUS RODRIGUES DE BRITO; BRENDA LYGIA HOLUBE
Orientador: YVES GARNARD IRILAN

Objetivos

A prática esportiva é fundamental para uma vida com mais saúde, além de melhorar a qualidade de vida dos adolescentes. A prática do basquetebol na infância, assim como tantos outros esportes, traz inúmeros benefícios. O projeto de extensão "Basquete: Ferramenta de transformação social e nos hábitos para saúde" é um projeto que será desenvolvido pelos discentes praticante de basquete no IFSC CAMPUS CAÇADOR no Colégio Pierina e colégio Dante. O projeto oferece aulas de iniciação e aperfeiçoamento ao basquetebol à alunos do ensino fundamental e médio, no turno oposto ao das aulas regulares. O mesmo é coordenado pelo professor Yves-Garnard IRILAN. É uma forma de proporcionar aos alunos um espaço de vivência, valorizando os principais aspectos educacionais da prática esportiva e para bons hábitos da saúde além do mais interação sócio afetiva, o desenvolvimento das capacidades física e psicomotoras e o aprendizado de uma modalidade institucionalizada. Como modalidade esportiva, o basquete oferece, através de suas características específicas, um ambiente favorável para trabalhar fatores importantes para seus praticantes. Para a realização das aulas serão utilizadas as instalações dos colégios citados anteriormente.

Introdução

O esporte é um fenômeno sociocultural que se manifesta de diferentes formas. Ele pode ser educacional, participativo ou de rendimento e todos esses tipos podem ser trabalhados na escola. No entanto a prática esportiva escolar deve sempre estar comprometida com a educação integral e a formação da cidadania (LUGUETTI & BOHME, 2011). Neste sentido a Escolinha de Basquetebol do IFSC CAÇADOR aparece como uma ferramenta importante que irá justamente complementar o desenvolvimento integral de seus participantes focando principalmente o esporte educacional e o de participação como elementos que promovam a interação social e o enriquecimento da cidadania dos alunos. Por outro lado, o basquete é uma modalidade que exercita diversos músculos e membros do corpo humano, como as pernas, braços e ombros. Além disso, as constantes mudanças de direção - de forma repentina - acabam por desenvolver, além do fortalecimento muscular, uma melhora significativa na coordenação motora. O especialista explica que o basquete ajuda o indivíduo a ter disciplina, promove competição e superação do esforço, além dos benefícios fisiológicos: Promove a saúde cardiovascular, porque aumenta a frequência cardíaca, deixando o coração forte, ajudando na circulação sanguínea; Ajuda a queimar calorias, uma vez que mantém o corpo em movimento, gastando energia.

Metodologia

As aulas de basquete serão mescladas entre atividades para aprendizagem motora geral e exercícios específicos para cada fundamento técnico, além de jogos para desenvolver a parte tática que serve para estimular a prática dos fundamentos apresentados em cada aula. As atividades propostas nesta ação envolvem a realização de oficinas para aulas/treino de basquete; aprendizagem, aprimoramento e manejo de bolas de basquete; ensino de fundamentos, regras do basquete; ensino para domínio de bolas e posicionamento exercícios para a arremessos realização periódica de jogos para a prática do jogo da basquete. O encontro para a realização de treino completo de basquete toma entre 11h 50 e 13h. Para os treinos com alunos externos do IFSC, esse horário é a definir. Com o intuito de alcançar os objetivos propostos na presente ação temos como proposta metodológica realizar dois encontros semanais para os treinos com os alunos do instituto federal e dois encontros semanais com a comunidade externa, sobretudo alunos do ensino fundamental de escolas públicas da cidade de Caçador. (Colégio Pierina e colégio Dante). Os elementos que compõem a metodologia do treino de basquete começa com um alongamento para evitar lesões, Treinos físicos para ter condicionamento de jogar Estas ações são regrados com o aprendizado de movimentos.

Resultado

O resultado desse projeto foi democratizar o acesso ao esporte como forma de inclusão social, ocupando o tempo livre dos estudantes e proporcionando condições adequadas para o desenvolvimento de esportes educativos de qualidade Apresentar, incentivar e aperfeiçoar a execução dos fundamentos técnicos do basquetebol e familiarizar os alunos aos aspectos táticos da modalidade favorecendo a compreensão global do esporte basquetebol. 1) Proporcionar aos alunos experiências psicomotoras globais e específicas com o intuito de enriquecer o repertório motor e aumentar a compreensão dos elementos do basquetebol. 2) Ensinar e aperfeiçoar a execução dos fundamentos técnicos do basquetebol e proporcionar a experiência prática com cada um destes fundamentos com vista à execução durante situações de jogo. 3) Introduzir aspectos táticos de defesa, ataque e contra-ataque, com o objetivo de favorecer o entendimento do esporte ensinado. Trabalhar questões acerca do respeito ao colega, à equipe adversária, às regras durante a prática esportiva.



Conclusão

Com o desenvolvimento deste projeto conseguimos o fomento da atividade física esportiva nos adolescentes, e participação da comunidade do entorno do IFSC, com a participação e criação de equipes e em um futuro com a criação de um programa de iniciação esportiva no âmbito do município de Caçador. Esperamos trazer com esse projeto de basquete diversos benefícios para a saúde. Por ser um exercício dinâmico e, geralmente, com média e longa duração, pode ser considerado predominantemente aeróbico, ou seja, ótimo para o coração, pois o mantém forte e saudável. Também queremos ter resultados muito bom para ajudar na manutenção do peso corporal ou no emagrecimento, devido ao alto gasto calórico. Outro aspecto importante que este esporte possibilita é o convívio em grupo, com os amigos. Aqui no IFSC o projeto de basquetebol tem caráter educativo e saúde e visa o desenvolvimento do indivíduo em um sentido mais amplo, tanto das capacidades físicas e habilidades motoras, bem como no que se refere à disciplina, respeito ao próximo, trabalho em equipe e desenvolvimento do raciocínio tático nas situações de jogo. De maneira geral, as aulas vão proporcionar o aprendizado, o aperfeiçoamento e o treinamento das técnicas, regras e regulamentos do basquete.

Referências

- BRASIL. Ministério da Educação, Secretaria de Educação Básica. Programa Gestão da Aprendizagem Escolar - Gestar II.
- Matemática: Caderno de Teoria e Prática 2 - TP2: matemática nos esportes e no seguro. Brasília: MEC/SEF, 2008. 248 p.
- GONTIJO, C. H. Criatividade em Matemática: identificação e promoção de talentos criativos Educação. Revista do Centro de Educação, vol. 32, núm. 2, 2007, pp. 481-494
- Universidade Federal de Santa Maria Santa Maria, RS, Brasil. Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=117117241014>. Acesso em: 20 jul. 2023. SANTOS, L.M.M. dos; BISOGNIN, V. Experiências por meio da modelagem matemática na educação fundamental. In: BARBOSA, J.C.; CALDEIRA, A.D.; ARAÚJO, J.L. Modelagem Matemática na Educação Brasileira: pesquisas e práticas educacionais. SBEM, 2007, p. 99-114.
- SILVA, E.L.; MENEZES, E.M. Metodologia da Pesquisa e Elaboração de Dissertação. 3a ed. revisada e atualizada. Universidade

Agradecimentos: Os autores agradecem o Instituto Federal de Santa Catarina

www.ifsc.edu.br