



PROJETO INTEGRADO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**TEMA: SAUDÁVEL E NÃO SAUDÁVEL DO FUTEBOL
E HANDEBOL**

**UNIDADE DE ESTUDO: SISTEMA LOCOMOTOR E
NERVOSO.**

Carlos Eduardo Tomaz

Eduardo Fernandez da Silva

Jessica Eduarda Aparício

Keemilly Cristina Menossi dos Santos

Larissa Theodoro de Oliveira

Mariani Cristina Costa Lopes

São João da Boa Vista - SP

2020



SUMÁRIO

<i>INTRODUÇÃO</i>	5
<i>METODOLOGIA</i>	6
<i>CONCLUSÃO</i>	7
<i>REFERÊNCIAS</i>	8

INTRODUÇÃO

Os profissionais de educação física possuem um papel importante na vida de crianças e adolescentes que estão iniciando sua prática esportiva, com tudo é preciso cautela com o ritmo de cada criança, fazendo com que a mesma goste e sinta prazer em praticar e participar das aulas.

No entanto o handebol que é um esporte que possui característica de promover um maior desenvolvimento e aprimorar características motoras e a evolução do corpo, já que ao decorrer do jogo usamos movimentos do cotidiano como andar, correr, saltar, mudar de direção, além do benefício psicossocial que vão além da produção de hormônios que garantem a sensação de bem estar e felicidade.

O futebol é considerado uma prática de atividade física de intensidade vigorosa (AINSWORTH et al., 2000), com isso foi incentivada a prática do futebol nas escolas promovendo o lazer juntamente com a atividade física e aumentando os níveis de prática e a melhoria da aptidão física das crianças e adolescentes e progredindo o rendimento acadêmico. Fazendo com que o mesmo seja um esporte que desperta interesse em milhares de crianças.



METODOLOGIA

Para a realização deste estudo, foram consultados estudos científicos sobre informações da abordagem construtiva, o Handebol nas escolas e sua aplicação a partir de atividades lúdicas para o ensino-aprendizado como método para pesquisa científica, este estudo se caracterizou em pesquisa bibliográfica. Esta pesquisa se realiza dos registros disponíveis decorrente de pesquisas anteriores já tornadas públicas em relação ao tema: artigos, livros, teses etc.

CONCLUSÃO

Trabalhar com handebol no meio infantil engloba uma certa dificuldade de inclusão, as crianças e adolescentes sempre vão preferir outros esportes do que o propriamente dito, não podemos afirmar de modo geral, mas na maioria dos casos é bem mais fácil chamar atenção com outras propostas. O esporte é pouco usual e requer uma habilidade e disposição mais concentrada. Vendo por todo esse meio o lúdico pode despertar uma vontade de conhecer e participar do esporte em si. Trás uma visão bem perspicaz e fácil de aceitação, seja por crianças e adolescentes.

É necessário sempre apresentar propostas que estejam adequadas para cada idade, isso em qualquer outro esporte, assim fica mais atrativo e desperta um interesse maior.

No entanto, o futebol seria fácil agregar atividades que podem chamar a atenção sem qualquer dúvida e rejeição. Por ser uma atividade mais tradicional fazendo assim, ser mais desenvolvida e colocada em prática. O meio lúdico trás para todo e qualquer esporte uma nova chance de qualidade de vida e meios mais saudáveis de atividades. Tirando os jovens da monotonia exacerbada do cotidiano. Com novas ideias e práticas mais fáceis as coisas fluem e conseqüentemente ligam o hábito saudável na vida dos adeptos às atividades. Passam assim a ter uma vida melhor, ficam mais dispostos e mais animados com tudo à sua volta.



REFERÊNCIAS

- <http://repositorio.faema.edu.br/bitstream/123456789/490/1/SANTOS%2c%20L.%20R.%20-%20HANDEBOL%20ESCOLAR..%20O%20L%c3%9aDICO%20COM%20M%c3%89TODO%20DE%20ENSINO-APRENDIZAGEM.pdf>
- https://www.sns.gov.pt/wp-content/uploads/2017/04/O-clube-de-futebol-como-promotor-da-sa%C3%BAde_MSilva_Mar2017.pdf