



UFAM

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA: TREINAMENTO ESPORTIVO**

IGOR OLIVEIRA FOLETTO

**RELATO DE ESTÁGIO CURRICULAR SUPERVISIONADO: FUNDAÇÃO
VILA OLÍMPICA – CTARA; ESPORTE INDIVIDUAL**

Manaus

2023

IGOR OLIVEIRA FOLETTTO

**RELATO DE ESTÁGIO CURRICULAR SUPERVISIONADO: FUNDAÇÃO
VILA OLÍMPICA – CTARA; ESPORTE INDIVIDUAL**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Faculdade de Educação Física e Fisioterapia da Universidade Federal do Amazonas como requisito para a obtenção do título de bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Vinicius Cavalcanti

Manaus

2023

Ficha Catalográfica

Ficha catalográfica elaborada automaticamente de acordo com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

F663r Foletto, Igor Oliveira
Relato de estagio curricular supervisionado : Fundação Vila Olímpica - CTARA: esporte individual / Igor Oliveira Foletto . 2023
26 f.: il. color; 31 cm.

Orientador: Vinicius Cavalcanti
TCC de Graduação (Educação Física - Treinamento Esportivo) -
Universidade Federal do Amazonas.

1. Treinamento. 2. Modalidades Individuais. 3. Rendimento. 4.
Relato. I. Cavalcanti, Vinicius. II. Universidade Federal do
Amazonas III. Título

RESUMO

O cenário atual do profissional de Educação Física abre um leque de possibilidades para a área de atuação, tendo em vista isso, o estágio curricular supervisionado traz a oportunidade que os graduandos tenham uma experiência prática para ser vivido no campo do treinamento esportivo. O objetivo deste trabalho foi relatar as atividades e serviços prestados pela Fundação Vila Olímpica em conjunto com o CTARA (Centro de Treinamento de Alto Rendimento da Amazônia), que conta com uma estrutura de excelente qualidade, e com um legado olímpico de 2016. Foram as modalidades de esportes individuais do Atletismo nas provas de campo especificamente as de lançamentos que trabalhamos no mês de setembro. Divididos em três sessões de observação, três de coparticipação, e nove de regência, num total de 15 sessões. É possível concluir que a Fundação Vila Olímpica propicia um ambiente com muitas possibilidades de aprendizado e vivência prática para os acadêmicos de Educação Física e realiza um trabalho diferenciado começando com a Iniciação da preparação até chegar o período competitivo das atividades desportiva de alto rendimento.

Palavras-Chave: Treinamento; Modalidades Individuais; Rendimento; Relato.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	5
2 OBJETIVO DO ESTÁGIO	6
2.1 OBJETIVO GERAL.....	6
2.2 OBJETIVO ESPECÍFICO.....	6
3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	7
3.1 ESPORTES INDIVIDUAIS	7
4 DESENVOLVIMENTO DO ESTÁGIO.....	9
4.1 SOBRE A INSTITUIÇÃO	9
4.1.1 Missão	9
4.1.2 Visão.....	10
4.2 ATIVIDADES DESENVOLVIDAS.....	10
4.2.1 Observação	10
4.2.2 Participação.....	12
4.2.3 Regência.....	14
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	21
6 REFERÊNCIAS	22
7 ANEXOS	23

1 INTRODUÇÃO

O esporte na atualidade tem grande representação social atingindo desde quem está envolvido com ele diretamente até aqueles que somente gostam de apreciá-lo. Os esportes individuais influenciam diretamente no comportamento e na formação do sujeito. Por meio deles a pessoa adquire a capacidade de superação, motivação para vencer seus desafios individuais, disciplina e autoconfiança, além é claro dos benefícios físicos, motores, cognitivos e sociais que os conteúdos da Educação Física proporcionam. O mais importante a ser percebido no desenvolvimento integral que o indivíduo adquire com a prática dos esportes individuais, é que eles podem causar transformações nos sujeitos que irão acarretar mudanças na sociedade.

No Amazonas, a Fundação Vila Olímpica é o projeto do governo que atende a área do Treinamento Esportivo com mais sucesso, tendo Escola de Iniciação Esportiva, Escola de Desporto Especial, e Capacitação Esportiva/Rendimento, claro que há outros projetos particulares espalhados pela cidade, mas a Vila Olímpica é o nosso carro chefe. E como o Esporte de Alto Rendimento no nosso Estado deixa a desejar ainda, a Vila Olímpica torna-se a válvula de escape para nossos atletas. Mas, as pessoas também há usam para praticar atividades de lazer, como por exemplo, a caminhada orientada.

O estágio é dividido em três etapas, são; observação, coparticipação e regência. Na fase de observação conhecemos como funcionam as aulas de esportes individuais, observando a relação entre professor e aluno e traçando estratégias para o desempenho do nosso trabalho. Na fase de coparticipação, junto ao professor responsável pela turma, nós vamos trabalhando com a turma e ganhando a confiança dos alunos. Na última etapa, da regência, assumimos a turma com a necessária autonomia para tomar decisões sobre o trabalho a ser desenvolvido.

2 OBJETIVOS DO ESTÁGIO

2.1 OBJETIVO GERAL

Estabelecer-se com espaço da práxis, ou seja, da relação da teoria e prática, possibilitando a formação de profissionais que tenham como objeto de estudo o movimento humano, possibilitando a sua intervenção nos diversos campos da Educação Física, visando à formação de cidadãos conscientes em direção à construção da “cidadania como patrimônio civil”. Bem como estabelecer-se como espaço de reflexão, questionamento e da reelaboração das concepções relativas à Educação Física nos diversos campos de atuação, através da leitura de textos, das discussões e da elaboração do relatório de estágio.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Propiciar que o discente identifique os caminhos realizados até a sua escolha profissional;
- Realizar a observação, em situações de aula/sessões, de um profissional de Educação Física, nos diferentes campos de intervenção;
- Registrar as observações realizadas, refletindo sobre a atuação do profissional observado;
- Analisar os registros realizados, buscando fundamentação em teorias que a sustentem e complementem;
- Discutir as análises realizadas, socializando suas experiências visando à construção coletiva do conhecimento.
- Construir seu diário de campo, realizando a observação participante das aulas ministradas em co-atuação com o professor supervisor da unidade concedente e registrando esta observação em fichas organizadas pelos alunos conforme o trabalho desenvolvido.
- Analisar e fundamentar as ações realizadas, utilizando-se de referências teóricas relativos à área de atuação, o diário de campo construído, buscando soluções aos problemas surgidos.
- Ministras aulas sob a supervisão do professor da unidade concedente, realizando a observação e a análise de seu desempenho no processo.

- Construir seu diário de campo, realizando a observação participante das aulas ministradas sob supervisão do professor da unidade concedente e registrando esta observação em fichas organizadas pelos alunos orientadas pelo professor supervisor da Faculdade de Educação Física e Fisioterapia – FEF da UFAM.

3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

3.1 ESPORTES INDIVIDUAIS

São considerados esportes individuais, como o próprio nome indica o esporte em que o sujeito participa sozinho durante a ação esportiva total, sem a colaboração de um colega (GONZALES, 2004). Ainda conforme o autor os esportes individuais podem ser classificados baseados nos critérios de cooperação e oposição em: Esportes individuais em que não há interação com o oponente: são atividades motoras em que a atuação do sujeito não é condicionada diretamente pela necessidade de colaboração do colega nem pela ação direta do oponente. Esportes individuais em que há interação com o oponente: são aqueles em que os sujeitos se enfrentam diretamente, tentando em cada ato alcançar os objetivos do jogo evitando concomitantemente que o adversário o faça, porém sem a colaboração de um companheiro (GONZALEZ, 2004).

Com isso temos uma diversidade muito grande de práticas cada uma delas com as suas particularidades e especificidades e, portanto, com processos pedagógicos diferenciados. Portanto é mais difícil de fazer as generalizações. No que tange às características das modalidades individuais temos, em geral, que as mesmas não exigem ações cooperativas. Além disso, são centradas em provas, podem ter um caráter mais previsível das ações motoras dependendo da modalidade, proporcionam pouca interação entre sujeitos, apresentam uma diversidade de perspectivas e contextos e possuem particularidades e especificidades técnicas.

O foco das modalidades individuais é o rendimento individual. As mesmas são centradas nas técnicas individuais, possuem especificidades estruturais e funcionais, exigem habilidades motoras específicas (técnicas) e movimentos técnicos com alto grau de dificuldade dependendo da modalidade. Muitas vezes a sua prática envolve a utilização de implementos específicos e exigem capacidades motoras específicas e alto grau de aperfeiçoamento técnico.

Dentre os esportes individuais, ganha destaque o atletismo, que é tido como a base

de todos os esportes e presente desde a pré-história da humanidade por meio dos movimentos de arremessar, correr, lançar e saltar, importantes para a sobrevivência humana (JUSTINO; RODRIGUES, 2007; BECKER, 2012). Geralmente são praticados em ambientes estruturados e com a utilização de materiais específicos para sua realização, que podem ser realizadas em locais semiestruturados. Além disso, esse tipo de esporte atua no desenvolvimento da personalidade, por exigir uma melhor preparação psicológica para sua prática (MORENO, SILVA, JUSTINO, LIMA, OLIVEIRA, MATHIAS & LEAL, 2007).

Também temos o tênis de mesa deve ser explorado pelos alunos e professores, entre os vários benefícios que esse conteúdo pode proporcionar para o aluno temos:

“No plano motor, a sua prática desenvolve a destreza, a coordenação, a precisão gestual e a velocidade de execução e reação. No domínio cognitivo, desenvolve a tomada de decisão, a antecipação, a apreciação de trajetórias, a análise do jogo e a elaboração de uma estratégia. No domínio afetivo, desenvolve a motivação, a gestão da oposição e do resultado, a cooperação com os outros e o autocontrole” (COSTA et al., 2013, p. 7).

Com relação ao ensino da ginástica, a base motora que constitui os fundamentos da ginástica é conhecida como elementos corporais, os quais são nomeados como deslocamentos, saltos e saltitos, giros e rolamentos, movimentos axiais, balanços e suspensões, ondas, equilíbrios e apoios. No que se refere à finalidade da prática da Ginástica esta pode ter um caráter educacional e esportivo.

Já quando a finalidade é esportiva temos:

1. Objetivo: desenvolver habilidades específicas com alta qualidade técnica e caráter competitivo;
2. Perfil do praticante: atletas selecionados de acordo com as qualidades físicas e capacidades motoras sendo a especialização precoce, em geral, entre cinco e seis anos;
3. Equipamentos utilizados: específicos para cada gênero;
4. Nível de dedicação do sujeito: dedicação exclusiva;
5. Estrutura de aula/treino: carga horária de aproximadamente 24 horas/semana. Em geral, aquecimento específico, preparação física geral e específica, treino de flexibilidade e treino específico nos aparelhos oficiais;

4 DESENVOLVIMENTO DO ESTÁGIO

4.1 SOBRE A INSTITUIÇÃO

A Vila Olímpica de Manaus foi criada em 1970, no Governo de Danilo Duarte de Mattos Areosa (1968-1972), por meio do Decreto N° 1947/1970, em virtude da necessidade de ser construído, na cidade de Manaus, um complexo esportivo constituído de conjuntos destinados à prática de todas as modalidades esportivas. Os primeiros passos para a criação foram dados com a edificação do Estádio Vivaldo Lima, e sua efetiva construção foi iniciada em 1976, no Governo de Henoch da Silva Reis, pela Construtora SM Indústria e Comércio. Em 1978, as obras sofreram uma paralisação que perdurou por dez anos, sendo reiniciada no Governo de Amazonino Mendes (1987-1990), pela Construtora Comagi, com parcerias da Superintendência da Zona Franca de Manaus (Suframa) e da Caixa Econômica Federal.

Inaugurada oficialmente no dia 25 de março de 1990, pelo então Governador Amazonino Mendes, a Vila Olímpica veio concretizar um sonho de várias gerações de desportistas amazonenses que sempre desejaram um Centro de Treinamento de Alto Nível, além de incentivar e contribuir de maneira decisiva para o desenvolvimento do esporte amador amazonense, por meio de programas de iniciação esportiva e de rendimento, de realização de atividades comunitárias e da Escola de Desporto Especial. Programas: Escola de Iniciação Esportiva, Escola de Desporto Especial, e Capacitação Esportiva/Rendimento. Espaço Físico: Auditório, Hotel, Pista de Caminhada, Centro de Ginástica do Amazonas “Bianca Maia Mendonça”, quatro Quadras Esportivas Cobertas, Pista de Atletismo, Parque Aquático, Sala de Musculação, Lanchonete, e Restaurante, Espaço total: 228.288m².

4.1.1 Missão

Planejar, promover e gerir programas de atividade física, esportes, como um Centro de Treinamento de Alto Nível além de incentivar e contribuir de maneira decisiva para o desenvolvimento do esporte amador amazonense, por meio de programas de iniciação esportiva e de rendimento, de realização de atividades comunitárias e da Escola de Desporto Especial, com foco na formação para crianças e adolescentes em ambientes de aprendizagem, contribuindo para prepara-los para a vida e fortalecendo seus valores,

sua visão de homem e sua visão de mundo.

4.1.2 Visão

A visão da Fundação Vila Olímpica não apenas visa à prática de atividades físicas ou desporto de rendimento, mas por meio da valorização do atleta, do esporte educacional, da inclusão social e da gestão pública de excelência.

4.2 ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

No dia 12 de agosto de 2019 visitamos a unidade concedente do estágio e realizamos a mapeamento das dependências, conversamos com os responsáveis pelo local, que nos guiaram nas dependências da unidade. Mostraram-nos as modalidades que trabalhavam que são; Ginástica Rítmica, Ginastica Artística, Futsal, Vôlei, Handebol, Basquetebol, Luta Olímpica, Boxe, Tênis de Mesa, Atletismo, Judô, e Natação, com cada uma tendo sua estrutura e locais definidos. No dia 11 de setembro de 2019 iniciou a segunda parte do Estágio Supervisionado que ocorre na Fundação Vila Olímpico em conjunto com o CTARA (Centro de Treinamento de Alto Rendimento da Amazônia) na área de esporte individual.

A estrutura da Fundação Vila Olímpica tem um espaço total de 228.288m², que conta com as dependências administrativas, dependências de apoio e serviços de Infraestrutura, um auditório refrigerado para 120 pessoas, Biblioteca Consudatle, pista de caminhada com percurso de 2000m, Centro de Ginástica do Amazonas “Bianca Maia Mendonça”, quatro Quadras Esportivas Cobertas, Pista de Atletismo, Parque Aquático, Sala de Musculação, Sala de Boxe, Lanchonete e Restaurante. Com isso foi acordado que no mês setembro de o haveria 15 sessões de esportes individuais, da seguinte forma; Atletismo – provas de campo especificamente as provas de lançamentos compostas pelo arremesso de peso e lançamentos de dardo, disco e martelo (3 sessões de observação, 3 sessões de corregência, e 9 de regência).

4.2.1 Observação

11/09/2019 – Quarta – Feira

Observação do treino de Atletismo, ministrada pela professora Margareth, no horário das 16:30 às 19:00, onde ocorreu na Pista de Atletismo, participaram 6 atletas, 4 do sexo masculino e 2 do sexo feminino. Os materiais utilizados já estavam todos arrumados antecipadamente, adequados para atividade, tanto como os pesos, colchonetes, cordas e dardos. Após isso, a professora alinha todos os alunos e passa a atividade que será realizada, que é educativo de corrida e tiros de velocidade na ladeira. Após isso, começa a primeira parte do treino, que o objetivo é trabalhar coordenação e força, com atividades já passadas, e o professor dando orientação, não intervindo, apenas passando o que deve ser feito, tendo como um dos objetivos também automatizar o movimento e repetição para melhoria da técnica, com cada aluno tendo varias series de corrida. A primeira parte do treino os atletas trabalham a coordenação, que são os educativos de corrida. A segunda parte eles trabalham força. Os atletas participavam de forma atenciosa aos comandos da professora e ao entendimento da proposta do treino, uns tinham mais dificuldades e outros tinham mais facilidades.

Percebi nesse primeiro treino que o objetivo é o início da preparação desses atletas para as competições em 2020, feita pela treinadora Margareth objetiva muito mais técnica do que lúdico. Pude perceber que a responsabilidade pelo sucesso do atleta vem dele se empenhar no q foi passado pela treinadora.

12/09/2019 – Quinta – Feira

Segunda observação do treino de Atletismo, ministrada pela professora Margareth, no horário de 16:30 às 19:00, onde ocorreu na Pista de Atletismo , participaram 6 atletas, 4 do sexo masculino e 2 sexo feminino. Os materiais utilizados já estavam todos arrumados antecipadamente, adequados para atividade, número suficiente de colchonetes. Após isso, a professora alinha todos os atletas e explica a atividade que será realizada. Após isso, começa a primeira parte da aula com o aquecimento andando na ponta dos pés, que o objetivo é a melhora das habilidades motoras, capacidade física, flexibilidade, melhora da lateralidade, coordenação motora, e desenvolvimento psicomotor. Depois saltitos unilateralmente com as pernas (direita e esquerda), depois exercícios de lateralidade usando as mãos (direita e esquerda), depois exercícios de flexibilidade chamada de “pé de borboleta”, depois exercício de flexibilidade com lateralidade abertura sentada (direita e esquerda), depois exercício chamado de ponte e por último exercício chamado de “Mata Borrão” que é de peito no chão, com as pernas e quadril em elevação para trás com a palma da mão para baixo para da estabilidade.

Sempre com a professora corrigindo os movimentos e o entendimento da proposta seguia o cronograma. A participação dos atletas era total e disciplina na hora da aprendizagem, uns tinham mais dificuldades e outros tinham mais facilidades. Percebi também que a professora usa uma linguagem informal, mas também usa a linguagem técnica por causa do tempo q já treina esses atletas.

16/09/2019 – Segunda – Feira

Terceira observação do treino de Atletismo, ministrada pela professora Margareth, no horário das 16:30 às 19:00, onde ocorreu na Pista de Atletismo, participaram 6 atletas, 4 do sexo masculino e 2 sexo feminino. Os materiais utilizados já estavam todos arrumados antecipadamente, adequados para a atividade. Com isso, a professora reuniu os alunos e explicou a atividade que ocorreria. Após isso, se inicia com a lubrificação das articulações, que são movimentos articulares das articulações, depois o alongamento, estático e dinâmico, depois aquecimento, divididos em 2 aquecimentos gerais e 2 específicos. Em seguida, iniciou-se a parte do treino específico do atletismo nas modalidades de lançamentos, primeira atividade chamada de “Fartlek” é o termo em sueco para “jogo de velocidade”. O método consiste basicamente em alternar a intensidade em uma corrida contínua. Combinando, assim, um treino contínuo e de ganho aeróbio com ritmos mais fortes que o esforço para uma corrida longa. Depois um trabalho de movimentação das pernas para o ato de lançamento. Depois uma atividade de musculação pra melhorar a força. E por último a volta à calma, seria 10 minutos de alongamentos, mas sem exagero mais como relaxamento.

Pude perceber que o treino desta turma de Atletismo deixa o lúdico pra trás e começam a especializar aos poucos os praticantes, as técnicas são exigidas, não com perfeição, mas da melhor maneira possível, o treinador exige bem mais dessa turma e principalmente dos atletas com resultados a nível nacional e internacional.

4.2.2 Participação

17/09/2019 – Terça – Feira

Participação do treino de Atletismo, ministrada pela professora Margareth, no horário de 16:30 às 19:00, onde ocorreu na Pista de Atletismo , participaram 6 atletas, 4 do sexo masculino e 2 sexo feminino. Os materiais utilizados já estavam todos arrumados antecipadamente, adequados para a atividade. Com isso, a professora reuniu os alunos e

explicou a atividade que ocorreria. Antes de a aula começar, a professora me explicou os exercícios que seriam realizados. Sendo assim, a professora iniciou a aula, reuniu as alunas e explicou as atividades que seriam feitas e me apresentou a turma, informando que participaria da aula. Com isso, a professora começou a dar início a aula com o aquecimento, e eu participei de forma ativa dos alongamentos dos membros inferiores e superiores e com o movimento “Passada do Solo” e ajudando na correção dos movimentos. Depois participei da manipulação das cordas, usando os braços e punhos para fazer o movimento do “balanceio”, depois desta atividade, fomos para saltitos com a corda, para trabalharmos os membros inferiores. Em seguida, a professora iniciou a atividade de pular corda, de forma lúdica para trabalharem o corpo todo e por último uma atividade chamada de “Chicote Queimado” para o final da aula. No geral, a professora seguiu um padrão com aquecimento, parte principal e volta à calma.

18/09/2019 – Quarta – Feira

Participação do treino de Atletismo, ministrada pela professora Margareth, no horário de 16:30 às 19:00, onde ocorreu na Pista de Atletismo, participaram 6 atletas, 4 do sexo masculino e 2 do sexo feminino. Os materiais utilizados já estavam todos arrumados antecipadamente, adequados para a atividade. Com isso, a professora reuniu os alunos e explicou a atividade que ocorreria, que seria um treino em circuito. Com “burpers”, abdominais, flexões, tiros de 30 metros, “skipping”, saltos laterais, arremesso de bola medicinal na parede e deslocamento lateral em ziguezague nos cones. Antes de isso, fiquei responsável pelo aquecimento e alongamento dos atletas para trabalharmos esta atividade e a professora dirigiu-se a zona de lançamento de dardo com outro atleta que estava se preparando para uma competição mês seguinte. E continuei com a atividade que o professor começou, depois ele ia lá ver se estava correto e prosseguiu com a aula.

19/09/2019 – Quinta – Feira

Participação do treino de Atletismo, ministrada pela professora Margareth, no horário de 16:30 às 19:00, onde ocorreu na Pista de Atletismo, participaram 6 atletas, 4 do sexo masculino e 2 do sexo feminino. Os materiais utilizados já estavam todos arrumados antecipadamente, adequados para a atividade. Com isso, a professora reuniu os alunos e explicou a atividade que ocorreria. Depois o professor iniciou o treino, seguindo um plano de treino tradicional, que começou com os alongamentos estáticos e dinâmicos, depois com os aquecimentos geral e específico. Depois seguiu para a parte principal do treino,

que são os fundamentos, que foram 5 atividades, tiros de 30 metros, saltos pirométricos, agachamentos com peso para fortalecimento e aumento da força de membros inferiores, treino de saída para os lançamentos e saltos coordenativos sobre as barreiras. Eu participei da parte do aquecimento, montando o circuito com cones, depois ajudei na coordenação dos atletas no espaço de treino para fazer as atividades e fiquei responsável pelo controle de tempo das atividades da parte principal do treino. A professora ficou responsável pela parte principal do treino, explicando as atividades, intervindo na correção dos movimentos da técnica e aplicando as variações do treino.

4.2.3 Regência

23/09/2019 – Segunda – Feira

Primeira regência do treino de Atletismo, ministrada pela professora Margareth, no horário de 16:30 às 19:00, onde ocorreu na Pista de Atletismo, participaram 6 atletas, 4 do sexo masculino e 2 sexo feminino. Os materiais utilizados já estavam todos arrumados antecipadamente, adequados para a atividade. Com isso, a professora reuniu os alunos e explicou a atividade que ocorreria. Na minha regência elaborei um plano de aula, que continha os fundamentos do atletismo, conhecimento das técnicas básicas das provas de lançamentos, desenvolver os aspectos cognitivos dos atletas na hora de dos lançamentos, manejo do dardo, do peso, do disco e do martelo, desenvolver a coordenação motora e a consciência corporal dos atletas. Primeira parte da aula eu conversei com eles sobre as atividades que faríamos, depois partimos para o primeiro exercício, que seria o modo como cada aluno usa sua empunhadura nas diversas provas e como eles devem ser segurados e o posicionamento para utiliza-los. O segundo exercício proposto foi formar duas filas, um de frente para o outro, que o objetivo é fazer lançamentos com bola medicinal, treinando a força dos membros superiores. O terceiro e ultimo exercício proposto foi na própria zona de lançamento específica de cada atleta, que o objetivo é treinar e corrigir os movimentos dos atletas.

24/09/2019 – Terça – Feira

Segunda regência do treino de Atletismo, ministrada pela professora Margareth, no horário de 16:30 às 19:00, onde ocorreu na Pista de Atletismo, participaram 6 atletas, 4 do sexo masculino e 2 sexo feminino. Os materiais utilizados já estavam todos arrumados antecipadamente, adequados para a atividade. Com isso, a professora reuniu

os alunos e explicou a atividade que ocorreria. Na minha regência, elaborei um plano de aula que propus o manuseio do dardo. Com isso, o plano de aula continha, uma roda inicial com as alunas para explicar o que iríamos fazer, em seguida fomos para a parte dos alongamentos gerais e específicos, que foram os alongamentos de ombros puxando para frente, alongamento de ombros puxando para trás, abertura, abertura de pernas com o tronco a frente, abertura de pernas com flexão lateral, posição de borboleta, tanto para membros inferiores quanto para superiores, trabalhando principalmente a flexibilidade, equilíbrio, coordenação motora, e melhora da consciência corporal. Em seguida fomos para a parte principal, que seria o trabalho com os dardos. Elaborei 5 exercícios todos direcionados aos lançamento de dardo com manejo e colocando alvos para estimular os atletas. E após os 5 exercícios, fomos para a parte final, onde teve a Volta à calma - Roda Final – Todas sentadas após os exercícios, e a atividade é “Telefone Sem Fio”. Onde a professora fala uma frase para uma aluna e ela repassa o que entendeu para a outra e assim sucessivamente, até chegar a última e ela falar em alto e bom som. Nesses primeiros contatos quis testar tanto as formas lúdicas como também as técnicas.

25/09/2019 – Quarta - Feira

Terceira regência do treino de Atletismo, ministrada pela professora Margareth, no horário das 16:30 às 19:00, onde ocorreu na Pista de Atletismo, participaram 6 atletas, 4 do sexo masculino e 2 sexo feminino. Os materiais utilizados já estavam todos arrumados antecipadamente, adequados para a atividade. Com isso, o professor reuniu os alunos e explicou a atividade que ocorreria. Neste dia regência, a professora Margareth informou à turma que eu regenciaria novamente o treino que eles já estavam realizando, pois os atletas estavam em iniciando para as competições de 2020, mas que mesmo assim não poderia haver tantas mudanças de cronograma, então seguir com os treinos da treinadora, com ela participando, orientando da forma adequada e corrigindo as atividades do treino. Começamos com os alongamentos das articulações, tanto de membros inferiores e superiores. Depois fomos para a parte do aquecimento, no circuito de cones atrás da arquibancada da pista, com corrida frontal, corrida lateral, corrida frontal com mudança de direção, corrida lateral com mudança de direção, e tiros de Sprint velocidade, “burpers”, abdominais, flexões, “skipping”, saltos laterais, arremesso de bola medicinal. Com isso, fomos para a parte principal do treino, das técnicas de lançamentos, sendo a primeira atividade “variação do peso”, que é quando o lançador inicia os lançamentos dardos/pesos/discos/martelos de diferentes quilagens, com o objetivo de aperfeiçoar sua

técnica, força, poder, velocidade, resistência, ritmo, trabalho de pernas. Segunda atividade “variação de passadas” coloquei os atletas enfileirados, onde o objetivo é fazer os lançamentos com 3, 5 e 8 passadas, apenas com técnica, sem precisa imprimir força nos movimento, trabalhando ritmo, velocidade de pernas, e resistência, para certificar que os atletas estavam se mantendo focados e não estavam desenvolvendo reflexos lentos ou hábitos ruins nos movimentos que não irão te ajudar nos lançamentos. Na terceira atividade, fiz uma combinação das atividades anteriores para estimular a fazerem muitos lançamentos para aperfeiçoarem bastante suas técnicas. Na quarta atividade, de “Lançamentos Livre” continuando com as mesmas ideias de lançamento, 10 lançamentos para cada um, os atletas teriam tirar as medidas de cada lançamento, mas trabalhando os fundamentos anteriores. E por último, alongamentos, exercícios para fortalecimento do “core”(os principais músculos do core são os abdominais, lombares, glúteos e oblíquos) e exercícios de mobilidade articular para as articulações envolvidas nos lançamentos, basicamente todas elas.

26/09/2019 – Quinta – FERIA

Quarta regência do treino de Atletismo, ministrada pela professora Margareth, no horário de 16:30 às 19:00, onde ocorreu na Pista de Atletismo , participaram 6 atletas, 4 do sexo masculino e 2 sexo feminino. Os materiais utilizados já estavam todos arrumados antecipadamente, adequados para a atividade. Com isso, a professora reuniu os alunos e explicou a atividade que ocorreria. Nessa quarta regência, o os atletas fizeram só um treino regenerativo fazendo um rápido aquecimento e partindo para fazer o “Fartlek” na pista de atletismo que consistia em correr nas retas e caminhar nas curvas num total de três voltas depois partimos pra uma serie de alongamentos estáticos e dinâmicos para proporcionar melhora da flexibilidade e relaxamentos muscular devido aos treinos intensos, após isso os atletas foram fazer a imersão no gelo para prover uma maior e mais rápida recuperação dos atletas, isso é necessário para que eles aquecem a carga de treinos já que os treinos são todos os dia da semana.

30/09/2019 – Segunda – Feira

Quinta regência do treino de Atletismo, ministrada pela professora Margareth, no horário de 16:30 às 19:00, onde ocorreu na Pista de Atletismo, participaram 6 atletas, 4 do sexo masculino e 2 sexo feminino. Os materiais utilizados já estavam todos arrumados antecipadamente, adequados para a atividade. Com isso, o professor reuniu os alunos e

explicou a atividade que ocorreria. Nesta regência, a professora Margareth informou à turma que eu regenciaria novamente o treino e que eles já estavam realizando, pois os atletas estavam em iniciando para as competições de 2020, mas que mesmo assim não poderia haver tantas mudanças de cronograma, então seguir com os treinos da treinadora, com ela participando, orientando da forma adequada e corrigindo as atividades do treino. Começamos com os alongamentos das articulações, tanto de membros inferiores e superiores. Depois fomos para a parte do aquecimento, no circuito de cones atrás da arquibancada da pista, com corrida frontal, corrida lateral, corrida frontal com mudança de direção, corrida lateral com mudança de direção, e tiros de Sprint velocidade, “burpers”, abdominais, flexões, “skipping”, saltos laterais, arremesso de bola medicinal. Com isso, fomos para a parte principal do treino, das técnicas de lançamentos, sendo a primeira atividade “variação do peso”, que é quando o lançador inicia os lançamentos dardos/pesos/discos/martelos de diferentes quilagens, com o objetivo de aperfeiçoar sua técnica, força, poder, velocidade, resistência, ritmo, trabalho de pernas. Segunda atividade “variação de passadas” coloquei os atletas enfileirados, onde o objetivo é fazer os lançamentos com 3, 5 e 8 passadas, apenas com técnica, sem precisa imprimir força nos movimento, trabalhando ritmo, velocidade de pernas, e resistência, para certificar que os atletas estavam se mantendo focados e não estavam desenvolvendo reflexos lentos ou hábitos ruins nos movimentos que não irão te ajudar nos lançamentos. Na terceira atividade, fiz uma combinação das atividades anteriores para estimular a fazerem muitos lançamentos para aperfeiçoarem bastante suas técnicas. Na quarta atividade, de “Lançamentos Livre” continuando com as mesmas ideias de lançamento, 10 lançamentos para cada um, os atletas teriam tirar as medidas de cada lançamento, mas trabalhando os fundamentos anteriores. E por último, alongamentos, exercícios para fortalecimento do “core”(os principais músculos do core são os abdominais, lombares, glúteos e oblíquos) e exercícios de mobilidade articular para as articulações envolvidas nos lançamentos, basicamente todas elas.

01/10/2019 – Terça – Feira

Sexta regência do treino de Atletismo, ministrada pela professora Margareth, no horário de 16:30 às 19:00, onde ocorreu na Pista de Atletismo, participaram 6 atletas, 4 do sexo masculino e 2 sexo feminino. Os materiais utilizados já estavam todos arrumados antecipadamente, adequados para a atividade. Nesta regência começamos com os alongamentos das articulações, tanto de membros inferiores e superiores. Depois fomos

para a parte do aquecimento, no circuito de cones atrás da arquibancada da pista, com corrida frontal, corrida lateral, corrida frontal com mudança de direção, corrida lateral com mudança de direção, e tiros de Sprint velocidade, “burpers”, abdominais, flexões, “skipping”, saltos laterais, arremesso de bola medicinal. Com isso, fomos para a parte principal do treino, das técnicas de lançamentos, sendo a primeira atividade “variação do peso”, que é quando o lançador inicia os lançamentos dardos/pesos/discos/martelos de diferentes quilagens, com o objetivo de aperfeiçoar sua técnica, força, poder, velocidade, resistência, ritmo, trabalho de pernas. Segunda atividade “variação de passadas” coloquei os atletas enfileirados, onde o objetivo é fazer os lançamentos com 3, 5 e 8 passadas, apenas com técnica, sem precisa imprimir força nos movimento, trabalhando ritmo, velocidade de pernas, e resistência, para certificar que os atletas estavam se mantendo focados e não estavam desenvolvendo reflexos lentos ou hábitos ruins nos movimentos que não irão te ajudar nos lançamentos. Na terceira atividade, fiz uma combinação das atividades anteriores para estimular a fazerem muitos lançamentos para aperfeiçoarem bastante suas técnicas. Na quarta atividade, de “Lançamentos Livre” continuando com as mesmas ideias de lançamento, 10 lançamentos para cada um, os atletas teriam tirar as medidas de cada lançamento, mas trabalhando os fundamentos anteriores. E por ultimo, alongamentos, exercícios para fortalecimento do “core”(os principais músculos do core são os abdominais, lombares, glúteos e oblíquos) e exercícios de mobilidade articular para as articulações envolvidas nos lançamentos, basicamente todas elas.

02/10/2019 – Quarta – Feira

Sétima regência do treino de Atletismo, ministrada pela professora Margareth, no horário de 16:30 às 19:00, onde ocorreu na Pista de Atletismo , participaram 6 atletas, 4 do sexo masculino e 2 sexo feminino. Os materiais utilizados já estavam todos arrumados antecipadamente, adequados para a atividade. Com isso, o professor reuniu os alunos e explicou a atividade que ocorreria. Nesta regência os atletas fizeram novamente um treino regenerativo fazendo uma rápido aquecimento e partindo para fazer o “Fartlek” nas pista de atletismo que consistia em correr nas retas e caminhar nas curvas num total de três voltas depois partimos pra uma serie de alongamentos estáticos e dinâmicos para proporcionar melhora da flexibilidade e relaxamentos muscular devido aos treinos intensos, após isso os atletas foram fazer a imersão no gelo para prover uma maior e mais rápida recuperação dos atletas, isso é necessário para que eles aquecem a carga de treinos já que os treinos são todos os dia da semana.

03/10/2019 – Quinta – Feira

Oitava regência do treino de Atletismo, ministrada pela professora Margareth, no horário de 16:30 às 19:00, onde ocorreu na Pista de Atletismo, participaram 6 atletas, 4 do sexo masculino e 2 sexo feminino. Os materiais utilizados já estavam todos arrumados antecipadamente, adequados para a atividade. Com isso, o professor reuniu os alunos e explicou a atividade que ocorreria. Começamos com os alongamentos das articulações, tanto de membros inferiores e superiores. Depois fomos para a parte do aquecimento, no circuito de cones atrás da arquibancada da pista, com corrida frontal, corrida lateral, corrida frontal com mudança de direção, corrida lateral com mudança de direção, e tiros de Sprint velocidade, “burpers”, abdominais, flexões, “skipping”, saltos laterais, arremesso de bola medicinal. Com isso, fomos para a parte principal do treino, das técnicas de lançamentos, sendo a primeira atividade “variação do peso”, que é quando o lançador inicia os lançamentos dardos/pesos/discos/martelos de diferentes quilagens, com o objetivo de aperfeiçoar sua técnica, força, poder, velocidade, resistência, ritmo, trabalho de pernas. Segunda atividade “variação de passadas” coloquei os atletas enfileirados, onde o objetivo é fazer os lançamentos com 3, 5 e 8 passadas, apenas com técnica, sem precisa imprimir força nos movimento, trabalhando ritmo, velocidade de pernas, e resistência, para certificar que os atletas estavam se mantendo focados e não estavam desenvolvendo reflexos lentos ou hábitos ruins nos movimentos que não irão te ajudar nos lançamentos. Na terceira atividade, fiz uma combinação das atividades anteriores para estimular a fazerem muitos lançamentos para aperfeiçoarem bastante suas técnicas. Na quarta atividade, de “Lançamentos Livre” continuando com as mesmas ideias de lançamento, 10 lançamentos para cada um, os atletas teriam tirar as medidas de cada lançamento, mas trabalhando os fundamentos anteriores. E por ultimo, alongamentos, exercícios para fortalecimento do “core”(os principais músculos do core são os abdominais, lombares, glúteos e oblíquos) e exercícios de mobilidade articular para as articulações envolvidas nos lançamentos, basicamente todas elas.

07/10/2019 – Segunda – Feira

Nona regência do treino de Atletismo, ministrada pela professora Margareth, no horário das 16:30 às 19:00, onde ocorreu na Pista de Atletismo, participaram 6 atletas, 4 do sexo masculino e 2 sexo feminino. Os materiais utilizados já estavam todos arrumados antecipadamente, adequados para a atividade. Com isso, o professor reuniu os alunos e explicou a atividade que ocorreria. Começamos com os alongamentos das articulações,

tanto de membros inferiores e superiores. Depois fomos para a parte do aquecimento, no circuito de cones atrás da arquibancada da pista, com corrida frontal, corrida lateral, corrida frontal com mudança de direção, corrida lateral com mudança de direção, e tiros de Sprint velocidade, “burpers”, abdominais, flexões, “skipping”, saltos laterais, arremesso de bola medicinal. Com isso, fomos para a parte principal do treino, das técnicas de lançamentos, sendo a primeira atividade “variação do peso”, que é quando o lançador inicia os lançamentos dardos/pesos/discos/martelos de diferentes quilagens, com o objetivo de aperfeiçoar sua técnica, força, poder, velocidade, resistência, ritmo, trabalho de pernas. Segunda atividade “variação de passadas” coloquei os atletas enfileirados, onde o objetivo é fazer os lançamentos com 3, 5 e 8 passadas, apenas com técnica, sem precisa imprimir força nos movimento, trabalhando ritmo, velocidade de pernas, e resistência, para certificar que os atletas estavam se mantendo focados e não estavam desenvolvendo reflexos lentos ou hábitos ruins nos movimentos que não irão te ajudar nos lançamentos. Na terceira atividade, fiz uma combinação das atividades anteriores para estimular a fazerem muitos lançamentos para aperfeiçoarem bastante suas técnicas. Na quarta atividade, de “Lançamentos Livre” continuando com as mesmas ideias de lançamento, 10 lançamentos para cada um, os atletas teriam tirar as medidas de cada lançamento, mas trabalhando os fundamentos anteriores. E por último, alongamentos, exercícios para fortalecimento do “core”(os principais músculos do core são os abdominais, lombares, glúteos e oblíquos) e exercícios de mobilidade articular para as articulações envolvidas nos lançamentos, basicamente todas elas.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estágio Curricular Supervisionado é um momento fundamental na vida de um acadêmico e tem uma grande importância no processo de formação profissional, já que ele é constituído em um treinamento para o mercado de trabalho. Deu-nos o conhecimento necessário e adequado para que nós possamos aplicar os conhecimentos técnicos e teóricos na profissão.

É difícil no começo, pois ser observado pelos alunos e pelos professores trouxe medo, mas com o decorrer das aulas a segurança que tive, de que a proposta a se fazer, vai ser feito muito bem, se fortalece, então as aulas passaram despercebidas, terminando e o desejo de seguir em frente e um dia quem sabe, não como estagiário, mas sim como professor de Educação Física, podendo até auxiliar outros estagiários. Por meio da Fundação Vila Olímpica em conjunto com o CTARA (Centro de Treinamento de Alto Rendimento da Amazônia) foi possível observar as nuances do trabalho no Treinamento Esportivo, a pedagogia, as propostas metodológicas, os processos de aprendizagem, planejamento, organização, e as dificuldades encontradas durante o percurso. O desenvolvimento das atividades durante o período do estágio teve seu objetivo atingindo com sucesso, de acordo com a filosofia da unidade e o seu planejamento.

Com isso, concluir que de modo geral conseguir alcançar tanto os objetivos de modo geral e específicos do estágio, tendo assim uma experiência única, de forma satisfatória e positiva para que eu possa levar para meu futuro profissional.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

TANI, G.; BENTO, J. O.; PETERSEN, R. D. S. **Pedagogia do desporto**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

GRECO, P. J. **Iniciação esportiva universal II: metodologia da iniciação esportiva na escola e no clube**. Belo Horizonte: Ed. UFMG, 1998.

GRECO, P. J.; BENDA, R. N. **Iniciação esportiva universal I: da aprendizagem motora ao treinamento técnico**. Belo Horizonte: Ed. da UFMG, 1998.

FONSECA, S. S. Educação Física **Escolar e os Esportes Individuais**: entre a realidade e as possibilidades. TCC (Graduação) - Curso de Licenciatura em Educação Física, Universidade Estadual de Maringá, Maringá, 2014.

SILVA, Suele Manjourany et al. Prevalência e fatores associados à prática de esportes individuais e coletivos em adolescentes pertencentes a uma coorte de nascimentos. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, [S.L.], v. 23, n. 3, p. 263-274, set. 2009.

ANEXOS

Fotos – Modalidade atletismo – provas de campo – lançamentos



Legenda: Professora Margareth Bahia Marques e o atleta Themistocles da Costa Paraiso. Foto acervo pessoal.



Legenda: atleta Pedro Henrique Nunes - que é bicampeão Brasileiro sub-23, bicampeão Sulamericano sub-20, campeão Brasileiro sub-20, tricampeão Brasileiro sub-18 e vice-campeão do Troféu Brasil.

Link das imagens: <https://www.govserv.org/BR/Manaus/219778528511405/Federação-Desportiva-de-Atletismo-do-Estado-do-Amazonas>

<http://globoesporte.globo.com/am/noticia/2015/11/destaque-do-lancamento-de-dardo-conduzira-tocha-olimpica-em-manaus.html>