Encontro de Saberes 2015 - XVI Seminário de Extensão

Ensino de lutas a comunidade.

Felipe Tomassini Loureiro (Autor), THIAGO MENENGUCCI RODRIGUES (Autor), Daniel Barbosa Coelho (Orientador), PEDRO RABELO DE MESQUITA NETO (Autor), BRUNO PEDROSO OLIVEIRA (Autor), ALEXANDRE VILELA DE CASTRO SILVA (Autor), GABRIEL CORDEIRO COSTA (Autor), SAMIR ADVINCULA SALEH (Autor), CAMILA QUEIROZ MACIEL (Co-Autor)

Instituição de Ensino - Universidade Federal de Ouro Preto

Palavras Chaves:

Resumo:

Projeto de extensão "Ensino de Lutas à Comunidade" Autores: Alexandre Vilela1 Gabriel Cordeiro1 Pedro Mesquita 1 Bruno Pedroso1 Rafael Martins1 Samir Advíncula1 Daniel Barbosa Coelho2 1Monitores de extensão. 2Professor Coordenador CEDUFOP. RESUMO As artes marciais são disciplinas físicas e mentais que tem como objetivo principal o desenvolvimento do auto-controle para seus praticantes. Além de proporcionar uma atividade física constante durante sua prática, também é um ótimo educador e incentivador. Cada arte marcial possui seus fundamentos e suas técnicas próprias, e atualmente vem tomando cada vez mais importância no cotidiano das pessoas. O objetivo do projeto de extensão " Ensino de Lutas à comunidade" é proporcionar a prática de diferentes modalidades de lutas à comunidade em geral de forma agradável e inclusiva. Metodologia: São ensinados os fundamentos técnicos, exercícios preparatórios e filosofia das modalidades Jiu-jitsu, Taekwondo, Boxe, Karatê, Judô e Aikidô. As aulas são ministradas por alunos de graduação (monitores) sob orientação de um professor coordenador do projeto. Ocorrem aulas em pelo menos duas vezes por semana de cada modalidade com duração entre 90 e 120 minutos, no Centro Desportivo da UFOP. O público alvo é a comunidade universitária (funcionários e alunos) e ouro pretana. Na atualidade são atendidos cerca de 150 alunos. O público alvo é composto por pessoas de ambos os sexos e de diferentes idades, o que gera uma diversidade interessante para o ensino das modalidades considerando que um dos princípios é o da inclusão. Os resultados são bons tanto na parte física quanto na psicológica do praticantes. A prática melhora tanto a musculatura quanto a capacidade cardiorrespiratória; em relação ao psicológico, os praticantes ficam mais calmos, disciplinados e auto-confiantes. Como o projeto ainda está em andamento, uma avaliação da sua atuação ainda seria precoce. No entanto existem boas perspectivas por parte do projeto.

Publicado em:

- Evento:Encontro de Saberes 2015
- Área:
- Subárea: