

# INICIAÇÃO DESPORTIVA



**800 atividades**

**+ 13 bônus**

**Clique  
Aqui**

**Educação Física Escolar**

# MATERIAIS PARA FACILITAR SUA VIDA:

- [101 planos de aula para Educação Física - Anos Iniciais](#)
- [55 Planos de Aula - Educação Física - Ensino Fundamental 1º a 5º Série](#)
- [800 atividades para Educação Física Escolar](#)
- [100 planos de aulas + 100 atividades para Educação Física Escolar](#)
- [TOP 100 Atletismo Escolar - 100 atividades de Atletismo](#)
- [TOP 100 Futebol Escolar - 100 atividades de Futebol](#)
- [Apostila com 500 brincadeiras para Educação Física Escolar](#)
- [Voleibol 300+ Exercícios](#)
- [Atividades Físicas de Alunos Especiais](#)
- [Ensino Médio e Fundamental: Jogos e Atividades](#)

## GRUPOS DE WHATSAPP:



## **Infância e adolescência**

"Quando vejo uma criança, ela me inspira dois sentimentos; ternura pelo que ela é, respeito pelo que poderá ser". Piaget.

### Características ou particularidades da infância (Desenvolvimento)

Aproximadamente aos 6 anos de idade já encontra-se 90% a 95% do desenvolvimento físico do cérebro, a coordenação motora e as habilidades desportivas múltiplas devem ser estimuladas neste período ao máximo, por meio de jogos e brincadeiras, exatamente pelo fato do cérebro estar pronto a receber um gama inimaginável de informações.

"Os jogos favoritos incluem correr para pegar outras crianças, esconder e achar, procurar objetos que estão faltando e jogos de adivinhação. Certas regras vão se tornando necessárias. Estão ligadas ao tipo de jogo e não a quem vence ou perde". Piaget

As atividades de caráter psicológico e físico variadas, são o estímulo para produzirem caminhos mentais, e serem armazenadas as informações no cérebro. Estas informações serão exigidas no futuro em situações complexas do jogo facilitando a aprendizagem e caracterizando a prontidão motora esportiva. Devemos lembrar que as atividades para as crianças são completamente diversificadas e diferentes os objetivos, quando relacionadas às atividades físicas para os adultos, que comumente são atividades voltadas para a performance.

"As crianças tem estruturas mentais diferentes das dos adultos. Não são adultos em miniatura; elas tem seus próprios caminhos distintos, para determinar a realidade e ver o mundo". Piaget

A condição física a ser atingida esta em momento ótimo, mas com óbvios limites de rendimento máximo; limite o qual não deverá ser exigido em treino, as atividades físicas devem possuir objetivo lúdico, educacional e não competitivo.

"A atividade esportiva precoce terá tanto melhores condições de se fazer educativa quanto mais próxima ficar do jogo e mais se afastar da rigidez do treinamento". Revista Sprint, ano IV (2)

As atividades competitivas visam alto rendimento, possuem uma estrutura muito complexa para ser compreendida pela criança. Na realidade social momentânea do jogo competitivo esta a tarefa de vencer, e o fato de que sempre existe um perdedor, para a criança esta realidade é pouco aceita e freqüentemente desperta sentimento depressivo e provoca choro. Caso a criança seja intuitivamente competitiva esta deverá ser conduzida ao esporte competitivo, caso contrário não deve ser forçada a competir. Respeitar a condição natural humana é o principio para o equilíbrio interior e interpessoal.

"Perder pode provocar cenas, agressão e choro. Isto não significa que as crianças não possam tolerar não ser as primeiras na maioria de suas atividades, mas nos esportes e nos jogos elas necessitam de ajuda para aprender a perder esportivamente. Piaget

Outro detalhe importante desta fase do crescimento infantil, relaciona-se à não uniformidade do crescimento corporal, observa-se um amadurecimento na seguinte ordem: pés e mãos, pernas e antebraços e por ultimo coxas e braços. Os jogos e brincadeiras desenvolvidos pelo professor, devem seguir o principio da maturação física da criança.

O metabolismo das crianças é muito elevado e em torno de 20% a 30% maior que do adulto gerando a necessidade de maior ingestão e balanceamento de nutrientes alimentares, assim como da regularidade na oferta de alimentos. As necessidades protéicas também são elevadas 2.5 gramas de proteína por kg de peso corporal dia.

O não treinamento da força é justificado pelo baixo nível de testosterona, pela baixa capacidade das fibras musculares utilizarem o metabolismo glicolítico ou anaeróbio (fibras brancas), em contra partida o metabolismo aeróbio ou oxidativo é mais elevado e predominante, justificando atividades de baixa intensidade e longo período de duração.

Dos 5 aos 7 anos (fase pré escolar) há um elevado instinto de movimento e vivência lúdica, uma grande curiosidade pelo desconhecido, afirmando a necessidade de experiências múltiplas motoras, as mesmas são intrínsecas e evidenciadas nos jogos.

"A competição em jogos e no trabalho virtualmente não significa nada para as crianças do estágio do pensamento intuitivo. Elas tem uma idéia muito limitada do significado de ganhar ou perder ou de superar os outros. Cada criança trabalha ou joga para si mesma, pelo prazer da atividade. Ela não joga contra os outros.

Piaget.

A capacidade de concentração da criança é de aspecto médio a baixo, os jogos devem levar em consideração esta realidade, jogos longos e de raciocínio lógico devem ser introduzidos de maneira lenta e gradual aos grupos de crianças. Os jogos e as atividades que promovem o raciocínio intuitivo devem ser vivenciados ao máximo, visto que a criança esta em plena fase intuitiva, as deduções das crianças não podem ser menosprezadas, coibidas ou repreendidas pelos adultos.

Dos 7 aos 10 anos (idade escolar) há um despertar por atividades físicas esportivas, desenvolve-se naturalmente uma atitude otimista em relação aos jogos, assimilação rápida de conhecimentos e habilidades, mas há um baixo nível de fixação de movimentos, há neste período a preocupação por um gesto ótimo e os movimentos devem ser repetidos diversas vezes.

"Não deve haver uma preocupação determinante pela competição esportiva, que, quando existir deverá ser restrita ao ambiente escolar e, se possível sem espectadores, principalmente os pais". Pini

### **Desenvolvimento mental**

O desenvolvimento mental humano é influenciado por quatro fatores inter-relacionados e abaixo enumerados:

1. Maturação: amadurecimento físico especialmente do sistema nervoso central.
2. Experiência: manipulação de objetos, movimentos corporais e pensamentos sobre os objetos concretos e processos de pensamentos que os envolvem.
3. Interação social-jogos, conversas e trabalho com outros indivíduos especialmente outras crianças.

4. Equilíbrio é o processo de reunir maturação, experiências e socialização de modo a construir e reconstruir estruturas mentais. Jean Piaget

### **Estágios do desenvolvimento**

<b>Estágio</b>	<b>Idade</b>
Pensamento intuitivo	4 a 7 anos
Operações concretas	7 a 11 anos
Operações formais	11 a 15 anos

### **Iniciação esportiva**

Deverá possuir uma característica geral quando da passagem da criança pela fase pré-escolar (4 a 7 ) e escolar (7 a 10 anos de idade); a característica especializada deverá estar inserida no contexto do segundo ciclo escolar (12 a 15 anos de idade).

Pini

"Uma criança é sempre uma criança onde quer que possa estar. Mas uma criança só é criança por uma vez... E alguns dizem que se ela não for criança que é ajudada a crescer, então ela poderá não ser o adulto que poderia ter sido ... Flinchum

### **Adolescência**

Características ou particularidades da Adolescência

#### **Conceito:**

"Período de transição entre a infância e a vida adulta, caracterizada por intensas modificações físicas, psicológicas e sociais".

"Período de mudanças fascinantes e ampliações de interesse onde ocorrem sensíveis transformações psíquicas e orgânicas". Gioia & Rodrigues

A adolescência pode ser dividida didaticamente para estudo da seguinte forma:

Pubescência	Vai dos 10 a 12anos e 12 a 14 anos
Puberdade	Vai dos 12 a 14 anos e 14 a 16 anos
Pós-puberdade	Vai dos 14 a 16 anos e 18 a 20 anos

### **Dos 10 aos 12 anos (Pubescência):**

O crescimento anual é em torno de 10 cm, com um acompanhamento no peso corporal de 9.5 kg em média. Já na puberdade o crescimento anual decresce e fica entre 1cm e 2 cm ao ano, assim como o peso corporal situa-se em torno de 5kg. Na ultima fase do desenvolvimento caracteriza-se por atingir a estatura máxima do indivíduo.

Na Pubescência constata-se a melhor idade para a aprendizagem motora com melhorias nos níveis de força, rápida maturação morfológica e funcional, maturação labiríntica. A união destes elementos dá condições ao pleno desenvolvimento motor.

### **Dos 12 aos 15 anos (Puberdade):**

Observamos uma grande variação no comportamento psicológico com uma grande instabilidade emocional, apesar do alto nível intelectual. Fisicamente encontramos um desenvolvimento caracterizado pelo aumento de peso corporal e estatura, esta fase vem acompanhada da incoordenação motora e por um desinteresse competitivo, apesar de estar na idade de treinabilidade altíssima.

Há uma grande necessidade de vivência em grupo, assim como, uma necessidade de auto realização no grupo ao qual o jovem esta inserido. O aumento brusco dos níveis de testosterona e irrupção da sexualidade são identificados.

"Nas reações entre as pessoas, todo homem é um fim em si mesmo e não deve jamais ser convertido em meio para os fins de outro homem". Erich Fromm

### **Dos 15 aos 19 anos (Pós-puberdade):**

Há uma harmonia das proporções corporais acompanhada da melhoria da coordenação motora e com óbvios reflexos sobre a plasticidade esportiva. Fixação da aprendizagem geral em limites ótimos, assim como encontra-se um pleno equilíbrio psíquico. Visualiza-se uma grande e aprimorada

modelagem da personalidade e com um nível intelectual aumentado e ainda em desenvolvimento nesta fase.

Aumento mais expressivo sobre a força muscular, possivelmente provocada pela estabilidade e regularização hormonal e psíquica, culminando na treinabilidade máxima possível.

## Final

A grande preocupação dos profissionais envolvidos nas atividades esportivas de competição baseiam-se nos índices de violência; é um desafio mantê-los baixo ou sob controle. As competições entre adolescentes deve estar livre de qualquer estímulo de agressão contra o oponente.

Deve-se cultivar uma atmosfera de competição com estímulo ao companheirismo de equipe e as habilidades motoras e esportivas. O respeito à integridade do oponente nunca deve ser esquecido.

" O fato é que o esporte competitivo estimula uma grande carga de agressão". Erich Fromm

"O que produz, amiúde, agressão no âmbito do esporte é o caráter competitivo do evento, cultuado num clima social de competição e ampliado pela comercialização generalizada". Erich Fromm

"A alegria está na luta, na tentativa, no sofrimento envolvido, não na vitória propriamente dita". Gandhi

"Não tenho nada de novo apenas o jeito de caminhar" Thiago de Melo

Prof. Luiz Carlos Chiesa: Graduado pela UFES/81; pós-graduado em treinamento desportivo UNIVERSO/99; autor dos livros: Musculação: uma proposta de trabalho e desenvolvimento humano, editora da UFES, 1999 e Musculação aplicações práticas: técnicas de uso das formas e métodos de treinamento, Shape editora, 2002.



**800 atividades**

**+ 13 bônus**

**Clique  
Aqui**

**Educação Física Escolar**

800 ATIVIDADES PARA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR



# MATERIAIS PARA FACILITAR SUA VIDA:

- [101 planos de aula para Educação Física - Anos Iniciais](#)
- [55 Planos de Aula - Educação Física - Ensino Fundamental 1º a 5º Série](#)
- [800 atividades para Educação Física Escolar](#)
- [100 planos de aulas + 100 atividades para Educação Física Escolar](#)
- [TOP 100 Atletismo Escolar - 100 atividades de Atletismo](#)
- [TOP 100 Futebol Escolar - 100 atividades de Futebol](#)
- [Apostila com 500 brincadeiras para Educação Física Escolar](#)
- [Voleibol 300+ Exercícios](#)
- [Atividades Físicas de Alunos Especiais](#)
- [Ensino Médio e Fundamental: Jogos e Atividades](#)

## GRUPOS DE WHATSAPP:

