

TREINAMENTO DE JUDÔ NA INICIAÇÃO

DELUQUE GASPARETTO, Eduarda

Resumo

O judô é uma modalidade esportiva e arte marcial que vai além do aspecto físico, contribuindo de forma integral para o desenvolvimento humano, especialmente na infância, período marcado por intensas transformações corporais, emocionais e sociais. Praticado sob princípios pedagógicos, ele se apresenta como uma ferramenta eficaz para promover hábitos saudáveis, autonomia e valores, alinhando o desenvolvimento motor à formação do caráter. Este projeto de estágio supervisionado tem como objetivo geral relacionar os conhecimentos acadêmicos à prática profissional, e como objetivos específicos aplicar um programa de treinamento adequado para crianças de 6 a 10 anos, visando o aprendizado técnico e motor, além de estimular competências socioemocionais como respeito, disciplina e cooperação. As atividades foram desenvolvidas na Associação Videirense de Judô, com treinos estruturados em aquecimento lúdico, parte técnica e prática supervisionada, realizados de segunda a quinta-feira, com foco no desenvolvimento gradual e adaptado à faixa etária. Durante o acompanhamento, observou-se o engajamento das crianças, a evolução na coordenação motora e o cumprimento das regras, demonstrando a aceitação das atividades e os primeiros indícios de melhoria na postura e na convivência em grupo. Conclui-se que o judô, quando orientado de forma

RESUMO

adequada, cumpre seu papel como prática educativa, unindo o ensino esportivo à formação integral e preparando as crianças para desafios futuros.

Palavras-chave: Judô. Iniciação esportiva. Desenvolvimento. Formação
dudreka357.gas@gmail.com