

NIVEL DE FLEXIBILIDADE, AGILIDADE, FORÇA EXPLOSIVA E VELOCIDADE DE ALUNOS DO 4º E 5º DA EMEB PEQUENO TRABALHADOR EM XANXERE

Orientadores: SANTOS, Sérgio Ricardo Mendes dos; BALDUÍNO, Deonilde; PEDROZO, Sandro Claro

Pesquisadores: FRITSCH, Matthews Iohan

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida

Resumo: Para que as crianças e adolescentes obtenham sucesso em atividades esportivas ou mesmo recreativas existe a necessidade que as capacidades físicas de força, flexibilidade, agilidade e velocidade sejam trabalhadas dentro da escola. O objetivo desse estudo foi verificar os níveis flexibilidade, agilidade, força explosiva e velocidade de alunos do 4º e 5º ano do ensino fundamental da EMEB pequeno trabalhador do município de Xanxerê, SC. Para coleta de dados foram realizados os testes de sentar e alcançar (flexibilidade), teste do quadrado (agilidade), Arremesso de medicine ball 2kg (força explosiva membros superiores) e teste de velocidade 20 metros (velocidade) conforme os procedimento do Proesp (2015). Os resultados mostraram que para flexibilidade a maioria dos alunos se encontravam dentro da zona saudável de aptidão física, tanto no 4º como no 5º ano do ensino fundamental. Na agilidade e na força explosiva tanto no 4ª como 5º anos a maioria dos alunos apresentou desempenho Fraco. Já em relação a velocidade, no 4º ano a maioria dos alunos foi classificada como Razoável e no 5º ano como fraca. A partir dos resultados foram proposta atividades diversificadas para o 4º e 5º ano (elaboração de cartazes, exercícios e brincadeiras que propiciem do desenvolvimento destas capacidades). Desta forma, conclui-se que com exceção da flexibilidade, os demais resultados foram preocupantes, sendo necessárias estratégias diversificadas voltadas ao trabalho destas capacidades.

Palavras-chave: Aptidão física. Capacidades físicas. Educação Física Escolar. Ensino fundamental

E-mails: sergio.santos@unoesc.edu.br