

ESTÁGIO PROFISSIONAL CURRICULAR I - CONDICIONAMENTO FÍSICA NA INFÂNCIA

Pesquisador(es): RUDEY, Larissa Luane; CEZAR, M.A.

Curso: Educação Física - Bacharel

Área: Ciências da Vida e da Saúde

Resumo: O Estágio Profissional Curricular I do curso de Educação Física da Universidade do Oeste de Santa Catarina – UNOESC tem como objetivo ganhar experiência na área profissional de Educação Física, interagir com crianças e pré-adolescentes e conhecer as capacidades físicas de cada faixa etária. Foram realizadas 12 horas de observação nas aulas de musculação na Academia Água Viva em Chapecó - SC. Nesta etapa, foi possível observar e conhecer como é a estrutura da prescrição de um treinamento, métodos utilizados pelo professor e equipamentos disponíveis na sala da academia. Em seguida, foram realizados 18 horas de um projeto de intervenção, com o objetivo de desenvolver um treinamento físico para um atleta da natação através de uma periodização, e aplicação do programa de treino três vezes na semana. O aluno apresentava-se sempre disposto a realizar todos os exercícios propostos, pois sabia da importância de treinar para melhorar seu desempenho na modalidade. A experiência do estágio foi válida e obteve-se muito conhecimento com a prática fornecida, possibilitando assim a vivência de novas experiências e desafios para saber como lidar em cada situação do cotidiano dentro de uma sala de musculação. Sendo assim, conclui-se que o Estágio Profissional Curricular I é de suma importância para a formação acadêmica do profissional de Educação Física.

Palavras-chave: Treinamento. Musculação. Periodização.

E-mails: larissa.rudey@gmail.com; marquinhos_04@yahoo.com.br

