



## **COMPREENDER ATIVIDADE FÍSICA E O EXERCÍCIO COMO SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA NO ENSINO FUNDAMENTAL II**

AUTOR(ES): TATIANA FERREIRA FRANGIOTTI CASTRO SILVA

O estágio foi desenvolvido na Escola Estadual Luis Balbino, na cidade de Pirapora, com alunos de 6º ao 9º ano, e trata-se de conscientizar os alunos sobre como os exercícios, atividade física, estão relacionados diretamente a saúde e qualidade de vida e como a mudança de hábito, pode contribuir também na melhora de condicionamento físico, controle da obesidade, melhora psíquica e social, através dos exercícios e treinamento funcional, coordenação motora, contribuindo assim na melhora da qualidade técnica, para a prática das modalidades esportivas que estão dentro da grade curricular de cada série. OBJETIVO: O objetivo deste trabalho é relatar a experiência vivida durante o estágio e inserir a atividade física regular no ambiente escolar, promovendo a saúde e conscientização de hábitos saudáveis. METODOLOGIA: Foram desenvolvidas algumas atividades como: alongamento e relaxamento corporal, atividades para desenvolver agilidade, equilíbrio, postura, aulas de dança, aulas teóricas sobre alimentação saudável e sobrepeso, café da manhã compartilhado e saudável dentre outros. RESULTADOS: Como resultado pode-se notar a melhora na qualidade dos movimentos, na postura corporal, social, diante da execução deste estágio, somente nos alunos participantes, já que a resistência e a falta de motivação devido a ausência de quadra poliesportiva, resulta na pouca participação dos alunos. As atividades de iniciação ao esporte, ou seja, as aulas de Educação Física curriculares são feitas em outra escola estadual no contra turno e a adesão é baixíssima. Nas turmas em que se conseguiu desenvolver o projeto, foi detectado problemas de coordenação motora, pouca participação por timidez, problemas de relacionamento e falta de motivação. Nas turmas de 6º e 7º a aplicação do projeto de intervenção foi válida, pois houve participação e interesse por parte dos alunos, resultando na conscientização pela alimentação saudável e a prática de atividade física. CONCLUSÃO: Possibilitou para todos os alunos, professores envolvidos neste estágio a melhoria da qualidade física e motora dos educandos, e a conscientização dos alunos em relação à qualidade de vida e prática esportiva.