

UMA ATIVIDADE PARA APERFEIÇOAR A AGILIDADE E FINALIZAÇÃO NO HANDEBOL: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Diêgo Costa Simplicio

Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: dcostasimplicio@gmail.com

Luan Candido de Oliveira Lima

Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: luancandido010@gmail.com

Lucas Maia Sampaio

Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: lucasmaia123sampaio@gmail.com

Luis Eudasio da Silva Neto

Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: 202401004@unicatolicaquixada.edu.br

Márcio Braga de Queiroz

Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: marciobragaquixada@gmail.com

Maria Clara Roque Paulino

Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: mariaclararoquepaulino@gmail.com

Maria Gabriela Lima de Freitas Queiroz

Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: gabrielalimadefreitasqueiroz@gmail.com

Artur de Sousa Maia

Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: maiaartur044@gmail.com

Wesley Lessa Pinheiro

Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: wesleylessa@unicatolicaquixada.edu.br

RESUMO

A prática esportiva oferece inúmeros benefícios para a vida das pessoas, independentemente da faixa etária, sendo inegável a importância do esporte na melhoria da qualidade de vida. Em meio às diversas modalidades esportivas encontra-se o Handebol que, desde a sua criação, passou por várias modificações até se tornar um esporte popular, praticado por indivíduos no mundo inteiro. Este esporte melhora o desempenho cardiorrespiratório, a circulação sanguínea e tonifica a musculatura de todo o corpo, aprimorando também a coordenação motora e contribuindo com a socialização dos praticantes. O ensino do Handebol pressupõe diversas abordagens, entre as quais aquelas focadas no ensino técnico. Neste trabalho, busca-se relatar a experiência de aplicação da atividade "Locomoção e Arremesso", desenvolvida como parte das atividades curriculares de extensão da disciplina de Handebol do curso de Educação Física da UniCatólica em Quixadá. As atividades desenvolvidas pelos discentes foram aplicadas no dia 9 de maio de 2024, em meio ao Encontro Multiesportivo do curso de Educação Física. Na ocasião, a instituição CAIRAT visitou a UniCatólica com seus atletas para participar das atividades de extensão propostas pelos alunos. Os participantes, com idades entre 8 e 16 anos,

foram envolvidos em atividades adequadas às suas faixas etárias. A atividade proposta, denominada "Locomoção e Arremesso", utilizou materiais como cones, arcos e bolas. Os participantes se deslocavam entre os cones, pulavam com a perna dominante através dos arcos e arremessavam a bola em direção a um alvo em movimento. Esta atividade foi planejada especificamente para os atletas do CAIRAT, de 10 a 16 anos, com o objetivo de melhorar a agilidade na locomoção, fortalecer a musculatura do quadríceps e desenvolver a estabilidade e o equilíbrio necessários para saltar com uma perna ao finalizar o arremesso. A aplicação da atividade mostrou-se eficaz em atingir os objetivos propostos para os atletas do CAIRAT uma vez que os participantes demonstraram uma evolução notável na agilidade durante a locomoção entre os cones e no controle de movimentos ao saltar e arremessar a bola. Ainda, a dinâmica da atividade favoreceu a interação social entre os participantes, promovendo um ambiente de cooperação e competição saudável. Conclui-se a atividade proposta permitiu o desenvolvimento de habilidades específicas no handebol. A participação dos atletas do CAIRAT não apenas aprimorou suas capacidades físicas, como também incentivou a socialização e o trabalho em equipe. Adicionalmente, a interação entre alunos universitários e jovens atletas reforça o papel das atividades de extensão na promoção do esporte e na formação integral dos estudantes.

Palavras-chave: Handebol. Pedagogia do esporte. Fundamentação técnica.