

MÉTODOS E ESTRATÉGIAS PEDAGÓGICAS DE AQUECIMENTO E ALONGAMENTO NA ESCOLINHA DE LUTAS

¹OLIVEIRA, L., ¹PEREIRA, M.S., ¹ALVES, G., ¹MEDEIROS, L.N.; ¹ANDRADE, M. E., ¹ARAÚJO, L. G., ¹DINIZ, J. L., ¹FARIAS, L. M., ¹SESTARI, I. V., ¹RODRIGUES, M. S., ¹SANTOS, M. B.; ¹ALVES, M. L. T., ¹ALMEIDA, J.J.G.,

¹Faculdade de Educação Física - UNICAMP, Campinas-SP, Brasil.

Introdução: A Escolinha de Lutas é um Projeto de Extensão da Faculdade de Educação Física da UNICAMP (Campinas-SP), iniciada em 2006 através de alunas de graduação e de um docente da respectiva unidade. Este projeto tem por objetivo a vivência de Lutas/Artes Marciais/Esportes de Combate (LAMEC), além de otimizar desenvolvimento motor global de crianças entre 3 e 7 anos. No Projeto, além das LAMEC é trabalhado também o aquecimento e o alongamento, tanto pela importância para o desenvolvimento das habilidades comuns exigidas nas Lutas, quanto pela cultura desta prática nas LAMEC. O aquecimento, atua na diminuição do estresse visco-elástico do tecido músculo-esquelético, o alongamento por sua vez, tem a função de preparar a musculatura para movimentos em amplitudes variadas e auxiliar a evitar lesões musculares, aumentando a sensibilidade dos receptores sensitivos. **Objetivo:** O objetivo deste trabalho é relatar a experiência dos métodos e estratégias utilizados para o aquecimento e alongamento, visando a aplicabilidade por outros professores. **Metodologia:** O método utilizado nas aulas para motivar as crianças a participarem das atividades, foram o jogo simbólico, a contação de histórias e a dança. **Resultados:** Segundo observado nas aulas o método tem se mostrado eficaz, porém estudos acadêmicos são necessários para a confirmação da real competência. **Considerações finais:** Sugerimos novos estudos acerca da análise da melhora do alongamento e flexibilidade da criança.

Palavras-chaves: Criança, alongamento, aquecimento, lutas, educação física.