PROEXC
Pró-Reitoria de Extensão e Cultura
UFPE

PROJETO DE EXTENSÃO
ÁREA TEMÁTICA: TRABALHO

Preparação Física Para Atletas De Karatê: Fortalecendo As Categorias De Base

2021-01 - EDITAL DE CREDENCIAMENTO DE AÇÕES DE EXTENSÃO NAS MODALIDADES PROGRAMA, PROJETO, CURSO, EVENTO E SERVIÇO

COORDENADOR(A): **Daniel da Rocha Queiroz - Docente**

E–MAIL: **efdanielrocha@live.com**

UNIDADE GERAL: **CCS**

UNIDADE DE ORIGEM: **Educação física**

INÍCIO DO PROJETO: **2021-9-27** FIM DO PROJETO: **2022-9-30**

CARGA HORÁRIA:

LOCAL DE REALIZAÇÃO: **Universidade Federal de Pernambuco Durante a pandemia as atividades serão realizadas de forma remota utilizando as redes sociais para divulgações de orientações e monitoramento.**

OBSERVAÇÃO:

RESUMO: **Introdução: A preparação física em modalidades esportivas de combate é uma ação complementar a preparação técnico/tática. No Karatê, as categorias de base são o momento adequado para iniciar as atividades de preparação física sendo uma janela de oportunidades para o desenvolvimento de variáveis da aptidão física relacionada ao desempenho esportivo. Dessa forma, a realização dessa ação de extensão poderá permitir que os adolescentes sejam impactados com uma atividade complementar de preparação física, e assim melhorar o desempenho na modalidade. Notoriamente, atletas que se destacam têm mais chances de concorrer e serem contemplados em programas bolsa atleta e serem selecionados em bolsas de estudo em colégios e universidade. Dessa forma poderiam por mérito realizarem tanto uma conclusão do ensino básico, uma formação universitária, como também tornando-se atleta profissional remunerado. Objetivo: Desenvolver ações de preparação física para atletas de karatê das divisões de base e capacitações para seus professores. Método: Trata-se de um projeto de extensão que têm articulação com o ensino e a pesquisa. Participarão até 20 atletas de base de ambos os sexos, seus professores, alunos da graduação e extensionistas. As ações serão realizadas por meio da plataforma Google Meet utilizando de exercícios baseados em habilidades motoras especializadas e exercícios com o próprio peso. Também serão abordadas em palestras temas relacionados a saúde/desempenho. Destacam-se como resultados esperados: contribuir para o desempenho atlético dos participantes, qualificar a intervenção em preparação física de professores de Karatê e capacitar os alunos da graduação para atuar com preparação física em modalidades esportivas de combate.**