

Relatório Técnico

NOME DO PROJETO: Escola Coral de Bodyboarding

PERÍODO DO RELATÓRIO: Junho de 2018 a Maio 2019.

TÉCNICO: Bruno Cajado Gonzaga / Diego Souza

TÉCNICOS VOLUNTÁRIOS: Pedro Premoli, Nívea Borge, Gabriel Castelan, Kaio Vinícius de Jesus, Karla Rodrigues.

TOTAL DE ATLETAS: 83 atletas

- 66 Homens
- 17 Mulheres

OBJETIVOS: Ensinar a prática do bodyboarding, para moradores das comunidades da região 1 de Vila Velha, alunos de escola pública, com a faixa etária de 07 a 18 anos.

METODOLOGIA DE ENSINO

4 fases – 4 trimestres

1ª FASE: 1º Trimestre

- Dividimos as turmas por de nível técnico
 - Aloha- AVANÇADO
 - Mahalo- MADIANO
 - Aloha- INICIANTE
- Cada técnico é responsável por uma turma de até 25 alunos.
- O treino começa com a preleção de até 30 minutos onde o técnico fala sobre a educação, a conscientização do meio ambiente, o comportamento escolar, a disciplina esportiva, e todo ensino de experiência de vida.
- 30 minutos de alongamento, e aquecimento de exercícios físicos voltado para os principais movimento para o bodyboarding
- 1 hora de aula prática ensinando:
 - Posicionamento encima da prancha;
 - Equilíbrio;
 - Remadas alternando braços e pernas;
 - Como sair de uma correnteza;
 - Noção de onda; base lipe
 - Direcionamentos para definir o lado esquerdo, ou direito da onda.
 - Correção de manobras

- Participação de 10 alunos na seletiva para equipe de competição do Instituto Viva Vida, 4 atletas foram aprovados na seletiva. João Paulo dos Santos, Rannyer Lirio Felipe Mende, Kleverton Santos.
- Definimos fazer um rodizio dos técnicos nesta fase para compartilhar experiências diferentes.
- 8 alunos solicitaram a participar do campeonato estadual apartir da segunda etapa de 2018. Os técnicos avaliaram e concordaram com a solicitação, e acompanharam esses atletas no campeonato: Gustavo Aguir, Brene Massenti, Gabriel Mende, David Corrêa, Yuri Ewerton, Yusef Siqueira, Kaio Vinicius, João Pedro Thomas.
- De acordo com a evolução de cada aluno, preparamos alguns treinos específicos simulando 15 minutos de bateria, para preparar aqueles que ainda não tiveram a oportunidade de competir, orientando os alunos sobre regras de competição, pois conhecer as regras da modalidade é importante independente da manifestação do projeto. Após o treino de bateria, correção de todos erros durante a simulação, a resposta do treino é visível a motivação deles para querer evoluir e sair da zona de conforto. Estou satisfeito com o resultado dessa evolução, mas precisamos melhorar muitos mais a qualidade no desempenho de cada um.

3ª FASE: 3º Trimestre

1. Aconteceu um evento bodytraining no dia 25 e 26 de Maio em Linhares-ES praia de povoação. Os alunos Brene Massenti, João Paulo, Kleverton Santos, Maico de Souza, Nicolas Oliveira, Rannyer Lirio, Karla Rodrigues, Gabriela Lopes, Elói de Oliveira, estiveram presente nesta aventura com o principal objetivo de: viver novas experiências no esporte, explorando o norte do estado para conhecer ondas diferentes do tipo de onda que treinamos. Aproveitamos o máximo dessa oportunidade, e adquirimos novas experiências.

4ªFASE: 4º Trimestre

O desenvolvimento dos nossos alunos é a evolução do projeto. Agente vem trabalhando com o principal objetivo de formar cidadãos de bem. Pois encontramos alguns alunos com problemas psicológicos de não saber lidar com um esporte tão radical, e desafiador como bodyboarding. A solução encontrada foi conhecer o limite de cada aluno, e fazer com que ele acredite na capacidade que ele tem de evoluir mais do que imagina. A zona de conforto de um atleta, é a zona de risco. Quando pensamos que estamos bem, é aí que a gente se engana. Por isso Estamos sempre focados nos mínimos detalhes para auxiliar na sua formação. Para isso é preciso principalmente o atleta querer ir além, e estar determinado a evoluir. Por exemplo, se alimentar dos



melhores nutrientes, exercício físico, alongamentos, entre muitos outros benefícios que vem da prática do bodyboarding.

CONCLUSÃO

- Alcance das metas estabelecidas no projeto

META 1: Desenvolver a socialização através da pratica esportiva

META ALCANÇADA

- O esporte é a nossa ferramenta de trabalho para desenvolver a socialização através da pratica do ensino esportivo. E neste ano tivemos vários eventos que foram fundamentais para o aprendizado de todos. Palestras ecológicas falando sobre a preservação do meio ambiente, palestra com ex atleta profissional de bodyboarding, etc.

MATE 2: Promover melhora na qualidade de vida das crianças atendidas.

META ALCANÇADA

- Através da pratica esportiva as crianças deixaram o sedentarismo, e com isto muitos casos de obesidades foram resolvidos, houve uma melhora na autoestima das crianças do projeto, passaram a comer alimentos mais saudáveis, etc.

Elaborado por Diego Souza – Professor de Educação Física e Bruno Cajado Gonzaga, Instrutor especialista na modalidade.