



APRESENTAÇÃO DE PÔSTERES.

PROJETO JUDÔ: Fundamentos e Práticas.

Carlos Alberto Sousa da Silva
João Victor da Costa Alecrim
Paulo Henrique de Lima Reinbold

O esporte juntamente com a educação desempenha um papel de união, e estimulam o desenvolvimento livre, integral, solidário e coletivo das pessoas, além de afirmar os seus valores no mundo e promover o desenvolvimento humano e a qualidade de vida. Atividades esportivas além de trazer benefícios para o corpo e para a mente, ainda despertam a cooperação, a criatividade, a disciplina, o espírito de equipe, que são elementos essenciais para o processo de desenvolvimento humano. Na atualidade é ensinado em academias e clubes e reconhecido como um esporte saudável que não está relacionado à violência, mas sim como um estilo de vida que nos fornece ensinamentos não só dentro do tatame. Boa parte dos jovens de hoje em dia estão imersos em um contexto social em que os impede da prática desportiva. Diante disso, vê-se a necessidade de realizar um projeto aberto a comunidade que ofereça a oportunidade de iniciar a prática do Judô. Foi realizada a divulgação do projeto para a comunidade externa do IFRR *Campus* Boa Vista e das escolas estaduais, posteriormente, foi aberto o período de inscrição para as aulas de judô, após o período de inscrição apurou-se o número de inscritos e montou-se tabela com dias e horários de treino, em seguida iniciaram-se os treinos. No decorrer das atividades foi demonstrada a importância da prática da atividade física, foi feito os ensinamentos históricos do judô, a importância dos ensinamentos filosóficos do judô, depois foi ensinado às técnicas de combate. Percebeu-se que houve crescimento biopsicossocial por parte dos praticantes, todos apresentaram melhoras no desenvolvimento técnico e filosófico. Proporcionaram-se, através da prática sistemática do Judô, o crescimento e o desenvolvimento das potencialidades psicomotoras e cognitivas, o desenvolvimento da afetividade e a integração social, bem como a introdução aos fundamentos básicos progressivo da modalidade.