

STELLA DE MARIA LEITE SILVA MELO

FACULDADE PERNAMBUCANA DE SAÚDE

**GUIA SOBRE COMPETÊNCIAS PARA A PRÁTICA DA CORRIDA DE RUA NA FORMAÇÃO
DOS PROFISSIONAIS DOS CURSOS DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

RECIFE,

2021

Elaboração do guia:

Stella de Maria Leite Silva Melo

Carmina da Silva Santos

Colaboração:

Yale Simone Oliveira Henriques Veras de Araújo (Ilustração)

Ficha Catalográfica
Preparada pela Faculdade Pernambucana de Saúde

M528a Melo, Stella de Maria Leite Silva

Guia sobre competências para a prática da corrida de rua na formação dos profissionais dos cursos de graduação em educação física. / Stella de Maria Leite Silva Melo; orientadora: Carmina da Silva Santos; ilustração: Yale Simone Oliveira Henriques Veras de Araújo. – Recife: Do Autor, 2021.

14 f.:il.

Material didático e instrucional, 2021.
ISBN: 978-65-87018-85-0

1.Competência profissional. 2. Atletismo. 3. Corrida de rua. 4. Formação profissional. I. Santos, Carmina da Silva, orientadora. II. Título.

CDU 796:378

SUMÁRIO

Apresentação.....	5
1. Competência: o que é?	6
2. Lembretes importantes.....	8
CONCLUSÃO	14
REFERÊNCIAS	15

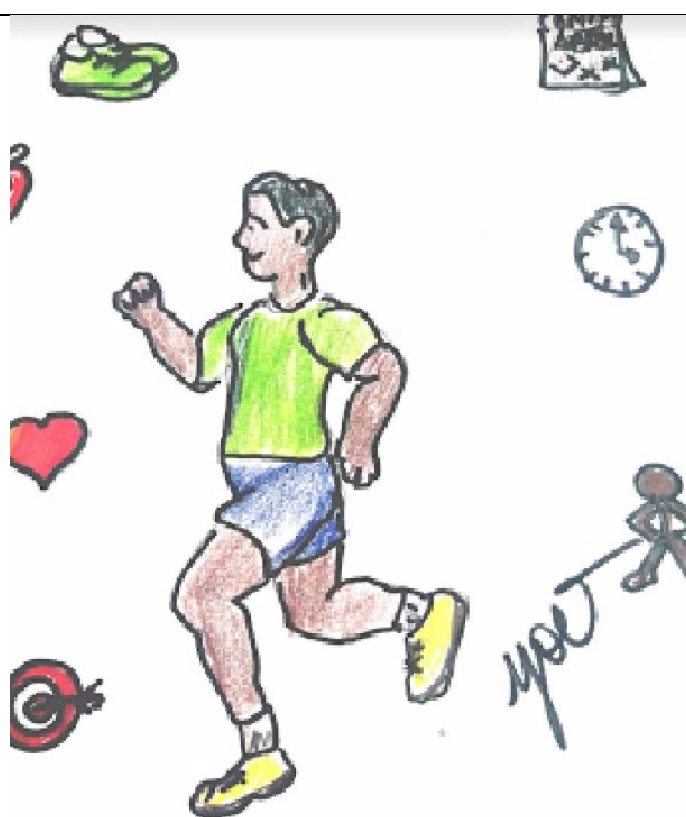
Apresentação

Essa cartilha foi elaborada com o objetivo de descrever competências relativas ao profissional de Educação Física, que atuará como treinador de praticantes de corrida de rua. Essas competências abrangem elementos relativos aos conhecimentos, habilidades e atitudes, inerentes ao comportamento didático e prático do futuro profissional.

O Atletismo é uma atividade física que contribui para o desenvolvimento do ser humano e oportuniza a melhoria da qualidade de vida dos que o praticam, por ser fundamental no desenvolvimento das habilidades motoras como correr, saltar e arremessar. Dentre as inúmeras provas que compõem esse desporto, destaca-se a corrida de rua, que é prazerosa, sociável, e contribui para um estilo de vida saudável. No entanto, para praticá-la o indivíduo deve estar sob a orientação de um profissional de Educação Física que dará todo suporte conforme necessário, desde o treino adequado, respeitando a individualidade biológica, até as orientações básicas como vestuário e horário de treinos convenientes, visando motivá-los para uma melhoria do estilo de vida e/ou até mesmo ao alto rendimento.

1. Competência: o que é?

Do latim *competere*, significa compreender uma certa situação, adequar-se a ela, sendo capaz de direcioná-la com o objetivo de atingir metas. É o conjunto de habilidades, conhecimentos e atitudes, em que se considera saber fazer, que é relacionado à prática; saberes relacionados ao conhecimento; e o saber ser, que tem relação com a ética.



2. Importância da corrida de rua e a motivação para praticá-la

A corrida de rua tornou-se um esporte praticável por muitos adeptos; além de ser um evento esportivo social, é democrática, contribui para o bem estar físico e mental, quer se refira à saúde preventiva, ao lazer e ao esporte de rendimento. Promove atitudes de interação, igualdade, ocupa o tempo ocioso e contribui para uma boa aparência. Entretanto, cabe ao professor/treinador de Educação Física a tarefa de motivar e orientar seus alunos para a prática desse esporte. Sob a direção de um profissional competente, que respeite a individualidade de seus alunos e elabore um treino adequado, os resultados serão positivos. Daí as possibilidades de aceitação e interesse estarão presentes no dia a dia do público que a pratica. Um bom profissional de Educação Física deve dar condições de autoconhecimento, interesse, demonstrando que a prática da corrida de rua auxiliará o praticante a ter uma boa qualidade de vida. No entanto ao praticante cabe o interesse, o compromisso e a meta a ser atingida.

2. Lembretes importantes



- O **alongamento** é importante para melhorar a flexibilidade e auxilia liberar os hormônios da alegria e do prazer.
- Ah!!! O **aquecimento**... faz com que os músculos se adaptem mais rápido ao exercício físico, também diminui o risco de lesões.



- Para praticar corrida de rua, não tem horário, a disponibilidade é quem comanda.
- **FORÇA!!!!** Fortalecer músculos, tendões, ligamentos e articulações, evita lesões, como por exemplo: entorse de tornozelo.

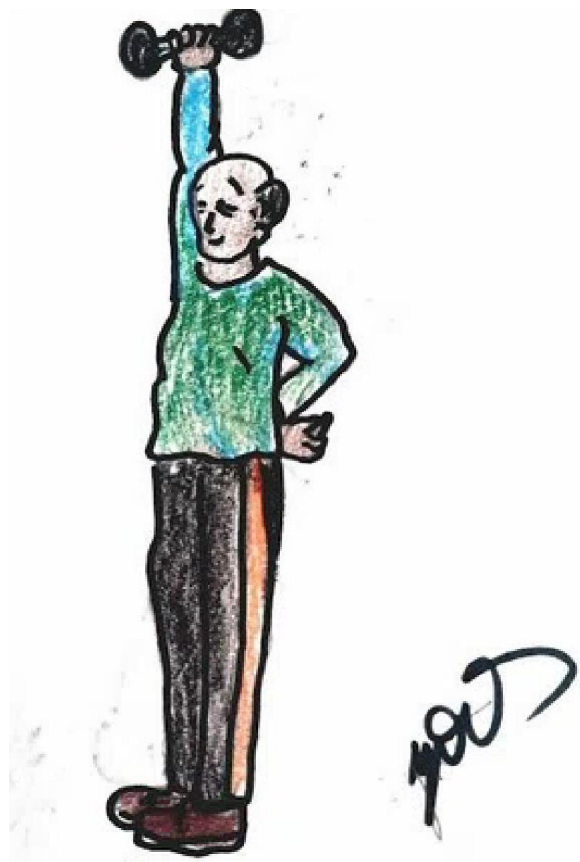


- Não importa a **IDADE** que o corredor tenha, a corrida é sociável e motivante.

Cabe ao professor/treinador de corrida de rua, motivar através de métodos eficientes, de modo que os praticantes, permaneçam estimulados e confiantes nos resultados que alcançarão. Dominar conhecimentos, ser capaz de e demonstrar atitudes são as competências que serão abordadas a seguir:

- **Dominar conhecimentos,**

- Sobre sequência e programação dos treinos.
- Sobre preparação física
- Sobre treinamento para corrida de rua
- Sobre as fases do treinamento
- Sobre testes de avaliação: anamnese e físico

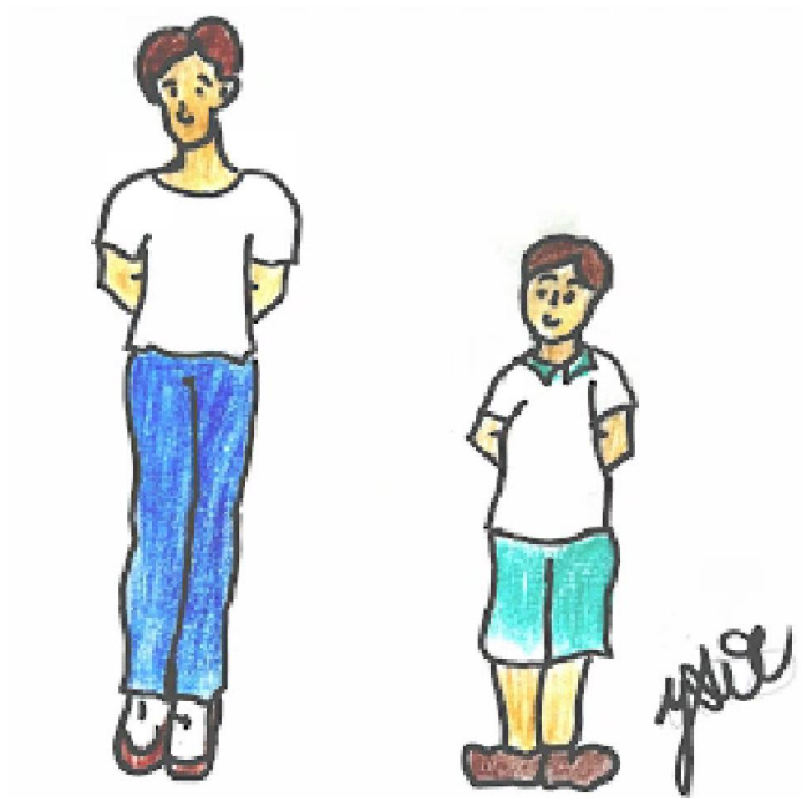


- Ser capaz de,

- Integrar-se ao grupo e aos treinadores



- Tornar o ambiente agradável
- Diferenciar a maturidade biológica dos atletas



- Dar *feedback* para corrigir erros e/ou elogiar

Demonstrar,

- Disciplina
- Autocontrole emocional
- Ter humildade, confiança, liderança, e paciência no convívio com alunos
- Pontualidade ao assumir um compromisso

-

CONCLUSÃO

Quando se escolhe uma profissão, o identificar-se com a mesma faz com que o profissional se adapte as especificidades dessa atividade, busque informações para estar sempre atualizado, e possa transferir com segurança conhecimentos, ter atitudes de respeito e saber identificar e esclarecer com apropriação sobre assuntos pertinentes, como nesse caso a corrida de rua³. Deve esclarecer sobre seus benefícios e efeitos que a mesma proporciona para o indivíduo ter uma vida saudável, demonstrar que é capaz de fazer um trabalho recíproco, trabalhar em grupo, ser capaz de fazer sua auto avaliação, sabendo interagir como profissional e com a sociedade em geral⁵.

REFERÊNCIAS

1. Santos A, Vagetti G, Oliveira V. Atletismo: Desenvolvimento humano e aprendizagem esportiva. Editora Appris; 2018.
2. Gonçalves BS, Gonçalves ER, Gonçalves Júnior ER, Siqueira RCA, Virgínia Siqueira Gonçalves VS, Manhães VT. Base Nacional Comum Curricular. Editora Dialética; 2020
3. Tardif M, Moscoso JNA noção de “profissional reflexivo” na educação: atualidade, usos e limites. Cadernos de Pesquisa. 2018; 48(168), 388-411. Disponível em: doi: <https://doi.org/10.1590/198053145271>
4. Feitosa WMN. As competências específicas do profissional de educação física: um estudo Delphi. [Dissertação de mestrado]. Santa Catarina: Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Desportos; 2002. Disponível em: <http://repositorio.ufsc.br/xmlui/handle/123456789/84415>
5. Conselho Federal de Educação Física (Brasil). Resolução nº 046 de 18 de fevereiro de 2002. Dispõe sobre a Intervenção do Profissional de Educação Física e respectivas competências e define os seus campos de atuação profissional. Rio de Janeiro: CONFEF; 2002. Disponível em: <https://www.confef.org.br/confef/resolucoes/82>
6. Seijas G. Anatomia e alongamentos essenciais para corrida. São Paulo: Editora Manole; 2015