

## Handebol para todos

Daniel Diemer Alves<sup>1</sup>, Carolina Rodrigues Schneider<sup>2</sup>, Mauro Pereira Mendes<sup>2</sup>, Dioneia Magda Everling<sup>3</sup>  
<sup>1</sup>Autor(a)/Apresentador(a), <sup>2</sup>Coautor(a), <sup>3</sup>Orientador(a)

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS) - Campus Ibirubá.  
Ibirubá, RS

O presente trabalho tem como proposta o esporte como prática educacional no desenvolvimento de adolescentes de ambos os sexos, com o intuito de inclusão social, melhoramento das relações interpessoais e socialização na comunidade, além de introduzir a modalidade do handebol como uma nova prática esportiva. Atualmente muitos jovens não praticam esportes, devido à dificuldade de acesso ou por não terem como rotina a prática de exercícios físicos. Assim, despertar a curiosidade e interesse dos jovens pela modalidade onde pode ser um estímulo para realização do exercício físico em forma de esportes, através da oportunidade de participação de treinamentos. Este projeto tem por objetivo a oferta treinamentos da modalidade de handebol para todos os alunos do quinto ao nono ano que frequentam regularmente escolas estaduais, municipais e particulares localizadas no município de Ibirubá, visando despertando o interesse e melhorando as habilidades esportivas da modalidade. Enquanto não possuíamos a definição de um local fixo para o desenvolvimento do projeto, os treinamentos foram realizados no módulo esportivo no Instituto Federal do Rio Grande do Sul do campus Ibirubá com os alunos dos cursos técnicos integrados ao ensino médio e de cursos superiores. Os treinamentos foram realizados duas vezes por semana com duração média de duas horas. A motivação principal dos alunos foi a participação nos jogos internos do IFRS e dos Jogos Escolares do Rio Grande do Sul. A metodologia utilizada é a base de treinos que ocorrem nas quartas e sextas na parte da tarde, onde são treinados ataque e defesa como fintas, passes, arremessos, marcação, jogadas em geral, além de estratégias táticas que são aplicadas durante os amistosos e competições. A evolução técnica dos atletas é notória se comparada ao início dos treinamentos, além dos conhecimentos de regras do esporte, arbitragem, esquemas táticos, espírito e coletividade também foram proporcionados pelos encontros. Como resultados parciais em competições obtivemos grande destaque na participação dos JIFRS onde a equipe feminina alcançou o terceiro lugar e a equipe masculina se em primeiro. Outro bom resultado foi na participação do JIFsul em que a equipe masculina, obteve novamente a primeira colocação e conquistou a vaga para a etapa nacional dos Jogos dos Institutos Federais. Além disso, como bolsista, tive a oportunidade de participar do terceiro encontro de estudante da CGAE e primeiro encontro para Estudantes Bolsistas de Extensão que me trouxe muitas informações e conhecimento a respeito da extensão. Os resultados obtidos podem motivar a presença de novos atletas nos treinamentos o que é muito importante, uma vez que essa demanda está diretamente ligada ao objetivo de incentivar a realização de atividades físicas e participação esportiva, contribuindo para uma vida mais saudável.

**Palavras-chave:** handebol, saúde, socialização

**Trabalho executado no:** Edital PROEX nº 02/2023 – AUXÍLIO INSTITUCIONAL À EXTENSÃO 2023, Edital PROEX Nº 11/2023 – EDITAL DE CONCESSÃO DE APOIO FINANCEIRO PARA AÇÕES DE EXTENSÃO PROPOSTAS POR ESTUDANTES DO IFRS, Edital PROEX nº03/2023 – Registro de ações de extensão sem auxílio financeiro – Fluxo Contínuo Permanente, Edital Nº 1/2023 – PROEX-REI – Edital de Fomento Externo Permanente de Extensão, aprovados pela Comissão de Gerenciamento de Ações de Extensão (CGAE).