



PROJETO DE EXTENSÃO SEM BOLSA 2017

CAMPUS BOA VISTA CENTRO

DIREX

REGISTRO SOB Nº

I - DADOS DE IDENTIFICAÇÃO

01. Título do Projeto

Hidroginástica na melhor idade

1.1. Temporalidade/Duração e Carga horária

Data Início	Data Término	Duração	Carga Horária Semanal	Carga Horária Total
18/04/2017	30/11/2017	07 meses	4h	

02. Responsável Pelo Projeto/Atividade

Coordenador

Orientador

Nome: Moacir Augusto de Souza

Titulação:

Cat. Funcional:

Docente Técnico Administrativo

E-mail:

Telefone:

99159-5418

03. Equipe de Extensionistas Envolvidos na Execução do Projeto/Atividade

3.1. Servidor Docente/Administrativo

Nome	Telefone	E-mail	C/H sem.	C/H Total
Francisca das Chagas Souza de Araújo	99165-7641	chaquinha@ifrr.edu.br		

3.2. Alunos

Nome	Curso	Telefone	E-mail	C/H sem.	C/H Total
Paulo Roberto Mota Lira	Ed. Física	99137-7898	paulomotadapaz@gmail.com	2h	

04. Instituições Parceiras (Neste caso, a responsabilidade pela constituição da parceria é do *campus*, por meio de setor de extensão, bem como dos responsáveis pelo projeto ou pela atividade)

Nome	Função no Projeto

05. Unidade de Ensino, Setor ou entidade(s) acadêmica(s) envolvida(s) na realização do Projeto/da Atividade

Nome	Função no Projeto
DIREX/COORDENAÇÃO DE PROJETO DE EXTENSÃO	Coordenação

II – VINCULAÇÃO DO PROJETO/ DA ATIVIDADE À POLÍTICA DE EXTENSÃO DO IFRR**06. Área(s) Temática(s) da Política de Extensão do IFRR envolvida (s)**

<input type="checkbox"/> Comunicação	<input type="checkbox"/> Meio Ambiente
<input type="checkbox"/> Cultura	<input checked="" type="checkbox"/> Saúde
<input type="checkbox"/> Direitos Humanos e Justiça	<input type="checkbox"/> Tecnologia e Produção
<input checked="" type="checkbox"/> Educação	<input type="checkbox"/> Trabalho

07. Programas da Política de Extensão do IFRR envolvidos

- Extensão Rural e Orientação Técnica ao Homem do Campo e aos APLS Urbanos e Rurais.
 Educação Profissional, Esporte, Cultura e Lazer.
 Educação Profissional, Tecnologia Social e Cidadania.

08. Linhas de Ação da Política de Extensão do IFRR

<input type="checkbox"/> Acessibilidade	<input type="checkbox"/> Tecnologia, Produção e Inovação
<input type="checkbox"/> Artes e Patrimônio Histórico-Cultural	<input type="checkbox"/> Violência e Cultura da Paz
<input type="checkbox"/> Comunicação, Mídia e Marketing	<input type="checkbox"/> Direitos humanos e Diversidades
<input type="checkbox"/> Desenvolvimento Regional	<input type="checkbox"/> Produção Animal
<input type="checkbox"/> Educação e Formação Profissional	<input type="checkbox"/> Produção Vegetal
<input type="checkbox"/> Desenvolvimento Rural e Questão Agrária	<input checked="" type="checkbox"/> Esporte, Recreação e Lazer
<input type="checkbox"/> Meio Ambiente e Sustentabilidade	<input type="checkbox"/> Temas Específicos
<input checked="" type="checkbox"/> Qualidade de Vida e Saúde	

III – DETALHAMENTO DO PROJETO/DA ATIVIDADE**09. Público- Alvo e Local de Execução do Projeto/da Atividade**

Pessoas acima de 45 anos,

10. Objetivo Geral (O que se pretende alcançar ao final do projeto?)

Melhorar a saúde e contribuir na qualidade de vida das pessoas acima de 45 anos de idade, por meio da atividade física, em especial a hidroginástica.

11. Objetivos Específicos (Desdobramento do Objetivo Geral orientam as metas a serem alcançadas por meio dos indicadores físicos)

Oferecer formas e maneiras de superar problemas ocasionados com a idade;
Contribuir para uma melhor expectativa de vida, para essa faixa etária;
Tirar os alunos do sedentarismo, aumentando a longevidade como uma opção de lazer.

12. Justificativa (Detalhar o porquê do Projeto/da Atividade e demonstrar a relação com o Ensino e a Pesquisa)

Na expectativa de mudar a qualidade de vida das pessoas na cidade de Boa Vista, oferecendo a esse público formas e maneiras de superar os problemas ocasionados com a idade. Hoje o exercício físico é um auxiliar para melhorar a expectativa de vida e na prevenção de doença, principalmente quando se trata do coração, da atividade física em especial a hidroginástica, contribui para manutenção das capacidades funcionais, diminuindo os riscos causados por uma vida sedentária, melhorando as limitações físicas tornando as pessoas mais aptas e saudáveis, tendo uma melhor qualidade de vida para essa faixa etária, devido os vários benefícios que a hidroginástica oferece.

13. Descrição das Atividades do Projeto (Detalhar o que será executado com o Projeto)

O projeto atenderá pessoas acima de 45 anos.
Atividades físicas aquáticas, visando melhorar a capacidade cardiovascular e pulmonar.
Atividades de flexibilidade força e resistência muscular
A evolução da autoestima, a integração social dos seus praticantes;
A prática das atividades através da hidroginástica.

14. Metodologia (Detalhar como o Projeto será executado)

O projeto proposto será realizado com pessoas de ambos os sexos acima de 45 anos, pela orientação de um educador físico e acadêmicos de educação física, as atividades físicas serão realizadas no IFRR na piscina através da hidroginástica, promovendo atividades físicas regulares e orientadas. Com o intuito de poder melhorar, flexibilidade, força, coordenação, sair do sedentarismo, diminuir a gordura corporal, assim proporcionando uma melhor qualidade de vida.

15. Avaliação e Verificação de Resultados (De que maneira o Projeto será avaliado?)

A avaliação do projeto será feita pelos alunos e o supervisor do projeto.

16. Impactos e Resultados Esperados (Que benefícios são esperados?)

*Uma melhor expectativa de vida;
A elevação da autoestima;
A integração social dos praticantes;
Melhorar a resistência muscular, flexibilidade e força
Melhora as dores nas articulações*

17. Cronograma de Execução do Projeto/da Atividade (distribuição das atividades ao longo do período de duração do projeto/da atividade)

Atividade	Mês	Mês	Mês	Mês	Mês	Mês
Elaboração do Projeto	março					
Inscrição dos alunos		Abril				
Avaliação da anamnese		Abril				
Início das aulas		Abril				
Planejamento das aulas	abril	x	x	x	x	novembro

IV – DETALHAMENTO DOS RECURSOS MATERIAIS, LOGÍSTICOS E FINANCEIROS NECESSÁRIOS À EXECUÇÃO DO PROJETO/DA ATIVIDADE

18. Material de Consumo			
Descrição	Unidade	Quant.	Valor - R\$
Caixa de som	X	X	Cada aluno trará seu material individual
Macarrão	X	X	
Alteres	X	X	
Canaleira	X	X	
	X	X	
SUBTOTAL			
CUSTO GERAL DO PROJETO/DA ATIVIDADE		Total R\$	

V – RESPONSÁVEIS PELA EXECUÇÃO DO PROJETO/DA ATIVIDADE

25. ALUNOS EXTENSIONISTAS

NOME: _____ Assinatura _____

NOME: _____ Assinatura _____

26. SERVIDOR COORDENADOR/ORIENTADOR

NOME: _____ Assinatura _____

VI – APRECIÇÃO/APROVAÇÃO INTERNA DO PROJETO/DA ATIVIDADE

27. CIÊNCIA E CONCORDÂNCIA DA CHEFIA IMEDIATA DO SERVIDOR

Estou ciente do envolvimento do servidor acima identificado neste Projeto/ nesta Atividade e sou de parecer:

() Favorável () Desfavorável à aprovação deste Projeto / Programa / Atividade de Extensão.

Data: ____/____/____

NOME: _____ Assinatura _____

28. PARECER DA DIRETORIA/COORDENAÇÃO DE EXTENSÃO DO CAMPUS

Esta Diretoria / Coordenação, considerando a Política de Extensão do IFRR e o Regulamento do PBAEX, é de parecer:

() Favorável () Desfavorável à aprovação deste Projeto/ desta Atividade de Extensão.

Data: ____/____/____

NOME: _____ Assinatura _____