

ANEXO III

FORMULÁRIO DA VERSÃO ELETRÔNICA DO PROJETO / DA ATIVIDADE DE EXTENSÃO PBAEX – 2016

01. Título do Projeto

Natação: esporte para Jovens e Adultos.

02. Temporalidade/Duração e Carga Horária

Data Início	Data Término	Duração	Carga Horária Semanal	Carga Horária Total
18/04/2016	18/10/2016	6 meses	10	240

03. Área(s) Temática(s) da Política de Extensão do IFRR envolvida(s) no Projeto

- | | |
|---|--|
| <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 |

04. Programa da Política de Extensão do IFRR ao qual o projeto está vinculado

- 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

05. Público- Alvo e Local de Execução do Projeto

Projeto está voltado para Jovens e Adultos, aberto a comunidade e alunos e as atividades serão realizadas na piscina semiolímpica do IFRR.

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

Promover e melhorar o condicionamento físico, resistência, reduzir o stress do dia a dia, levando o aluno ao bem estar físico e mental, além de incentivar a prática deste esporte.

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

- Melhorar o condicionamento físico, resistência dos alunos;
- Reduzir o stress do dia a dia;
- Promover o bem estar físico e mental dos alunos;
- Incentivar a prática da modalidade esportiva.

08. Justificativa (Detalhar o porquê do Projeto e demonstrar a relação com o Ensino e a Pesquisa)

Atualmente a Natação tem se mostrado um dos esportes mais praticados por jovens e adultos de ambos os sexos, essa modalidade há muito tempo se faz presente na sociedade trazendo consigo uma longa

história de evolução. O ato de nadar desenvolve simultaneamente a coordenação motora, força, resistência, velocidade, raciocínio e coragem. Neste contexto significativo da prática da Natação, vê-se a extrema importância para a comunidade em geral que se oportunize a prática desta modalidade, viabilizando o aperfeiçoamento técnico, um estilo de vida saudável e a socialização entre as pessoas. O projeto visa desenvolver este o aperfeiçoamento técnico e a qualidade de vida de jovens e adultos, possibilitando aos adeptos da natação um estilo de vida saudável e a prática deste esporte.

09. Impactos e Resultados esperados (Que benefícios são esperados?)

Ao fim deste projeto espera-se que seus alunos melhorem seu condicionamento físico proporcionando assim um novo estilo de vida além de criar o hábito de praticar esportes e que ao longo da prática, se apaixonar por um modelo de vida saudável, que trabalha não só o físico, mas também exercita o lado psíquico, um fator muito importante para a vida do ser humano.

10. Descrição das atividades do Projeto (Detalhar o que será executado com o Projeto)

- Divulgação do número de vagas e o período de inscrições para as atividades;
- Período de realização das inscrições;
- Definição dos horários a serem cumpridos e de aulas durante a semana;
- Análise do desempenho dos alunos, durante o período de atividades;
- Análise final através de apresentação dos estilos aprendidos durante as aulas;
- Entrega de relatório final do Projeto com registro fotográfico.

11. Metodologia (Detalhar como o Projeto será executado)

O projeto estará sendo desenvolvido na piscina do IFRR em 2 turmas (uma para iniciantes e outra para avançados) em 2 dias na semana com duração de 1 hora de aula, os dias das aulas serão determinados posteriormente após agendamento de dias e horários juntamente com a coordenação de esportes e coordenação do curso de Educação Física. Cada turma terá no máximo de 15 alunos com faixa etária a partir dos 17 anos até 40 anos.

12 Avaliação e verificação de Resultados (De que maneira o Projeto será avaliado?)

A avaliação será periódica durante as aulas, registrando assim, a evolução dos alunos do começo ao fim das atividades, sendo realizado ao final do projeto uma aula de apresentação dos estilos entre os alunos participantes, analisando suas performances com base no que foi ensinado nas aulas.

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

Ao fim das aulas, o resultado esperado vai além do melhoramento do rendimento físico de cada atleta, o que se espera é um novo estilo de vida permanente para cada uma dessas pessoas, de forma que ao fim de tudo, os atletas não parem de ter o hábito de praticar esportes e que ao longo da prática, se apaixonem por esse modelo de vida, que trabalha não só o físico de cada um, mas também exercita o lado psíquico, um fator muito importante para a vida do ser humano.

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

Atividade	Mês 1	Mês 2	Mês 3	Mês 4	Mês 5	Mês 6
Agendamento do espaço e divulgação do projeto	x					
Inscrição e Planejamento das atividades	x					
Início das atividades práticas	x	x	x	x	x	x
Aula de Apresentação dos estilos dos alunos						x
Avaliação do projeto e entrega do relatório final						x