

ANEXO III

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

01. Título do Projeto

INICIAÇÃO AO VOLEIBOL

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	10h	240h

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

Alunos dos cursos Técnicos integrados ao Ensino Médio do *Campus* Boa Vista Centro/IFRR e comunidade local

Ginásio poliesportivo ou quadra do campus Boa Vista Centro/IFRR

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

Incentivar a prática do voleibol entre alunos e a comunidade local visando a preparação física que viabilizará a participação em competições esportivas, como jogos escolares estaduais e JIFs (Jogos dos Institutos Federais).

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

Proporcionar interação social entre alunos do IFRR/CBVC e a comunidade local;
 Combater a incidência do sedentarismo entre os participantes do projeto;
 Promover um meio de condicionamento físico;
 Propiciar incentivo aos estudos;
 Indicar atletas que poderão compor um time de voleibol para IFRR.

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

Os alunos dos cursos Técnicos integrados ao Ensino Médio do CBVC/IFRR, bem como a comunidade local, necessitam de incentivo ao esporte, pois, em geral, nas aulas de Educação Física (disciplina regular) os professores priorizam em sua metodologia a ginástica geral, pela qual raramente o Voleibol é contemplado nos conteúdos. O Voleibol é o 2º esporte mais praticado e seguido no Brasil, podendo ser um grande instrumento contra o sedentarismo e demais doenças associadas.

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

Físico: mudanças no corpo, no cérebro, na capacidade sensorial e nas habilidades motoras que podem influenciar outros aspectos.

Cognitivo: mudanças na capacidade mental: aprendizagem, memória, raciocínio, pensamento e linguagem.

Personalidade: maneira peculiar e relativamente consistente de uma pessoa sentir reagir e se comportar.

Social: aprimorar seu relacionamento com as pessoas a sua volta.

Psicossocial: as mudanças neste campo afetam o funcionamento do cognitivo e físico.

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

1. Divulgação do projeto aos interessados por meio de cartazes e panfletos;
2. Os interessados serão cadastrados, por meio de uma ficha personalizada, como forma de controle dos participantes do projeto;
3. Em um momento específico os participantes conhecerão o projeto como um todo por meio de uma apresentação teórica e prática, como uma forma de abordagem inicial;
4. Serão estruturados 3 encontros para aplicação de testes físicos (para registrar o perfil físico durante o projeto) e 2 encontros para aplicação de questionários (com base em conhecimentos teóricos) referentes à temática do voleibol, como forma de acompanhamento e avaliação;
5. Serão estruturados os treinamentos para o período que compreende a duração do projeto, que serão norteados pelos conteúdos:
 - Familiarização com a bola;
 - Controle da bola e do movimento do corpo;
 - Introdução à uma situação de jogo primária usando a manchete e o saque;
 - Introdução a situações de jogo mais avançadas usando o passe por cima, levantamento e cortada;
 - Introdução a situações de jogo mais estimulantes usando defesa, bloqueio, e saques avançados;
 - Introdução a situações de jogo mais perfeitas considerando as formações da equipe, combinação de jogo, e táticas.
 - Condicionamento físico (exercícios aeróbicos e exercícios de força);
 - Abordagem teórica (regras e táticas)

11. Metodologia (Detalhar como o Projeto será executado)

No desenvolvimento do projeto serão adotados os conhecimentos adquiridos no Curso de Treinadores de Voleibol, nível 1, da Confederação Brasileira de Voleibol (CBV) e conhecimentos adquiridos na Licenciatura de Educação Física. Visando alcançar os objetivos pretende-se proceder da seguinte maneira:

- Divulgação e apresentação para os alunos dos Cursos Técnicos integrados ao Ensino Médio e comunidade local;
- Estudo das regras do Voleibol (para os integrantes do projeto);
- Aplicação de testes físicos (para os integrantes do projeto);
- Treinamento com base nos fundamentos do Voleibol:
 - Aprendizagem das habilidades motoras específicas
 - Contato com a dinâmica de jogo (Trajetória de bola e circulação dos jogadores)
 - Contato com as regras básicas
 - Condição física geral e específica

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

- Através de anotações e observações do perfil de cada participante no decorrer do projeto;
- Frequência de treinos;
- Aplicação de questionários;
- Aplicação de testes físicos (impulsão, força, agilidade, reflexo, flexibilidade, entre outros)

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

Físico: mudanças no corpo, no cérebro, na capacidade sensorial e nas habilidades motoras que podem influenciar outros aspectos.

Cognitivo: mudanças na capacidade mental: aprendizagem, memória, raciocínio, pensamento e linguagem.

Personalidade: maneira peculiar e relativamente consistente de uma pessoa sentir reagir e se comportar.

Social: aprimorar seu relacionamento com as pessoas a sua volta.

Psicossocial: as mudanças neste campo afetam o funcionamento do cognitivo e físico.

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
Divulgação do projeto, cadastro dos participantes e abordagem inicial	X					
Aplicação de testes físicos	X		X			X
Aplicação de questionários	X					X
Treinamento (prática e teoria)	X	X	X	X	X	X
Avaliação do projeto						X
Elaboração do Relatório (parcial e final)			X			X