

ANEXO III

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

01. Título do Projeto

Iniciação ao Basquetebol

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 horas	240 horas

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

Jovens, tanto meninos, como meninas que tenham interesse pela prática da modalidade de Basquetebol, será o público alvo para o desenvolvimento do projeto e este será executado nas dependências do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Roraima – IFRR/Campus Boa Vista.

06. Objetivo Geral

Mostrar a importância e os benefícios que a prática do basquetebol pode trazer á vida do indivíduo que o pratica.

07. Objetivos Específicos

- Melhoria da saúde dos participantes;
- Estimular a pratica com intuito do aprimoramento das técnicas da modalidade de Basquetebol;
- Conhecer os fundamentos e regras do Basquetebol.

08. Justificativa

O basquete, como todos os esportes, só traz benefícios para a nossa saúde. Por ser um exercício dinâmico e geralmente jogado durante vários minutos, pode ser considerado predominantemente aeróbio, ou seja, ótimo para o nosso coração, pois o mantém forte e saudável. Também é muito bom para ajudar na manutenção do peso corporal e até a emagrecer.

Em momentos específicos, o basquete é um exercício anaeróbio, devido à grande quantidade de arrancadas e sprints, como nos momentos de contra ataques rápidos, o que proporciona uma grande potência, principalmente para os músculos dos membros inferiores. Outro benefício que este esporte traz para quem o pratica é o convívio com os amigos, a satisfação e a alegria que isso traz, coisas que sempre vêm acompanhadas de muitas risadas, o que é ótimo para o corpo também.

09. Impactos e Resultados esperados

Que haja crescimento da modalidade no instituto CAMPUS BOA VISTA – CENTRO e no estado, fazendo com que os participantes envolvidos no projeto continuem com a prática do basquetebol, visando não só a melhoria na saúde, mas na valorização do esporte na instituição e no estado.

E que os alunos do IFRR-CBVC possam obter resultados positivos em competições futuras representando a instituição.

10. Descrição das atividades do Projeto

- Divulgação do projeto;
- Realização das inscrições no projeto;
- Definição dos horários para treinos internos para alunos do IFRR – CAMPUS BOA VISTA – CENTRO, que irão representar a instituição em competições;
- Definição dos horários para os treinamentos de basquetebol, para a comunidade externa do IFRR;
- Realização do projeto no horário pré-estabelecido pelo setor responsável do espaço utilizado na instituição;

11. Metodologia

O projeto será executado em horário pré-estabelecido após o agendamento junto ao setor responsável pelos espaços da instituição. Posteriormente serão divulgados os dias para realização do projeto para os alunos do IFRR – CAMPUS BOA VISTA – CENTRO, e para a comunidade externa em geral. Com intuito de iniciarem as atividades práticas relacionadas à modalidade do Basquetebol.

Ao final do projeto, os participantes colocarão suas habilidades adquiridas em prática num jogo de confraternização.

12 Avaliação e verificação de Resultados

Durante os treinamentos iremos observar a evolução e as dificuldades obtidas pelos alunos, fazendo anotações e formulando uma ficha técnica para cada um.

E aplicar um questionário de auto avaliação dos participantes, onde os mesmos estarão descrevendo sobre a melhoria física e técnica em relação ao basquetebol, como também sua opinião sobre a sua participação e sobre o interesse em continuar com a prática da modalidade.

13. Impactos e Resultados Esperados

Que haja crescimento da modalidade no instituto CAMPUS BOA VISTA – CENTRO e no estado, fazendo com que os participantes envolvidos no projeto continuem com a prática do basquetebol, visando não só a melhoria na saúde, mas na valorização do esporte na instituição e no estado.

E que os alunos do IFRR-CBVC possam obter resultados positivos em competições futuras representando a instituição.

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
Planejamento das ações	x					
Agendamento dos espaços e divulgação do projeto	x					
Início das atividades práticas		x	x	x	x	x
Jogo de confraternização						x
Avaliação do projeto e entrega do relatório final						x