

### ANEXO III

## FORMULÁRIO DA VERSÃO ELETRÔNICA DO PROJETO / DA ATIVIDADE DE EXTENSÃO PBAEX – 2017

#### 01. Título do Projeto

240 horas de hand – Iniciação ao Handebol

#### 02. Curso de Formação do Bolsista

Licenciatura em Educação Física

#### 03. Temporalidade/Duração e Carga Horária

Data Início	Data Término	Duração	Carga Horária Semanal	Carga Horária Total
17/04/2017	17/10/2017	6 meses	10h	240h

#### 04. 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              |

#### 05. Programa da Política de Extensão do IFRR ao qual o projeto está vinculado (marque SOMENTE um)

- 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  
 Resultados de pesquisas desenvolvidas no âmbito do PIBICT 2016 aplicáveis na comunidade

#### 06. Público- Alvo e Local de Execução do Projeto

Público alvo: Comunidade e alunos do IFRR/CBV-CBVZO que tenham interesse em aprender e praticar a modalidade de esporte Handebol.

Local de execução: Ginásio Poliesportivo, Quadra Pedagógica, Piscina, Campo de futebol e Academia, todos do CBV, e quadras esportivas de praças públicas.

### **07. Objetivo Geral** (O que se pretende alcançar ao final do projeto?)

Oferecer acesso ao esporte e ao lazer por meio de atividades que estimulam o desenvolvimento pessoal, social, educacional e profissional dos participantes.

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

- Proporcionar interação social entre alunos do IFRR/CBV-CBVZO e a comunidade local;
- Promover um meio de condicionamento físico;
- Possibilitar o conhecimento acerca das regras do Handebol e atividades correlatas;
- Indicar atletas que poderão compor times de handebol.

### **09. 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 Handebol é contemplado nos conteúdos.

“O handebol contribui e forma efetivo nas capacidades coordenativas dos seus praticantes, a percepção e conhecimento do seu próprio corpo, a percepção e estruturação espacial. Inclusive ocasiona a aquisição das habilidades motoras fundamentais no processo de socialização da criança; assim como, o desenvolvimento das capacidades motoras. Este esporte proporciona o desenvolvimento das habilidades de locomoção e de manipulação, o estímulo do padrão inicial e elementar. Outro fator de destaque é que a modalidade do handebol sendo um jogo é de extrema importância na atividade motora da criança, no desenvolvimento da tomada de decisão, e no exercício do cumprimento de suas regras; na caracterização das noções espaciais e de espaço de jogo.” (Patrícia Barbosa Martins Trichês, José Roberto Trichês, 2010).

O handebol é um dos esportes que traz bastantes resultados positivos em competições nacionais, e ajuda a desenvolver força, agilidade, velocidade, trabalho em equipe, consciência corporal entre outras qualidade físicas que se fazem necessárias para o pleno desenvolvimento físico do ser humano. Além disso, ainda promove o trabalho em equipe, a auto confiança, socialização e melhoria na autoestima.

### **10. 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.

### **11. Descrição das atividades do Projeto** (Detalhar o que será executado com o Projeto)

1. Divulgação do projeto aos interessados por meio de cartazes, redes sociais, site institucional;
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 2 encontros para aplicação de testes físicos para registrar o desenvolvimento físico durante o projeto;
5. Serão estruturados os treinamentos para o período que compreende a duração do projeto, que serão norteados pelos conteúdos:
  - Preparação física;
  - Familiarização com a bola;
  - Controle da bola e do movimento do corpo;
  - Introdução à uma situação de jogo primária;
  - Introdução a situações de jogo mais avançadas;
  - 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).
6. Uma vez por mês serão estruturados ações (treinos) a serem realizados em praças públicas da cidade de Boa Vista, como forma de divulgação do projeto e envolvimento com a comunidade.

### **12. Metodologia** (Detalhar como o Projeto será executado)

No desenvolvimento do projeto serão adotados os conhecimentos adquiridos no decorrer de onze anos como atleta da modalidade 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;
- Aplicação de testes físicos;
- Preparação física;
- Treinamento com base nos fundamentos do Handebol:
  - a) Aprendizagem das habilidades motoras específicas;
  - b) Contato com a dinâmica de jogo (movimentação dos jogadores);
  - c) Contato com as regras básicas;
  - d) Condição física geral e específica.

### 13 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 testes físicos.
- Aplicação de questionários para os participantes avaliarem o projeto.

### 14. 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.

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

Atividade (descrição)	Mês	Mês	Mês	Mês	Mês	Mês 6
	1	2	3	4	5	
Divulgação do projeto	X					
Cadastro dos participantes	X					
Apresentação teórica e prática do projeto	X					
Aplicação de teste físico	X					X
Treinamentos internos/externos	X	X	X	X	X	X
Elaboração do relatório parcial			X			
Elaboração do relatório final						X
Avaliação do projeto			X			X