

ANEXO III

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

01. Título do Projeto

Vem Nadar

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
15/05/2017	15/11/2017	6 meses	10h	260h

04. Área(s) Temática(s) da Política de Extensão do IFRR envolvida(s) no Projeto (no máximo 3, enumerando-as de 1 a 3 por ordem de importância)

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

06. Público- Alvo e Local de Execução do Projeto

Adolescentes e adultos de 15 à 30 anos de idade do Instituto Federal de Roraima e Comunidade em geral, do município de Boa Vista – RR. A execução do Projeto será na Piscina IFRR.

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

Instruir adolescentes e adultos no meio aquático para aprimorar técnicas dos nados, desenvolvendo a capacidade cardiorrespiratória e resistência muscular dos alunos.

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

- a) *Promover o convívio dos adolescentes e adultos no meio aquático.*
- b) *Desenvolver a capacidade cardiorrespiratória e resistência muscular dos alunos.*
- c) *Proporcionar vivências diferenciadas na piscina.*
- d) *Praticar 3 estilos da natação (crawl, peito e costa).*
- e) *Incentivar treinos aos alunos do Instituto federal na natação para que tenham interesse nos jogos escolares e para a comunidade manter uma vida saudável e ativa.*

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

No município de Boa Vista a natação é um esporte ainda não muito praticado pela população. Pois a condição financeira, a falta de estímulos em relação à prática de atividade física e a ausência de piscinas públicas, são os principais fatores para não realizar o esporte.

Da adolescência toda aprendizagem pode ser transformada e aperfeiçoada, pois a adolescência é uma idade mental que lhe permite atitudes positivas e duradouras em relação às atividades esportivas.

A natação é muito importante para o corpo, pois reduz os riscos de episódios cardiovasculares, melhora o sistema respiratório, fortalece as articulações, reduz a dor e o risco de lesões, retarda os efeitos do envelhecimento e sobe a autoestima.

Além dos benefícios físicos, psicomotores e sócio afetivo da natação, o projeto Vem Nadar pretende enfatizar a integração do adolescente e do adulto ao ambiente aquático proporcionando uma atividade prazerosa com muita descontração e aprendizagem.

Nesta perspectiva, pretende-se que o aluno desenvolva habilidades dos nados, tornando-se independentes na piscina.

Partindo deste principio percebe-se a falta de projetos que proporciona a comunidade de Boa Vista-RR, atividades que explore a prática de atividade física, o lúdico, e valores sociais, tornando-se necessário um trabalho com Natação na Piscina do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Roraima oferecendo a eles oportunidades de socializar, aperfeiçoar, aprender e desenvolver o gosto pela prática esportiva da Natação por meio das atividades aquáticas apresentadas pelo Projeto Vem Nadar.

10. Metodologia (Detalhar como o Projeto será executado)

A execução do Projeto Vem Nadar, acontecerá na Piscina do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Roraima, duas vezes na semana atendendo duas turmas com 20 alunos cada. O horário e os dias dependerão da programação e horários apresentados pela Coordenação de Esportes.

A divulgação do Projeto se dará por meio do site e nas dependências do IFRR.

Serão aceitos os 40 primeiros inscritos que apresente idade mínima de 15 anos e máxima de 30 anos de idade. Serão divididas as turmas entre os adolescentes e adultos.

Cópia da Documentação: Identidade ou Certidão de nascimento do aluno; Identidade e CPF do pai ou responsável do aluno e Comprovante de residência da família.

O aluno que apresentar mais de três faltas sem justificativa será desligado do Projeto, havendo uma lista de espera para substituir os alunos desligados das atividades.

As inscrições serão realizadas pelos pais ou responsável do aluno, que assinará um termo de autorização para a prática da atividade e a ficha de inscrição.

Logo após, os 20 primeiros inscritos serão selecionados para a primeira turma, podendo haver mais duas turmas em horários diferentes de acordo com o número de inscritos.

Os pais dos alunos inscritos serão convidados para uma reunião com os alunos bolsistas, voluntários e orientadores, para fins de explicações, esclarecimentos, orientações e regras para o uso da piscina, assim como trajes de banho e comportamentos.

Serão elaboradas reuniões todas as semanas com todos os integrantes dos projetos para fins de explicações, estudos, esclarecimentos e ideias inovadoras para melhoria do projeto e para a elaboração do Plano de Aula.

As aulas terão uma duração prevista de 1 hora, contando com aquecimento, atividade principal e alongamento.

A avaliação com os alunos será de forma de observação do desempenho dos alunos e avaliação do nado no final de cada mês.

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

O projeto será avaliado por meio de questionários aplicados aos alunos, e aos pais ou responsáveis dos alunos. Tendo espaço para elogiar, criticar e sugerir.

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

Para o IFRR: *Divulgação do Instituto Federal de Roraima e das atividades propostas para a comunidade em geral.*

Para os alunos: *Cumprir um papel socializador, com aprendizagem diversificada, para desenvolver uma identidade própria e o senso de responsabilidade, despertando o gosto pelo esporte e pela natação por meio de vivências e experiências com o decorrer do projeto.*

Para os bolsistas e voluntários: *Esperamos que o projeto beneficie toda a comunidade acadêmica, contando como uma experiência para a nossa formação como futuros professores de Educação Física.*

13. 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	X					
Inscrições, entrega de documentação e entrevista	X					
Reunião com os pais dos alunos	X					
Reuniões com bolsistas, orientadores e voluntários	X	X	X	X	X	X
Planejamento	X	X	X	X	X	X
Execução do projeto	X	X	X	X	X	X
Relatório Parcial			X			
Relatório Final						X
Avaliação			X			X