

**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**

<b>Data Início</b>	<b>Data Término</b>	<b>Duração</b>	<b>Carga Horária Semanal</b>	<b>Carga Horária Total</b>
15/05/2017	15/11/2017	6 meses	<b>10h</b>	<b>260h</b>

**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)

<b>Atividade</b>	<b>Mês 1</b>	<b>Mês 2</b>	<b>Mês 3</b>	<b>Mês 4</b>	<b>Mês 5</b>	<b>Mês 6</b>
<b>Divulgação</b>	X					
<b>Inscrições, entrega de documentação e entrevista</b>	X					
<b>Reunião com os pais dos alunos</b>	X					
<b>Reuniões com bolsistas, orientadores e voluntários</b>	X	X	X	X	X	X
<b>Planejamento</b>	X	X	X	X	X	X
<b>Execução do projeto</b>	X	X	X	X	X	X
<b>Relatório Parcial</b>			X			
<b>Relatório Final</b>						X
<b>Avaliação</b>			X			X