

### ANEXO III

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

#### 01. Título do Projeto

NATAÇÃO EDUCACIONAL: PROJETO PRANADAR.

#### 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	<b>10 horas</b>	<b>240 horas</b>

#### 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

*Adolescentes de 12 à 15 anos de idade, do município de Boa Vista – RR. A execução do Projeto será na Piscina IFRR.*

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

*Instruir crianças e adolescentes no meio aquático para evitar futuros acidentes na água, e aprimorar técnicas de nado, desenvolvendo a capacidade cardiorrespiratória e resistência muscular dos alunos.*

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

- Promover o convívio das crianças e adolescentes no meio aquático;
- Desenvolver a capacidade cardiorrespiratória e resistência muscular dos alunos;
- Proporcionar vivências diferenciadas na piscina;
- Aprender os 4 estilos da natação;

- Evitar futuros acidentes;

#### **08. 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 entre os adolescentes. Pois a condição financeira, a falta de estímulos aos adolescentes em relação à prática de atividade física e a ausência de piscinas públicas, são os principais fatores para a prática esportiva.

Da puberdade à 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 auto-estima.

Além dos benefícios físicos, psicomotores e sócio afetivo da natação, "Natação Educacional: Projeto Pranadar" pretende enfatizar a integração do adolescente ao ambiente aquático proporcionando uma atividade prazerosa com muita descontração e aprendizagem.

Nesta perspectiva, pretende-se que o adolescente desenvolva habilidades de nadados, tornando-se independentes na piscina.

O salvamento também é fundamental, nadar para se salvar é mais importante que a técnica, pois proporciona vivências diferenciadas e melhora a habilidade aquática dos alunos.

Partindo deste princípio percebe-se a falta de projetos que proporcionem à comunidade de Boa Vista-RR atividades que explorem 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 pela "Natação Educacional: Projeto Pranadar".

#### **09. 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.

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

Com a divulgação do Projeto Nadando por o Futuro junto ao Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Roraima, instituição que se dará a elaboração dos encontros e execução das aulas de natação a serem desenvolvidas com os adolescentes de 12 à 15 anos de Boa Vista - RR.

- Inscrições;
  - Entrega dos documentos;
  - Reuniões com os pais dos alunos;
  - Reuniões frequentes com todos os integrantes do projeto, bolsistas, orientadores e voluntários para a elaboração do plano de aula;
  - Aulas práticas de natação;
  - Avaliação com os alunos;
- Encerramento e avaliação do Projeto.

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

A execução do "Natação Educacional: Projeto Pranadar" acontecerá na Piscina do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Roraima, quatro 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 do IFRR, assim como aos jornais locais e na Folha de Boa Vista.

Serão aceitos os 40 primeiros inscritos que apresente idade mínima de 12 anos e máxima de 15 anos de idade e que esteja matriculado em uma escola pública ou particular.

Cópia da Documentação: Declaração escolar do aluno, 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 idéias 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.

Serão aplicadas as aulas com conteúdos de:

- Adaptação ao meio líquido;
- Técnica de respiração;
- Técnicas de flutuação;
- Técnicas de deslize;
- Aprendizagem do nado Crawl, Costas e Peito.

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

## 12 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.

## 13. 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.

## 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	x					
Inscrições, entrega de documentação e entrevista	x					

<b>Reunião com os pais dos alunos</b>	<b>x</b>					
<b>Reuniões com bolsistas, orientadores e voluntários</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>X</b>	<b>x</b>
<b>Planejamento</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>X</b>	<b>x</b>
<b>Execução do projeto</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>X</b>	<b>x</b>
<b>Relatório Parcial</b>			<b>x</b>			
<b>Relatório Final</b>						<b>x</b>
<b>Avaliação</b>			<b>x</b>			<b>x</b>