

ANEXO III- R

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

01. Título do Projeto

Iniciação de Natação para jovens e adultos

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
18/05/2017	18/11/2017	6 meses	10h	240h

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 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

Jovens e adultos com faixa etária de 17 à 40 anos, o local pretendido é a piscina semiolímpica do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia.

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

Propagar o conhecimento e a prática a adultos do município de Boa Vista, a técnica da natação para fins de incentivar não só um meio de lazer, como também uma forma de sobrevivência.

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

Incentivar a prática saudável.
Propagar uma forma de lazer.
Ensinar a prática correta da natação.
Concluir o projeto com pelo ou menos mais de 50% dos alunos, sabendo o básico da natação.

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

O projeto "Iniciação de Natação para jovens e adultos" tem como propósito enfatizar mais a saúde e o lazer de uma faixa etária mais adulta, pelo o fato de termos constatado através do primeiro projeto e do V Fórum de Integração do ano de 2016, que a procura por um esporte mais completo como a natação, no quesito físico e cognitivo foi muito mais procurado por jovens e adultos, devido os seus cotidianos estressantes, resultantes da vida acadêmica e profissional. O projeto visa analisar a saúde das pessoas antes e depois da prática da natação no projeto.

10. Metodologia (Detalhar como o Projeto será executado)

As aulas serão ministradas em dois turnos das 18h as 19h e das 19h as 20h, com o tempo total de 2h, sendo assim realizadas duas vezes por semana, no caso as quartas e sextas-feiras, com um público alvo de pessoas entre 17 a 40 anos, sendo distribuído para cada turma uma cota de 20 alunos cada.

Para iniciantes.

- Aquecimento dos membros superiores e inferiores.
- Conhecimento do perímetro da piscina, das bordas laterais ao meio dela.
- Batimentos de pernas segurando na borda da piscina.
- Respiração específica da natação, inspiração pela boca fora da água e expiração pelo nariz dentro da água, todo o processo segurando na borda.
- Com auxílio da prancha, os alunos irão atravessar a lateral da piscina no caso os (12,5 metros), apenas batendo as pernas.
- Com a prancha, o aluno irá desenvolver a respiração unilateral, depois de duas semanas, bilateral.
- Com a prancha a partir de um mês o aluno irá desenvolver o básico do nado Crawl com a prancha, realizando pernada completa e a braçada unilateral com a prancha.
- Após esse processo, o aluno com a mesma atividade, vai começar a desenvolver o nado Crawl com a braçada bilateral, já desempenhando o nado completo sem auxílio de acessórios.

Para os que já são adeptos ao esporte.

- Aquecimento dos membros superiores e inferiores.
- Conhecimento do perímetro da piscina em sequência quatro chegadas na borda da piscina, nadando apenas na lateral dela o nado Crawl.
- Após duas semanas, saltos da borda da piscina.
- Seguindo a sequência tiros rápidos do nado crawl, apenas na lateral da piscina, dando sequência de poucas braçadas.
- Após um mês, haverá uma variação de nados, para nados como: costas, borboleta e peito.
- Ao fim de toda a sequência de aprendizagem da técnica, um nado completo de todas as modalidades nos 25 metros da piscina.

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

Os alunos serão inspecionados através de uma avaliação mensal, ao fim de cada mês pelo seu desempenho físico e cognitivo.

Será criado um questionário qualitativo, com cinco perguntas sobre seus desempenhos de aspecto pessoal, antes e depois de conhecer o esporte, no caso a natação ao fim do projeto, cabendo dentro da avaliação final.

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

Benefícios à comunidade em relação ao esporte.

Na questão da saúde, é esperado um bom desempenho gradativo, tanto no físico quanto o cognitivo, durante a prática do esporte.

Conforme o primeiro projeto com base principal a natação, o grande benefício realizado foi o impacto na vida dos alunos, além da parte física foi a cognitiva, trazendo para eles após as aulas, mais tranquilidade, menos estresse no dia a dia, mais paciência e entre outros aspectos.

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
Conhecimento do perímetro da piscina e iniciação básica do nado Crawl.	x	x	x			
Aperfeiçoamento do nado Crawl com acessórios como prancha, poli boia, arcos e objetos de peso leve.		x	x	x		
Diversificação na natação, os alunos após aprenderem por completo o nado Crawl, terão instrução de outras modalidades como: Costas, Peito e Borboleta.				x	x	x