

ANEXO III- R

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

01. Título do Projeto

Tênis de Mesa para Todos

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 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

Serão o público alvo para o desenvolvimento do projeto crianças (idade mínima de 9 anos), jovens e adultos que tenham interesse pela prática da modalidade de Tênis de Mesa, e este será executado nas dependências do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Roraima – IFRR/Campus Boa Vista.

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

Fomentar a prática da modalidade de Tênis de Mesa possibilitando o conhecimento sobre a importância da sua prática para promoção da saúde e valorização da modalidade no estado.

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

- Melhoria da qualidade de vida dos participantes através da prática esportiva;
- Estimular a prática com intuito da iniciação e aprimoramento das técnicas da modalidade de Tênis de Mesa;
- Conhecer as regras relacionadas ao Tênis de mesa.

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

O tênis de mesa é um esporte que trabalha com todo o organismo, trazendo diversos benefícios para seus praticantes, ajuda no desenvolvimento da coordenação motora, do raciocínio rápido, do controle emocional e de muitos outros fatores. Dentro dos principais objetivos da prática desportiva, destacamos a saúde no seu significado de bem-estar físico, mental e social como objetivo chave no processo de ensino-aprendizagem do tênis de mesa nas escolas.

Um estudo feito pelo chinês PIREN SU (1996) citado por MARTINS (1999) fala sobre as grandes variações que o Tênis de mesa representa na hora de um jogo e quão rápido o atleta deve se adaptar, improvisar e criar opções (em frações de segundo) baseados em objetivos e direcionamentos próprios cujo termômetro é a consciência enquanto função ativa. Este tipo de tomada de decisão é imensamente importante para a formação de um ser humano convicto de seus interesses e objetivo, bem como os fatores que tornam possíveis a tomada de decisões em prol de uma causa ou benefício próprio, por exemplo: escolha da carreira, estudos.

Outros benefícios importantes para os praticantes do tênis de mesa é a exigência de um comportamento disciplinar durante as aulas, onde destacamos a necessidade da concentração, o raciocínio (auto-correção), a perseverança, o domínio emocional, etc., durante as aulas. Por ser um esporte individual a aluno precisa conhecer a si mesmo, trabalhando os fatores intrapessoais como a auto-estima, motivação, etc., mas é praticado em um ambiente de equipe, trabalhando também fatores interpessoais, o respeito ao próximo, a sociabilização entre os alunos e com o próprio professor.

O tênis de mesa trabalha o equilíbrio e a concentração. No movimento de vai-e-vem da bola, é preciso ter uma boa coordenação entre as mãos e os olhos. Os movimentos rápidos da visão somados à análise e aos cálculos que o cérebro tem que fazer para saber onde a bola deve cair, mantêm seu cérebro ativo e melhoram as funções motoras e cognitivas. E é justamente por isso que esse esporte é uma ótima arma de prevenção contra o Alzheimer. (Junior Boarder, 2012)

O projeto foi realizado no ano de 2015 e 2016 obtendo grande êxito, onde a maioria dos participantes foram iniciantes da modalidade e para os outros foi uma oportunidade para voltar a prática, atingindo seus objetivos em um ambiente de reencontro e socialização entre antigos e novos praticantes da modalidade.

No ano de 2015 houve 48 alunos inscritos com idades bem variadas, entre os 10 anos até aos 52 anos, incluindo também uma pessoa em cadeira de rodas - PCR, que criou um ambiente de inclusão social no esporte, onde os participantes puderam vivenciar as regras do paradesporto, já em 2016 os participantes possuíam idades de 10 anos até aos 41 anos contando no fim do projeto 45 alunos matriculado.

A comunidade inscrita no projeto dos anos de 2015 e 2016 participou dos Festivais Abertos de Tênis de Mesa realizado pelos acadêmicos do Curso de Educação Física do IFRR, como também de outros eventos realizados mensalmente, colocando em prática as habilidades adquiridas durante as aulas e alcançando premiações. Os alunos do IFRR que participaram do projeto obtiveram resultados positivos nas competições em que participaram representando a instituição.

10. Metodologia (Detalhar como o Projeto será executado)

O projeto será executado em horário pré-estabelecido após o agendamento junto ao setor responsável pelos espaços da instituição. Posteriormente serão divulgados os dias para realização do projeto para a comunidade interna e externa com intuito de iniciarem as inscrições e as atividades práticas relacionadas à modalidade de Tênis de Mesa, como também para os alunos do IFRR – CAMPUS BOA VISTA, que irão participar do projeto com intuito de treinar para representar a instituição em competições.

Nos horários destinados para a comunidade, os participantes serão divididos em dois grupos, sendo um com iniciantes na modalidade e o outro grupo com os que já praticam o tênis de mesa, aplicando treinamentos diferentes nos grupos visando assim um melhor desenvolvimento nas habilidades dos jogadores.

Ao final do projeto, os participantes colocarão em prática suas habilidades adquiridas em eventos mensais que ocorrem em Boa Vista – RR e no Aberto de Tênis de Mesa realizados pelos Acadêmicos do IFRR.

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

Serão observadas as habilidades dos participantes desenvolvidas durante as aulas e nos eventos esportivos, anotando as premiações em que os mesmos alcançarão.

Junto a ficha de inscrição haverá um questionário de auto avaliação dos participantes, onde os mesmos estarão descrevendo sobre suas expectativas ao projeto, se é o primeiro contato com a modalidade e na última semana de realização do projeto um questionário sobre a melhora física e mental, como também sua opinião sobre a sua participação e sobre o interesse em continuar com a prática da modalidade de Tênis de Mesa.

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

Que haja crescimento da modalidade no estado de Roraima, fazendo com que a comunidade envolvida no projeto continue com a prática do tênis de mesa, visando não só a melhoria na saúde mais na valorização do esporte no estado.

Como também, os alunos do IFRR participantes do projeto continuem obtendo resultados positivos em competições em que estarão representando a instituição.

Que os novos praticantes possam estar repassando a sua motivação para outras pessoas, que venham a praticar também a modalidade.

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
Planejamento das ações	x					
Agendamento dos espaços e divulgação do projeto	x					
Período de inscrição no projeto	x					
Início das atividades práticas	x	x	x	x	x	x
Participação dos alunos em eventos esportivos		x	x	x	x	x
Entrega do relatório parcial				x		
Avaliação do projeto e entrega do relatório final						x