

ANEXO III

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

01. Título do Projeto

Tênis de Mesa para Todos.

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	10 horas	240 horas

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

O público alvo para o desenvolvimento do projeto será Crianças, 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.

06. Objetivo Geral

Fomentar a prática da modalidade de Tênis de Mesa possibilitando o conhecimento sobre a importância da sua prática para promoção da saúde.

07. Objetivos Específicos

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

08. Justificativa

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 (autocorreção), 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 autoestima, 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 obtendo um grande êxito, onde o mesmo proporcionou uma oportunidade de aprendizado para pessoas que tenham interesse em aprender o tênis de mesa, como também uma oportunidade para os antigos praticantes do esporte voltar a pratica. Atingindo seus objetivos em um ambiente de reencontro e socialização entre antigos e novos praticantes da modalidade. A comunidade inscrita no projeto participou do V Festival Aberto de Tênis de Mesa realizado pelos acadêmicos do V módulo do Curso de Educação Física do IFRR, colocando em prática as habilidades adquiridas durante as aulas e alcançaram premiações na categoria iniciante e veterano. Os alunos do IFRR obtiveram resultados positivos nas competições em que participaram representando a instituição.

09. Impactos e Resultados 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. E que os alunos do IFRR-CBVC obtenham resultados positivos em competições em que estarão representando a instituição.

10. Descrição das atividades do Projeto

- Divulgação do projeto;
- Realização das inscrições no projeto;
- Definição dos horários para treinos internos para alunos do IFRR – CAMPUS BOA VISTA – CENTRO, que irão representar a instituição em competições;
- Definição dos horários para aula de aprimoramento das técnicas de tênis de mesa, para a comunidade interna e externa do IFRR;
- Realização do projeto no horário pré-estabelecido pelo setor responsável do espaço utilizado na instituição;

11. Metodologia

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 atividades práticas relacionadas à modalidade de Tênis de Mesa, como também para os alunos do IFRR – CAMPUS BOA VISTA – CENTRO, que irão representar a instituição em competições.

Ao final do projeto, os participantes colocarão em prática suas habilidades adquiridas em um Aberto de Tênis de Mesa.

12 Avaliação e verificação de Resultados

Ao final do projeto observar as habilidades dos participantes desenvolvidas durante as aulas, no Aberto de Tênis de Mesa em que os mesmos irão participar.

E aplicar um questionário de auto avaliação dos participantes, onde os mesmos estarão descrevendo sobre a melhoria 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.

13. Impactos e Resultados 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.

E que os alunos do IFRR-CBVC obtenham resultados positivos em competições em que estarão representando a instituição.

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
Planejamento das ações	X					
Agendamento dos espaços e divulgação do projeto	X					
Início das atividades práticas		X	X	X	X	X
Participação no Aberto de Tênis de Mesa						X
Avaliação do projeto e entrega do relatório final						X