

ANEXO III

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

01. Título do Projeto

Projeto Judô: Fundamentos e Práticas

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	240

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 checked="" 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

Comunidade externa em torno do IFRR campus Boa Vista, o local de execução será no ginásio do IFRR campus Boa Vista, na faixa etária acima de 15 anos, tendo um total de 30 vagas.

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

Proporcionar, através da prática sistemática do Judô, o crescimento e o desenvolvimento das potencialidades psicomotoras, cognitivas e sociais do desenvolvimento da afetividade e a integração social, bem como a introdução aos fundamentos básicos progressivo da modalidade para o desenvolvimento geral do atleta.

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

- Iniciar os fundamentos de judô, tendo como princípio Noções de Judô: Principais Regras Ayumi-Kata (Shin-Tai) - Maneira de andar (deslocamento). Algumas Palavras usadas no Judô. Kumi-Kata - Maneira de Segurar (pegadas). Números Tai-Sabaki - Movimentação do corpo. Partes do Corpo. Dan – Graduação. Ukemi - Amortecimento de queda. Objetos Para o Judô. Shisei - Posturas. Shizen-Tai - Posição Natural.

TÉCNICAS:

Kaeshi-Waza - Contra Golpe.
 Renraku-Renka -Waza - Golpe em Sequência.
 Técnica de Projeção - (cinco séries).
 Classificação de Judô.
 Técnicas para Exame de Faixas Superiores.

- Montar equipes para competições em geral representando o IFRR;
- Fortalecer a imagem e o entendimento da importância do Judô, assim como a sua atividade como fator de desenvolvimento do jovem;
- Oferecer atividades esportivas educacionais como uma ação complementar à escola em seu contra turno, utilizando o projeto como instrumento de desenvolvimento integral do jovem;
- Experimentar diversas sensações como superação, confiança, alegria, etc;
- Diminuir a vontade de buscar outros meios para sua auto afirmação na escola e na comunidade.

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

O esporte juntamente com a educação desempenha um papel de união, e estimulam o desenvolvimento livre, integral, solidário e coletivo das pessoas, além de afirmar os seus valores no mundo e promover o desenvolvimento humano e a qualidade de vida. Atividades esportivas além de trazer benefícios para o corpo e para a mente, ainda despertam a cooperação, a criatividade, a disciplina, o espírito de equipe, que são elementos essenciais para o processo de desenvolvimento humano.

Na atualidade o judô é ensinado em academias e clubes e reconhecido como um esporte saudável que não está relacionado à violência, mas sim como um estilo de vida que nos fornece ensinamentos não só dentro do tatame, para o convívio fora dele, que nos faz lutar para aperfeiçoar como seres humanos, e não nos aperfeiçoamos para lutar, que antes de tudo o verdadeiro caminho é ser um grande ser humano.

Boa parte dos jovens de hoje em dia estão imersos em um contexto social em que os impede da prática desportiva, devido a ocupação acadêmica ou escolar, além do material utilizado nesta modalidade que nem sempre se encontra disponível para a educação física escolar. Diante deste contexto, vê-se a necessidade de realizar um projeto aberto a comunidade que ofereça a oportunidade de iniciar a prática do Judô.

09. Impactos e Resultados esperados (Que benefícios são esperados?)

Para o Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Roraima: Esperamos realizar uma maior interação entre o IFRR e a comunidade, garantindo ao jovem melhor utilização do tempo em prática do judô, ao final desse projeto, que possamos contribuir para notoriedade do IFRR frente a projetos de esporte, cultura e lazer.

Para a comunidade: Contribuir para a redução da violência na comunidade, uma vez que esta é um dos princípios básicos do judô; e que a comunidade seja mais participativa em projetos do IFRR.

Para os acadêmicos de Educação Física: Contribuir para nossa formação de professores, e projeto de sucesso profissional a medida que nos coloca em uma situação real de vivência profissional.

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

1ª etapa: divulgação e inscrição;
2ª etapa: inícios das atividades, introdução ao Judô;
3ª etapa: aprender fundamentos básicos do Judô;
4ª etapa: tomar conhecimento das regras básicas do Judô;
5ª etapa: participar de um campeonato de Judô.

11. Metodologia (Detalhar como o Projeto será executado)

1ª etapa: Será realizado a divulgação do projeto para a comunidade externa do IFRR campus Boa Vista.

2ª etapa: Posteriormente, será aberto o período de inscrição para as aulas de judô.

3ª etapa: Após o período de inscrição apurar o número de inscritos e montar tabela com dias e horários de treino, a seguir iniciar os treinos.

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

1ª: Será avaliada de três formas: Impactos que o projeto irá causar na comunidade.

2ª: Avaliação feita pelo orientador do projeto.

3ª: Auto avaliação dos bolsistas em cima das expectativas e objetivos alcançados.

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

Para o Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Roraima: Esperamos realizar uma maior interação entre o IFRR e a comunidade, garantindo ao jovem melhor utilização do tempo em prática do judô, ao final desse projeto, que possamos contribuir para notoriedade do IFRR frente a projetos de esporte, cultura e lazer.

Para a comunidade: Contribuir para a redução da violência na comunidade, uma vez que esta é um dos princípios básicos do judô; e que a comunidade seja mais participativa em projetos do IFRR.

Para os acadêmicos de Educação Física: Contribuir para nossa formação de professores, e projeto de sucesso profissional a medida que nos coloca em uma situação real de vivência profissional.

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

1ª etapa: divulgação e inscrição;
2ª etapa: inícios das atividades, introdução ao Judô;
3ª etapa: aprender fundamentos básicos do Judô;
4ª etapa: tomar conhecimento das regras básicas do Judô;
5ª etapa: participar de um campeonato de Judô.

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					
Planejamento	X					
Execução		X	X	X	X	X
Relatório parcial			X			
Relatório final						X