

PROJETO DE EXTENSÃO PIEL - 2021 - PRÁTICAS CORPORAIS E ESPORTIVAS PARA A JUVENTUDE NO IFMG SABARÁ

Programação das atividades/Ações

| Ação/Meta | Atividade | Frequência/CH | Local/estratégia | Responsável/equipe | Vagas | CRONOGRAMA | | |
|---|--|----------------------|----------------------|---|------------------------|---|--------------------|----------------|
| OFICINAS DE PRÁTICA CORPORAIS | | | | | | Datas (início/fim) | Dia/semana | Horários |
| Oficinas de Práticas Corporais, Esportivas e Artísticas Culturais. | Ginástica: alongamentos e funcionais. | Semanal - 1h | Online (Google Meet) | Prof. Cida Monitoras: Livia e Ana Carolina | 30 (2 turmas de 15) | 26/08 | Quintas Sábados | 18:30 10:00 |
| | loga | Quinzenal - 1h | Online (Google Meet) | Prof. Mariana Monitoras: Lara, Mariana e Bianca | 20 | 25/08 | Quartas | 16:00 |
| | Tai chi chuan | Semanal - 1h | Online (Google Meet) | Prof. José Marcelo Monitores: João Lucas e Livia | 30 | 24/08 | Terças | 08:00 |
| | Relaxamento e automassagem | Semanal - 1h | Online (Google Meet) | Prof. Cida Monitoras: Lara, Livia e Bianca | 20 | A partir 24/09 | Sextas | 17:00 |
| | Dança | Semanal - 1h | Online (Google Meet) | Orientadora: Luiza Monitora: Maria Luiza | 20 (2 turmas de 10) | 06/09 -08/09 | Segunda /Quarta | 18:00 / 17:00h |
| | Corpo: Sentidos e Sensibilidades | 02 encontros - 1h30m | Online (Google Meet) | Prof.ª Gelka Monitoras: Lara, Mariana e Bianca | 25 | 02/09 e 09/09 | Quintas | 17:00 |
| | Práticas circenses (preparação o física e flexibilidade) | Semanal - 1h | Online (Google Meet) | Prof.ª Bárbara Monitoras: Lara, Mariana e Bianca | 15 | Opção 1 (Sábado): 04/09, 11/09 e 18/09 as 13:00 Opção 2 (Quarta): 01/09, | Sábados | 13:00 |

| | | | | | | | | |
|--|--------------------------|--------------|----------------------|---|----|---|----------|-----------|
| | | | | | | 08/09 e 15/09 as 13:00 Opção 3 (Sexta): 03/09, 10/09 e 17/09 as 13:00 | | |
| | Dança (Twerk) | Semanal - 1h | Online (Google Meet) | Prof.ª Bárbara Monitoras: Luiza e Maria Luiza | 15 | Opção 1 (Sábado): 13/11, 20/11 e 27/11 às 13:00 Opção 2 (Quarta): 10/11, 17/11 e 24/11 às 13:00 Opção 3 (Sexta): 12/11, 19/11 e 26/11 às 13:00 | Sábados | 13:00 |
| | Reiki e meditação guiada | Semanal - 1h | Online (Google Meet) | Glábia Dutra Monitores: Lara e João | 20 | A partir de 01/10/21 | Segundas | A definir |

EVENTOS E PRÁTICAS INTEGRATIVAS DA SAÚDE HUMANA

| | | | | | | | | |
|---|--|--------------------|-------------------------|--|-----|--|------------------|------------------|
| Eventos e salas integrativas da saúde humana. (Estilo de Vida Saudável e Atividade Física) | Recomendações e incentivos para mudança de comportamentos relacionados a um estilo de vida mais saudável, a partir da aplicação e análise de testes como perfil do estilo de vida, PARQ, nível de atividade física, IMC. | Mensal 2 horas | Online (Google Meet) | Bolsista Lara Monitoras: Mariana, Bianca e Livia (Orientação prof.ª Cida) | 40 | Agosto - Setembro - Outubro - Novembro - Dezembro - Janeiro - Fevereiro - Março - | A definir | A definir |
| | Rodas de conversa com especialistas e equipe do projeto. Grupos de estudos sobre as temáticas do projeto. | Bimensal 1 hora | Online (Google Meet) | Bolsista: Luiza Monitoras: Maria Luiza, João Lucas e Ana Carolina (orientação prof.ª Cida e José Marcelo) | 100 | Setembro - Novembro - Janeiro - Março - | A definir | A definir |

| | | | | | | | |
|--|----------------------|-------------------------|--|-----|--|---|---|
| Palestras e lives (temas a definir conforme demandas dos beneficiários). | Trimestral 1 hora | Online (Google Meet) | Bolsista: Luiza Monitores: Maria Luiza e João Lucas (orientação prof.ª Cida e José Marcelo) | 100 | Agosto - 23/08 Outubro - Fevereiro - | Live de lançamento do projeto - Canal Youtube A definir | 23/08 - 19:00 horas A definir |
|--|----------------------|-------------------------|--|-----|--|---|---|

PRÁTICAS ESPORTIVAS – Aulas/treino

| | | | | | | | | |
|---|-----------------------|---------------|---------------------|--|----|-----------|-----------|-----------|
| Formação Esportiva e Esporte recreação | Futsal (Fem) | Semanal 1h | Quadra IF Sabará | Prof. Maria Aparecida e monitor/bolsista | 20 | A definir | A definir | A definir |
| | Futsal (Mas) | Semanal 1h | Quadra IF Sabará | Prof. Maria Aparecida e monitor/bolsista | 20 | A definir | A definir | A definir |
| | Tênis de mesa (Misto) | Semanal 2h | Laboratório EF | Prof. Maria Aparecida e monitor/bolsista | 20 | A definir | A definir | A definir |
| | Vôlei (Misto) | Semanal 2h | Quadra IF Sabará | Prof. Maria Aparecida e monitor/bolsista | 30 | A definir | A definir | A definir |
| | Basquete (Misto) | Semanal 2h | Quadra IF Sabará | Prof. Maria Aparecida e monitor/bolsista | 30 | A definir | A definir | A definir |
| | Handebol (Misto) | Semanal 2h | Quadra IF Sabará | Prof. Maria Aparecida e monitor/bolsista | 20 | A definir | A definir | A definir |

**As aulas treino das modalidades esportivas só iniciarão quando o IFMG-Sabará retornar às atividades presenciais*

*** A oferta de práticas corporais e modalidades esportivas podem alterar conforme demanda e disponibilidade de recursos (monitores, parceiros e material esportivo)*