

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)	Dia/semana	Horário
Oficinas de Práticas Corporais, Esportivas e Artísticas Culturais.	Ginástica: alongamentos e funcionais.	Semanal - 1h	Online (Google Meet)	Prof. Cida Monitoras: Mariana e Lara	25	26/08	Quintas	17:30 as 18:30
	loga	Quinzenal - 1h	Online (Google Meet)	Prof. Mariana Monitoras: Lara, Mariana e Bianca	20	25/08	Quartas	16:00 as 17:00
	Tai chi chuan	Semanal - 1h	Online (Google Meet)	Prof. José Marcelo Monitores: João Lucas e Lívia	25	24/08	Terças	08:00 as 09:00
	Relaxamento e automassagem	Semanal - 1h	Online (Google Meet)	Prof. Cida Monitoras: Lívia e Bianca	20	08/10	Sextas	17:00
	Dança	Semanal - 1h	Online (Google Meet)	Orientadora: Luiza Monitora: Maria Luiza	20 (2 turmas)	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	11/09, 18/09 e 25/09 as 13:00	Sábados	13:00
	Dança (Twerk)	Semanal - 1h	Online (Google Meet)	Prof.ª Bárbara Monitoras: Luiza e Maria Luiza	15	13/11, 20/11 e 27/11 às 13:00	Sábados	13:00
	Reiki e meditação guiada	Semanal - 1h	Online (Google Meet)	Glábia Dutra Monitores: João, Maria Luiza	20	A partir de 01/11/21	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 Monitores: Mariana, Bianca e Lívia (Orientação prof.ª Cida)	40	Setembro - Outubro - 18/10 Novembro - 08/11 Dezembro - 06/12 Janeiro - 10/01 Fevereiro - 07/02 Março - 07/03	Conforme cronograma	18:00 as 19:00
	Rodas de conversa com especialistas e equipe do projeto. Grupos de estudos sobre as temáticas do projeto.	Bimensal 1 hora	Online (Google Meet)	Bolsista: Maria Luiza Monitores: Luiza, João Lucas (orientação prof.ª Cida e José Marcelo)	100	Novembro - Entre 17 e 19/11 Janeiro - 15/01 Março - 01/03	-Inclusão nas práticas corporais e as PCD -Saúde mental - Alongamento e flexibilidade. - Dança - questões de gênero e sexualidade	18:00 as 19:30
	Palestras e lives (temas a definir conforme demandas dos beneficiários).	Trimestral 1 hora	Online (Google Meet)	Bolsista: Maria Luiza Monitores: Luiza e João Lucas (orientação prof.ª Cida e José Marcelo)	100	Agosto - 23/08 Dezembro - Fevereiro -	Live de lançamento do projeto - Canal Youtube A definir A definir	23/08 - 17:30 horas 18:00 hs

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 (aguardando o plano de retorno gradual)	A definir	A definir
	Vôlei (Misto)	Semanal 2h	Quadra IF Sabará	Prof. Maria Aparecida e monitor/bolsista	30	A definir (aguardando o plano de retorno gradual)	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)**