****

**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 |
| Ioga | 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 (preparaçãoo 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) | Semanal1h | QuadraIF Sabará | Prof. Maria Aparecidae monitor/bolsista | 20 | **A definir** | **A definir** | **A definir** |
| Futsal (Mas) | Semanal1h | QuadraIF Sabará | Prof. Maria Aparecidae 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) | Semanal2h | QuadraIF Sabará | Prof. Maria Aparecidae monitor/bolsista | 30 | **A definir** | **A definir** | **A definir** |
| Handebol (Misto) | Semanal2h | QuadraIF Sabará | Prof. Maria Aparecidae 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)* |