



Data
26/03/2019 08:02:12

Setor de Origem
PL - PL-EDFIS

Tipo
Ensino: Projeto de Ensino

Assunto
Projeto de ensino para tramitação e cadastro junto a PROEN

Interessados
Fabiana Celente Montiel, Gicele de Oliveira Karini da Cunha

Situação
Em trâmite

Trâmites

- 02/05/2019 10:07
Aguardando recebimento por: PL-EDFIS
- 02/05/2019 10:07
Enviado por: IF-PROEN: Rodrigo Nascimento da Silva
- 10/04/2019 17:52
Recebido por: IF-PROEN: Magno Souza Grillo
- 08/04/2019 10:35
Enviado por: PL-DIRGER: Carlos Jesus Anghinoni Correa
- 08/04/2019 10:34
Recebido por: PL-DIRGER: Carlos Jesus Anghinoni Correa
- 08/04/2019 09:56
Enviado por: PL-DIRAP: Fabiane Konrad Rediess
- 08/04/2019 09:55
Recebido por: PL-DIRAP: Fabiane Konrad Rediess
- 06/04/2019 16:04
Enviado por: PL-DIREN: Rafael Krolow Santos Silva
- 06/04/2019 16:04
Recebido por: PL-DIREN: Rafael Krolow Santos Silva
- 01/04/2019 16:49
Enviado por: PL-DEFG: Gilnei Oleiro Correa

01/04/2019 16:45

Recebido por: PL-DEFG: Gilnei Oleiro Correa

26/03/2019 08:37

Enviado por: PL-EDFIS: Fabiana Celente Montiel



FORMULÁRIO PARA APRESENTAÇÃO DE PROJETOS DE ENSINO

REGISTRO SOB N°: PJE 1/2019 - PL-EDFIS/PL-DEFG/PL-DIREN/PL-DIRGER/IF-REIT/IFSULRG

CAMPUS:

I. IDENTIFICAÇÃO

a. Título do Projeto:

Definir o Título do projeto de ensino.

Tem funcional no IFSul

b. Resumo do Projeto:

Apresentar resumo claro e objetivo do projeto de ensino (no máximo 7 linhas).

Esse resumo será publicado no Portal do IFSul.

O projeto "Tem Funcional no IFSUL" tem como objetivo de oportunizar treinamento funcional para os professores, técnicos administrativos, terceirizados e alunos dos diferentes níveis de ensino, duas vezes na semana, em dias intervalados, no turno da manhã e tarde. As turmas terão 15 vagas e o treinamento consistirá em métodos metabólicos com combinações de circuitos em alta intensidade e pouco descanso. A duração da aula será em torno de 35 a 45min.

c. Caracterização do Projeto:

Classificação e Carga Horária Total:			
<input type="checkbox"/> Curso/Mini-curso	<input type="checkbox"/> Palestra	<input type="checkbox"/> Evento	<input checked="" type="checkbox"/> Outro (Especificar). <u>Projeto Extracurricular</u>
<input type="checkbox"/> Ciências Exatas e da Terra	<input type="checkbox"/> Ciências Biológicas	<input type="checkbox"/> Engenharias	
<input checked="" type="checkbox"/> Ciências da Saúde	<input type="checkbox"/> Ciências Agrárias	<input type="checkbox"/> Ciências Sociais Aplicadas	
<input type="checkbox"/> Ciências Humanas	<input type="checkbox"/> Lingüística, Letras e Artes	<input type="checkbox"/> Outros	
Carga horária total do projeto: 70h			

d. **Especificação do(s) curso(s) e/ou áreas e/ou Departamentos/Coordenadorias envolvidos:**

Definir os cursos/áreas/Departamentos/Coordenadorias envolvidos.

Vinculação com disciplinas do(s) curso(s)/área(s):
O projeto de ensino está vinculado diretamente a uma disciplina ou a várias disciplinas (projeto interdisciplinar)? (x) Sim. () Não. Qual(is)? Educação Física
O projeto de ensino poderá gerar alguma ação de pesquisa e extensão no futuro? () Sim. (x) Não. Em caso afirmativo, como se dará esse encaminhamento? (Explique de forma resumida).
Vinculação com Programas Institucionais:
O projeto de ensino está atrelado a algum Programa Institucional? () Sim. (x) Não. Em caso afirmativo, cite o(s) programa(s). (Exemplos: PIBID, e-Tec Idiomas e etc).

e. **Identificação da equipe, com a função e a carga horária prevista:**

Coordenador (docente ou técnico-administrativo do IFSul)
Nome (Completo e sem abreviatura): Fabiana Celente Montiel
Lotação (Definir a unidade de lotação): Câmpus Pelotas – DIREN – COLINC – EDUFI
SIAPE: 2550454
Disciplina(s) que ministra / atividade administrativa: Educação Física / Coordenadora da disciplina de Educação Física

Formação Acadêmica (Informar formação completa):

Graduação: Licenciatura em Educação Física

Especialização: Educação Física Escolar

Mestrado: Mestre em Ciências

Doutorado: Em andamento Doutorado em Educação Física

Contato (Inserir informação completa):

Telefone campus: (53) 21231018

Telefone celular: (53) 99976-3981

E-mail: montiefabi@pelotas.ifsul.edu.br

Coordenador (docente ou técnico-administrativo do IFSul)

Nome (Completo e sem abreviatura): **Gicele de Oliveira Karini da Cunha**

Lotação (Definir a unidade de lotação): **Câmpus Pelotas – DIREN – COLINC – EDUFI**

SIAPE: 2360433

Disciplina(s) que ministra / atividade administrativa:

Educação Física / Coordenadora da área física da Educação Física

Formação Acadêmica (Informar formação completa):

Graduação: Licenciatura em Educação Física

Especialização:

Mestrado: Mestre em Atividade Física e Saúde

Doutorado:

Contato (Inserir informação completa):

Telefone campus: (53) 21231018

Telefone celular: (53) 98103-4554

E-mail: gicelecunha@ifsul.edu.br

Observação: se o projeto de ensino apresentar mais de 01 coordenador será necessário replicar a tabela acima. A carga horária do Coordenador será a carga horária do projeto de ensino.

Demais membros

Nome	Função	CH prevista
Fabiana Celente Montiel	Coordenador	2h
Gicele de Oliveira Karini da Cunha	Coordenador	2h
Iasmim Leguissano dos Santos	Ministrante	5h
Ivan Bremm de Oliveira	Colaborador	2h
Jorge Otte	Colaborador	2h

Observação: a carga horária prevista é em horas-aula semanais e a função pode ser Coordenador, Colaborador, Participante, Ministrante ou Palestrante.

II. INTRODUÇÃO

(Identificar de forma clara e objetiva a situação-problema que gerou a necessidade de implantação do projeto).

O treinamento funcional reúne, basicamente, exercícios que repetem movimentos do cotidiano, como agachar, avançar, puxar, empurrar, levantar e girar. Situações estas que requerem, por vezes, o emprego de movimentos e gestos motores que se utilizam de diversos grupos musculares ao mesmo tempo. Por esse motivo, os exercícios funcionais visam promover ações musculares em conjunto e simultâneas, proporcionando um trabalho corporal mais globalizado e completo.

O projeto "Tem Funcional no IFSUL" consiste no objetivo de oportunizar treinamento funcional para os alunos e colaboradores, duas vezes na semana, nos turnos da manhã ou tarde. As turmas terão 15 vagas para cada turno e o treinamento consistirá em métodos metabólicos com combinações de circuitos em alta intensidade e pouco descanso. A duração da aula será em torno de 35 a 45min e os materiais necessários encontram-se na instituição pois são acessórios básicos e de fácil acesso, além do perfil de treinamento ter em maior parte do tempo o uso de peso calistênico, ou seja, do próprio corpo.

III. JUSTIFICATIVA

(Justificar a proposta em termos de importância acadêmico-social e de exequibilidade do projeto).

Tendo em vista o público alvo dentro da instituição, ou seja, professores, técnicos administrativos, terceirizados e alunos dos diferentes níveis de ensino, que ficam longos períodos sentados ou realizando movimentos repetitivos, o treino funcional é uma oportunidade para essas pessoas treinarem livres, pois já passam muito tempo sentadas.

O treinamento funcional consegue aliar o que elas gostam (dinamismo e diversificação) como também o que precisam (praticar atividade física). Através da prática, o indivíduo desenvolve a força muscular, o equilíbrio, flexibilidade, condicionamento, resistência e agilidade. Diferente da musculação, na modalidade, o usuário evita os movimentos mecânicos e eixos definidos ou isolados, como acontece na musculação. Para a prática podem ser utilizados acessórios como elásticos, cordas, bolas, cones, discos e hastes.

IV. OBJETIVOS GERAIS E ESPECÍFICOS

(Explicitar de modo preciso e claro os objetivos do projeto, em consonância com a justificativa).

1. Oportunizar a prática de atividades físicas para professores, técnicos administrativos, terceirizados e alunos dos diferentes níveis de ensino;
2. Estimular o estilo de vida ativo que promovem bem estar e aumento da produtividade;
3. Realizar as aulas de treinamento funcional, duas vezes na semana, com duração entre 35 a 45min.

V. METODOLOGIA

(Apresentar a metodologia a ser utilizada na execução do projeto, especificando as ações a serem desenvolvidas pelos participantes da equipe).

As turmas terão 15 vagas para cada turno e o treinamento consistirá em métodos metabólicos com combinações de circuitos em alta intensidade e pouco descanso. A duração da aula será em torno de 35 a 45min e os materiais necessários encontram-se na instituição pois são acessórios básicos e de fácil acesso, além do perfil de treinamento ter em maior parte do tempo o uso de peso calistênico, ou seja, do próprio corpo. As aulas serão ministradas por uma estudante de graduação da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas, acompanhada por professores da área de Educação Física, que irão supervisionar e orientar a estudante no que for necessário.

VI. CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO

Atividades	Mês 1	Mês 2	Mês 3	Mês 4	Mês 5	Mês 6	Mês 7	Mês 8	Mês 9	Mês 10	Mês 11	Mês 12
1			x									
2			x									
3				x	x	x	x					
4				x	x	x	x					
5							x					

Descrição das atividades:

Atividade 1: Preparação do material e divulgação do projeto de ensino para a comunidade escolar do câmpus Pelotas, pelo coordenador e colaboradores do projeto.

Atividade 2: Início das inscrições dos participantes, período de esclarecimentos e orientações para as práticas.

Atividade 3: Aulas de treinamento funcional, duas vezes por semana, com duração de 35 a 45 min.

Atividade 4: Preparação das aulas, encontros para planejamento e avaliações sobre o projeto pela equipe executora.

Atividade 5: Avaliação do projeto, para sua continuidade, junto à ministrante, aos professores envolvidos e aos participantes.

VII. INFRAESTRUTURA NECESSÁRIA

(Informar de forma sucinta a infraestrutura necessária para a implementação do projeto).

Sala de ginástica, bolas suíças, anilhas, colchonetes, elásticos, cones etc. Todos os recursos necessários para a execução do projeto estão disponíveis na coordenadoria da área de Educação Física do campus Pelotas.

VIII. RECURSOS FINANCEIROS (ORÇAMENTO DETALHADO/JUSTIFICADO)

Item	Discriminação	Quantidade	Valor Unitário (R\$)	Valor Total (R\$)
1				
2				
3				
4				
5				

(Especificar os elementos de despesa e os respectivos totais em R\$. Os elementos de despesa que poderão ser previstos são: (i) Bolsas para alunos; (ii) Material de consumo, serviços de terceiros, diárias, passagens e outros. Os elementos deverão ser listados com os respectivos valores).

IX. RESULTADOS E IMPACTOS ESPERADOS

(Descrever os resultados e impactos esperados com a execução do projet

Melhora no condicionamento físico, saúde e bem estar da comunidade interna do câmpus Pelotas do IFSul. Impactos positivos em relação ao aumento da produtividade e autoestima.

X. AVALIAÇÃO

Tipo de avaliação utilizada:

- Quantitativa.
 Qualitativa.
 Mista.

Instrumentos/procedimentos utilizados:

- Entrevistas Seminários
 Reuniões Questionários
 Observações Controle de Frequência
 Relatórios Outro(s). Especificar.

Descrição de procedimentos para avaliação:

(Descrever a realização dos procedimentos de avaliação).

Número de alunos presentes.

Relatórios emitidos pelos colaboradores, coordenadores e ministrante do projeto.

Periodicidade da avaliação:

Mensal

Trimestral

Semestral

Ao final do projeto

Sujeito(s) que realiza(m) a avaliação:

Coordenador

Ministrante

Colaborador

Palestrante

Participantes (Estudantes/servidores)

XI. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

(Relacionar as obras citadas na elaboração do projeto, seguindo o padrão ABNT).

Dias, R., Prestes, J., Manzatto, R., Ferreira, C. K., Donatto, F. F., Foschini, D., & Cavaglieri, C. R. (2006). Efeitos de diferentes programas de exercícios nos quadros clínico e funcional de mulheres com excesso de peso. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 8(3), 58-65

Simão, R., Polito, M., & Monteiro, W. (2008). Efeito de diferentes intervalos de recuperação em um programa de treinamento de força para indivíduos treinados. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 14(4), 353-356. doi: 10.1590/S1517-86922008000400006

Lee, M. G., Sedlock, D. A., Flynn, M. G., & Kamimori, G. (2009). Resting metabolic rate after endurance exercise training. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(7), 1444-1451. doi: 10.1249/MSS.0b013e31819bd617

ANEXOS (Listar os anexos)

1 -

2 -

3 -

4 -

Assinatura do Coordenador do Projeto

Solicitar a assinatura da direção/departamento de ensino;

Solicitar a assinatura da direção/departamento de administração e planejamento (quando necessário);

Solicitar a assinatura da direção-geral do campus;

Solicitar a assinatura da Pró-reitoria de Ensino;

Finalizar documento e abrir um processo eletrônico;

Anexar documento e outros anexos ao processo (se houver);

Encaminhar processo a Pró-Reitoria de Ensino para análise, registro e lançamento no moodle.

Documento assinado eletronicamente por:

■ **Fabiana Celente Montiel, COORDENADOR - FG4 - PL-EDFIS**, em 26/03/2019 08:26:28.

Este documento foi emitido pelo SUAP em 26/03/2019. Para comprovar sua autenticidade, faça a leitura do QRCode ao lado ou acesse <http://suap.ifsul.edu.br/autenticar-documento/> e forneça os dados abaixo:

Código Verificador: 17640

Código de Autenticação: 2fb757159f





SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL

Instituto Federal Sul-rio-grandense

Despacho:

Projeto aprovado na coordenadoria de Educação Física em reunião do dia 13 de março.

Assinatura:

Despacho assinado eletronicamente por:

- Fabiana Celente Montiel, COORDENADOR - FG4 - PL-EDFIS, PL-EDFIS, em 26/03/2019 08:37:33.



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL

Instituto Federal Sul-rio-grandense

Despacho:

De acordo.

Assinatura:

Despacho assinado eletronicamente por:

- Gilnei Oleiro Correa, CHEFE DE DEPARTAMENTO - CD4 - PL-DEFG, PL-DEFG, em 01/04/2019 16:49:22.



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL

Instituto Federal Sul-rio-grandense

Despacho:

Favorável a realização do projeto.

Assinatura:

Despacho assinado eletronicamente por:

- Rafael Krolow Santos Silva, DIRETOR - CD3 - PL-DIREN, PL-DIREN, em 06/04/2019 16:04:54.



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL

Instituto Federal Sul-rio-grandense

Despacho:

De acordo, tendo em vista não haver demanda com comprometimento orçamentário do Campus. Encaminho ao Diretor para demais trâmites.

Assinatura:

Despacho assinado eletronicamente por:

- Fabiane Konrad Rediess, DIRETOR - CD3 - PL-DIRAP, PL-DIRAP, em 08/04/2019 09:56:28.



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL

Instituto Federal Sul-rio-grandense

Despacho:

Favorável à realização do projeto, considerando os pareceres anteriores.

Assinatura:

Despacho assinado eletronicamente por:

- Carlos Jesus Anghinoni Correa, DIRETOR GERAL - CD2 - PL-DIRGER, PL-DIRGER, em 08/04/2019 10:35:48.



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL

Instituto Federal Sul-rio-grandense

Despacho:

De acordo. Projeto Registrado sob o n°: PJE2019PEL0060. Devolvemos o processo para posterior upload e encaminhamento do Relatório final e do Formulário para Solicitação de certificação.

Assinatura:

Despacho assinado eletronicamente por:

- Rodrigo Nascimento da Silva, PRO-REITOR - CD2 - IF-PROEN, IF-PROEN, em 02/05/2019 10:07:39.