

## PROGRAMA DE ORIENTAÇÃO AO EXERCÍCIO FÍSICO (PROEF)

### PROJETO GERAL

#### 1 CARACTERÍSTICAS DO PROJETO

Título	PROJETO DANÇA INTINERANTE		
Público Alvo	JOVENS E ADULTOS		
Período do Projeto	Início: 2023	Término 2025	Total de Meses -30
Palavra-chave	No.1 DANÇA	No.2 ITINERANTE	No.3 SAÚDE

#### 2 EQUIPE EXECUTORA

##### 1. Responsáveis pelo projeto

NOME COMPLETO Aline Baptista Perin Vanderson da Rocha Santos Solange Mattos Melegario	MATRÍCULA 19922 83876 91572
E-MAIL <a href="mailto:vandeko_1@hotmail.com">vandeko_1@hotmail.com</a> <a href="mailto:abperin@gmail.com">abperin@gmail.com</a> <a href="mailto:solange.melegario@gmail.com">solange.melegario@gmail.com</a>	TELEFONE 27 99700-9574 27 99696-5230 24 98851-4714

##### 3- DIAGNÓSTICO INICIAL

O projeto Dança Itinerante visa proporcionar uma atividade física ocupando os espaços públicos utilizando a dança como ferramenta de integração e interação da comunidade.

##### 4- JUSTIFICATIVA

Nossa intenção permeia a queda dos índices de depressão, gerando sensação de bem-estar, autonomia e disposição.

##### 5- OBJETIVO GERAL

Proporcionar a melhora da saúde em geral do público atendido.

##### 6 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

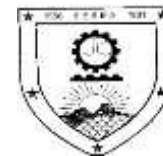
Estimular o sistema cardiorrespiratório, aumentando a resistência do corpo, o equilíbrio, flexibilidade, postura, concentração e memória, queimando calorias e auxiliando no controle da obesidade.

##### 7- METODOLOGIA E ESTRATÉGIA DE AÇÃO

O projeto será realizado no período noturno de 18h as 22h e aos sábados de 8h as 12h, totalizando uma carga horária de quatro horas diárias, buscando atender a demanda da comunidade.

A construção do quadro de atendimento do projeto será de acordo com a demanda das lideranças comunitárias, pois as mesmas serão responsáveis pelo local e equipamento necessário para a atividade.

A ação será desenvolvida por profissionais do PROEF que realizaram formação no programa Zumba Fitness. Trata-se de um programa de ginástica com dança, onde são realizados exercícios de tonificação de musculatura usando a dança como eixo principal. Os professores referenciados nesse projeto, além de já terem um histórico de credenciamento específico além de possuírem o conhecimento técnico/prático com a modalidade. A professora Aline Perim possui uma especialização em dança pela UFES chamada O ensino da Dança. O professor Vanderson Rocha, também tem formação e credenciamento na empresa FITDANCE, a maior empresa de dança digital do mundo. Ele trará para nosso projeto também a metodologia técnica/prática FitDance, que fará com que nossas aulas de dança sejam democráticas, dinâmicas, divertidas e desafiadoras.



## PROGRAMA DE ORIENTAÇÃO AO EXERCÍCIO FÍSICO (PROEF)

### 8-METAS

Realizar o mínimo de 4 atividades do projeto no mês

### 9- RESULTADOS ESPERADOS

Atendimento coletivo aos grupos das comunidades solicitantes, com qualidade e distinção.

### 10 CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO E MONITORAMENTO

Retorno dos participantes da atividade.  
Lançamento da produção no ESUS-PEC

### 11 CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES

ATIVIDADES	MÊ S 1	MÊ S 2	MÊ S 3	MÊ S 4	MÊ S 5	MÊ S 6	MÊ S 7	MÊ S 8	MÊ S 9	MÊ S 10	MÊS 11	MÊ S 12
Ano 2022									X	X	X	X
Ano 2023		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Ano 2024		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Ano de 2025		X	X	X								

### 12-RECURSOS

Os recursos materiais necessários para o desenvolvimento do projeto são: caixa de som e microfone sem fio. A remuneração dos profissionais envolvidos será realizada através de horas extra, pois os mesmos estarão fora do seu horário de trabalho.

#### 121. Recursos Humanos: (atores)

NOME	MATRÍCULA	CH/SEMANAL
Vanderson da Rocha Santos	83876	
Aline Baptista Perin	19922	
Solange Mattos Melegário	91572	

#### 12.2 Recursos Materiais:

##### Material de Consumo

Descrição	Quantidade	Período	Valor Unitário	Valor Total (R\$)
Aparelho de som Microfone sem fio				

#### 12.3 Estrutura Física/ Ambiente

Local da Realização	Espaço Físico	Total de Horas/Semanal
ESPAÇO CEDIDO PELA COMUNIDADE		4H