

PROGRAMA DE ORIENTAÇÃO AO EXERCÍCIO FÍSICO (PROEF)

PROJETO GERAL

1 CARACTERÍSTICAS DO PROJETO

Título	Dança do Ventre e Yoga Intinerante		
Público Alvo	Alunos do PROEF		
Período do Projeto	Início: 08/01/2024	Término 30/12/2025	Total de Meses -24
Palavra-chave	Dança do Ventre	Yoga	Meditação

2- EQUIPE EXECUTORA

2.1 Responsáveis pelo projeto

NOME COMPLETO: Solange Mattos Melegario	MATRÍCULA: 91572
E-MAIL: solange.melegario@gmail.com	TELEFONE (24) 988514714

3- DIAGNÓSTICO INICIAL (INTRODUÇÃO)

Proporcionar uma atividade diferenciada em horário alternativo que desperte o interesse, motivação e inovação aos alunos do PROEF.

4- JUSTIFICATIVA (POR QUE O PROJETO?)

A Dança do Ventre e o Yoga são duas práticas de atividades físicas diferenciadas que podem trazer além de novidade, o interesse por meditação e técnicas que envolvem outras culturas, acrescentando vivência, conhecimento e movimentos à todas as turmas do PROEF, em horário alternativo.

5- OBJETIVO GERAL (EM QUE O PROJETO PODE CONTRIBUIR?)

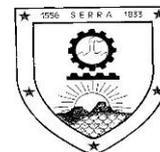
Desenvolver juntamente com os alunos do PROEF a Prática da Dança do Ventre e da Yoga, em momentos extras às aulas formais, ampliando o conhecimento de novas práticas e experiências com movimentos corporais gerais além dos que estimulam o auto conhecimento, técnicas de meditação e respiração .

6 OBJETIVOS ESPECÍFICOS (DETALHES DO OBJETIVO GERAL)

- Promover novas vivências de movimentos corporais de outras culturas.
- Praticar Yoga como oportunidade de ampliar conhecimentos sobre uma técnica que abriga a diversidade humana.
- Ampliar a auto percepção corporal e a auto estima através das práticas do Yoga e da Dança do Ventre.

7- METODOLOGIA E ESTRATÉGIA DE AÇÃO (O QUE FAZER/O QUE NÃO FAZER. O PASSO A PASSO)

Divulgar entre os alunos e professores do PROEF a possibilidade de participação nas aulas de Yoga e Dança do Ventre. São aulas extras ao horário normal de atendimento. A gerência da Unidade de Saúde deverá solicitar à gestão do PROEF para oficialização e providências. As aulas de Yoga e Dança do Ventre acontecerão nas sextas-feiras, no horário da tarde ou noite, e/ou nos finais de semana no horário da manhã, em diferentes bairros da Serra para os alunos do PROEF a pedido da gerência de cada unidade, proporcionando mais uma de atividade aos nossos alunos.



PROGRAMA DE ORIENTAÇÃO AO EXERCÍCIO FÍSICO (PROEF)

8-METAS (*O QUE ACONTECERÁ? QUANTITATIVAMENTE E QUALITATIVAMENTE, QUAIS OS IMPACTOS?*)

Atender o mínimo de 04 Unidades de saúde por mês, com possibilidade de ampliação conforme a demanda das turmas do PROEF.

9- RESULTADOS ESPERADOS

Que todos os alunos no PROEF possam vivenciar inicialmente uma aula de Yoga e de Dança do Ventre, e que consigam despertar para a continuidade de praticá-las.

10 CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO E MONITORAMENTO

Auto avaliação e observação profissional e retorno dos praticantes através de uma roda final avaliativa.

11 CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES

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
Ano 2024 Uma a duas aulas por semana, quatro a oito por mês	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Ano 2025 Uma a duas aulas por semana, quatro a oito por mês	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

12-RECURSOS (*ORÇAMENTO*)

121.Recursos Humanos: (atores)

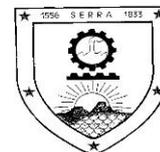
NOME	MATRÍCULA	CH/SEMANAL
Professora Solange Matos Melegario		
Professor da Unidade de Saúde		

12.2 Recursos Materiais:

Material de Consumo

Descrição	Quantidade	Período	Valor Unitário	Valor Total (R\$)
Som	1			
Colchões	20			

12.3 Estrutura Física/ Ambiente



PROGRAMA DE ORIENTAÇÃO AO EXERCÍCIO FÍSICO (PROEF)

Local da Realização	Espaço Físico	Total de Horas/Semanal
Ambientes onde são realizadas as aulas do PROEF	Quadras, salões, salas, ginásios	2

13- BIBLIOGRAFIA

--

14- ANEXOS

15 - ASSINATURA DO PROPONENTE: _____

16 – PARECER CHEFIA IMEDIATA:

Parecer e assinatura	
Data	Serra, _____