

## PROGRAMA DE ORIENTAÇÃO AO EXERCÍCIO FÍSICO (PROEF)

### PROJETO GERAL

#### 1 CARACTERÍSTICAS DO PROJETO

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

#### 2- EQUIPE EXECUTORA

##### 2.1 Responsáveis pelo projeto

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

#### 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?)

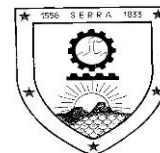
Desenvolver juntamente com os alunos do PROEF a Prática da Dança do Ventre e da Yoga, em momentos extras às aulas formais, ampliando o conhecimento de novas práticas e experiências com movimentos corporais gerais além dos que estimulam o auto conhecimento, técnicas de meditação e respiração .

#### 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)

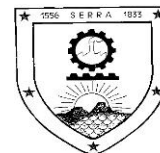
NOME	MATRÍCULA	CH/SEMANAL
Professora Solange Matos Melegario		
Professor da Unidade de Saúde		

#### 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:**

<b>Parecer e assinatura</b>	
<b>Data</b>	Serra, _____