

PROGRAMA DE ORIENTAÇÃO AO EXERCÍCIO FÍSICO (PROEF)

PROJETO GERAL

1 CARACTERÍSTICAS DO PROJETO

Título	Dançando no Parque		
Público Alvo	Crianças, jovens e adultos		
Período do Projeto	Início: janeiro - fevereiro	Término: dezembro	Total de Meses - 12 meses
Palavra-chave	No.1 Ballet	No.2 Dança	No.3 Promoção a saúde

2- EQUIPE EXECUTORA

2.1 Responsáveis pelo projeto

NOME COMPLETO Aline Baptista Perin	MATRÍCULA 19922
E-MAIL abperin@gmail.com	TELEFONE 27 996965230

3- DIAGNÓSTICO INICIAL (INTRODUÇÃO)

O PROEF- Programa de Orientação ao Exercício Físico-SESA, em parceria com o Projeto Vida Leve-SEMMA/SETUR, vem atuando como suporte mediador entre a comunidade e os espaços públicos, proporcionando condições de permanência da comunidade em projetos esportivos variados que desenvolvem o potencial de cada um de acordo com as opções e habilidades, oportunizando a comunidade um maior aproveitamento do seu tempo, novas experiências, melhoria nas valências físicas além do enriquecimento sócio cultural.

Nesta perspectiva, o Projeto Dançando no Parque, tendo a perspectiva de promoção a saúde através das relações que se processam entre corpo e movimento, tendo a dança enquanto prática corporal. A dança, enquanto arte/exercício físico tem o potencial de trabalhar as capacidades e valências físicas além da criação, imaginação, sensação e percepção, integrando as várias nuances do conhecimento ao movimento corporal humano.

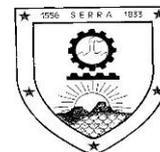
4- JUSTIFICATIVA (POR QUE O PROJETO?)

O projeto originou-se do incentivo direto da administração do Parque da Cidade, em parceria com o PROEF – VIDA LEVE, no sentido de incentivar a prática de atividades físicas orientadas a população, oferecendo projetos esportivos/culturais que contribuíssem para a formação de cidadãos mais ativos, criativos, conscientes e autônomos.

Unindo-se a música ao gesto, nasceu a dança. Portando a dança nasceu com a própria humanidade. Descobertos o som, o ritmo e o movimento, o homem passou a dançar.

As relações que se processam entre o corpo, a dança e a sociedade são fundamentais para a compreensão e eventual transformação da realidade social. A dança, enquanto arte tem o potencial de trabalhar a capacidade de criação, imaginação, sensação e percepção, integrando o conhecimento corporal ao intelectual.

O movimento é a base da dança. É o elemento principal a ser trabalhado, lapidado e aperfeiçoado. Movimento este que posteriormente será responsável pela transmissão de sentimentos, pois a dança



PROGRAMA DE ORIENTAÇÃO AO EXERCÍCIO FÍSICO (PROEF)

nasce da necessidade de se dizer o indizível, pois nada é mais revelador que o próprio gesto.

A dança enquanto prática corporal/atividade física, é rica em estímulos, dos mais variados: tátil (sentir os movimentos), visual (ver os movimentos), auditivo (ouvir a música), cognitivo (raciocínio), motor (esquema corporal) e afetivo (emoções). Tais estímulos, atuando diretamente no organismo infantil, promovem respostas de desenvolvimento físico e psicossocial.

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

Possibilitar às alunas através das aulas de ballet/dança, a possibilidade de conhecer o seu corpo, compreender as relações que são estabelecidas entre o fazer, o conhecer, o interpretar e o apreciar a dança, desenvolvendo valências físicas e estimulando a promoção de saúde através do movimento.

6 OBJETIVOS ESPECÍFICOS *(DETALHES DO OBJETIVO GERAL)*

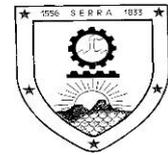
- Integrar o conhecimento do fazer dança ao pensá-la na vida em sociedade;
- Desenvolver a disciplina e o autocontrole;
- Facilitar a expressão de sentimentos e emoções e tensões por meio da expressão criativa;
- Criar interesse estético e favorecer o desenvolvimento cultural;
- Melhorar a postura corporal e a coordenação motora;
- Estimular habilidades físicas e artísticas;
- Facilitar a autoconfiança e a segurança;
- Melhorar os processos cognitivos;
- Desenvolver relações interpessoais;
- Participar de apresentações artísticas e culturais dentro e fora do Parque, e de festivais de dança.

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

As aulas serão divididas por faixa etária (5 a 7 anos, 8 a 11 anos, 12 a 15 anos, adultos), para que o grupo tenha uma visualização mais homogênea, serão duas aulas semanais com duração de 45 min, onde serão desenvolvidos:

- Vivências artísticas e exercícios de ballet – dança;
- Atividades de barra, diagonal e centro;
- Técnicas de improvisação e criatividade;
- Apreciação de danças ao vivo e em vídeo;
- Leituras, desenhos e pinturas sobre temas relacionados;
- Problematização e discussão sobre o vivido e apreciado;
- Montagem de frases ou sequências coreográficas, ensaios, entre outros.
- Princípios do movimento
Respiração, equilíbrio, apoios, dinâmica postural.;
- Elementos do movimento
O quê, como, onde e como nos movemos;
- Processos da dança
Improvisação, montagem e composição coreográfica;
- Dimensões sócio histórico-culturais da dança e aspectos estéticos
História, estudos étnicos, música, crítica e estética.

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



PROGRAMA DE ORIENTAÇÃO AO EXERCÍCIO FÍSICO (PROEF)

O projeto Dançando no Parque buscará a integração entre a comunidade e o setor público, com a finalidade de incentivar as crianças e adultos do município da Serra à prática corporal e esportiva através da dança, desenvolvendo suas potencialidades e estimulando não apenas a execução de movimentos corretos e perfeitos dentro de um padrão técnico imposto, gerando a competitividade entre as alunas, mas partindo do pressuposto de que o movimento é uma forma de expressão e comunicação, objetivando torná-lo um cidadão crítico, participativo e responsável, capaz de expressar-se em variadas linguagens, desenvolvendo e aprendendo a pensar seu corpo em sociedade, um ser autônomo e responsável por sua saúde.

9- RESULTADOS ESPERADOS

O ato de dançar favorece vários aspectos da saúde, contribuindo efetivamente para a qualidade de vida, sendo ela uma atividade social que possibilita troca de experiências, acarretando também bem-estar psicológico e um impacto positivo na autoestima, assim esperamos encontrar ao final das atividades um público mais ativo, diminuindo assim o sedentarismo, corpos com maior fluxo sanguíneo devido ao movimento corporal, com melhora a saúde do sistema cardiovascular, menos sinais de ansiedade e depressão, corpos mais saudáveis e fortalecidos.

10 CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO E MONITORAMENTO

A avaliação será diagnóstica e processual, relatando avanços e dificuldades dos alunos, ao final de cada período será elaborada uma avaliação geral do projeto, para possíveis alterações objetivando seu aperfeiçoamento. Poderá ser feito um relatório individual por aluna, e encaminhado aos responsáveis pelas mesmas.

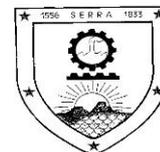
11 CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES

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	Matrícula e inscrição	Aulas	Aulas	Aulas	Aulas	Aulas	Aulas	Aulas	Aulas	Aulas Ensaio	Aulas Ensaio	Ensaio
	Avaliação física				Avaliação física	Mostre Didática	Montagem coreográfica	Montagem coreográfica	Montagem coreográfica	Ensaio	Ensaio	Apresentação espetáculo

12-RECURSOS (ORÇAMENTO)

121.Recursos Humanos: (atores)

NOME	MATRÍCULA	CH/SEMANAL
Aline Baptista Perin	19922	20 horas



PROGRAMA DE ORIENTAÇÃO AO EXERCÍCIO FÍSICO (PROEF)

12.2 Recursos Materiais:

Material de Consumo

Descrição	Quantidade	Período	Valor Unitário	Valor Total (R\$)
Caixa de som portátil	01	Fev a dez		
Material pedagógico: lenços, véus, fitas, bolas, entre outros	20	Fev a dez		

12.3 Estrutura Física/ Ambiente

Local da Realização	Espaço Físico	Total de Horas/Semanal
Parque da Cidade da Serra	Sala de ballet	20 horas

13- BIBLIOGRAFIA

BAMBIRRA, WANDA. Dançar & Sonhar: A Didática do Ballet Infantil. – Belo Horizonte: Del Rey, 1993.

BOGÉA, INÊS. O livro da dança. – São Paulo: Companhia das Letrinhas, 2002.

CUNHA, MORGADA. Dance aprendendo – aprenda dançando – 2. Ed: Porto Alegre: Sagra-DC Luzzatto, 1992.

FAHLBUSCH, HANNELORE. Dança Moderna e Contemporânea. – Rio de Janeiro: Sprint, 1990.

LABAN, R. Domínio do movimento. São Paulo: Summus, 1978

Dança educativa moderna. São Paulo: Ícone, 1990.

PINTO, RENATO MAGALHÃES. Gestos musicalizados: uma relação entre educação física e música. – Belo Horizonte: Inédita, 1996.

14- ANEXOS

15 - ASSINATURA DO PROPONENTE: _____

16 – PARECER CHEFIA IMEDIATA:

Parecer e assinatura	
Data	Serra, _____