

ALUNO:

CURSO:

**EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO**

COMPONENTE CURRICULAR:

**PROJETO DE EXTENSÃO I - EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO**

PROGRAMA DE EXTENSÃO:

**PROGRAMA DE SUSTENTABILIDADE.**

FINALIDADE E MOTIVAÇÃO:

O programa extensionista voltado as ações de Sustentabilidade do curso de Educação Física - Bacharelado possui a finalidade de apoiar a comunidade por meio da disseminação do conhecimento adquirido no curso, priorizando o cuidado e compreensão do meio ambiente. Tais ações poderão reduzir impactos socioambientais negativos e criar uma cultura regenerativa para gerar impactos positivos que irão refletir no meio ambiente, que são importantes para possibilitar uma continuidade do uso de recursos naturais de forma sustentável. Ao identificar as problemáticas ambientais da comunidade os alunos terão a motivação para efetuar as ações de apoio relacionadas ao curso, pelas quais poderão ser desenvolvidas competências técnicas e soft skills específicas. Os conteúdos programáticos sugeridos para correlacionar as ações são: Qualidade de vida, atividade física e saúde, psicomotricidade, cultura corporal do movimento

Os locais que poderão contemplar esse projeto são: Parcerias com a Prefeitura e atuação em Unidades Básicas de Saúde; Associações de Bairros; Clínicas de Saúde Públicas e Privadas; Hospitais; Centros de Saúde; Spas; Salões de Beleza; Centros Estéticos; Casas de Repouso; Instituições de Longa Permanência para Idosos; Creches; Templos Religiosos; Escolas; ONGs.

COMPETÊNCIAS:

I - Transferir os conhecimentos adquiridos no curso por meio de ações de Sustentabilidade articuladas com os anseios da comunidade;  
II - Promover ações de Sustentabilidade para comunidade articulados com a geração de novos saberes, relevantes a formação do egresso;  
III - Ampliar o impacto das ações de Sustentabilidade com a finalidade de promover uma maior conscientização referente ao uso de recursos ambientais finitos, desenvolvendo a consciência sustentável na sociedade.

PERFIL DE EGRESSO:

O perfil do egresso do curso de Educação Física - Bacharelado idealizado pela IES proporciona a formação do educador físico generalista e humanista, com habilidades para agir de maneira ética, crítica e reflexiva, capaz de intervir sobre os problemas e situações de saúde-doença mais prevalentes no perfil epidemiológico de sua região, identificando seus determinantes biopsicossociais dos seus determinantes e agindo

com responsabilidade e compromisso com a cidadania, como promotor da saúde integral do ser humano.

#### SOFT SKILLS (COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS):

Tomada de Decisão  
Planejamento e organização  
Flexibilidade e adaptação

#### OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM:

O objetivo da extensão universitária em Programa de Sustentabilidade do curso de Educação Física - Bacharelado, está relacionado a transferir para a sociedade os conhecimentos desenvolvidos no curso mediante projetos e ações de apoio na resolução de diversas problemáticas, e com isso a possibilidade de potencializar a geração de conhecimentos aplicados, utilizados na resolução dos problemas relacionados ao meio ambiente com interação aos conteúdos específicos de radiologia estudados no curso, trazendo mais elementos para o desenvolvimento das habilidades do egresso.

#### CONTEÚDOS:

I - Conhecimentos Biológicos;  
II - Conhecimentos em Ciências Humanas;  
III - Conhecimentos específicos do curso estudados até o momento da elaboração do projeto de extensão.

#### INDICAÇÕES BIBLIOGRÁFICAS:

VIEIRA, Alexandre Arante Ubila. Atividade Física Qualidade de Vida e Promoção da Saúde. São Paulo: Atheneu, 2014.  
MAFFEI, Willers Soares. Introdução a formação em educação física. Curitiba: Intersaberes, 2017.  
DINIZ, Denise Pará. Guia de qualidade de vida: saúde e trabalho. 2. ed. Barueri, SP : Manole, 2013.

---

## TEMPLATE PDCA

---

Aluno e Aluna, essa atividade é para sua organização e uso da metodologia PDCA. Por isso é um documento orientativo e **não precisa ser entregue**. Veja as orientações apresentadas no MANUAL DE ATIVIDADES EXTENSIONISTAS.

### 1. PLANEJAMENTO (PLAN) -----

Antes de definir sua proposta, explore os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Organização das Nações Unidas (ONU) no link <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs>. Se preferir, pode baixar o documento pelo link <https://brasil.un.org/sites/default/files/2020-09/agenda2030-pt-br.pdf>.

---

Compreenda a proposta da ONU e engaje-se nessa oportunidade de contribuir com as metas de um organismo internacional tão importante ao mesmo tempo em que participa de soluções de seu contexto!

Analise os 17 objetivos e escolha quais metas podem ser aderentes à sua proposta e ao seu projeto. Para isso, clique no ícone de cada objetivo e observe a listagem de metas disponível em cada um. É necessário que você **escolha pelo menos uma meta**. Pode ser que você encontre metas aderentes à sua proposta em diferentes objetivos, mas não se restrinja. Pode escolher dessa forma e mantenha o foco da essência de sua proposta.

Feito isso, liste aqui suas escolhas. Essa informação também deverá ser declarada em seu Relatório Final de Atividades Extensionistas.

## LISTAR METAS DOS ODS ADERENTES AO SEU PROJETO

## DEFINA A PROPOSTA.

### IMERSÃO:

#### DEFINA OS ITENS DA IMERSÃO

*Segue sugestão de perguntas para utilizar na entrevista com o parceiro.*

#### **SUGESTÃO DE SCRIPT DE ENTREVISTA**

1. *Quais os principais problemas, fragilidades ou dificuldades que a instituição/parceiro convive com maior frequência?*
  - 1.1. *Os problemas estão articulados com o programa/conteúdo proposto no componente curricular?*

*Se não estiver, será necessário voltar à pergunta 1.*
  - 1.2. *É possível resolver ou mitigar os problemas identificados no prazo de duração de projeto de extensão.*

*Se não for possível deve voltar à pergunta 1.*
  - 1.3. *A solução ou mitigação auxiliará a comunidade ou um grupo de pessoas da comunidade?*

*Se não auxiliar deve voltar à pergunta 1.*
2. *Quais serão as pessoas envolvidas na ação para buscar resolver ou mitigar os problemas identificados?*
3. *Onde será realizada a ação?*
4. *Há limitação de pessoas ou restrição para acesso ao local indicado?*
5. *Quais serão as pessoas beneficiadas diretamente?*
6. *Necessitará de insumos/recursos financeiros para a realização da ação?*
7. *Será necessário agendamento?*
8. *Qual o período, dia da semana, horário que será realizada a ação?*

## IDEAÇÃO:

DEFINA OS ITENS DA IDEAÇÃO.

## PROTOTIPAÇÃO:

DEFINA OS ITENS DA PROTOTIPAÇÃO.

## IDEIAS E ANOTAÇÕES:

## 2. REALIZAÇÃO (DO)

### CRONOGRAMA:

ATIVIDADES	PER. 1	PER. 2	PER. 3	PER.4

## 3. VERIFICAÇÃO (CHECK)

### Planejamento:

Imersão realizada?

SIM

NÃO

Ideação realizada?

SIM

NÃO

Prototipação realizada?

SIM

NÃO

Planejamento está ok?

SIM

NÃO

### Realização:

Cronograma realizado?

SIM

NÃO

Cronograma atende a realização do projeto?

<input type="checkbox"/> SIM
<input type="checkbox"/> NÃO

**Verificação:**

Cronograma atende a realização do projeto?

<input type="checkbox"/> SIM
<input type="checkbox"/> NÃO

Projeto atende a proposta da instituição escolhida?

<input type="checkbox"/> SIM
<input type="checkbox"/> NÃO

Houve necessidade de mudança de estratégia?

<input type="checkbox"/> SIM
<input type="checkbox"/> NÃO

Em caso positivo, mencione as mudanças e novas estratégias?

--

**4. AÇÃO (ACT)** -----

AÇÃO PROPOSTA:

--

————— **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS** —————

CAMPO OBRIGATÓRIO – Siga a normas ABNT, para isso consulte sua Biblioteca Virtual.

--