Tijucas (SC), 28 de março de 2017.

REQUERIMENTO Nº 074/2017

À MESA DIRETORA:

Senhor Presidente,

A vereadora que abaixo subscreve no uso de suas prerrogativas legais e de acordo com a Lei Orgânica do Município de Tijucas com fulcro no Art. 99 do Regimento Interno, da Câmara Municipal de Vereadores, requer que seja encaminhada correspondência a senhora Rosely Steil, secretária da Secretaria Municipal de Ação Social, solicitando que forneça informações acerca dos procedimentos adotados para a seleção pública de projetos para financiamento no ano de 2017.

O requerimento se dá em função de uma reivindicação da comunidade a esta vereadora, quanto ao projeto da ginástica para a terceira idade, executado no ano de 2016, atendendo, segundo relatos, em torno de 50 pessoas durante o ano, em encontros semanais no Ginásio de Esportes João Bayer Filho, no Centro de Tijucas.

No site da Prefeitura, não há registro de publicação do Edital relativo às publicações da Ação Social, tampouco dos Conselhos Municipais.

Após ouvir as participantes do grupo de ginástica da terceira idade de 2016, que já não são mais atendidos pelo projeto, conversamos com o profissional responsável pela atividade no mesmo ano, que nos relatou dificuldade em inscrever sua proposta, já que não havia edital para 2017.

Rua Coronel Büchelle, 181 – Centro – 88.200-000 – Tijucas – S.C.
Fone/Fax: 0xx48 3263-0921
Email: camaratijucas@camaratijucas.sc.gov.br

Mesmo assim nos disponibilizou o material que ele já havia preparado e a cópia do mesmo seguem em anexo para apreciação.

Importante salientar que o profissional foi orientado a escrever o seu projeto com base em Edital de 2016, disponível ainda na página dos conselhos municipais, especificamente no link do Conselho Municipal da Criança e do Adolescente que, conforme pode se observar na cópia também em anexo, trata de verbas do Fundo da Infância e Adolescência e não do Idoso.

Sendo assim pede-se, que a secretária se posicione frente a estas informações, e forneça através dos métodos legais e da Secretaria de Ação Social, condições para que os interessados possam dar continuidade às atividades.

Respeitosamente,

Fernanda Melo
Vereadora

APROVADO
EM única Votação
17 / 04 / 2017
Presidente Secretário

LIDO NO EXPEDIENTE
SESSÃO DO 17 / 04 / 2017
1º Secretário

PROJETO

GINASTICA PARA 3ª IDADE

Laços de Amizade



Tijucas

2017

TEMA

Projeto de Educação Física, com ênfase em ginástica para 3ª idade, a ser realizado no Ginásio de Esportes Bayer Filho, todo mês nos grupos de Terceira Idade.

OBJETIVOS

Os exercícios aeróbicos usam grandes grupos musculares, rítmica e continuamente, elevando os batimentos cardíacos e a respiração durante algum tempo. O exercício aeróbico é longo em duração e moderada em intensidade. Dentre algumas das atividades aeróbicas mais comuns estão: andar, correr, pedalar e remar. Aeróbica por definição significa com ar ou oxigênio. Além dos benefícios para a queima de substratos (gordura, glicose e em último caso proteína) os exercícios aeróbicos são muito benéficos também para melhorar a saúde de modo geral.

1. Ginastica para terceira idade.

A meta deste projeto será aplicada visando:

- incentivar a pratica da atividade física
- Maior coordenação motora e equilíbrio
- Aumento da autonomia e sensação de bem-estar
- Maior sociabilidade
- Diminuição da ansiedade e depressão

3. ESTRUTURAÇÃO DAS AULAS

Toda sessão de atividade física deve seguir um plano de atividades, uma aula de aeróbica em geral tem a duração de 60 minutos e é separada por diferentes etapas.

Que são:

- Aquecimento: 5- minutos
- Principal: 30 minutos
- Localizado: 20 minutos
- Alongamento/ relaxamento: 5 minutos.

3.1 Aquecimento

Essa fase da aula tem um papel importantíssimo no contexto geral não só por preparar as estruturas musculares, articulares e cardíacas para uma solicitação mais intensa, mas também para possibilitar através de movimentos simples e similares aos da fase principal, uma facilitação no processo de aprendizagem fundamental ao bom aproveitamento da aula por parte dos alunos.

.

3.2 PRINCIPAL

Esta fase da aula consiste na atividade física mais intensa, podendo variar os ritmos (aeróbica, dança; corrida e exercícios dinâmicos).·.

Características do Instrutor:

Os movimentos novos devem ser coerentes com o estilo do professor. Não adianta copiar movimentos e/ou rotinas de outros professores, sem adaptá-las a si próprio, assim como inventar movimentos que não tenham o seu "jeito e cara". Instrutores experientes sabem que não funciona copiar dos outros e que, geralmente, essa prática acaba mal. A didática da aula fica prejudicada, seu carisma também, e quase sempre os alunos percebem que algo está errado.

4. PROCEDIMENTOS

O projeto terá início com aulas de Ginástica desenvolvida por profissional da área, reunindo o maior número de pessoas para realizar aulas programadas com exercícios físicos, incluindo e mobilizando toda a comunidade a fim de estar envolvida com um projeto social.

As atividades que serão desenvolvidas pelo profissional de Educação Física, Marcos Rafael de Oliveira, formado em Licenciatura e Bacharel em Educação Física com experiência em cursos de dança, Pilates; Yoga e qualidade de Vida e Pós-graduando PERSONAL TRAINING - ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS.

JUSTIFICATIVA

A Primeira Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde, realizada em Ottawa, (Canadá), em 1986, apresentou um documento que seguramente contribuiu para melhorar a saúde de todos a partir do ano 2000(1).

Este documento ressalta que a promoção da saúde é o processo de capacitação da comunidade para atuar na melhoria de sua qualidade de vida e saúde, incluindo uma maior participação no controle deste processo. Para se atingir um estado de completo bem-estar físico, mental e social os indivíduos e grupos devem, além de outros fatores, modificar favoravelmente o meio ambiente. Assim, a saúde deve ser vista como um recurso para a vida e não como objetivo de viver.

Nesse sentido, a saúde é um conceito positivo, que enfatiza os recursos sociais e pessoais, bem como as capacidades físicas.

5. ESTRUTURAÇÃO DO PROJETO

A realização da atividade física visando o bem-estar físico e mental, as aulas serão aplicadas seguindo os moldes descritos neste projeto, ministrados no Ginásio de Esportes Bayer Filho nas 3ª e 5ª feiras no horário de 8h00 as 9h00 com grupos de 3ª IDADE todo mês. A duração deste projeto será de nove meses, sendo que toda a programação está descrita neste documento.

6. CRONOGRAMA DE REALIZAÇÃO DO PROJETO

Início: abril. 2017

Termino: dezembro. 2017

7. ORÇAMENTO

Este projeto acarretará o custo total de R$ 16.000,00 (Dezeis mil reais), dividido em 9 parcelas mensais de R$ 1.777,77

MARCOS RAFAEL DE OLIVEIRA
Coordenador do projeto
CREF.015287G/SC

8. REFERÊNCIAS

CASTELLANI, Lino. **Educação física no Brasil:** a história que não se conta. São Paulo: Papirus, 1988.

FONSECA, Vitor. **Psicomotricidade:** filogênese, ontogênese, e retrogênese. 3. ed. Rio de Janeiro: Wak, 2009.

FREIRE, João Batista; SCAGLIA, Alcides José. **Educação como prática corporal.** São Paulo: Scipine, 2003.

KLOETZEL, Kurt. **Temas de saúde:** Higiene física e do ambiente. São Paulo: Epu, 1980.

SIMÃO, Roberto. **Fisiologia e prescrição de exercícios para grupos especiais.** 3. ed. São Paulo: Phorte, 2008.