



ANEXO XVI – MODELO DE PLANO DE TRABALHO OBRIGATÓRIO

MODELO DE PLANO DE TRABALHO - ITEM "xx" do Edital nº 01/2026		
1- DADOS GERAIS DA OSC		
Nome: INSTITUTO ESPORTIVO CRESCER JUNTOS		
CNPJ: 56.947.884/0001-40		
Endereço: Rua Albino Buzolin, 89		CEP: 13484-118
Bairro: Santo André	Ponto de Referência: Rua do Ginásio	
Telefones: 19 997869564	E-mail da Instituição: acrescerjuntos@gmail.com	
Site oficial da entidade para acompanhamento da execução do projeto: Não tem	UF: SP	Limeira
2 – IDENTIFICAÇÃO DO RESPONSÁVEL LEGAL PELA OSC (PRESIDENTE/DIRETOR)		
Nome: Fulvia Lucia Margotti		
Nº do CPF: 207782281-34	Nº do RG/Órgão Expedidor: 37634561-5 SSS/SP	
Mandato de diretoria: 04/08/2025 a 09/07/2028		
Cargo: Diretora Executiva		
Endereço: Rua Albino Buzolin 89		CEP: 13484-118
Bairro: Jd. Santo Andre		
Telefones-: 19 997869564	E-mail: fulvialuccia@gmail.com	
Cidade em que reside: Limeira		UF: SP
3 – IDENTIFICAÇÃO DO RESPONSÁVEL TÉCNICO PELO PROJETO		
Nome: Karina Terezani Pinheiro		
Área de Formação: Psicóloga	Nº do Registro no Conselho Profissional: CRP 06/55141-4	
Telefone do Técnico: 19 996121011	E-mail do Técnico: karina_terezani@hotmail.com	
4 – OUTROS PARTICIPES		
PLANO DE TRABALHO		



Nome: Kauan Terezani Simões Pinheiro	
CNPJ/CPF: 539.631.858-99	
Endereço: Rua Professor Octaviano José Rodrigues, 808	CEP: 13.480-490

5 – DESCRIÇÃO DA REALIDADE
Atualmente existe aumento da sensação de insegurança em diversas comunidades, afetando diretamente crianças e adolescentes, que muitas vezes não possuem conhecimentos básicos de defesa pessoal e prevenção à violência. A falta de acesso a atividades educativas voltadas à proteção pessoal e ao autocontrole contribui para a vulnerabilidade física e emocional da população.
Além disso, muitos participantes não dispõem de espaços adequados para a prática de atividades físicas orientadas, nem de acompanhamento profissional que promova respeito, disciplina, autoestima e consciência corporal.
Diante desta realidade, torna-se necessária a implantação de um projeto de defesa pessoal que ofereça orientação técnica, prática segura e educação preventiva, contribuindo para o fortalecimento físico, emocional e social dos participantes, além da promoção da cultura de paz e autocuidado.

6 - DESCRIÇÃO DE METAS QUANTITATIVAS, PARÂMETROS DE AFERIÇÃO E PERIODICIDADE:

Metas quantitativas	Parâmetros de aferição	Periodicidade
30 inscritos sendo: 2 turmas de 15 alunos cada turma, sendo crianças a partir de 10 anos e adolescentes até 17 anos. A proposta é para o período trimestral. Contabilizando 90 alunos nos 3 trimestres do ano.	Indicadores: Número de alunos matriculados	Controle mensal
Cada turma terá 1h30 de aula duas vezes na semana	Frequência mensal mínima de 75%	
	Instrumento para aferição: Lista de presença e ficha de inscrição	

6.1 – DESCRIÇÃO DE METAS QUALITATIVAS, PARÂMETROS DE AFERIÇÃO E PERIODICIDADE:

Metas qualitativas	Parâmetros de aferição	Periodicidade
Promover aumento da autoconfiança e autoestima Desenvolver consciência corporal, disciplina e autocontrole emocional Incentivar a cultura de prevenção a violência Promover o bem estar físico e mental, reduzindo ansiedade e depressão	Questionários de percepção antes e depois do projeto Relato dos participantes Observação do coordenador e instrutor Depoimentos	Avaliação inicial (diagnóstica) realizada no início do projeto Avaliação contínua, de forma semanal, durante as aulas, através de observações diretas Avaliação periódica, aplicada mensalmente, através de rodas de conversa, questionário simples ou relatos Avaliação final, realizada ao término do projeto, comparando os resultados com a avaliação inicial.

6.2 – Objetivo Geral da Proposta: Promover, por meio de defesa pessoal, o desenvolvimento de



habilidades físicas, emocionais e sociais que possibilitem a autodefesa, prevenção de riscos e a melhoria da qualidade de vida.

6.3 – Objetivos Específicos da Proposta: Ensinar técnicas básicas de defesa pessoal para jovens, desenvolver a autoconfiança e a capacidade de reação em situações adversas, estimular respeito mútuo, disciplina e autocontrole, contribuir para a saúde física e emocional, trabalhar aspectos psicológicos relacionados ao enfrentamento de situações de risco.

6.4 – Abrangência da Proposta: A presente proposta terá abrangência municipal, sendo desenvolvida em Limeira-SP, atendendo jovens de 10 a 17 anos. As atividades deverão ocorrer em espaço público – Parque da cidade (Hípica)

6.5 – Período de execução do Objeto proposto: A execução será em 12 semanas cada grupo, iniciando 2 turmas em março e terminando em maio. O segundo grupo com mais 2 turmas de junho a agosto. Terceiro grupo com duas turmas de setembro a novembro. E fevereiro, para iniciar o projeto, será realizado triagem dos alunos atendido e treinamento da equipe

6.6 – Metodologia e Abordagem da Proposta: O projeto será desenvolvido em oficinas teórico-práticas, divididas em módulos.

Módulo 1 Sensibilização e conscientização (1 semana)

Modulo 2 Prática corporal e simulações (10 semanas)

Módulo 4 Reflexão e feedback (1 semana)

Acompanhamento psicológico durante todas as semanas.

6.7 – Público Beneficiário: jovens de 10 a 17 anos, moradores da cidade de Limeira/SP, em situação de vulnerabilidade social, matriculados na rede pública de ensino e vinculados a serviços socioassistenciais.

6.7.1 – Perfil do Público Beneficiário Direto: Pessoas de ambos os sexos, com faixa etária de 10 a 17 anos, interessadas em atividades de defesa pessoal, promoção da saúde, disciplina, autoestima e prevenção da violência

6.8 – Meta de atendimento total: Atender trimestralmente 30 jovens sendo 2 turmas de 15 cada diretamente perfazendo anualmente 90 jovens durante a execução do projeto



6.9 – Compatibilidade de Custo: os custos previstos neste projeto são compatíveis com as atividades propostas, estando diretamente relacionados às ações necessárias para sua execução, carga horária da equipe técnica e quantidade de beneficiários atendidos.

Tipo de despesa	Orçamento 1	Orçamento 2	Orçamento 3	Valor aplicado
90 camisetas	Bote fé confecções – 45,00 a unidade	Naju Store – 28,00 a unidade	Kadosh confecções – 32,00 a unidade	Naju Store – 28,00 a unidade – 90 camisetas = 2520,00
15 Colchonetes	Impaktcom – 95cm – 44,30 unidade	Centauro sports – EVA – 45,12 unidade	Decathlon – espuma 20mm – 49,90 unidade	Impaktcom – 44,30 unidade – 15 colchonetes = 664,50
8 pares de luva Muay thai de treino	Netshoes – bate saco Troia – 44,89 o par Luva Bate Saco Treino Iniciante Troia Sport - Preto+Amarelo Netshoes https://share.google/77ohqFO1V8quSuEgj	Magazine Luiza – Gold sport Sparring – 62,91 o par Luva De Treino Gold Sport Sparring Muay Thai MMA Bandagem Rápida - Gold Sports - Luva de MMA - Magazine Luiza https://share.google/JSIUrn6C91hVMcYpf	Mercado livre – luva elastica bandagem treino – 64,99 o par https://www.mercadolivre.com.br/p/MLB62432964?pdp_filters=item_id:MLB4320935147#origin=share&sid=share&wid=MLB4320935147&action=more	Netshoes – bate saco troia – 44,89 o par = 359,12 Luva Bate Saco Treino Iniciante Troia Sport - Preto+Amarelo Netshoes https://share.google/77ohqFO1V8quSuEgj
Coordenadora do Projeto – psicóloga				60,00 a hora – 6h por semana – 24horas por mês = 1440,00 mês – em 10 meses = 14400,00
Instrutor – prajede marrom				50,00 a hora – 6h por semana – 24horas por mês =



ponta branca				1200,00 – em 10 meses = 12000,00
--------------	--	--	--	----------------------------------

6.10 – CRONOGRAMA FÍSICO DE EXECUÇÃO DO OBJETO

Descrição das ações	Período de execução (mês)										
	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Palestra introdutória e de conscientização		X			X			X			
Treinamento de técnicas básicas de defesa e simulações de situações de risco		X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Avaliação, feedback e encerramento				X			X			X	

7 – CAPACIDADE INSTALADA

7.1 – Equipe de Profissionais Permanente da OSC

Nome	Formação	Função na OSC	Carga Horária mensal de Trabalho
------	----------	---------------	----------------------------------



Fuvia Luccia Margotti	Profª Ed. Física	Diretora Executiva	

7.1.1 – Equipe de profissionais que atuarão diretamente no projeto selecionado

Profissional	Formação	Quantidade de horas/aula contratada mês	Valor da hora/aula	Valor total/mês
Coordenadora do projeto	Psicóloga	24 horas	60,00	1440,00
Instrutor Muay Thai	Prajede marron ponta branca	24 horas	50,00	1200,00

7.2 – Estrutura Física: () Própria () Cedida () Alugada (X) Outros (Hipica)

7.3 – Instalações físicas

Cômodo	Quantidade	Tipo de atividades desenvolvidas no espaço

7.4 – Equipamentos disponíveis

Tipo de Equipamento	Quantidade

8 – MONITORAMENTO, AVALIAÇÃO E SUSTENTABILIDADE DA PROPOSTA

8.1 – Quais Técnicas de Monitoramento e Avaliação serão aplicadas durante a execução do objeto

Avaliações periódicas através de questionários e rodas de conversa, frequências, relatos, observações e depoimentos.

9 – DETALHAMENTOS DA APLICAÇÃO DOS RECURSOS FINANCEIROS

Descrição detalhada da despesa por tipo	Quantidade	Valor unitário	Valor total(R\$)
Camisetas Confecção Naju Store	90	28,00 cada	2520,00
Colchonetes – 95 cm – 5,0X3,0 – Empresa Impaktcom	15	44,30	664,50
Luva para treino – bate saco troia - Netshoes	8	44,89 o par	359,12
Profissionais – coordenadora do projeto e instrutor de defesa pessoal			26.400,00
TOTAL (R\$)			29.943,62

10 – Cronograma de Desembolso – Modelo anexo

11 – DECLARAÇÃO DO PROPONENTE

Pede Deferimento



Limeira, 16 de Janeiro de 2026.

12 – ASSINATURA DO CONCEDENTE

Local e Data

Assinatura do Concedente



ITEM 10 CRONOGRAMA DE DESEMBOLSO OBRIGATÓRIO

Meses	Recursos humanos	Materiais de uso LUVAS	Camisetas	Colchonetes		Total
Fevereiro	-----					
Março	2640,00	359,12	2520,00	664,50		6.183,62
Abril	2640,00	----	----	----		2640,00
Maio	2640,00	-----	-----	-----		2640,00
Junho	2640,00	-----	-----	-----		2640,00
Julho	2640,00	-----	-----	-----		2640,00
Agosto	2640,00	-----	-----	-----		2640,00
Setembro	2640,00	-----	-----	-----		2640,00
Outubro	2640,00	-----	-----	-----		2640,00
Novembro	2640,00	-----	-----	-----		2640,00
Dezembro	2640,00	-----	-----	-----		2640,00
Total	26.400,00	359,12	2.520,00	664,50		29.943,62



