

## PLANO DE TRABALHO OBRIGATÓRIO

MODELO DE PLANO DE TRABALHO - ITEM "09" do Edital nº 01/2023	
<b>1- DADOS GERAIS DA OSC</b>	
Nome: Associação Limeirense de Ginástica - ALG	
CNPJ: 36.454.367-0001/22	
Endereço: Rua Benedito José dos Reis, 43	CEP: 13486-065
Bairro: Vila Santa Lúcia	Ponto de Referência: Açougue do Airton
Telefones: (19) 98387-4934 (19) 97414-1827 (19) 99916-9955	E-mail da Instituição: <a href="mailto:ginasticalimeira@gmail.com">ginasticalimeira@gmail.com</a>
Site oficial da entidade para acompanhamento da execução do projeto: <a href="https://sites.google.com/view/associacaolimeirenseginastica?mibextid=Zxz2cZ">https://sites.google.com/view/associacaolimeirenseginastica?mibextid=Zxz2cZ</a> <a href="https://www.instagram.com/ginasticalimeira/">https://www.instagram.com/ginasticalimeira/</a>	UF: São Paulo Limeira
<b>2 – IDENTIFICAÇÃO DO RESPONSÁVEL LEGAL PELA OSC (PRESIDENTE/DIRETOR)</b>	
Nome: Rodolfo [REDACTED]	
Nº do CPF: [REDACTED]	Nº do RG/Órgão Expedidor: [REDACTED]
Mandado de diretoria: 28/11/2021	[REDACTED]
Cargo: Presidente	
Endereço: [REDACTED]	CEP: [REDACTED]
Bairro: [REDACTED]	
Telefones: [REDACTED]	E-mail: <a href="mailto:r.eugenio85@gmail.com">r.eugenio85@gmail.com</a>
Cidade em que reside: Limeira	UF: São Paulo

<b>3 – IDENTIFICAÇÃO DO RESPONSÁVEL TÉCNICO PELO PROJETO</b>	
Nome: Laís [REDACTED]	
Área de Formação: Educação Física	Nº do Registro no Conselho Profissional: [REDACTED]
Telefone do Técnico: ([REDACTED])	E-mail do Técnico: <a href="mailto:laislnascimento@gmail.com">laislnascimento@gmail.com</a>
<b>4 – OUTROS PARTICÍPES DO PLANO DE TRABALHO</b>	
Nome:	
CNPJ/CPF:	
Endereço:	CEP:

CNPJ: 36.454.367/0001-22

Endereço: José Benedito dos Reis, 43, Vila Santa Lúcia, Limeira – SP

E-mail: [ginasticalimeira@gmail.com](mailto:ginasticalimeira@gmail.com)

## 5 – DESCRIÇÃO DA REALIDADE

### INTRODUÇÃO

A ginástica artística (GA) vem atraindo o interesse da mídia no Brasil em virtude das conquistas internacional e olímpica, de nossos ginastas brasileiros (Normile, 2007; Turner, 2007). Essa veiculação da GA na sociedade vem incentivando crianças e jovens a iniciar na sua prática.

A GA é um esporte individual disputado em quatro provas no feminino: salto sobre a mesa, barras paralelas assimétricas, trave e solo. E seis no masculino: solo, cavalo com alções, argolas, salto sobre a mesa, barras paralelas simétricas e barra fixa. Em razão da variedade de aparelhos, à quantidade e complexidade dos movimentos específicos, a técnica é fundamental na GA (Smolevskiy; Gaverdovskiy, 1996).

Todas as crianças têm necessidade de desenvolver as habilidades físicas básicas e devem ser exploradas, abrangendo o manancial de movimentos que dispõem o corpo e a mente. Os primeiros passos para a atividade, pode ser considerado proveniente da evolução natural dos movimentos do ser humano, como deslocamentos simples, saltos, giros, apoiar nos aparelhos, balançar... (BOURGEOIS, 1998). Com isso, a ginástica artística além de ter um caráter lúdico, melhora flexibilidade, alongamento, resistência muscular, força de explosão, força estática e força dinâmica, além é claro de ajudar consideravelmente na melhora da coordenação motora.

A formação esportiva inicia-se logo na infância, onde podemos descobrir talentos, e realizar seletivas para que o indivíduo possa ter a oportunidade de aperfeiçoar ainda mais suas habilidades, não só através da iniciação, mas também, em níveis superiores, como intermediário e avançado, chegando ao rendimento esportivo, onde o mesmo, encontra apoio na ciência, mesmo havendo pouco enfoque para o período da infância. Na ginástica artística competitiva as crianças ingressam ainda em idade pré-escolar.

Segundo Weinberg e Gula, a “motivação é a direção e a intensidade do esforço”. A direção do esforço refere-se ao fato de se buscar algo e a intensidade está relacionada ao esforço durante a ação. A motivação para a prática esportiva depende da influência mútua de fatores pessoais que se referem às características individuais (personalidade, necessidades e objetivos) e situações que estão relacionados com a circunstância na qual o indivíduo se encontra, como: o ambiente do esporte competitivo e sua estrutura, o estilo do técnico, o apoio dos familiares e de entidades públicas, que também acaba sendo uma motivação para a prática do esporte. Muitas crianças e adolescentes precisam dessa motivação para sair das ruas, ou simplesmente encontrar um apoio afetivo que não encontram em suas casas. Nesse sentido, Leite (2008),

cita que, os fatores emocionais são importantes para o êxito nas tarefas a serem realizadas, bem como, para a permanência nos treinamentos. Dentre esses fatores consideramos, a afetividade é um dos elementos marcantes, pois favorece a empatia entre aluno e professor e fortalece o desejo de permanência na modalidade. Assim, durante o processo de aprendizado, a afetividade é um dos fatores presentes e que pode contribuir para o seu sucesso na modalidade.

## CONCLUSÕES FINAIS

Como citado na introdução a cima, a GA é um esporte muito bem conhecido, que abrange ambos os sexos, feminino e masculino. Com isso, a procura pela modalidade se desenvolve de uma forma muito positiva, já que, o esporte em si, chama muita atenção das crianças, adolescentes, jovens e dos próprios pais, por ser um esporte de muito impacto visual, força física, velocidade, potência e muita explosão muscular, características essas, que tanto o indivíduo feminino e masculino vem a desenvolver durante as aulas e treinos, mas cada um com seus movimentos ginásticos e aparelhos um pouco diferenciados.

Dessa forma, podemos observar a importância em oferecer este esporte a população, que além de contribuir para um bom desenvolvimento das habilidades motoras básicas, também podemos descobrir grandes talentos, formar cidadãos de bom caráter, oferecer a inclusão social e salvar vidas.

## REFERENCIAS

1. BORTOLETO, Marco A. C. Ginástica A Arte e o Julgamento nos Desdobramentos Culturais Modernos, *anais do I Congresso Científico Latino-Americano Fiep-Unimep*, Piracicaba – SP, 2000.
2. GULA, D. Dance choreography for competitive gymnastic. Illinois: Leisure Press, 1990.
3. LOYOLA. LEITE, S. A. S. (2008) (Eds.) *Afetividade e práticas pedagógicas*.
4. NORMILE, D. Another milestone for Brazil. *International Gymnast*, Santa Monica, p. 17-19, dez. 2007.
5. TURNER, A. Brazilian Bounty. *International Gymnast*, Santa Monica, p. 20-23, jan. 2007.
6. SMOLEVSKIY, V.; GAVERDOVSKIY, I. Tratado general de gimnasia artística deportiva. Barcelona: Paidotribo, 1996.

WEINBERG, J. Treinamento ideal. Trad. Beatriz Carvalho. São Paulo: Manole, 1999.

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

<b>METAS QUALITATIVAS</b>	<b>PARÂMETRO DE AFERIÇÃO</b>	<b>PERIODICIDADE</b>
Meta 1: Atender 40 praticantes entre crianças, adolescentes e jovens, de 7 a 17 anos de idade. Sendo 6 para rendimento.	Controle de frequência e ficha de inscrição.	Mensal
Meta 2: Desenvolver todos os processos de aprendizagem em cada aparelho da Ginastica Artística Feminina e Masculina.	Planos de aulas e relatório de avaliação.	Aplicar 3 vezes ao ano (começo, meio e fim).
Meta 3: Avaliar o desenvolvimento das capacidades físicas da Ginástica Artística Feminina e Masculina (força e flexibilidade).	Bateria de testes físicos adotada pelo Ministério dos Esportes PROESP-BR.	Aplicar 3 vezes ao ano (começo, meio e fim).
Meta 4: Promover festivais e campeonatos de Ginastica Artística Feminina e Masculina, em cada semestre.	Filmagens, fotos, relatório de participação e de atividades.	A cada evento
Meta 5: Participar de eventos, festivais e campeonatos, representando o município de Limeira/SP.	Filmagens, fotos, relatório de participação e de atividades.	A cada evento

\*Bateria de teste: <https://www.ufrgs.br/proesp/>

**6.1 - DESCRIÇÃO DE METAS QUALITATIVAS, PARÂMETROS DE AFERIÇÃO E PERIODICIDADE:**

<b>METAS QUANTITATIVAS</b>	<b>PARÂMETRO DE AFERIÇÃO</b>	<b>PERIODICIDADE</b>
Aperfeiçoar o desenvolvimento das capacidades físicas básicas do condicionamento físico dos alunos (a). E no rendimento de forma mais aprofundada.	Análise dos resultados obtidos pela Bateria de teste PRESP-BR.	Aplicar 3 vezes ao ano (começo, meio e fim).
Aprimorar a vivência dos fundamentos da Ginástica Artística Feminina e Masculina.	Ficha de avaliação técnica desenvolvida pela equipe técnica e relatório de avaliação observacional dos professores.	Aplicar 3 vezes ao ano (começo, meio e fim).

\*Bateria de teste: <https://www.ufrgs.br/proesp/>

## 6.2 – OBJETIVO GERAL DA PROPOSTA

Desenvolver atividades complementares que promovam a formação integral do participante, com enfoque na inclusão social, saúde, preservação de valores morais, civismo e à conscientização de princípios socioeducativos, através do ensino básico e aprofundamento técnico da Ginástica Artística Feminina e Masculina.

## 6.3 – OBJETIVOS ESPECÍFICOS DA PROPOSTA

### Formação Esportiva:

- Aprendizagem das habilidades motoras básicas da Ginástica Artística Feminina e Maculina;
- Promover festivais e campeonatos de base da modalidade;
- Participar de competições de base, para melhor incentivo.

### Rendimento Esportivo:

- Aprofundamento dos aspectos técnicos da Ginástica Artística;
- Participar de competições de nível regional, abertos, estaduais e demais eventos, representando o município de Limeira/SP;
- Orientar os atletas sobre os fatores complementares da preparação esportiva, como aspectos nutricionais, de saúde, de educação formal, psicológicos e de prevenção a lesões;
- Promover campeonatos e festivais da modalidade.

## 6.4 – ABRANGÊNCIA DA PROPOSTA

O projeto atenderá prioritariamente a população Limeirense, porém, se houver a necessidade e capacidade, poderá também atender participantes de outros municípios.

## 6.5 – PERÍODO DE EXECUÇÃO DO OBJETO PROPOSTO

O projeto terá vigência de 11 meses a partir da data de assinatura do Termo de Fomento, com previsão de acontecer de fevereiro de 2024 a dezembro de 2024, conforme item 19.1 do edital de chamamento Nº 01/2023.

**6.6 – METODOLOGIA E ABORDAGEM DA PROPOSTA**

As aulas de Ginástica Artística Feminina e Masculina visando a formação e o rendimento esportivo, serão ministradas no salão social da A.L.G. Rua Santa Lúcia, nº 500 , Vila Queiroz, Limeira - SP, 13486-333, por um Professor/Técnico, Profissional de Educação Física.

**Formação Esportiva**

As aulas terão duração de 1 hora a 1 hora e 30 minutos, visando a formação esportiva através de movimentos básicos da Ginástica Artística.

<b>TURMA</b>	<b>IDADE</b>	<b>TERÇA</b>	<b>GÊNERO</b>
INICIANTE	7 a 17 anos	18:00 as 19:00	Feminino
<b>TURMA</b>	<b>IDADE</b>	<b>TERÇA E QUINTA</b>	<b>GÊNERO</b>
INTERMEDIÁRIO	7 a 17 anos	17:00 as 18:00	Feminino

**Rendimento Esportivo**

Os treinamentos, que visam as competições, acontecerão de segunda, quarta e sexta, contendo 3 horas por dia.

<b>SEGUNDA - QUARTA – SEXTA</b>	<b>IDADE</b>
16:30 as 18:30	8 a 17 anos

**6.7 – PÚBLICO BENEFICIÁRIO**

**Formação Esportiva:** Crianças, adolescentes e jovens - 7 a 17 anos.

**Rendimento Esportivo:** Crianças de 8 a 12. Adolescentes de 13 a 17 anos.

**6.7.1 – PERFIL DO PÚBLICO BENEFICIÁRIO DIRETO**

Gênero Feminino e Masculino;

**6.8 – META DE ATENDIMENTO TOTAL****Formação Esportiva**

6 atendidos. (feminino)

**Rendimento Esportivo**

34 atendidos. (24 no feminino e 10 masculino)

**6.9 – COMPABILIDADE DE CUSTOS**

TIPO DE DESPESA	ORÇAMENTO 1	ORÇAMENTO 2	ORÇAMENTO 3	VALOR APLICADO
Trave de Chão	R\$1.830,00	R\$1.870,00	R\$2.012,81	R\$1.904,27
Trampolim Oficial	R\$1.859,00	R\$1.899,90	R\$2.058,33	R\$1.939,07
Collant para prática de aula	R\$189,71	R\$318,71	R\$323,71	R\$277,37

**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.
Divulgação do Projeto	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Inscrição de Alunos	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Contratação de Professores		X									
Aquisição de Materiais Esportivos	X										
Uniformidade	X										
Relatório	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Planilha de Frequência	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Prestação de Serviços Contratado	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Prestação de Contas	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

CNPJ: 36.454.367/0001-22

Endereço: José Benedito dos Reis, 43, Vila Santa Lúcia, Limeira – SP

E-mail: ginasticalimeira@gmail.com




<b>7 – CAPACIDADE INSTALADA</b>				
<b>7.1 – Equipe de Profissionais Permanente da OSC</b>				
<b>Nome</b>	<b>Formação</b>	<b>Função na OSC</b>	<b>Carga horária mensal De Trabalho</b>	
Laís Cristina Lima Nascimento	Educação Física	Professora/Técnica	6 horas	
<b>7.1.1 – EQUIPE DE PROFISSIONAIS QUE ATUARAM DIRETAMENTE NO PROJETO</b>				
<b>Profissional</b>	<b>Formação</b>	<b>Total de horas/aula contratada mês</b>	<b>Valor da hora/aula</b>	<b>Valor total/mês</b>
1 Professor/Técnico de Ginástica Artística (a ser contratado)	Graduação Educação Física. Conhecimento técnico na modalidade.	32	R\$37,12	1.187,84
<b>7.2 – ESTRUTURA FÍSICA:</b>				
( ) Própria ( ) Cedida ( x ) Alugada ( ) Outros				
<b>7.3 – INSTALAÇÕES FÍSICAS</b>				
<b>Cômodo</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Tipo de atividades desenvolvidas no espaço</b>		
Salas individuais	2	Ministração das atividades		
Sala reunião	1	Atividades administrativas		
Banheiro	1			
<b>7.4 – EQUIPAMENTOS DISPONÍVEIS</b>				
<b>Tipo de Equipamento</b>		<b>Quantidade</b>		
Trave Oficial		1		
Trave de Treino		1		
Caixa de Plinto		1		
Tatame		14		
Colchões		30		
Barra Paralela Assimétrica		1		
Mini Tramp		1		
Trampolim Adaptado		1		

**8 – MONITORAMENTO, AVALIAÇÃO E SUSTENTABILIDADE DA PROPOSTA****8.1 – Quais Técnicas de Monitoramento e Avaliação serão aplicadas durante a execução do objeto**

Utilizaremos todos os monitoramentos indicados em cada meta e serão analisados todos os dados coletados, afim de produzir relatórios do desenvolvimento do projeto.

**9 – DETALHAMENTO DA APLICAÇÃO DOS RECURSOS FINANCEIROS**

DESCRIÇÃO DETALHADA DA DESPESA POR TIPO	QUANTIDADE	VALOR UNITÁRIO	VALOR TOTAL
Professor/Técnico	11 ✓	1.187,84 ✓	R\$13.066,24 ✓
Item 1 – Aluguel	11 ✓	R\$1.500,00 ✓	R\$16.500,00 ✓
Item 2 - Contabilidade	1 ✓	R\$1.043,01 ✓	R\$1.043,01 ✓
Item 3 - Trave de chão	1 ✓	R\$1.904,27 ✓	R\$1.904,27 ✓
Item 4 - Trampolim Oficial	1 ✓	R\$1.939,07 ✓	R\$1.939,07 ✓
Item 5 – Collant para prática de aula	20 ✓	R\$277,37 ✓	R\$5.547,40 ✓
<b>TOTAL (R\$)</b>			<b>R\$39.999,99 ✓</b>

**10 – CRONOGRAMA DE DESEMBOLSO – ANEXO II****11 – DECLARAÇÃO DO PROPONENTE****Pede Deferimento**

Limeira, 13 de novembro de 2023.



Rodolfo Eugenio Ponte - Presidente da ALG

**12 – ASSINATURA DO CONCEDENTE**

Local e Data

Assinatura do Concedente

**ANEXO II - ITEM 10 - MODELO DE CRONOGRAMA DE DESEMBOLSO OBRIGATÓRIO**

Meses	AÇÕES DO PROJETO					
	Recursos Humanos	Aluguel	Contabilidade	Material Esportivo	Collant para prática de aula	Total
Fevereiro/2023	1.187,84 ✓	R\$1.500,00 ✓	R\$1.043,01 ✓	R\$3.843,34 ✓	R\$5.547,40 ✓	R\$13.121,60
Março/2023	1.187,84	R\$1.500,00	0	0	0	R\$2.687,84
Abril/2023	1.187,84	R\$1.500,00	0	0	0	R\$2.687,84
Maió/2023	1.187,84	R\$1.500,00	0	0	0	R\$2.687,84
Junho/2023	1.187,84	R\$1.500,00	0	0	0	R\$2.687,84
Julho/2023	1.187,84	R\$1.500,00	0	0	0	R\$2.687,84
Agosto/2023	1.187,84	R\$1.500,00	0	0	0	R\$2.687,84
Setembro/2023	1.187,84	R\$1.500,00	0	0	0	R\$2.687,84
Outubro/2023	1.187,84	R\$1.500,00	0	0	0	R\$2.687,84
Novembro/2023	1.187,84	R\$1.500,00	0	0	0	R\$2.687,84
Dezembro/2023	1.187,84	R\$1.500,00	0	0	0	R\$2.687,84
<b>Total</b>	<b>R\$13.066,24 ✓</b>	<b>R\$16.500,00 ✓</b>	<b>R\$1.043,01 ✓</b>	<b>R\$3.843,34 ✓</b>	<b>R\$5.547,40 ✓</b>	<b>R\$39.999,99 ✓</b>