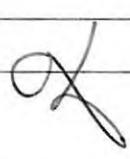


PLANO DE TRABALHO OBRIGATÓRIO

MODELO DE PLANO DE TRABALHO - ITEM "10" do Edital nº 01/2023		
1- DADOS GERAIS DA OSC		
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) 983874934 (19) 974141827 (19) 99916-9955	E-mail da Instituição: ginasticalimeira@gmail.com	
Site oficial da entidade para acompanhamento da execução do projeto: https://sites.google.com/view/ginasticalimeira	UF: São Paulo	Limeira
2 – IDENTIFICAÇÃO DO RESPONSÁVEL LEGAL PELA OSC (PRESIDENTE/DIRETOR)		
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: r.eugenio85@gmail.com	
Cidade em que reside: Limeira	UF: São Paulo	

3 – IDENTIFICAÇÃO DO RESPONSÁVEL TÉCNICO PELO PROJETO		
Nome: Laís [REDACTED]		
Área de Formação: Educação Física	Nº do Registro no Conselho Profissional: [REDACTED]	
Telefone do Técnico: [REDACTED]	E-mail do Técnico: laisclnascimento@gmail.com	
4 – OUTROS PARTÍCIPES		
PLANO DE TRABALHO		
Nome:		
CNPJ/CPF:		
Endereço:	CEP:	

5 – DESCRIÇÃO DA REALIDADE

INTRODUÇÃO

A Ginástica Rítmica (GR) é um esporte tipicamente feminino, e por isso somente mulheres participam das competições, apesar de existirem algumas equipes masculinas treinando. As apresentações de GR representam graciosidade, característica associada ao estereótipo feminino, e os padrões estéticos (corpo longilíneo) predominam cruelmente no meio de sua prática. Além disso, como afirma Melo (2004), a prática da GR exige uso da criatividade, expressividade, musicalidade e expressão corporal.

As apresentações da GR podem ser realizadas em conjuntos compostos por cinco ginastas ou individualmente, com as mãos livres ou com a presença dos aparelhos específicos da modalidade, que são a corda, a bola, o arco, a fita e as maçãs. Os três primeiros foram introduzidos na GR por Henrich Medau, uma vez que antes a prática era feita apenas às mãos livres. Apenas posteriormente foram introduzidas a fita, em 1971, e as maçãs, em 1973 (MELO, 2004).

A GR é um esporte que proporciona o desenvolvimento de todas as características para os seus aprendizes, através de várias oportunidades de movimento. Segundo Palmer (2003) estas oportunidades são infinitas, as crianças usam sua criatividade natural e imaginação para manipular os aparelhos com formas diferentes e divertidas, desenvolvendo assim, as variáveis flexibilidade, potência de membros inferiores, força de tronco e de membros superiores, velocidade e agilidade (Róbeva & Rankélova, 1991).

O treinamento esportivo visa trabalhar os principais requisitos motores do indivíduo, sendo atleta ou não, no intuito de desenvolver a melhor capacidade biofisiológica do mesmo para um bom desempenho em competições ou para desempenhar suas atividades diárias com saúde e bem-estar.

O nível técnico da Ginástica Rítmica (GR) tem evoluído significativamente, graças à seriedade do trabalho realizado pelas técnicas brasileiras, e apoio que temos recebido de técnicos e coreógrafos provenientes de países onde a GRD é mais desenvolvida, principalmente da Europa.

Achour Junior, 1999 explica que, os elevados níveis de flexibilidade apresentados para a GR, deve-se ao fato das ginastas utilizarem angulações extremas em movimentos complexos, utilizados para satisfazer as exigências dessa modalidade esportiva.

No trabalho de rendimento na Ginástica Rítmica, é importante a abordagem das técnicas aprendidas no ballet, pois segundo Lima, são a base da maioria dos elementos da Ginástica Rítmica. Dominando bem a técnica

de base, as execuções dos elementos de maior valor são aprendidas com mais facilidade pelas ginastas. Também auxilia a execução correta dos elementos, proporcionando à ginasta uma nota mais elevada na execução. Além de toda a musculatura responsável pela postura, a técnica estimula tanto os membros inferiores quanto superiores, por conta de exercícios de salto e sustentação em determinadas posições. Também trabalha de forma homogênea ambos os lados do corpo (direito e esquerdo), estimulando o lado menos utilizado durante a prática da GR além da agilidade, coordenação motora, expressão, ritmo e respiração.

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 GR vem se destacando cada vez mais, e não só no público feminino como também no 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 muita elegância e delicadeza, envolvendo a dança, movimentos ginásticos e os manejos de seus cinco aparelhos.

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.

REFERÊNCIAS

1. ACHOUR JÚNIOR, A. Bases para exercícios de alongamento relacionado com a saúde e no desempenho atlético. 2.ed. Londrina: Phorte, 1999. p.121-48.
2. ALONSO, H. Meu corpo, minha cultura, minha Ginástica Rítmica. 3º Congresso Científico Latino Americano de Educação Física da Unimep. In: Anais ..., Piracicaba, p. 438, 2004.
3. GULA, D. Dance choreography for competitive gymnastic. Illinois: Leisure Press, 1990.
4. Lima Lauren, Disponível em: <http://mundodaginasta.blogspot.com/p/central-de-informacoes-mg.html> . Florianópolis, 2009.
5. MELO, G. *A Ginástica Rítmica como conteúdo das aulas de Educação Física*. Natal: UFRN, 2004. (Monografia de Graduação em Educação Física).
6. PALMER, H. Teaching Rhythmic Gymnastics: A developmentally appropriate approach. 1. ed. Human Kinetics, 2003
7. RÓBEVA, N.; RANKÉLOVA, M. Escola de campeãs: ginástica rítmica desportiva. Tradução Geraldo Moura. São Paulo: Ícone, 1991.
8. WEINBERG, J. Treinamento ideal. Trad. Beatriz Carvalho. São Paulo: Manole, 1999.

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

METAS QUANTITATIVAS	PARÂMETRO DE AFERIÇÃO	PERIODICIDADE
Meta 1: Atender 30 praticantes entre crianças, adolescentes e jovens a partir de 7 anos. Sendo 5 para treinamento.	Controle de frequência e ficha de inscrição.	Mensal
Meta 2: Desenvolver todos os processos de aprendizagem através do manejo com cada aparelho (arco, bola, corda, fita e massa).	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 Rítmica (flexibilidade e força).	Bateria de testes físicos adotada pelo Ministério dos Esportes PROESP-BR.	Aplicar 3 vezes ao ano (começo, meio e fim).
Meta 4: Promover 1 festival de Ginastica Rítmica, em cada semestre.	Filmagens, fotos, relatório de participação e de atividades.	A cada evento
Meta 6: Participar de campeonatos, para melhor incentivo, e eventos 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:

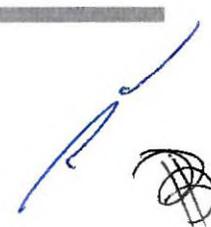
METAS QUALITATIVAS	PARÂMETRO DE AFERIÇÃO	PERIODICIDADE
Aprimorar o desenvolvimento das capacidades físicas básicas do condicionamento físico dos alunos (a), através das capacidades físicas exigidas na Ginástica Rítmica como formação e de forma mais aprofundada ao rendimento.	Análise dos resultados obtidos pela Bateria de teste PROESP-BR.	Aplicar 3 vezes ao ano (começo, meio e fim).
Aprimorar a qualidade técnica dos fundamentos da Ginástica Rítmica.	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/>

CNPJ: 36.454.367/0001-22

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

E-mail: ginasticalimeira@gmail.com



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 da aprendizagem da Ginástica Rítmica.

6.3 – OBJETIVOS ESPECÍFICOS DA PROPOSTA

Formação Esportiva:

- Aprimorar as habilidades motoras básicas da Ginástica Rítmica;
- Promover festivais da modalidade;
- Participar de campeonatos pela região, para melhor incentivo

Rendimento Esportivo:

- Aprofundamento dos aspectos técnicos da Ginástica Rítmica;
- 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 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.

CNPJ: 36.454.367/0001-22

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

E-mail: ginasticalimeira@gmail.com

6.6 – METODOLOGIA E ABORDAGEM DA PROPOSTA

As aulas de Ginástica Rítmica Feminina, visando a formação e o rendimento esportivo, serão ministradas na 2ª parte do salão social da A.L.G. Rua Santa Lúcia, nº , 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 Rítmica.

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

Rendimento Esportivo

Os treinamentos, que visam o aperfeiçoamento técnico, acontecerão de segunda, quarta e sexta, contendo 3 horas por dia.

SEGUNDA - QUARTA – SEXTA	IDADE
16:30 as 17:30	8 a 17 anos

6.7 – PÚBLICO BENEFICIÁRIO**Formação Esportiva**

Crianças e adolescentes de 7 a 17 anos.

Rendimento Esportivo

Crianças de 8 a 17 anos.

6.7.1 – PERFIL DO PÚBLICO BENEFICIÁRIO DIRETO

- Gênero Feminino;

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

24 atendidos

Rendimento Esportivo

6 atendidos

CNPJ: 36.454.367/0001-22

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

E-mail: ginasticalimeira@gmail.com

6.9 – COMPABILIDADE DE COSTOS

TIPO DE DESPESA	ORÇAMENTO 1	ORÇAMENTO 2	ORÇAMENTO 3	VALOR APLICADO
Tapete	R\$711,00	R\$869,00	R\$1.200,00	R\$926,67
Camisetas	R\$42,55	R\$46,14	R\$56,33	R\$48,34
Collants de Competição	R\$920,00	R\$1.359,47	R\$1.747,56	R\$1.342,34

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	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	

7 – CAPACIDADE INSTALADA**7.1 – Equipe de Profissionais Permanente da OSC**

Nome	Formação	Função na OSC	Carga Horária mensal de Trabalho
Laís Cristina Lima Nascimento	Educação Física	Professora/Técnica	6 horas

CNPJ: 36.454.367/0001-22

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

E-mail: ginasticalimeira@gmail.com

7.1.1 – EQUIPE DE PROFISSIONAIS QUE ATUARAM DIRETAMENTE NO PROJETO

Profissional	Formação	Total de horas/aula contratada mês	Valor da hora/aula	Valor total/mês
1 Professor/Técnico de Ginástica Rítmica (a ser contratado)	Graduação Educação Física. Cursos técnicos na modalidade.	48 ✓	R\$22,00 ✓	R\$1.056,00 ✓

7.2 – ESTRUTURA FÍSICA:

() Própria () Cedida (X) Alugada () Outros

7.3 – INSTALAÇÕES FÍSICAS

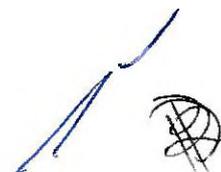
Cômodo	Quantidade	Tipo de atividades desenvolvidas no espaço
Salas individuais	2	Ministração das atividades
Sala reunião	1	Atividades administrativas

7.4 – EQUIPAMENTOS DISPONÍVEIS

Tipo de Equipamento	Quantidade
Tapete	2
Camisetas personalizadas	30
Collants para competição	6

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 analisado 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 ✓	R\$1.056,00 ✓	R\$11.616,00 ✓
Contabilidade	1 ✓	R\$393,36 ✓	R\$393,36 ✓
Item 1 - Tapete	6 ✓	R\$926,67 ✓	R\$5.560,02 ✓
Item 2 – Camisetas Personalizadas	35 ✓	R\$48,34 ✓	R\$1.691,90 ✓
Item 3 – Collants de Competição	8	R\$1.342,34 ✓	R\$10.738,72 ✓
TOTAL (R\$)			R\$30.000,00 ✓

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

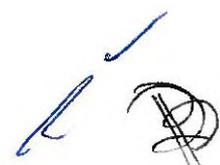
 Local e Data

 Assinatura do Concedente

CNPJ: 36.454.367/0001-22

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

E-mail: ginasticalimeira@gmail.com

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

AÇÕES DO PROJETO					
Meses	Recursos humanos	Contabilidade	Material Esportivo	Uniformes	Total
Fevereiro/2023	R\$1.056,00 ✓	R\$393,36 ✓	R\$5.560,02 ✓	R\$12.430,62	R\$19.440,00
Março/2023	R\$1.056,00	0	0	0	R\$1.056,00
Abril/2023	R\$1.056,00	0	0	0	R\$1.056,00
Maió/2023	R\$1.056,00	0	0	0	R\$1.056,00
Junho/2023	R\$1.056,00	0	0	0	R\$1.056,00
Julho/2023	R\$1.056,00	0	0	0	R\$1.056,00
Agosto/2023	R\$1.056,00	0	0	0	R\$1.056,00
Setembro/2023	R\$1.056,00	0	0	0	R\$1.056,00
Outubro/2023	R\$1.056,00	0	0	0	R\$1.056,00
Novembro/2023	R\$1.056,00	0	0	0	R\$1.056,00
Dezembro/2023	R\$1.056,00 ✓	0 ✓	0 ✓	0 ✓	R\$1.056,00 ✓
Total	R\$11.616,00 ✓	R\$393,36 ✓	R\$5.560,02 ✓	R\$12.430,62 ✓	R\$30.000,00 ✓