

PLANO DE TRABALHO OBRIGATÓRIO

MODELO DE PLANO DE TRABALHO - ITEM "09" do Edital nº 01/2024	
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) 981025015	E-mail da Instituição: ginasticalimeira@gmail.com
Site oficial da entidade para acompanhamento da execução do projeto: https://sites.google.com/view/associacaolimeirenseginastica	UF: São Paulo Limeira
2 – IDENTIFICAÇÃO DO RESPONSÁVEL LEGAL PELA OSC (PRESIDENTE/DIRETOR)	
Nome: Rodolf [REDACTED]	
CPF [REDACTED]	RG: [REDACTED]
Mandado de diretoria: 20/10/2024 á 20/10/2024	
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 PARTICÍPRES DO PLANO DE TRABALHO	
Nome:	
CNPJ/CPF:	
Endereço:	CEP:

CNPJ: 36.454.367/0001-22

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

E-mail: ginasticalimeira@gmail.com

Telefone: (19) 981025015

5 – DESCRIÇÃO DA REALIDADE

INTRODUÇÃO

A ginástica artística (GA) vêm 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

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. (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.

Handwritten signatures and initials in blue ink, including a large signature and the letters 'GF' and '30'.

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

METAS QUANTITATIVA	PARÂMETRO DE AFERIÇÃO	PERIODICIDADE
Meta 1: Atender 35 praticantes entre crianças, adolescentes e jovens na formação esportiva;	Controle de frequência e ficha de inscrição;	Mensal;
Meta 2: Atender 5 praticantes entre crianças e adolescentes no rendimento esportivo;	Controle de frequência e ficha de inscrição;	Mensal;
Meta 3: Aumentar, pelo menos, 40% o interesse da população pela prática do esporte.	Questionários presencial ou on-line.	Aplicar 3 vezes ao ano (começo, meio e fim).

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

METAS QUALITATIVAS	PARÂMETRO DE AFERIÇÃO	PERIODICIDADE
Meta 1: 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);
Meta 2: Participar de eventos por todo Brasil, representando o município;	Filmagens, fotos e postagens nas redes sociais da entidade;	1 vez ao mês;
Meta 3: Periodizações de treinos e excelente organização.	Ficha de avaliação técnica desenvolvida pela equipe técnica e relatório de avaliação observacional dos professores e alunos.	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.

6.3 - OBJETIVOS ESPECÍFICOS DA PROPOSTA

- Fazer os praticantes encontrar a automotivação para uma prática esportiva duradoura;
- Orientar os alunos sobre os fatores complementares da preparação esportiva, como aspectos nutricionais, de saúde, de educação formal, prevenção a lesões e saúde mental.

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 2025 a dezembro de 2025, conforme item 19.1 do edital de chamamento N° 01/2024.

6.6 – METODOLOGIA E ABORDAGEM DA PROPOSTA

As aulas serão ministradas no salão social da A.L.G. Rua Santa Lúcia, n° 157, Vila Queiroz, Limeira - SP, 13486-333, por um Professor/Técnico, Profissional de Educação Física.

Formação Esportiva:

TURMA	IDADE	TERÇA E QUINTA	GÊNERO
Iniciante	7 a 15 anos	13:00 as 14:00	Feminino e Masculino
Iniciante	7 a 15 anos	19:30 as 20:30	Feminino e Masculino

Metodologia: Periodização trabalhando os elementos básicos da modalidade sendo, equilíbrios, equilíbrios ao apoio invertido, giros, saltos e rotação envolvendo os aparelhos da modalidade, a serem distribuídos durante a semana de cada mês e repetidos com freqüência para melhor aprendizagem.

Rendimento Esportivo:

TURMA	IDADE	QUARTA E SEXTA	GÊNERO
Rendimento	7 a 18 anos	14:00 as 16:00	Feminino

Metodologia: Periodização de treino distribuídos em mesociclos, macrociclos e microciclos de acordo com os períodos específicos, competitivos e pós-competição, a serem analisados de acordo com o nível técnico individual de cada ginasta, de acordo com suas séries de competição que trazem elementos técnicos da modalidade sendo, equilíbrios, equilíbrios ao apoio invertido, giros, saltos, rotação e elementos com voôs, envolvendo os aparelhos da modalidade.

6.7 – PÚBLICO BENEFICIÁRIO

Crianças, adolescentes e jovens dos sete aos dezoito anos de idade.

6.7.1 – PERFIL DO PÚBLICO BENEFICIÁRIO DIRETO

Gênero Feminino e Masculino.

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

35 atendidos;

Rendimento Esportivo

5 atendidos.

6.9 – COMPABILIDADE DE CUSTOS

DESPESA	ORÇAMENTO 1	ORÇAMENTO 2	ORÇAMENTO 3	VALOR APLICADO
Camiseta Personalizada	SITE ELO7 R\$43,00	SITE MERCADO LIVRE R\$52,00	SITE AMAZON R\$55,00	R\$50,00
Conjunto Top e Shorts Feminino	SITE MERCADO LIVRE R\$93,00	SITE ELO7 R\$96,00	SITE AMAZON R\$111,00	R\$100,00
Aluguel	CONTRATO DE LOCAÇÃO	CONTRATO DE LOCAÇÃO	CONTRATO DE LOCAÇÃO	R\$1.500,00

6.10 – CRONOGRAMA FÍSICO DE EXECUÇÃO DO OBJETO

Descrição das ações	Período de execução											
	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	X
Inscrição de Alunos	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Contratação Professores		X										
Aquisição de Materiais												
Uniformidade		X										
Relatório	X	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	X
Prestação de Serviços Contratado	X	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	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	37 horas

CNPJ: 36.454.367/0001-22

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

E-mail: ginasticalimeira@gmail.com

Telefone: (19) 981025915

7.1.1 – EQUIPE DE PROFISSIONAIS QUE ATUARAM DIRETAMENTE NO PROJETO

Profissional	Formação	Total horas/aula contratada mês	Valor hora/aula	Valor total/mês
1 Professor/Técnico de Ginástica Artística	Graduação em Educação Física; Conhecimento técnico na modalidade.	37 ✓	R\$39,00 ✓	1.443,00 ✓

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
Banheiro	1	

7.4 – EQUIPAMENTOS DISPONÍVEIS

Tipo de Equipamento	Quantidade
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	R\$1.443,00 ✓	R\$15.873,00 ✓
Aluguel	11	R\$1.500,00 ✓	R\$16.500,00 ✓
Custo Indereto	1	R\$395,00 ✓	R\$395,00 ✓
Item 1 - Camiseta Persolanizada	44	R\$50,00 ✓	R\$2.200,00 ✓
Item 2 - Conjunto Top e Shorts Feminino	50	R\$100,00 ✓	R\$5.000,00 ✓
TOTAL (R\$)			R\$39.968,00 ✓

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

Limeira, 20 de dezembro de 2024.



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	Custo Indireto	Camiseta Personalizada	Conjunto Top e Shorts Feminino	Total
Fevereiro/2023	R\$1.443,00	R\$1.500,00	R\$395,00	R\$2.200,00	R\$5.000,00	R\$10.538,00
Março/2023	R\$1.443,00	R\$1.500,00	0	0	0	R\$2.943,00
Abril/2023	R\$1.443,00	R\$1.500,00	0	0	0	R\$2.943,00
Maió/2023	R\$1.443,00	R\$1.500,00	0	0	0	R\$2.943,00
Junho/2023	R\$1.443,00	R\$1.500,00	0	0	0	R\$2.943,00
Julho/2023	R\$1.443,00	R\$1.500,00	0	0	0	R\$2.943,00
Agosto/2023	R\$1.443,00	R\$1.500,00	0	0	0	R\$2.943,00
Setembro/2023	R\$1.443,00	R\$1.500,00	0	0	0	R\$2.943,00
Outubro/2023	R\$1.443,00	R\$1.500,00	0	0	0	R\$2.943,00
Novembro/2023	R\$1.443,00	R\$1.500,00	0	0	0	R\$2.943,00
Dezembro/2023	R\$1.443,00	R\$1.500,00	0	0	0	R\$2.943,00
Total	R\$15.873,00	R\$16.500,00	R\$395,00	R\$2.200,00	R\$5.000,00	R\$39.968,00

CNPJ: 36.454.367/0001-22

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

E-mail: ginasticalimeira@gmail.com

Telefone: (19) 981025015