

PLANO DE TRABALHO OBRIGATÓRIO

MODELO DE PLANO DE TRABALHO - ITEM "10" 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: Açogue 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/ginasticalimeira>

UF: São Paulo

Limeira

2 – IDENTIFICAÇÃO DO RESPONSÁVEL LEGAL PELA OSC (PRESIDENTE/DIRETOR)

Nome: Rodolfo [REDACTED]

CPF: [REDACTED]

RG: [REDACTED]

Mandado de diretoria: 20/10/2024 a 20/10/2027

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.com4 – OUTROS PARTICIPES
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 du-

rante 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

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 Cárvalho. São Paulo: Manole, 1999.

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

METAS QUANTITATIVAS	PARÂMETRO DE AFERIÇÃO	PERIODICIDADE
Meta 1: Atender 25 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).

*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
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 da aprendizagem da Ginástica Rítmica.

6.3 - OBJETIVOS ESPECÍFICOS DA PROPOSTA

- Fazer os praticantes encontrar a automotivação para uma prática esportiva duradoura;
- Orientar os alunos sobre os fatores nutricionais, 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 Nº 01/2024.

6.6 – METODOLOGIA E ABORDAGEM DA PROPOSTA

As aulas serão ministradas em dois polos públicos, disponibilizados pela secretaria de Esportes e Lazer de Limeira.

Formação Esportiva:

TURMA	IDADE	TERÇA E QUINTA	GÊNERO
Iniciante	7 a 17 anos	10:00 as 11:00	Feminino

Metodologia: Periodização trabalhando os elementos básicos da modalidade sendo, equilíbrios, giros, saltos e rotações envolvendo os cinco aparelhos da modalidade e seus manejos fundamentais para cada fase, a serem distribuídos durante a semana de cada mês e repetidos com frequência para melhor aprendizagem.

Rendimento Esportivo:

TURMA	IDADE	TERÇA E QUINTA	GÊNERO
Rendimento	7 a 17 anos	14:00 as 17:00	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 e em conjunto de acordo com suas séries competitivas que trazem elementos técnicos da modalidade sendo, equilíbrios, giros, saltos e rotações envolvendo os cinco aparelhos da modalidade, seus manejos fundamentais e obrigatórios.

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**

25 atendidos

Rendimento Esportivo

5 atendidos

6.9 – COMPABILIDADE DE COSTOS

TIPO DE DESPESA	ORÇAMENTO 1	ORÇAMENTO 2	ORÇAMENTO 3	VALOR APLICADO
Agasalho	SITE NETSHOES R\$244,00	SITE MERCADO LIVRE R\$254,00	SITE CENTAURO R\$264,00	R\$254,00
Taxa de Anuidade e Filiação	CÓDIGOS DE TAXAS FPG	CÓDIGOS DE TAXAS FPG	CÓDIGOS DE TAXAS FPG	R\$10.032,00

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
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										
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 ¹	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
Lais Cristina Lima Nascimento	Educação Física	Professora/Técnica	32 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) 981025015

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 em Educação Física; Conhecimento técnico na modalidade.	32	R\$34,00	R\$1.088,00

7.2 – ESTRUTURA FÍSICA:

() Própria (x) Cedida () 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
Materiais específicos da modalidade	70

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\$1.088,00 ✓	R\$11.968,00 ✓
Custo Indireto	1 ✓	R\$295,00 ✓	R\$295,00 ✓
Taxa de Filiação e Anuidade	1 ✓	R\$10.032,00 ✓	R\$10.032,00 ✓
Item 1 – Agasalho	30 ✓	R\$254,00 ✓	R\$7.620,00 ✓
TOTAL (R\$)			R\$29.915,00 ✓

10 – CRONOGRAMA DE DESEMBOLSO – ANEXO I

11 – DECLARAÇÃO DO PROPONENTE

Pede Deferimento

Limeira, 11 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

AÇÕES DO PROJETO					
Meses	Recursos humanos	Custo Indireto	Taxa Filiação e Anuidade	Agasalho	Total
Fevereiro/2023	R\$1.088,00	R\$295,00	R\$10.032,00	R\$7.620,00	R\$19.035,00
Março/2023	R\$1.088,00	0	0	0	R\$1.088,00
Abril/2023	R\$1.088,00	0	0	0	R\$1.088,00
Maió/2023	R\$1.088,00	0	0	0	R\$1.088,00
Junho/2023	R\$1.088,00	0	0	0	R\$1.088,00
Julho/2023	R\$1.088,00	0	0	0	R\$1.088,00
Agosto/2023	R\$1.088,00	0	0	0	R\$1.088,00
Setembro/2023	R\$1.088,00	0	0	0	R\$1.088,00
Outubro/2023	R\$1.088,00	0	0	0	R\$1.088,00
Novembro/2023	R\$1.088,00	0	0	0	R\$1.088,00
Dezembro/2023	R\$1.088,00	0	0	0	R\$1.088,00
Total	R\$11.968,00 ✓	R\$295,00 ✓	R\$10.032,00 ✓	R\$7.620,00 ✓	R\$29.915,00 ✓

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