

PLANO DE TRABALHO OBRIGATÓRIO

MODELO DE PLANO DE TRABALHO - ITEM "44" do Edital nº 01/2022		
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) 992615468 (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 Eugenio Ponte		
Nº do CPF: 324.423.148-94	Nº do RG/Órgão Expedidor:	
Mandado de diretoria: 28/11/2021	28/11/2024	
Cargo: Presidente		
Endereço: Rua Benedito José dos Reis, 43	CEP: 13486-065	
Bairro: Vila Santa Lúcia		
Telefones: (19) 974141827	E-mail: r.eugenio85@gmail.com	
Cidade em que reside: Limeira	UF: São Paulo	

3 – IDENTIFICAÇÃO DO RESPONSÁVEL TÉCNICO PELO PROJETO		
Nome: Laís Cristina Lima Nascimento		
Área de Formação: Educação Física	Nº do Registro no Conselho Profissional: 142213/G-SP	
Telefone do Técnico: (19) 992615468	E-mail do Técnico: laisclnascimento@gmail.com	
4 – OUTROS PARTICIPES PLANO DE TRABALHO		
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

5 – DESCRIÇÃO DA REALIDADE

INTRODUÇÃO

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.

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).

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 aprendidos 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

Nós, da Associação Limeirense de Ginástica, no momento não contamos com público nessa modalidade. Porém, com a concretização deste CHAMAMENTO PÚBLICO, cumpriremos o necessário para melhor atender a população Limeirense, investindo na compra de materiais específicos da modalidade (arco, bola, corda, fita e massas), melhora do local (ventilação, espaço e organização), disponibilizando uniformes, convívio social, disciplina e promovendo a saúde. Excelência no ensino, através da contratação de profissionais formados, com experiência na área, transferindo qualidade em nosso padrão de ensino seguindo o código de pontuação da FIG. Dessa forma, faremos ótima representatividade do nosso município, descobrindo talentos, formando atletas e salvando vidas.

REFERENCIAS

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> . Florianopolis, 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 QUALITATIVAS	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 Ginástica Rítmica, em cada semestre.	Filmagens, fotos, relatório de participação e de atividades.	A cada evento

Meta 6: Participar de todas as etapas das competições de categorias promovidas pela LIGA Metropolitana de Ginástica Rítmica, Jogos Regionais, Abertos e Paulista.	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 QUANTITATIVAS	PARÂMETRO DE AFERIÇÃO	PERIODICIDADE
Aperfeiçoar 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 PRESP-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/>

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 aperfeiçoamento e aprofundamento técnico da Ginástica Rítmica.

6.3 – OBJETIVOS ESPECÍFICOS DA PROPOSTA

Formação Esportiva:

- Aperfeiçoamento das habilidades motoras básicas da Ginástica Rítmica;
- Promover festivais e copas da modalidade;
- Participar das competições de base como Liga e competições de Categorias.

Rendimento Esportivo:

- Aprofundamento dos aspectos técnicos da Ginástica Rítmica visando o alto rendimento;

- Participar de competições de nível regional e estadual, através de filiação com a FPG (Federação Paulista de Ginástica);
- 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 e copas 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 2023 a dezembro de 2023, conforme item 19.1 do edital de chamamento Nº 01/2022.

6.6 – METODOLOGIA E ABORDAGEM DA PROPOSTA

As aulas de Ginástica Rítmica visando a formação e o rendimento serão ministradas no Centro Comunitário do Jardim Boa Vista, Rua Marquês Guilherme Marcone, 82 - Jardim Boa Vista, Limeira - SP, 13486-333, por um Professor/Técnico, Profissional de Educação Física.

Formação Esportiva

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

TERÇA E QUINTA	IDADE
9:30 as 10:30	De 7 a 16 anos
18:30 as 19:30	De 7 a 16 anos

Rendimento Esportivo

Os treinamentos, que visam as competições, acontecerão de terça e quinta, contendo 3 horas por dia.

TERÇA E QUINTA	IDADE
15:30 as 18:30	7 anos

6.7 – PÚBLICO BENEFICIÁRIO**Formação Esportiva**

- Crianças e adolescentes de 7 a 16 anos.

Rendimento Esportivo

- Crianças de 7 anos.

6.7.1 – PERFIL DO PÚBLICO BENEFICIÁRIO DIRETO

- Gênero Feminino;

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

20 atendidos.

Rendimento Esportivo

10 atendidos.

6.9 – COMPABILIDADE DE COSTOS

TIPO DE DESPESA	ORÇAMENTO 1	ORÇAMENTO 2	ORÇAMENTO 3	VALOR APLICADO
Arco ✓	R\$29,90 ✓	R\$96,00 ✓	R\$49,90 ✓	R\$58,60 ✓
Bola ✓	R\$79,90 ✓	R\$108,90 ✓	R\$39,90 ✓	R\$76,23 ✓
Corda ✓	R\$13,90 ✓	R\$48,40 ✓	R\$12,90 ✓	R\$25,06 ✓
Fita ✓	R\$24,90 ✓	R\$37,90 ✓	R\$14,90 ✓	R\$25,90 ✓
Estilete ✓	R\$19,90 ✓	R\$54,90 ✓	R\$19,90 ✓	R\$31,56 ✓
Maças ✓	R\$79,90 ✓	R\$118,80 ✓	R\$64,90 ✓	R\$87,86 ✓
Agasalhos ✓	R\$59,99 ✓	R\$183,69 ✓	R\$154,99 ✓	R\$132,89 ✓

ASSOCIAÇÃO LIMEIRENSE DE GINÁSTICA

Collants de Competição	R\$300,00	R\$199,90	R\$650,00	R\$383,30
Medalhas	R\$1,85	R\$1,54	R\$1,40	R\$1,59

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
Lais Cristina Lima Nascimento	Educação Física	Professora/Técnica	8 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 Artística (a ser contratado)	Graduação Educação Física. Conhecimento técnico na modalidade.	48	R\$22.00	1.056,00

7.2 – ESTRUTURA FÍSICA:

() Própria (x) Cedida () Alugada () Outros

7.3 – INSTALAÇÕES FÍSICAS

Cômodo	Quantidade	Tipo de atividades desenvolvidas no espaço
Salas individuais	1	Atividades administrativas
Sala reunião	0	
Banheiros	2	

7.4 – EQUIPAMENTOS DISPONÍVEIS

Tipo de Equipamento	Quantidade
Colchões	10

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
Taxa Anual de Competições da CBC (Comitê Brasileiro de Clubes)	1	R\$4.200,00	R\$4.200,00

ASSOCIAÇÃO LIMEIRENSE DE GINÁSTICA

Item 1 - ARCO	14 ✓	R\$58,60 ✓	R\$820,4 ✓
Item 2 - BOLA	14 ✓	R\$76,23 ✓	R\$1.067,22 ✓
Item 3 - CORDA	14 ✓	R\$25,06 ✓	R\$350,84 ✓
Item 4 - FITA	14 ✓	R\$25,90 ✓	R\$362,6 ✓
Item 5 - ESTILETE	14 ✓	R\$31,56 ✓	R\$441,84 ✓
Item 6 - PAR DE MAÇAS	14 ✓	R\$87,86 ✓	R\$1.230,04 ✓
Item 7 - AGASALHO	45 ✓	R\$132,89 ✓	R\$5.980,05 ✓
Item 8 - COLLANTS PARA COMPETIÇÃO	10 ✓	R\$383,30 ✓	R\$3.833,0 ✓
Item 9 - MEDALHAS	61 ✓	R\$1,59 ✓	R\$96,99 ✓
TOTAL (R\$)			R\$29.998,98

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

Limeira, 31 de outubro de 2022.



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	Transportes	Taxas de Inscrição e Filiação	Medalhas de Premiação	Material esportivo	Uniformes	Total		
Fevereiro/2023	R\$1.056,00	0	R\$4.200,00 ✓	0	R\$4.272,94 ✓	0	R\$9.528,94		
Março/2023	R\$1.056,00	0	0	0	0	R\$3.833,0	R\$4.889,0		
Abril/2023	R\$1.056,00	0	0	0	0	R\$5.980,05 ✓	R\$7.036,05		
Maió/2023	R\$1.056,00	0	0	0	0	0	R\$1.056,00		
Junho/2023	R\$1.056,00	0	0	R\$96,99	0	0	R\$1.152,99		
Julho/2023	R\$1.056,00	0	0	0	0	0	R\$1.056,00		
Agosto/2023	R\$1.056,00	0	0	0	0	0	R\$1.056,00		
Setembro/2023	R\$1.056,00	0	0	0	0	0	R\$1.056,00		
Outubro/2023	R\$1.056,00	0	0	0	0	0	R\$1.056,00		
Novembro/2023	R\$1.056,00	0	0	0	0	0	R\$1.056,00		
Dezembro/2023	R\$1.056,00	0	0	0	0	0	R\$1.056,00		
Total	R\$11.616,00 ✓	0	R\$4.200,00 ✓	R\$96,99 ✓	R\$4.272,94 ✓	R\$9.813,05 ✓	R\$29.998,98 ✓		