

# PLANO DE TRABALHO



**EDITAL DE CHAMAMENTO PÚBLICO Nº 01/SEQV/2023**

**CONTRATO DE GESTÃO**

**PERÍODO DE EXECUÇÃO: 16/03/2023 À 15/03/2025**

**PLANO DE TRABALHO  
EDITAL DE CHAMAMENTO PÚBLICO Nº 01/SEQV/2023  
IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE**

**CENTRO DE DESENVOLVIMENTO E APERFEIÇOAMENTO DO DESPORTO**

**CNPJ:** 14.380.152/0001-71

**Endereço:** Avenida Tívoli, 128 - Vila Betânia, São José dos Campos – SP

**CEP:** 12.245-431

**Telefone:** (12) 3341-7820

**Site:** <https://www.sjdesportivo.com.br>

**E-mail:** contato@sjdesportivo.com.br

**DIRETOR EXECUTIVO**

**Nome:** DALVI ROSA MOREIRA

**CPF:** 019.315.758-60

**RG/Órgão Expedidor:** 4.830.942-4 SSP/SP

**Cargo:** Diretor Executivo

**E-mail:** dalvi@sjdesportivo.com.br

**OBJETO**

Administração, Gerenciamento e Operacionalização das atividades esportivas e de lazer desenvolvidas nas UNIDADES CENTRAIS correspondentes ao CENTRO POLIESPORTIVO DO ALTOS DE SANTANA, CENTRO POLIESPORTIVO DO CAMPO DOS ALEMÃES e ao CENTRO POLIESPORTIVO DO JARDIM CEREJEIRAS e das UNIDADES a cada um deles associadas e atividade correlatas de manutenção nas UNIDADES CENTRAIS permissionadas e de serviços de apoio nas UNIDADES ASSOCIADAS.

**CONTRATO DE GESTÃO**

**PERÍODO DE CONTRATO: 16/03/2023 À 15/03/2025**

## SUMÁRIO

HISTÓRICO DO PROPONENTE .....	005
CAPITAL HUMANO CARGOS DE DIREÇÃO .....	006
ORGANOGRAMA .....	009
INTRODUÇÃO .....	010
JUSTIFICATIVA .....	011
OBJETIVOS .....	013
<b><u>PROGRAMA 1</u></b> - PLANEJAMENTO, ADMINISTRAÇÃO E GESTÃO DAS ATIVIDADES	
MEIO .....	016
<b>META 01</b> – PLANEJAMENTO E GESTÃO .....	019
<b>META 01</b> – CRONOGRAMA FINANCEIRO .....	022
<b>META 01</b> – BASE DE CÁLCULO – REFERÊNCIA ABRIL/2023 .....	025
<b>META 02</b> – MATERIAIS, MANUTENÇÃO E ZELADORIA PATRIMONIAL .....	026
<b>META 02</b> – CRONOGRAMA FINANCEIRO .....	029
<b>META 02</b> – BASE DE CÁLCULO – REFERÊNCIA ABRIL/2023 .....	032
<b>CRONOGRAMA FINANCEIRO – PROGRAMA 1</b> .....	033
<b><u>PROGRAMA 2</u></b> - OPERACIONALIZAÇÃO DAS UNIDADES CENTRAIS E ASSOCIADAS E ACADEMIAS AO AR LIVRE DO MUNICÍPIO .....	037
<b>META 01</b> – TURMAS REGULARES E EVENTOS .....	048
FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA E METODOLOGIA DE ENSINO .....	057
METODOLOGIA PARA O ESPORTE EDUCACIONAL, DE PARTICIPAÇÃO E DE LAZER .....	057
CADERNO PEDAGÓGICO/METODOLOGIA DAS MODALIDADES .....	066
MODALIDADES COLETIVAS .....	067
MODALIDADES DE LUTAS .....	078
MODALIDADES DE GINÁSTICA .....	083
MODALIDADES AQUÁTICAS .....	091
MODALIDADES PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA – PCD .....	099
MODALIDADES DE DANÇA .....	106
MODALIDADE INDIVIDUAL .....	112
MODALIDADES DE INICIAÇÃO ESPORTIVA .....	113
CALENDARIO DE FUNCIONAMENTO E DE REUNIÕES 2023 .....	116
CALENDÁRIO DE EVENTOS 2023 .....	117
MODELO DE CADERNO DE PLANO DE AULA DOS PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA E INSTRUTORES DE LUTAS DAS TURMAS REGULARES .....	119

MODELO DE CADERNO DE PROTOCOLO DE ATENDIMENTO DOS PSICÓLOGOS .....	125
MODELO DE CADERNO DE PROTOCOLO DE ATENDIMENTO DOS FISIOTERAPEUTAS .....	131
AÇÕES DA EQUIPE MULTIDISCIPLINAR.....	137
PROJETOS.....	140
EVENTOS .....	146
<b>META 01 – CRONOGRAMA FINANCEIRO .....</b>	<b>150</b>
<b>META 01 – BASE DE CÁLCULO – REFERÊNCIA ABRIL/2023 .....</b>	<b>153</b>
<b>META 02 – CIDADE EM MOVIMENTO - ACADEMIAS AO AR LIVRE.....</b>	<b>154</b>
<b>META 02 – CRONOGRAMA FINANCEIRO .....</b>	<b>156</b>
<b>META 02 – BASE DE CÁLCULO – REFERÊNCIA ABRIL/2023 .....</b>	<b>159</b>
<b>META 03 – CENTRO DE MEDIDAS E AVALIAÇÃO FÍSICA (CMAF) .....</b>	<b>160</b>
<b>META 03 – CRONOGRAMA FINANCEIRO .....</b>	<b>163</b>
<b>META 03 – BASE DE CÁLCULO – REFERÊNCIA ABRIL/2023 .....</b>	<b>166</b>
<b>META 04 – ESPORTES RADICAIS .....</b>	<b>167</b>
<b>META 04 – CRONOGRAMA FINANCEIRO .....</b>	<b>169</b>
<b>META 04 – BASE DE CÁLCULO – REFERÊNCIA ABRIL/2023 .....</b>	<b>172</b>
<b>META 05 – GINÁSTICA LABORAL.....</b>	<b>173</b>
<b>META 05 – CRONOGRAMA FINANCEIRO .....</b>	<b>175</b>
<b>META 05 – BASE DE CÁLCULO – REFERÊNCIA ABRIL/2023 .....</b>	<b>178</b>
<b>META 06 – RECREAÇÃO E LAZER.....</b>	<b>179</b>
<b>META 06 – CRONOGRAMA FINANCEIRO .....</b>	<b>181</b>
<b>META 06 – BASE DE CÁLCULO – REFERÊNCIA ABRIL/2023 .....</b>	<b>184</b>
CRONOGRAMA FINANCEIRO - PROGRAMA 2.....	185
PLANO DE CUSTEIO .....	188
CRONOGRAMA DE DESEMBOLSO .....	189
PLANO ORÇAMENTÁRIO E DE CUSTEIO .....	190
ANEXO I .....	196
ANEXO II.....	198
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	204

## HISTÓRICO DO PROPONENTE

O Centro de Desenvolvimento e Aperfeiçoamento do Desporto, denominado SÃO JOSÉ DESPORTIVO, foi constituído no ano de 2011 como entidade civil sem fins lucrativos e qualificado como Organização Social pelo Decreto 15.408/13 de 17 de junho de 2013 no município de São José dos Campos, com sede na Av. Tívoli, 128 - Vila Betânia, São José dos Campos - SP.

*Missão:* Ser referência em administração, gerenciamento, operacionalização de atividades esportivas, na formação e preparação de atletas e equipes esportivas para participação em competições.

*Visão:* Ser referência em administração de projetos esportivos e de fomento a equipes de competição esportiva.

*Valores:* Ética e transparência, busca pela excelência, desportivismo, aperfeiçoamento profissional, responsabilidade social, diversidade e inclusão social, satisfação do cliente, respeito ao meio ambiente, colaboração e trabalho em equipe, contribuindo desta forma na transformação de pessoas e suas histórias.

Ao longo dos anos, tem realizado parcerias junto a administração pública, no atendimento a diferentes grupos (crianças, jovens, adultos e 3ª Idade - incluindo Pessoas com Deficiência), para a promoção e desenvolvimento de projetos na área da atividade física, esportiva e de lazer, em suas diferentes vertentes, melhorando diretamente a saúde e o bem-estar das comunidades, visando a valorização do esporte e diminuição da carência esportiva.

Na área do esporte comunitário, tem comprovada experiência na gestão, operacionalização, gerenciamento e execução de serviços de atividades físicas, esportivas e de lazer desde 2013. Na administração de Academias ao Ar Livre desde 2016, no município de São José dos Campos, onde destacamos o Contrato de Gestão 162-18 (Processo Administrativo Digital Nº 102065/2017), celebrado entre Prefeitura de São José dos Campos (Secretaria de Esporte e Qualidade de Vida) e São José Desportivo, em vigor desde março de 2018 (com validade até março de 2023).

Na área de esporte de competição, coordena as atividades do time de basquete de São José dos Campos, desde as categorias de base, masculino e feminino até a categoria de alto rendimento. Tem comprovada experiência em administração e

gestão dos recursos destinados pelo poder público para atividades esportivas em diversas frentes de atuação.

Outras parcerias firmadas e oferecidas aos colaboradores do São José Desportivo e seus dependentes (que estão em vigor), são relacionadas a instituições de ensino (UNOPAR, Anhanguera, ETEP Faculdades, Estácio de Sá, Instituto de Tecnologia e Saúde – ITS, Centro Universitário UNIBTA e Universidade Paulista – UNIP), parcerias essas que corroboram com nossa preocupação em oportunizar a busca constante pelo conhecimento, por parte dos colaboradores, o que irá refletir positivamente nos atendimentos realizados, além das parcerias na área da saúde (Ativia, HapVida, Unimed, Drogaquinze e Farma Conde).

Desta forma, o São José Desportivo, com equipe de trabalho formada por profissionais qualificados para práticas esportivas, de coordenação e administração esportiva, com pessoal capacitado nas áreas de gestão, planejamento e administração de recursos humanos, vem consolidar sua atuação na área de gestão esportiva e contribuir mais uma vez com o município de São José dos Campos, através da Secretaria de Esporte e Qualidade de Vida, na aplicação e ampliação de suas políticas públicas, garantindo bem-estar e maior qualidade de vida da população.

## CAPITAL HUMANO CARGOS DE DIREÇÃO

Os profissionais que atuam nos cargos de direção do São José Desportivo têm formação acadêmica e comprovada experiência de gestão na área, sendo:

A **Direção Executiva** é exercida por profissional com formação em Engenharia Civil e curso intensivo de Administração de Empresas pela FGV (Fundação Getúlio Vargas), tendo exercido o cargo de Secretário de Esporte no município de São José dos Campos na administração 2001/2004 e atuado no Departamento de Esportes do Tênis Clube. Foi diretor Técnico e Administrativo da Urbam (Urbanizadora Municipal).

A **Direção Administrativa** exercida por profissional Bacharel em Ciências Contábeis pela UNITAU- Universidade de Taubaté), com especialização em Gestão Pública Municipal pela UTFPR -Universidade Tecnológica Federal do Paraná e especialização em Análise Contábil e Financeira pela FAAP -Fundação Armando Alvares Penteado, atuando há mais de 30 anos na área contábil, financeira e controladoria em empresas privadas, terceiro setor e administração pública direta. Com experiência ainda em

cargo de chefia e controladoria na ETEP e de Direção Financeira do IPPLAN-Instituto de Pesquisa e Planejamento.

A **Coordenação do Departamento Administrativo Financeiro** é exercida por duas profissionais Bacharel em Administração, uma com ênfase em Finanças e Controladoria pela Faculdade Anhanguera de Jacareí e outra pela UNIP -Universidade Paulista, ambas com experiência comprovada nas áreas financeiras, contábil e de controladoria dos segmentos Privado, Público e Terceiro Setor, com pleno conhecimento para análise e validação de documentos e informações para elaboração de Prestação de Contas junto aos Órgãos Públicos por contrato e por Modalidade Esportiva, observando regras e procedimentos estabelecidos.

A **Coordenação do Departamento de Recursos Humanos** é exercida por profissional Bacharel em Ciências Contábeis pela UNITAU -Universidade de Taubaté e especialização em Análise Contábil e Financeira pela FAAP-Fundação Armando Álvares Penteado, com experiência na área contábil, financeira, controladoria e de recursos humanos em empresa do terceiro setor e Assistente de Recursos Humanos. Bacharel em Administração pela UNIDERP-Universidade Anhanguera e experiência na área de atuação em empresas privadas e do terceiro setor.

A **Coordenação Geral** é exercida por profissional com Licenciatura Plena em Educação Física pela UNIVAP (Universidade do Vale do Paraíba) e Especialização em Gestão de Centros Esportivos e Condicionamento Físico pela UNIVAP (Universidade do Vale do Paraíba). Com experiência na área de Profissional de Educação Física em empresa do terceiro setor e administração pública direta e na Coordenação Esportiva de atividades esportivas em contrato de gestão.

A **Assessoria de Planejamento** é exercida por profissional com Licenciatura Plena em Educação Física pela UNIVAP (Universidade do Vale do Paraíba) e Especialização em Gestão de Centros Esportivos e Condicionamento Físico pela UNIVAP (Universidade do Vale do Paraíba). Com experiência na área de Profissional de Educação Física e Coordenação de unidade esportiva, em empresa do terceiro setor, e gestão de programas esportivos.

A **Assessoria de Manutenção** é exercida por profissional com Licenciatura Plena em Educação Física pela UNIVAP (Universidade do Vale do Paraíba) e Especialização em Gestão de Centros Esportivos e Condicionamento Físico pela UNIVAP

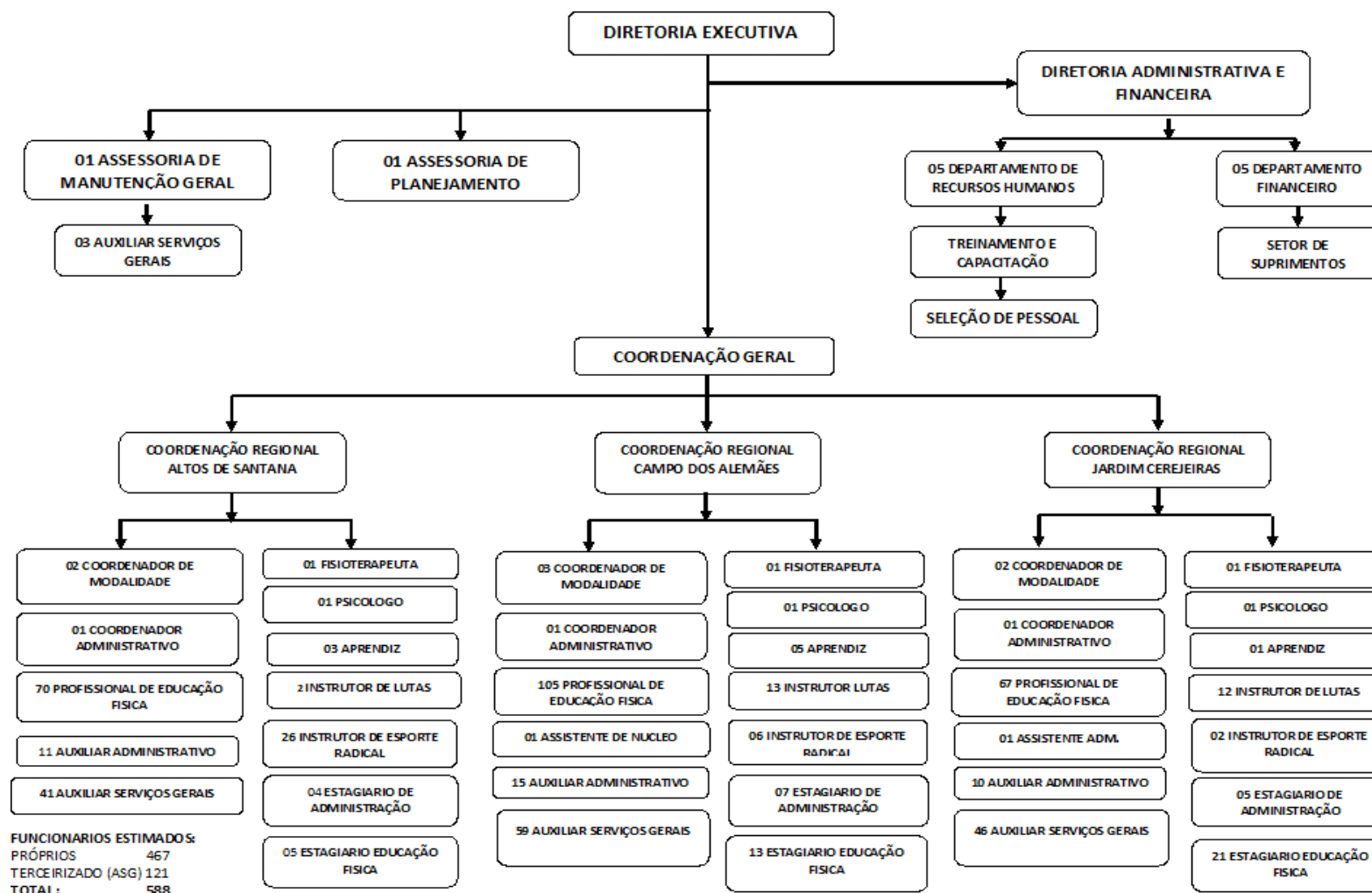
(Universidade do Vale do Paraíba). Com experiência na área de Profissional de Educação Física e Coordenação de unidade esportiva, em empresa do terceiro setor.

Todos os profissionais de Educação Física do São José Desportivo possuem formação como Bacharel, estando regularmente registrados no CREF (Conselho Regional de Educação Física).

Destaca-se que todos os serviços são realizados por profissionais qualificados, buscando assim a excelência na execução dos trabalhos e atendimento ao munícipe.



## ORGANOGRAMA



## INTRODUÇÃO

O Edital de Chamamento Público nº 001/SEQV/2023 tem como objetivo a Contratação de Organização Social para Administração, Gerenciamento e Operacionalização das atividades esportivas e de lazer, desenvolvidas nas Unidades Centrais correspondentes ao Centro Poliesportivo Altos de Santana, Centro Poliesportivo do Campo dos Alemães e ao Centro Poliesportivo do Jardim Cerejeiras e das unidades a cada um deles associadas identificadas como Unidades Associadas, bem como as atividades correlatas de manutenção nas Unidades Centrais Permissionadas e de serviços de apoio nas Unidades Associadas.

Para o desenvolvimento das atividades propostas neste plano de trabalho, faz-se necessário um conjunto de competências e de ações administrativas, de gerenciamento e operacionalização de atividades esportivas, de lazer, atividades de manutenção e de execução de serviços de apoio em todas as unidades associadas.

As atividades de práticas esportivas serão realizadas por Profissionais de Educação Física, Psicólogos, Fisioterapeutas e Instrutores de modalidades de lutas e esportes radicais, contando ainda com equipe de apoio formada por pessoal administrativo, serviços gerais, serviços de segurança e manutenção geral. O plano de trabalho abrange a continuidade dos programas, projetos e serviços atualmente desenvolvidos nas unidades centrais e associadas, propõe ações de controle de processos, programa de capacitação de pessoal e de gerenciamento e operacionalização. Desenvolveremos no primeiro ano de trabalho, ações de planejamento e gestão estruturante, buscando a continuidade dos processos, visando garantir ao município indicadores de gestão necessários à tomada de decisão e norteadores para novas políticas públicas na área de esporte comunitário.

As atividades esportivas são distribuídas em 146 locais distintos, dentro dos equipamentos esportivos, sendo 03 unidades centrais, 57 unidades associadas e 86 Academias ao Ar Livre.

## JUSTIFICATIVA

No mundo atual, onde predominam a tecnologia e a mecanização, cada vez mais a prática de atividade física e/ou esporte tem ocupado espaço fundamental no que se refere a prevenção, conservação e melhoria dos padrões fisiológicos do ser humano. Além disso, a atividade esportiva pode ser considerada uma ferramenta eficaz de intervenção psicossocial, especialmente com crianças e jovens. É comprovado ainda que, a prática esportiva nesses grupos proporciona ganhos na capacidade de raciocínio, funções cognitivas e psicomotoras e melhoria nas funções cerebrais.

Na dimensão social, os benefícios da prática de esportes são também relevantes; o esporte colabora na formação do cidadão, pois desenvolve princípios e valores morais e éticos e proporciona maior interação social. Por meio do esporte a pessoa aprende a ter espírito coletivo, companheirismo, solidariedade, conhecimento, respeito mútuo e educação. Não se pode deixar de mencionar que, dentre essas funções sociais, o esporte é ainda um importante instrumental para o enfrentamento da competitividade, tão presente nas diversas áreas da vida contemporânea.

O esporte e o lazer a ele vinculado é ainda um poderoso instrumento de educação, mobilização, organização, transformação e inclusão social, facilitando as relações do cidadão com o mundo do trabalho, da educação e da cultura.

A prática do esporte, integrada a outras formas de atendimento socioeducativo, contribui significativamente para o desenvolvimento pessoal e social de crianças, adolescentes e jovens em situações de dificuldades, risco e vulnerabilidade social. Dessa forma, a atividade física constitui parte importante da vida, e o ser humano necessita de um mínimo dessa atividade para manter-se orgânica, emocional e socialmente sadio.

Vários estudos apontam que, nos últimos anos, houve o aumento da motivação para a prática de atividades físicas pela população. Em decorrência disso, verifica-se o aumento da procura e frequência às praças de esporte, aos lugares públicos destinados à prática de exercício físico, aos clubes esportivos e às academias de ginástica.

O esporte é um direito social garantido, o qual as políticas públicas têm a função de oferecer à população o acesso amplo e condições facilitadoras à prática esportiva e de lazer em suas diversas manifestações, de modo que abranjam as necessidades

de todas as parcelas da população, independentemente da diversidade de seus distintos segmentos.

Tendo em vista a relevância do esporte como fator de desenvolvimento global do ser humano, é de extrema importância estender a sua prática ao maior número possível de cidadãos. Assim, confirma-se a importância das ações governamentais, com o apoio de parceiros e sociedade na promoção da prática esportiva associada ao lúdico, educacional, saúde e lazer, para essas comunidades.

Posto isso, o São José Desportivo, tendo como base a experiência adquirida, e o conhecimento da população/comunidade na qual está inserido, vem contribuir com as políticas públicas do esporte e lazer do município, como forma de integração social, promoção à saúde e a qualidade de vida, melhorando a qualidade dos serviços ofertados.

## OBJETIVOS

### GERAL

Promover atividades físicas, esportivas e de lazer, integradas a outras formas de atendimento socioeducativo, para o desenvolvimento pessoal e social de crianças, adolescentes, jovens, adultos, idosos, incluindo pessoas com necessidades especiais (limitação física, mental e outras deficiências).

### ESPECÍFICO

- Promover a integração e o desenvolvimento socioeconômico da sociedade por meio do estímulo à prática esportiva e recreativa;
- Promover o desenvolvimento de valores biopsicossociais por meio da prática esportiva e de ações voltadas à cultura e ao lazer;
- Propiciar a melhoria orgânica, das capacidades físicas e das habilidades biomotoras da população por meio da prática de esportes e ações voltadas ao lazer;
- Promover o aumento da qualidade de vida da população potencializando a sua autoestima, a sociabilidade e saúde;
- Estimular a integração familiar com vistas a minorar a atratividade exercida pela sociabilidade ilícita e inconveniente às questões morais e aos bons costumes de convivência;
- Oferecer infraestrutura, manutenção, conservação, serviços de apoio pertinentes e recursos técnicos apropriados para a prática esportiva e ao lazer;
- Garantir qualidade na execução dos serviços e atendimento à população;
- Melhorar o serviço ofertado aos usuários das unidades esportivas centrais e associadas, ampliando seu quadro para atender o máximo de interessados possível;
- Implantar um modelo de gerência voltado para resultados;
- Propiciar amplas e iguais condições de acesso à população sem discriminação de qualquer natureza, promovendo inclusive a inclusão de pessoas com deficiência e dos idosos na prática de atividades esportivas e de lazer;
- O incentivo, promoção e apoio a torneios esportivos;

- A descoberta, para a formação de talentos esportivos amadores para torneios esportivos intermunicipais e inter-regionais;
- Incentivar o Programa Brincando nas Férias nos centros poliesportivos, para crianças e jovens, sabendo que a atividade física e de lazer no período de férias contribui para que não fiquem na rua e não sejam alvo fácil de pessoas inescrupulosas;
- Políticas Públicas de levar a atividade física e de lazer ao máximo da população independentemente da existência de infraestrutura exclusiva e específica para essas práticas em próprios públicos;
- Oferecer infraestrutura, manutenção, conservação, serviços de apoio pertinentes e recursos técnicos apropriados para a prática esportiva e ao lazer;
- Promover o desenvolvimento de valores biopsicossociais por meio da prática esportiva e de ações voltadas à cultura e ao lazer;
- Propiciar a melhoria orgânica, das capacidades físicas e das habilidades biomotoras da população por meio da prática de esportes e ações voltadas ao lazer;
- Promover o aumento da qualidade de vida da população potencializando a sua autoestima, a sociabilidade e saúde;

**PROGRAMA 1**  
**PLANEJAMENTO, ADMINISTRAÇÃO E GESTÃO DAS**  
**ATIVIDADES MEIO**

## PROGRAMA 1

### PLANEJAMENTO, ADMINISTRAÇÃO E GESTÃO DAS ATIVIDADES MEIO

#### OBJETIVO

Este programa visa planejar, administrar e gerenciar as atividades meio, executando e propondo ações preventivas e corretivas para assegurar o cumprimento das metas e objetivos estabelecidos, viabilizando a operacionalização das Unidades Centrais e Associadas e das Academias ao Ar Livre como proposto neste plano de trabalho.

#### METODOLOGIA DE TRABALHO

Os trabalhos são realizados utilizando-se de ferramentas de planejamento e gestão para garantir a integração e funcionalidade das áreas administrativas financeiras, recursos humanos, coordenação, assessorias, comunicação, suprimentos, manutenção etc., consolidando informações dos programas existentes nas unidades centrais, propondo ações preventivas e corretivas e diretrizes para garantir a execução do contrato.

#### DETALHAMENTO DAS ATIVIDADES DE PLANEJAMENTO, ADMINISTRAÇÃO E GESTÃO

##### DIRETORIA EXECUTIVA

Planejamento estratégico e implementação de ações visando o alcance dos resultados propostos no plano de trabalho. Aprovação final da contratação de serviços de terceiros, de pessoal e de investimentos, necessários a operacionalização dos serviços.

- **Assessoria de Planejamento:** acompanhamento dos programas, metas, indicadores e sua divulgação, supervisionando a execução dos processos e propondo melhorias e ações, interagindo com as demais áreas envolvidas visando o cumprimento das metas propostas.

- **Assessoria de Manutenção Geral:** planejamento e acompanhamento da execução de manutenção geral, sendo responsável pela identificação das necessidades de manutenção emergencial, de materiais e serviços em geral para as unidades centrais,



interagindo com as demais áreas envolvidas, visando o funcionamento adequado dos poliesportivos e demais áreas de atuação do contrato de gestão.

- **Setor de Manutenção Geral:** executa a manutenção preventiva e corretiva nas unidades centrais permissionadas.

## **DIRETORIA ADMINISTRATIVA**

Definir e acompanhar os processos e o planejamento global das atividades, propondo ações que visem garantir o cumprimento das metas estabelecidas neste plano de trabalho e sua operacionalização. Elaboração de proposta orçamentária anual e de novos programas/projetos. Análise de viabilidade para implementação de novos processos e de novas ações.

- **Departamento Financeiro:** responsável pelo controle e execução de Contas a Pagar e Contas a Receber; Controle orçamentário e financeiro; Elaboração da Prestação de Contas financeira, por quadrimestre civil, em conformidade com o Plano Orçamentário e de Custeio; Consolidação das informações financeiras das Unidades Centrais; Elaboração de Prestação de Contas Anual; Controle da documentação suporte para elaboração de Balancetes e Balanço Patrimonial Anual e para atendimento e acompanhamento da auditoria externa; Elaboração e controle de fluxo de caixa e processos financeiros em geral.

- **Setor de Suprimentos:** responsável pela execução dos processos orçamentários e das compras identificadas pela Assessoria de Manutenção e pela Administração em geral, sendo materiais e serviços necessários à execução do contrato de gestão e cumprimento das metas propostas.

- **Departamento de Recursos Humanos:** coordenação e execução das atividades relativas à administração de pessoal, gestão e desenvolvimento de recursos humanos; Execução de rotinas e aplicação da legislação trabalhista em vigor, contando com serviços de assessoria/consultoria trabalhista e jurídica; Implantação e readequação de processos, coordenação de equipe administrativa locada nas Unidades Centrais, para controle de ponto de pessoal e execução de rotinas trabalhistas; Treinamento de admissão e de reciclagem da equipe administrativa.

- **Treinamento e Capacitação:** responsável pelos processos e ações de treinamento e capacitação de pessoal, possibilitando os cumprimentos das metas e indicadores

propostos nos programas 01 e 02, em conjunto com a Assessoria de Planejamento, responsável pela identificação das necessidades e planejamento das ações.

- **Seleção de Pessoal:** responsável pelo processo de recrutamento e seleção de candidatos, em conjunto com a Coordenação geral, buscando a formação de uma equipe competente e eficiente. Para a divulgação de vagas disponíveis, poderá utilizar as redes sociais, cadastro no PAT/PSJC, entre outros. Realiza a triagem, recrutamento e seleção em conjunto com a área requisitante, podendo contar com empresa terceirizada. As vagas disponíveis poderão, a critério do São José Desportivo, serem preenchidas por funcionários internos, como forma de estimular a permanente formação e capacitação, evolução funcional e fidelização do funcionário.

## COORDENAÇÃO GERAL

Responsável pela coordenação e operacionalização das atividades das Unidades Centrais, planejamento de atividades pedagógicas, acompanhando dos processos e propostas de ações de melhoria; Interface de ações com a Unidade Central, viabilizando a execução e operacionalização dos serviços ofertados; Propõe ações de melhoria nos processos, logísticas adotadas e definir diretrizes de atuação para as Unidades Centrais; Responsável pelo acompanhamento das metas de cada Unidade Central e Unidades Associadas e elaboração dos respectivos relatórios de atividades.

## QUADRO DE PESSOAL

Cargo/Função	Quantidade	Qualificação mínima exigida para atuação
Analista RH / Financeiro	3	Ensino Superior
Assessor de Planejamento	1	Ensino Superior
Assistente Administrativo	5	Cursando Superior
Assistente de Recursos Humanos	1	Ensino Superior
Coordenador Geral	1	Ensino Superior - Bacharel com CREF
Diretor	2	Ensino Superior
Estagiário Administração	1	Cursando Superior
<b>Total</b>	<b>14</b>	

## PROGRAMA 1

### META 01 – PLANEJAMENTO E GESTÃO

#### META 01 – PLANEJAMENTO E GESTÃO

Planejar e executar a Gestão Administrativa do Programa de Operacionalização das Unidades Centrais e Unidades Associadas do Município de São José dos Campos, facilitando o acompanhamento das atividades executadas e tomada de decisão.

#### RESULTADO

Garantir a integração e funcionalidade das áreas administrativa, financeira, recursos humanos, coordenação, assessoria, comunicação, suprimentos e manutenção, consolidando informações das metas estabelecidas nas unidades centrais e associadas, propondo ações preventivas e corretivas e diretrizes para garantir a execução do plano de trabalho.

AÇÕES E ATIVIDADES	INDICADOR
Demonstrar, acompanhar e avaliar os quantitativos de atendimento e os recursos financeiros aplicados em atividades de práticas esportivas realizadas no mês e no quadrimestre; proporcionar análise dos resultados. Demonstrar aplicações dos recursos financeiros por metas e categorias de despesas.	Demonstrar quantitativo de atendimento e resultados financeiros das despesas incorridas, por meio de relatório quadrimestral. Demonstrar quantitativo de atendimento e resultado financeiro, por meio de relatório anual com demonstrativos gráficos, estatísticas e relatórios.
Propor ações preventivas e corretivas para o alcance das metas estabelecidas.	Realizar reunião bimestral de planejamento com equipe de coordenação local e regional, com registro em relatórios e listas de presença
Elaborar prestação de contas financeira mensal dos recursos aplicados no mês anterior.	Protocolo de entrega de prestação de contas do mês anterior à SEQV.
Providenciar exames médicos periódicos relativos à medicina do trabalho e a atualização anual do PPRA/PCMSO/ASO	Relatório de execução dos exames periódicos. PPRA/PCMSO/ASO atualizado
Elaborar relatórios suporte de folha de pagamento, controlando verbas trabalhistas e de benefícios conferir e validar documentos da contabilidade trabalhista e fiscal. Formalizar contratações de pessoal nas diferentes formas e de prestadores de serviço pessoa física.	Folha de pagamento e seus respectivos encargos sociais e trabalhistas; Guias de recolhimento de encargos fiscais e trabalhistas e previdenciários. Relatórios financeiros de apoio.

<p>Preparar documentação trabalhista, fiscal e previdenciária e de imposto de renda, e seus respectivos registros em plataforma financeira, contábil e trabalhista.</p> <p>Elaborar relatórios financeiros diversos.</p> <p>Prestar esclarecimentos à auditoria independente.</p> <p>Elaborar planilhas, cálculos e relatórios de apoio a área trabalhista e fiscal, prestando esclarecimentos à assessoria jurídica trabalhista, fiscal, contábil e auditoria independente.</p>	<p>Folha de pagamento, balancetes e balanço patrimonial.</p>
<p>Comprovar a legalidade e legitimidade dos atos e fatos administrativos e respectiva da demonstração de resultados anual (Balanço Patrimonial)</p>	<p>Parecer anual da auditoria independente.</p>
<p>Elaborar Balanço Patrimonial Anual, em conformidade com a legislação fiscal aplicada e publicar na imprensa local e no site oficial do São José Desportivo, observando a lei de transparência.</p>	<p>Publicação do Balanço Patrimonial e Parecer da Auditoria Independente, do Conselho Fiscal e do Conselho de Administração.</p>
<p>Prestar esclarecimentos ao Tribunal de Contas do Estado de São Paulo, à Comissão de Avaliação do Contrato de Gestão, aos órgãos Municipal, Estadual e Federal e fiscalização.</p>	<p>Termo de fiscalização/ respostas, processos Tribunal de Contas do Estado de São Paulo e demais solicitações e esclarecimentos.</p>
<p>Realizar visitas técnicas periódicas nas Unidades Centrais e Unidades Associadas, para acompanhamento da execução das atividades.</p>	<p>Relatório, <i>checklist</i> e registros internos.</p>
<p>Capacitar 100% pessoal administrativo da área de recursos humanos e de coordenação, nas normas e procedimentos do regulamento de contratação de pessoal, no plano de cargos e salários e no regimento interno.</p>	<p>Lista de presença, tema abordado e evidências da realização do treinamento.</p>
<p>Suporte a assessoria jurídica no âmbito dos direitos administrativos, civil e trabalhista.</p>	<p>Relatórios, cálculos e esclarecimentos</p>
<p>Atender consultoria jurídica no cumprimento das obrigações societárias (atas/registros/assembleias) e dar suporte na elaboração de documentos/ contratos/ atos convocatórios/ termos de referência e demais registros de documentos do São José Desportivo.</p>	<p>Atas de reuniões do Conselho de Administração, do Conselho Fiscal e da Assembleia.</p> <p>Contratos/ atos convocatórios/ registros diversos.</p>
<p>Constituir provisão para pagamento de verbas rescisórias e trabalhista mantendo seus respectivos controles.</p>	<p>Extratos e demais relatórios suporte.</p>
<p>Publicar Regulamento de Compras, Regulamento de Contratação de Pessoal e Planos de Cargos e Salários.</p>	<p>Publicação no site oficial do São José Desportivo.</p>
<p>Elaborar Prestação de Contas anual ao Tribunal de Contas do Estado de São Paulo.</p>	<p>Protocolo e entrega à SEQV.</p>
<p>Realizar a integração de 100% do novo colaborador, informando seus direitos e deveres para com o São José Desportivo, Terceiros e Contratante.</p>	<p>Assinatura do Termo de Ciência do Regimento Interno de Recursos Humanos do São José Desportivo.</p>

Realizar integração dos novos colaboradores da Equipe Administrativa, Profissionais de Educação Física e Instrutores de Lutas, com representantes da equipe técnica da Secretaria de Esporte e Qualidade de Vida.	Relatório quadrimestral de atendimento com informações da ação realizada.
Realizar avaliação de desempenho da equipe multidisciplinar	Relatório quadrimestral com dados tabulados referente a visita técnica nas Unidades Esportivas e avaliação de desempenho da equipe multidisciplinar.
Identificar a necessidade de crachás, uniformes e material EPI ao colaborador.	Comprovar entrega de crachás, uniformes e material EPI aos colaboradores, através de documento próprio.
Divulgação e manutenção/atualização do site oficial do São José Desportivo das práticas desportivas em execução. Manter área de transparência atendendo exigência de lei e Tribunal de Contas do Estado de São Paulo.	Relatórios fotográficos de atividades executadas, sendo imagens de acervo para manutenção das redes sociais, site e transparência. Os relatórios quadrimestrais de acompanhamento serão acompanhados com parte das fotos como comprovação e registro das atividades desenvolvidas no período.
Registrar, acompanhar e avaliar os quantitativos de atendimento por modalidade/por local/por profissional.	Relatórios e estatísticas de números de atendimentos, com acompanhamento quadrimestral.
Manter registro de número de atendimento dos Profissionais de Educação Física e Instrutores, para geração de relatório quadrimestral e de acompanhamento das atividades esportivas realizadas no período.	Demonstração dos dados de números de atendimentos em relatórios de acompanhamento quadrimestral.
Elaborar estudos para adequações do plano de trabalho e de custeio, atendendo solicitação da Comissão de Avaliação do Contrato de Gestão ou por iniciativa do São José Desportivo.	Proposta de novo plano de trabalho e de custeio para fins de aditamento contratual.
Manter controle individualizado do pessoal contratado terceirizado para acompanhamento da prestação de serviço.	Apresentar relatório na prestação de contas mensal.
Manter controle dos bens imobilizados adquiridos com recursos do contrato de gestão, comunicando ao município as aquisições realizadas para patrimonização.	Comprovar aquisição na prestação de contas mensal. Ofícios/protocolos de informação à SEQV.
Elaborar e distribuir anualmente caderno de Plano de Plano de Aula para os Profissionais de Educação Física, Instrutores de Lutas das turmas regulares	Comprovar a entrega dos cadernos de Plano de Aula para os Profissionais de Educação Física e Instrutores de Lutas das turmas regulares.
Elaborar e distribuir anualmente caderno de Protocolo de Atendimento para os Psicólogos e Fisioterapeutas	Comprovar a entrega dos cadernos de Protocolo de Atendimento para os Psicólogos e Fisioterapeutas.

**PROGRAMA 1**  
**META 01 – CRONOGRAMA FINANCEIRO**

**META 01 PLANEJAMENTO E GESTÃO**

Item	Categorias Econômicas / Natureza das Despesas	mar/23	abr/23	mai/23	jun/23	jul/23	ago/23	set/23	out/23	nov/23
1	Pessoal e Encargos/ Vencimentos e Salários / Provisionamento de verbas rescisórias e passivos judiciais de natureza cível, previdenciária ou trabalhista	59.530	119.059	110.725	110.725	110.725	110.725	110.725	110.725	110.725
2	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Juridica	19.222	57.247	44.218	38.638	46.262	40.100	46.813	47.139	53.310
3	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Fisica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Manutenção dos Serviços / Material de Consumo	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	Manutenção dos Serviços / Despesas com Locomoções e viagens	-	50	47	47	47	47	47	47	47
6	Investimento / Equipamento e Material Permanente	-	35.000	-	-	-	-	-	-	-
<b>Total</b>		<b>78.752</b>	<b>211.356</b>	<b>154.990</b>	<b>149.410</b>	<b>157.033</b>	<b>150.872</b>	<b>157.585</b>	<b>157.910</b>	<b>164.081</b>

**META 01 PLANEJAMENTO E GESTÃO**

Item	Categorias Econômicas / Natureza das Despesas	dez/23	jan/24	fev/24	mar/24	abr/24	mai/24	jun/24	jul/24	ago/24
1	Pessoal e Encargos/ Vencimentos e Salários / Provisionamento de verbas rescisórias e passivos judiciais de natureza cível, previdenciária ou trabalhista	110.725	110.725	110.725	110.725	110.130	110.130	110.130	110.130	110.130
2	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Juridica	53.310	42.664	41.408	38.638	39.078	43.981	38.431	46.013	39.885
3	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Fisica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Manutenção dos Serviços / Material de Consumo	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	Manutenção dos Serviços / Despesas com Locomoções e viagens	47	47	47	47	46	46	46	46	46
6	Investimento / Equipamento e Material Permanente	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Total</b>		<b>164.081</b>	<b>153.435</b>	<b>152.180</b>	<b>149.410</b>	<b>149.254</b>	<b>154.156</b>	<b>148.606</b>	<b>156.189</b>	<b>150.061</b>

**META 01 PLANEJAMENTO E GESTÃO**

Item	Categorias Econômicas / Natureza das Despesas	set/24	out/24	nov/24	dez/24	jan/25	fev/25	mar/25	Total
1	Pessoal e Encargos/ Vencimentos e Salários / Provisionamento de verbas rescisórias e passivos judiciais de natureza cível, previdenciária ou trabalhista	110.130	110.130	113.695	113.695	113.695	113.695	67.782	2.690.030
2	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Juridica	46.562	46.885	53.023	53.023	42.435	41.186	22.043	1.081.513
3	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Fisica	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Manutenção dos Serviços / Material de Consumo	-	-	-	-	-	-	-	-
5	Manutenção dos Serviços / Despesas com Locomoções e viagens	46	46	46	46	46	46	-	1.070
6	Investimento / Equipamento e Material Permanente	-	-	-	-	-	-	-	35.000
<b>Total</b>		<b>156.737</b>	<b>157.061</b>	<b>166.764</b>	<b>166.764</b>	<b>156.175</b>	<b>154.927</b>	<b>89.825</b>	<b>3.807.613</b>



**PROGRAMA 1**

**META 01 – BASE DE CÁLCULO – REFERÊNCIA ABRIL/2023**

DESCRIÇÃO	Quant Func.	Quant Horas	Salário Base	Salário	ENCARGOS	PROVISÕES	BENEFICIO		TOTAL
							VR / VA	VT	
ANALISTA DE RECURSOS HUMANOS	1		5.873	5.873	2.160	1.081	550		9.664
ANALISTA FINANCEIRO JR	1		4.672	4.672	1.718	859	550		7.799
ANALISTA FINANCEIRO SR	1		6.660	6.660	2.450	1.225	550		10.885
ASSISTENTE ADMINISTRATIVO	4		2.125	8.500	3.127	1.564	2.200	915	16.306
ASSISTENTE ADMINISTRATIVO-Nível II	1		2.677	2.677	985	493	550	229	4.933
ASSISTENTE DE RECURSOS HUMANOS	1		3.863	3.863	1.421	711	550	229	6.773
ASSES. DE PLANEJAMENTO	1		5.687	5.687	2.092	1.046	550		9.375
COORDENADOR ESPORTIVO	1		6.868	6.868	2.526	1.264	550		11.207
DIRETOR ADMINISTRATIVO	1		10.900	10.900	4.009	2.005	550		17.465
DIRETOR EXECUTIVO	1		14.740	14.740	5.422	2.712	550		23.423
ESTAGIÁRIO ADM	1		800	800			200	229	1.229
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>			<b>71.239</b>	<b>25.909</b>	<b>12.959</b>	<b>7.350</b>	<b>1.602</b>	<b>119.059</b>

**ENCARGOS:** FGTS 8% - INSS 27,7826% - PIS 1%

**PROVISÕES:** 1/12 13º SALÁRIO + ENCARGOS – 1/3 FÉRIAS + ENCARGOS – MULTA 40% FGTS

**BENEFÍCIOS:** VALE TRANSPORTE – R\$ 550 VALE REFEIÇÃO – R\$ 270 VALE ALIMENTAÇÃO – R\$ 200 VALE ALIMENTAÇÃO ESTAGIÁRIO

## PROGRAMA 1

### META 02 – MATERIAIS, MANUTENÇÃO E ZELADORIA PATRIMONIAL

#### META 02 – MATERIAIS, MANUTENÇÃO E ZELADORIA PATRIMONIAL

Providenciar suprimentos de materiais de consumo e de manutenção, executar serviço de manutenção predial preventiva e corretiva e de zeladoria patrimonial nas Unidades Centrais Centro Poliesportivo Altos de Santana, Centro Poliesportivo Campo dos Alemães e Centro Poliesportivo Jardim Cerejeiras

#### RESULTADO

Oferecer condições para atendimento, com qualidade, aos munícipes que frequentam as Unidades Centrais, no que se refere aos quesitos de materiais, manutenção e zeladoria.

#### QUADRO DE PESSOAL

Cargo/Função	Quantidade	Qualificação mínima exigida para atuação
Assessor de Manutenção Geral	1	Ensino Superior
Auxiliar Serviços Gerais II	2	Ensino Fundamental / Curso NR 35
Auxiliar Serviços Gerais III	1	Ensino Fundamental / Curso NR 10 e NR 35
<b>Total</b>	<b>4</b>	

AÇÕES E ATIVIDADES	INDICADOR
Identificar a necessidade e providenciar contratação de serviços correspondente a manutenção emergencial, preventiva e corretiva predial, de máquinas e dos equipamentos necessários ao bom funcionamento das unidades centrais permissionárias.	Notas fiscais, recibos e/ou outros comprovantes apresentados na prestação de contas mensal.
Identificar a necessidade e providenciar compra de materiais correspondente a manutenção emergencial, preventiva e corretiva predial, de máquinas e dos equipamentos necessários ao bom funcionamento das unidades centrais permissionárias.	Notas fiscais, recibos e/ou outros comprovantes apresentados na prestação de contas mensal.
Identificar a necessidade e providenciar compra de materiais de consumo (higiene/limpeza e copa/cozinha) bem como material de escritório e expediente, para bom funcionamento das unidades centrais permissionárias e para a gestão e planejamento.	Notas fiscais, recibos e/ou outros comprovantes apresentados na prestação de contas mensal.

Serviço de Limpeza e Conservação das unidades esportivas.	Notas fiscais, recibos e/ou outros comprovantes apresentados na prestação de contas mensal.
Realizar a manutenção e limpeza das piscinas, garantindo seu funcionamento nas Unidades Centrais: -Região Norte: Centro Poliesportivo Altos de Santana. -Região Leste: Centro Poliesportivo Jardim Cerejeiras. -Região Sul: Centro Poliesportivo Campo dos Alemães (piscina vertical).	Notas fiscais, recibos e/ou outros comprovantes apresentados na prestação de contas mensal.
Providenciar serviços de segurança patrimonial, considerando as particularidades de cada região nas Unidades Centrais: -Região Norte: Centro Poliesportivo Altos de Santana. -Região Leste: Centro Poliesportivo Jardim Cerejeiras. -Região Sul: Centro Poliesportivo Campo dos Alemães.	Notas fiscais, recibos e/ou outros comprovantes apresentados na prestação de contas mensal.
Identificar e providenciar, manutenção das áreas verdes, tais como: corte de grama e retirada das pragas, rastelamento, varrição e remoção dos resíduos, limpeza dos pátios e extermínio de formigas e cupins das unidades permissionadas.	Notas fiscais, recibos e/ou outros comprovantes apresentados na prestação de contas mensal.
Realizar manutenção periódica dos extintores de incêndio das Unidades Centrais Poliesportivo Altos de Santana, Poliesportivo Campo dos Alemães e Poliesportivo Jardim Cerejeiras.	Notas fiscais, recibos e/ou outros comprovantes apresentados na prestação de contas mensal.
Capacitar Equipe de Manutenção do São José Desportivo, visando melhorar a qualidade do trabalho executado.	Lista de presença, tema abordado e evidências da realização do treinamento.
Providenciar infraestrutura com locação de impressoras, e de máquinas e equipamentos, necessários para desenvolvimento das atividades.	Notas fiscais, recibos e/ou outros comprovantes apresentados na prestação de contas mensal.
Providenciar infraestrutura com locação de veículos, necessário para deslocamento, acompanhamento e fiscalização das atividades, assim como da execução para atividades de manutenção preventiva, corretiva e emergencial nas unidades permissionadas.	Notas fiscais, recibos e/ou outros comprovantes apresentados na prestação de contas mensal.
Compra de crachás, uniformes e material EPI ao colaborador, conforme necessidade levantada pela equipe de gestão e RH.	Notas fiscais, recibos e/ou outros comprovantes apresentados na prestação de contas mensal.
Identificar a necessidade e providenciar a aquisição e reposição de materiais esportivos e pedagógicos nas Unidades Centrais Permissionadas	Notas fiscais, recibos e/ou outros comprovantes apresentados na prestação de contas mensal. Comprovar a entrega do material aos responsáveis.

	Relatório de aquisição de materiais e protocolos de entrega, separados por região.
Registrar os gastos com combustível no período, por veículo locado e/ou próprio com identificação da quilometragem/percurso/conductor/veículo.	Registro diário de km em documento próprio com fechamento a cada abastecimento.
Manter, no período do contrato, apólice de seguro para acidentes com atividades desenvolvidas nas Unidades Esportivas.	Apresentar apólice de seguro na prestação de contas.

**PROGRAMA 1**  
**META 02 – CRONOGRAMA FINANCEIRO**

**META 02 MATERIAIS, MANUTENÇÃO E ZELADORIA PATRIMONIAL**

Item	Categorias Econômicas / Natureza das Despesas	mar/23	abr/23	mai/23	jun/23	jul/23	ago/23	set/23	out/23	nov/23
1	Pessoal e Encargos/ Vencimentos e Salários / Provisionamento de verbas rescisórias e passivos judiciais de natureza cível, previdenciária ou trabalhista	11.643	23.286	21.656	21.656	21.656	21.656	21.656	21.656	21.656
2	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Juridica	273.064	550.890	543.304	512.327	538.586	515.872	537.412	512.327	543.304
3	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Fisica	-	300	279	279	279	279	279	279	279
4	Manutenção dos Serviços / Material de Consumo	-	19.100	17.763	17.763	17.763	17.763	17.763	17.763	17.763
5	Manutenção dos Serviços / Despesas com Locomoções e viagens	5.256	13.112	12.194	12.194	12.194	12.194	12.194	12.194	12.194
6	Investimento / Equipamento e Material Permanente	-	10.000	-	-	-	-	-	-	-
<b>Total</b>		<b>289.963</b>	<b>616.688</b>	<b>595.196</b>	<b>564.219</b>	<b>590.478</b>	<b>567.764</b>	<b>589.305</b>	<b>564.219</b>	<b>595.196</b>

**META 02 MATERIAIS, MANUTENÇÃO E ZELADORIA PATRIMONIAL**

Item	Categorias Econômicas / Natureza das Despesas	dez/23	jan/24	fev/24	mar/24	abr/24	mai/24	jun/24	jul/24	ago/24
1	Pessoal e Encargos/ Vencimentos e Salários / Provisionamento de verbas rescisórias e passivos judiciais de natureza cível, previdenciária ou trabalhista	21.656	21.656	21.656	21.656	21.540	21.540	21.540	21.540	21.540
2	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Juridica	538.586	538.586	543.304	512.327	509.573	540.383	509.573	535.690	513.098
3	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Fisica	279	279	279	279	278	278	278	278	278
4	Manutenção dos Serviços / Material de Consumo	17.763	17.763	17.763	17.763	17.668	17.668	17.668	17.668	17.668
5	Manutenção dos Serviços / Despesas com Locomoções e viagens	12.194	12.194	12.194	12.194	12.129	12.129	12.129	12.129	12.129
6	Investimento / Equipamento e Material Permanente	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Total</b>		<b>590.478</b>	<b>590.478</b>	<b>595.196</b>	<b>564.219</b>	<b>561.186</b>	<b>591.996</b>	<b>561.186</b>	<b>587.303</b>	<b>564.712</b>

**META 02 MATERIAIS, MANUTENÇÃO E ZELADORIA PATRIMONIAL**

Item	Categorias Econômicas / Natureza das Despesas	set/24	out/24	nov/24	dez/24	jan/25	fev/25	mar/25	Total
1	Pessoal e Encargos/ Vencimentos e Salários / Provisionamento de verbas rescisórias e passivos judiciais de natureza cível, previdenciária ou trabalhista	21.540	21.540	22.205	22.205	22.205	22.205	13.178	525.919
2	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Juridica	534.523	510.740	541.550	536.857	428.019	432.711	212.483	12.465.087
3	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Fisica	278	278	278	278	278	278	-	6.422
4	Manutenção dos Serviços / Material de Consumo	17.668	17.668	17.668	17.668	9.343	9.343	-	392.186
5	Manutenção dos Serviços / Despesas com Locomoções e viagens	12.129	12.129	12.129	12.129	12.129	12.129	5.213	291.131
6	Investimento / Equipamento e Material Permanente	-	-	-	-	-	-	-	10.000
<b>Total</b>		<b>586.136</b>	<b>562.353</b>	<b>593.828</b>	<b>589.135</b>	<b>471.972</b>	<b>476.664</b>	<b>230.875</b>	<b>13.690.744</b>

**PROGRAMA 1**

**META 2 – BASE DE CÁLCULO – REFERÊNCIA ABRIL/2023**

**MEMÓRIA DE CÁLCULO - META 02 MATERIAIS, MANUTENÇÃO E ZELADORIA PATRIMONIAL**

DESCRIÇÃO	Quant Func.	Quant Horas	Salário Base	Salário	ENCARGOS	PROVISÕES	BENEFICIO		TOTAL
							VR / VA	VT	
ASSES. DE PLANEJAMENTO	1		5.687	5.687	2.092	1.046	550	-	9.375
AUXILIAR SERVIÇOS GERAIS II	2		2.535	5.071	1.865	933	1.100	458	9.427
AUXILIAR SERVIÇOS GERAIS III	1		2.535	2.535	933	466	550	-	4.484
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>			<b>13.293</b>	<b>4.889</b>	<b>2.446</b>	<b>2.200</b>	<b>458</b>	<b>23.286</b>

**ENCARGOS:** FGTS 8% - INSS 27,7826% - PIS 1%

**PROVISÕES:** 1/12 13º SALÁRIO + ENCARGOS – 1/3 FÉRIAS + ENCARGOS – MULTA 40% FGTS

**BENEFÍCIOS:** VALE TRANSPORTE – R\$ 550 VALE REFEIÇÃO – R\$ 270 VALE ALIMENTAÇÃO – R\$ 200 VALE ALIMENTAÇÃO ESTAGIÁRIO



## CRONOGRAMA FINANCEIRO - PROGRAMA 1

### RESUMO TOTAL PROGRAMA 01 - METAS 01 E 02

Item	Categorias Econômicas / Natureza das Despesas	mar/23	abr/23	mai/23	jun/23	jul/23	ago/23	set/23	out/23	nov/23
1	Pessoal e Encargos/ Vencimentos e Salários / Provisionamento de verbas rescisórias e passivos judiciais de natureza cível, previdenciária ou trabalhista	71.173	142.345	132.381	132.381	132.381	132.381	132.381	132.381	132.381
2	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Juridica	292.286	608.136	587.522	550.966	584.847	555.972	584.226	559.466	596.613
3	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Fisica	-	300	279	279	279	279	279	279	279
4	Manutenção dos Serviços / Material de Consumo	-	19.100	17.763	17.763	17.763	17.763	17.763	17.763	17.763
5	Manutenção dos Serviços / Despesas com Locomoções e viagens	5.256	13.162	12.241	12.241	12.241	12.241	12.241	12.241	12.241
6	Investimento / Equipamento e Material Permanente	-	45.000	-	-	-	-	-	-	-
<b>Total</b>		<b>368.715</b>	<b>828.043</b>	<b>750.185</b>	<b>713.629</b>	<b>747.511</b>	<b>718.636</b>	<b>746.889</b>	<b>722.130</b>	<b>759.277</b>

**RESUMO TOTAL PROGRAMA 01 - METAS 01 E 02**

Item	Categorias Econômicas / Natureza das Despesas	dez/23	jan/24	fev/24	mar/24	abr/24	mai/24	jun/24	jul/24	ago/24
1	Pessoal e Encargos/ Vencimentos e Salários / Provisionamento de verbas rescisórias e passivos judiciais de natureza cível, previdenciária ou trabalhista	132.381	132.381	132.381	132.381	131.669	131.669	131.669	131.669	131.669
2	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Juridica	591.895	581.250	584.712	550.966	548.651	584.363	548.003	581.703	552.983
3	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Fisica	279	279	279	279	278	278	278	278	278
4	Manutenção dos Serviços / Material de Consumo	17.763	17.763	17.763	17.763	17.668	17.668	17.668	17.668	17.668
5	Manutenção dos Serviços / Despesas com Locomoções e viagens	12.241	12.241	12.241	12.241	12.175	12.175	12.175	12.175	12.175
6	Investimento / Equipamento e Material Permanente	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Total</b>		<b>754.559</b>	<b>743.913</b>	<b>747.376</b>	<b>713.629</b>	<b>710.440</b>	<b>746.152</b>	<b>709.792</b>	<b>743.492</b>	<b>714.772</b>

**RESUMO TOTAL PROGRAMA 01 - METAS 01 E 02**

Item	Categorias Econômicas / Natureza das Despesas	set/24	out/24	nov/24	dez/24	jan/25	fev/25	mar/25	Total
1	Pessoal e Encargos/ Vencimentos e Salários / Provisionamento de verbas rescisórias e passivos judiciais de natureza cível, previdenciária ou trabalhista	131.669	131.669	135.899	135.899	135.899	135.899	80.960	3.215.948
2	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Juridica	581.085	557.625	594.573	589.880	470.453	473.897	234.526	13.546.599
3	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Fisica	278	278	278	278	278	278	-	6.422
4	Manutenção dos Serviços / Material de Consumo	17.668	17.668	17.668	17.668	9.343	9.343	-	392.186
5	Manutenção dos Serviços / Despesas com Locomoções e viagens	12.175	12.175	12.175	12.175	12.175	12.175	5.213	292.202
6	Investimento / Equipamento e Material Permanente	-	-	-	-	-	-	-	45.000
<b>Total</b>		<b>742.874</b>	<b>719.414</b>	<b>760.592</b>	<b>755.899</b>	<b>628.147</b>	<b>631.591</b>	<b>320.700</b>	<b>17.498.356</b>

**PROGRAMA 2**

**OPERACIONALIZAÇÃO DAS UNIDADES CENTRAIS E  
ASSOCIADAS E ACADEMIAS AO AR LIVRE DO MUNICÍPIO**

## PROGRAMA 2

### OPERACIONALIZAÇÃO DAS UNIDADES CENTRAIS E ASSOCIADAS E ACADEMIAS AO AR LIVRE DO MUNICÍPIO

#### OBJETIVO

Este programa visa operacionalizar as atividades esportivas e de lazer em Unidades Centrais e Unidades Associadas e nas Academias ao Ar Livre do Município.

#### METODOLOGIA DE TRABALHO

As práticas esportivas serão realizadas nos equipamentos públicos disponibilizados no edital de chamamento distribuídos em três grandes regiões de atuação, sendo Centro Poliesportivo Altos de Santana e suas Unidades Associadas das Regiões Norte/Centro/Oeste, Centro Poliesportivo Campo dos Alemães e suas Unidades Associadas da Região Sul e Centro Poliesportivo Jardim Cerejeiras e suas Unidades Associadas da Região Leste. As Academias ao Ar Livre também estão distribuídas por região como acima citado.

A metodologia aplicada para alcance dos objetivos estruturantes deste plano de trabalho, consiste na realização de diferenciadas ações de práticas esportivas estando estas inseridas nas atividades programadas de cada Unidade Central e de suas associadas, considerando as estruturas e particularidades de cada uma, a dinâmica da população/comunidade na qual estão inseridas.

Para o alcance das metas e da proposta de trabalho, adotaremos ações de práticas esportivas, que serão ofertadas em todas as regiões, umas com maior intensidade, visto as suas particularidades, no entanto, todas com ampla participação do munícipe, sendo importante a busca constante para democratizar o acesso à prática de atividades físicas, esportivas e de lazer como melhoria de vida, às diferentes faixas etárias, demandas culturais e regionais, regiões de vulnerabilidade social, públicos especiais e pessoas com deficiência.

#### REGIÃO DE ATUAÇÃO – UNIDADES CENTRAIS PERMISSIONADAS

01 - UNIDADE CENTRAL REGIÃO NORTE/CENTRO/OESTE – Centro Poliesportivo Altos de Santana.

02 - UNIDADE CENTRAL REGIÃO SUL – Centro Poliesportivo Campo dos Alemães.

03 - UNIDADE CENTRAL REGIÃO LESTE – Centro Poliesportivo Jardim Cerejeiras.

## **OPERAÇÕES E ATIVIDADES REALIZADAS NA REGIÃO NORTE – CENTRO POLIESPORTIVO DO ALTOS DE SANTANA, UNIDADES ASSOCIADAS E ACADEMIAS AO AR LIVRE**

As operações serão realizadas na Unidade Central e Unidades Associadas nos equipamentos esportivos e espaços públicos constantes do ANEXO II e TABELA 03 deste plano de trabalho.

Serão realizadas atividades de iniciação e treinamento esportivo, respeitando as características e especificidades neuromotoras e fisiológicas das diferentes faixas etárias e populações atendidas, bem como eventos de integração e lazer, dentre as diferentes modalidades esportivas abaixo discriminadas, determinadas a partir das demandas regionais e necessidades e diretrizes da Secretaria de Esporte e Qualidade de Vida. As modalidades ofertadas previstas no ANEXO I – MODALIDADES, serão desenvolvidas por Profissionais de Educação Física e Instrutores.

Este programa visa administrar, gerenciar e operacionalizar atividades esportivas e de lazer em unidades centrais e associadas determinadas, atendendo as regiões Norte/Centro/Oeste do Município de São José dos Campos, inclusive Academias ao Ar Livre destas regiões.

As atividades destas regiões serão realizadas em: 01 Unidade Central Poliesportivo Altos de Santana e mais 15 unidades associadas - TABELA 03 e suas respectivas Academias ao Ar Livre, dentre as academias da região do ANEXO II.

Temos como particularidade das regiões Centro/Norte/Oeste, o destaque de duas grandes Unidades Associadas denominadas Centro Comunitário João Paulo I (Alto da Ponte) e Centro Esportivo Casa do Jovem; o Parque Alberto Simões onde serão realizadas esportes radicais, o Espaço Zen, do Paço Municipal, onde é realizada ginástica laboral, avaliações físicas no CMAF Leste e CMAF Norte e o funcionamento de 05 (cinco) piscinas na região, estando instaladas no Centro Poliesportivo José Adailson Vieira Pinto (Altos de Santana), Centro Comunitário João Paulo I (Alto da Ponte), Centro Esportivo Casa do Jovem (Casa do Jovem), Ginásio de Esportes Wagner Andrade Moreira (Vila Maria) e Centro Esportivo da Vila Letônia (Vila Letônia). Vale destacar que a região possui a oferta de estimulação de atividades físicas para PcD no Centro Poliesportivo José Adailson Vieira Pinto (Altos de Santana).

A região contará com o Coordenador do Centro Poliesportivo Altos de Santana, responsável pela operacionalização das atividades desenvolvidas na Unidade Central e nas unidades associadas e Academia ao Ar Livre, visando atender as atividades esportivas propostas para as regiões Norte, Centro e Oeste do município segundo as diretrizes estabelecidas pela Coordenação Geral.

#### **QUADRO DE PESSOAL: CENTRO POLIESPORTIVO ALTOS DE SANTANA, UNIDADES ASSOCIADAS E ACADEMIA AO AR LIVRE**

<b>Cargo/função</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Qualificação mínima exigida para atuação</b>
Aprendiz	3	Ensino Fundamental
Auxiliar Administrativo	11	Ensino Médio / Noções em Informática <sup>2</sup>
Auxiliar Serviços Gerais / Piscineiro <sup>1</sup>	41	Ensino Fundamental
Coordenador Administrativo	1	Ensino Superior
Coordenador de Modalidade	2	Ensino Superior - Bacharel com CREF
Coordenador Regional	1	Ensino Superior - Bacharel com CREF
Estagiário Administrativo	4	Cursando Superior
Estagiário Educação Física	5	Cursando Superior
Fisioterapeuta	1	Ensino Superior (CREFITO)
Instrutor	28	Ensino Médio/Graduação na Federação (*)
Profissional de Educação Física	70	Ensino Superior - Bacharel com CREF
Psicólogo	1	Ensino Superior (CRP)
<b>Total</b>	<b>168</b>	

<sup>1</sup> Colaboradores Contratados via Regime CLT e/ou Terceirizado.

<sup>2</sup> Noções de informática, comprovada com certificado de curso de informática, ou experiência mínima de 06 (seis) meses na área através de Carteira de Trabalho e Previdência Social, ou declaração do empregador com CNPJ, detalhando as atribuições durante o serviço prestado.

#### **Plano de Ações para Manutenção dos Atendimentos**

Para assegurar o atendimento integral e ininterrupto das atividades desenvolvidas e serviços de apoio previstas, serão realizadas as seguintes ações: a) realocação de profissional, b) ampliação temporária da grade de atuação de profissional por compensação de horas, c) contratação ou ampliação da carga horária de profissional por tempo determinado.

As referidas ações não impactarão financeiramente no contrato.

### Quadro da Equipe de Apoio em cada Unidade Esportiva:

UNIDADE ESPORTIVA	ASG / Piscineiro	Aux / Assit Adm.	Coord Adm.	Coord Modalidade	Coord Regional	Estagiário Adm	Estagiário Educação Física	Aprendiz
CENTRO POLIESPORTIVO JOSÉ ADAILSON VIEIRA PINTO	7	2	1	2	1		1	1
CENTRO COMUNITÁRIO JOÃO PAULO I	5	2				1		
CENTRO DE CONVIVÊNCIA DO JARDIM DAS INDÚSTRIAS	2	1						1
CENTRO DE MEDIDAS E AVALIAÇÃO FÍSICA - NORTE		1					2	
CENTRO DE MEDIDAS E AVALIAÇÃO FÍSICA - LESTE		1					2	
CENTRO ESPORTIVO CASA DO JOVEM	5	2				1		1
CENTRO ESPORTIVO DA VILA LETÔNIA	4	1						
CENTRO ESPORTIVO RURAL SÃO FRANCISCO XAVIER								
CENTRO ESPORTIVO VAGNER ANDRADE MORERA	4	1				1		
GRÊMIO RECREATIVO DO JARDIM DAS INDÚSTRIAS	1					1		
MUSEU DE ESPORTES								
PARQUE ALBERTO SIMÕES	6							
PARQUE RIBEIRÃO VERMELHO	5							
PISCINA DA EMEF OTACÍLIA MADUREIRA DE MOURA								
QUADRA DE ESPORTES DO JARDIM PAULISTA								
SALÃO COMUNITÁRIO DIONE MARIA DOS SANTOS	2							
<b>TOTAL</b>	<b>41</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>

As unidades esportivas e/ou região de atuação dos colaboradores poderá sofrer alteração de acordo com as demandas de cada local.

### **OPERAÇÕES E ATIVIDADES REALIZADAS NA REGIÃO SUL - CENTRO POLIESPORTIVO DO CAMPO DOS ALEMÃES, UNIDADES ASSOCIADAS E ACADEMIAS AO AR LIVRE**

As operações serão realizadas na Unidade Central e Unidades Associadas nos equipamentos esportivos e espaços públicos constantes do ANEXO II e TABELA 03 deste plano de trabalho.

Serão realizadas atividades de iniciação e treinamento esportivo, respeitando as características e especificidades neuromotoras e fisiológicas das diferentes faixas etárias e populações atendidas, bem como eventos de integração e lazer, dentre as diferentes modalidades esportivas abaixo discriminadas, determinadas a partir das demandas regionais e necessidades e diretrizes da Secretaria de Esporte e Qualidade de Vida. As modalidades ofertadas previstas no ANEXO I – MODALIDADES, serão desenvolvidas por Profissionais de Educação Física e Instrutores.



Este programa visa administrar, gerenciar e operacionalizar atividades esportivas e de lazer em unidades centrais e associadas determinadas, atendendo a região Sul do município de São José dos Campos, inclusive Academias ao Ar Livre desta região.

As atividades dessa região, serão realizadas em: 01 Unidade Central do Campo dos Alemães e em outras 20 unidades associadas - TABELA 03 e suas respectivas Academias ao Ar Livre dentre as academias da região do ANEXO II.

Temos como particularidade da Região Sul o destaque de três grandes unidades associadas denominadas Centro Poliesportivo João Carlos de Oliveira (João do Pulo), Centro Comunitário João Cordeiro dos Santos (Jardim Morumbi) e Centro Poliesportivo Josildo Arnulfo dos Santos (São Judas Tadeu), prática de esportes radicais no Centro da Juventude Fuad Cury, avaliações físicas no CMAF Sul e o funcionamento de 05 (cinco) piscinas na região, estando instaladas nos Centro Poliesportivo João Carlos de Oliveira (João do Pulo), Centro Comunitário João Cordeiro dos Santos (Jardim Morumbi), Piscina da EMEF Maria de Melo (Piscina do Parque Industrial), Piscina da EMEF Professora Mercedes C. Klein (Piscina do Jardim Satélite), Centro Poliesportivo Josildo Arnulfo dos Santos (São Judas Tadeu), inclusive com atendimento com equipe multidisciplinar para prática de natação para PcD na piscina da EMEF Prof. Maria de Melo (Parque Industrial) e atividade de bocha para PcD na Praça de Esportes Dr. Pedro Otávio Correa Silva e Centro Esportivo Palmeiras do São José e a Divisão de Recreação e Lazer.

A região contará com o Coordenador do Centro Poliesportivo Campo dos Alemães, responsável pela operacionalização das atividades desenvolvidas na Unidade Central e nas unidades associadas e Academia ao Ar Livre, visando atender as atividades esportivas propostas para a região Sul do município segundo as diretrizes estabelecidas pela Coordenação Geral.

**QUADRO DE PESSOAL: CENTRO POLIESPORTIVO DO CAMPO DOS ALEMÃES, UNIDADES ASSOCIADAS E ACADEMIA AO AR LIVRE**

<b>Cargo/função</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Qualificação mínima exigida para atuação</b>
Aprendiz	5	Ensino Fundamental
Assistente de Núcleo Esportivo	1	Ensino Superior
Auxiliar Administrativo	15	Ensino Médio / Noções em Informática <sup>2</sup>
Auxiliar Serviços Gerais / Piscineiro <sup>1</sup>	59	Ensino Fundamental
Coordenador Administrativo	1	Ensino Superior
Coordenador de Modalidade	3	Ensino Superior - Bacharel com CREF
Coordenador Regional	1	Ensino Superior - Bacharel com CREF
Estagiário Administrativo	7	Cursando Superior
Estagiário Educação Física	13	Cursando Superior
Fisioterapeuta	1	Ensino Superior (CREFITO)
Instrutor	19	Ensino Médio/Graduação na Federação (*)
Profissional de Educação Física	105	Ensino Superior - Bacharel com CREF
Psicólogo	1	Ensino Superior (CRP)
<b>Total</b>	<b>231</b>	

<sup>1</sup> Colaboradores Contratados via Regime CLT e/ou Terceirizado.

<sup>2</sup> Noções de informática, comprovada com certificado de curso de informática, ou experiência mínima de 06 (seis) meses na área através de Carteira de Trabalho e Previdência Social, ou declaração do empregador com CNPJ, detalhando as atribuições durante o serviço prestado.

**Plano de Ações para Manutenção dos Atendimentos**

Para assegurar o atendimento integral e ininterrupto das atividades desenvolvidas e serviços de apoio previstas, serão realizadas as seguintes ações: a) realocação de profissional, b) ampliação temporária da grade de atuação de profissional por compensação de horas, c) contratação ou ampliação da carga horária de profissional por tempo determinado.

As referidas ações não impactarão financeiramente no contrato.

### Quadro da Equipe de Apoio em cada Unidade Esportiva:

UNIDADE ESPORTIVA	ASG / Piscineiro	Aux / Assit Adm.	Coord Adm.	Coord Modalidade	Coord Regional	Estagiário Adm	Estagiário Educação Física	Aprendiz
CENTRO POLIESPORTIVO FERNANDO AVELINO LOPES	7	2	1	3	1			1
ADC AVIBRÁS								
ÁREA VERDE II						1		
CAMPO DE FUTEBOL DOM PEDRO I								
CENTRO COMUNITÁRIO JOÃO CORDEIRO DOS SANTOS	6	2				1		
CENTRO DA JUVENTUDE FUAD CURY	0	1					2	
CENTRO DE MEDIDAS E AVALIAÇÃO FÍSICA - CMAF SUL								
CENTRO ESPORTIVO MÁRIO WEISS	6	1						
CENTRO ESPORTIVO PALMEIRAS DE SÃO JOSÉ	4					1	1	
CENTRO POLIESPORTIVO JOÃO CARLOS DE OLIVEIRA	6	2				1		1
CENTRO POLIESPORTIVO JOSILDO ARNULFO DOS SANTOS	6	1				1		1
GINÁSIO DE ESPORTES DELMAR BUFFULIN	4	1						
GINÁSIO DE ESPORTES JOSÉ VANEY FERRAZ PACHECO	4	1				1		1
GINÁSIO DE ESPORTES TÂNIA MARIA DE CARVALHO	1							
GINÁSIO POLIESPORTIVO UBIRATAN PEREIRA MACIEL	4	1						
PISCINA DA EMEF MARIA DE MELO	2						10	
PISCINA DA EMEF MERCEDES CARNEVALLI KLEIN	1	1						
PRAÇA DE ESPORTES DOUTOR PEDRO OTÁVIO CORREA	4	1				1		1
SALÃO COMUNITÁRIO DO PARQUE INTERLAGOS	2	1						
SALÃO COMUNITÁRIO MARIA FERREIRA LIMA	2	1						
SESI - SERVIÇO SOCIAL D INDÚSTRIA								
<b>TOTAL</b>	<b>59</b>	<b>16</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	<b>13</b>	<b>5</b>

As unidades esportivas e/ou região de atuação dos colaboradores poderá sofrer alteração de acordo com as demandas de cada local.

## **OPERAÇÕES E ATIVIDADES REALIZADAS NA REGIÃO LESTE - CENTRO POLIESPORTIVO DO JARDIM CEREJEIRAS, UNIDADES ASSOCIADAS E ACADEMIAS AO AR LIVRE**

As operações serão realizadas na Unidade Central e Unidades Associadas nos equipamentos esportivos e espaços públicos constantes do ANEXO II e TABELA 03 deste plano de trabalho.

Serão realizadas atividades de iniciação e treinamento esportivo, respeitando as características e especificidades neuromotoras e fisiológicas das diferentes faixas etárias e populações atendidas, bem como eventos de integração e lazer, dentre as diferentes modalidades esportivas abaixo discriminadas, determinadas a partir das demandas regionais e necessidades e diretrizes da Secretaria de Esporte e Qualidade de Vida. As modalidades ofertadas previstas no ANEXO I – MODALIDADES, serão desenvolvidas por Profissionais de Educação Física e Instrutores.

Este sistema de gestão tem como objetivo administrar, gerenciar e operacionalizar atividades esportivas e de lazer em Unidades Centrais e Associadas determinadas, atendendo a região Leste do Município de São José dos Campos, inclusive Academias ao Ar Livre destas regiões.

As atividades desta região serão realizadas em: 01 Unidade Central Jardim Cerejeiras e mais 22 unidades associadas - TABELA 03 e suas respectivas Academias ao Ar Livre dentre as academias da região do ANEXO II.

Temos como particularidade da Região Leste o destaque de três grandes unidades associadas denominadas Centro Poliesportivo João Molina (Eugênio de Melo), Centro Comunitário Filisbino Franco Rodrigues (Vila Industrial) e Centro Poliesportivo Luiz Antônio Ribeiro de Macedo (Vila Tesouro) e o funcionamento de 05 (cinco) piscinas na região, estando instaladas nos Centro Poliesportivo Policia Militar José Carlos Das Neves (Jardim Cerejeiras), Centro Poliesportivo João Molina (Eugênio de Melo), Centro Poliesportivo Luiz Antônio Ribeiro de Macedo (Vila Tesouro), Centro Comunitário Filisbino Franco Rodrigues (Vila Industrial) e a Piscina da EMEF Prof. Maria Nazareth M. Veronese (Piscina do Jardim da Granja), inclusive com atendimento de equipe multidisciplinar para prática de natação para PcD na piscina do Jardim Cerejeiras e da Vila Industrial, prática de capoeira, taekwondo e estimulação de atividades físicas para PcD no Centro Comunitário Filisbino Franco Rodrigues (Vila Industrial).

A região contará com o Coordenador do Centro Poliesportivo Jardim Cerejeiras, responsável pela operacionalização das atividades desenvolvidas na Unidade Central e nas unidades associadas e Academia ao Ar Livre, visando atender as atividades esportivas propostas para a região Leste do município segundo as diretrizes estabelecidas pela Coordenação Geral.

#### **QUADRO DE PESSOAL: CENTRO POLIESPORTIVO DO JARDIM CEREJEIRAS, UNIDADES ASSOCIADAS E ACADEMIA AO AR LIVRE**

<b>Cargo/função</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Qualificação mínima exigida para atuação</b>
Aprendiz	1	Ensino Fundamental
Assistente Administrativo	1	Cursando Superior
Auxiliar Administrativo	10	Ensino Médio / Noções em Informática <sup>2</sup>
Auxiliar Serviços Gerais / Piscineiro <sup>1</sup>	46	Ensino Fundamental
Coordenador Administrativo	1	Ensino Superior
Coordenador de Modalidade	2	Ensino Superior - Bacharel com CREF
Coordenador Regional	1	Ensino Superior - Bacharel com CREF
Estagiário Administrativo	5	Cursando Superior
Estagiário Educação Física	21	Cursando Superior
Fisioterapeuta	1	Ensino Superior (CREFITO)
Instrutor	14	Ensino Médio/Graduação na Federação (*)
Profissional de Educação Física	67	Ensino Superior - Bacharel com CREF
Psicólogo	1	Ensino Superior (CRP)
<b>Total</b>	<b>171</b>	

<sup>1</sup> Colaboradores Contratados via Regime CLT e/ou Terceirizado.

<sup>2</sup> Noções de informática, comprovada com certificado de curso de informática, ou experiência mínima de 06 (seis) meses na área através de Carteira de Trabalho e Previdência Social, ou declaração do empregador com CNPJ, detalhando as atribuições durante o serviço prestado.

#### **Plano de Ações para Manutenção dos Atendimentos**

Para assegurar o atendimento integral e ininterrupto das atividades desenvolvidas e serviços de apoio previstas, serão realizadas as seguintes ações: a) realocação de profissional, b) ampliação temporária da grade de atuação de profissional por compensação de horas, c) contratação ou ampliação da carga horária de profissional por tempo determinado.

As referidas ações não impactarão financeiramente no contrato.

### Quadro da Equipe de Apoio em cada Unidade Esportiva:

UNIDADE ESPORTIVA	ASG / Piscineiro	Aux / Assit Adm.	Coord Adm.	Coord Modalidade	Coord Regional	Estagiário Adm	Estagiário Educação Física	Aprendiz
CENTRO POLIESPORTIVO P M JOSÉ CARLOS DAS NEVES	7	2	1	2	1	2	10	
CAMPO DE FUTEBOL DA POUSADA DO VALE								
CENTRO COMUNITÁRIO FILIBINO FRANCO RODRIGUES	5	2					9	
CENTRO ESPORTIVO ALCIDES TEIXEIRA	4					1		
CENTRO ESPORTIVO JOSÉ FERREIRA FARIA	1					1		
CENTRO ESPORTIVO VILA TATETUBA	1							
CENTRO POLIESPORTIVO JOÃO MOLINA	6	1				1		
CENTRO POLIESPORTIVO LUIZ ANTÔNIO RIBEIRO DE MACEDO	6	2					2	1
CLUBE DO SINDICATO DO COMÉRCIO								
EMEF ELIZABETE DE PAULA HONORATO								
EMEF EMANUEL ANTÔNIO DOS SANTOS								
EMEF GERALDO DE ALMEIDA								
EMEF ROSA TOMITA								
GINÁSIO DE ESPORTES DOUTOR FAUZE MÊTENE	4	1						
PARQUE ECOLÓGICO SÉRGIO SOBRAL DE OLIVEIRA	5	1						
PISCINA DA EMEF MARIA NAZARETH DE MOURA VERONESE	2							
PRAÇA DE ESPORTES DO JARDIM DAS FLORES								
QUADRA DE ESPORTES DO JARDIM MOTORAMA	2	1						
OBRA SOCIAL E ASSISTENCIAL FREÍ DIONÍSIO								
SALÃO COMUNITÁRIO DO RESIDENCIAL CAMBUI	2	1						
SALÃO COMUNITÁRIO NOVO HORIZONTE								
SALÃO DO VISTA VERDE	1							
SALÃO PAROQUIAL DO NOVA MICHIGAN								
<b>TOTAL</b>	<b>46</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>21</b>	<b>1</b>

As unidades esportivas e/ou região de atuação dos colaboradores poderá sofrer alteração de acordo com as demandas de cada local.

**(\*) Exigências mínimas para contratação dos Instrutores de Lutas:**

O Instrutor de Lutas deverá ter no mínimo o Ensino Médio, 02 (dois) anos de experiência e a qualificação abaixo descrita devidamente comprovada.

INSTRUTOR LUTAS		
Item	Modalidades	Qualificação
1	Boxe	Graduação na Federação
2	Boxe Chinês	Graduação na Federação
3	Capoeira	Certificado ou Diploma no mínimo de Instrutor
4	Jiu-Jitsu	Mínimo Faixa Preta, Diploma reconhecido pela Federação Brasileira ou Paulista da Modalidade
5	Judô	Mínimo Faixa Preta, Diploma reconhecido pela Federação Brasileira ou Paulista da Modalidade
6	Karatê	Mínimo Faixa Preta, Diploma reconhecido pela Federação Brasileira ou Paulista da Modalidade
7	Taekwondo	Mínimo Faixa Preta, Diploma reconhecido pela Federação Brasileira ou Paulista da Modalidade

**(\*) Exigências mínimas para contratação dos Instrutores de Esportes Radicais:**

O Instrutor de Esportes Radicais deverá ter no mínimo o Ensino Médio, 02 (dois) anos de experiência e cursos específicos de manuseio de equipamentos. Será efetuada a análise de currículo e, se necessário, testes práticos que serão realizados pelo Coordenador do São José Desportivo.

## PROGRAMA 2

### META 01 – TURMAS REGULARES E EVENTOS

#### META 01 - TURMAS REGULARES E EVENTOS

Ofertar turmas de iniciação e treinamento esportivo para diferentes faixas etárias (a partir dos 3 anos) para alunos regularmente matriculados de todas as regiões do Município, com sessões de treino que variam de 1 a 3 vezes por semana desenvolvidas por Profissionais de Educação Física e Instrutores de Lutas, respeitando as características da modalidade e especificidades fisiológicas e neuromotoras do público atendido.

Nas aulas para Pessoas com Deficiência (PcD), atender com equipe multidisciplinar formada por Profissional de Educação Física, Psicólogo, Fisioterapeuta e estagiários em Educação Física e/ou Fisioterapia em atividades terrestres e aquáticas.

#### Público-alvo:

Crianças, adolescentes, adultos, idosos e Pessoas com Deficiência (PcD).

#### RESULTADO

Promover a prática de modalidades esportivas terrestres e aquáticas em diferentes Unidades Esportivas de todas as regiões do município, estimulando a adoção de um estilo de vida fisicamente ativo e a melhora da qualidade de vida da população.

AÇÕES E ATIVIDADES	INDICADOR
<p>Ofertar atividades de iniciação e treinamento esportivo, respeitando as características e especificidades neuromotoras e fisiológicas das diferentes faixas etárias da população, com atividades desenvolvidas por Profissional de Educação e Instrutores de Lutas, com sessões de treino que variam de 1 a 3 vezes por semana nos períodos manhã, tarde e noite.</p> <p>Número médio de 26.455 alunos matriculados por mês, tendo como base percentual (80%) a capacidade total das modalidades (Tabela 01).</p>	<p>Relatório quadrimestral de atendimento demonstrando dados apurados mensalmente e consolidados por modalidade e região.</p>



<p>Ofertar 37 diferentes modalidades esportivas (Tabela 02) com sessões de treinos/aulas regulares para diferentes faixas etárias, como segue:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Região Norte/Centro/Oeste: 25 modalidades</li> <li>- Região Leste: 33 modalidades</li> <li>- Região Sul: 31 modalidades</li> </ul>	<p>Relatório quadrimestral de atendimento demonstrando dados apurados mensalmente e consolidados por modalidade e região.</p>
<p>Ofertar atividades de iniciação e treinamento esportivo, respeitando as características fisiológicas e neuromotoras, com sessões de treino que variam de 1 a 3 vezes por semana, nos períodos manhã, tarde e noite, realizadas por Profissionais de Educação Física e Instrutores de Lutas em 60 Unidades Esportivas (Tabela 03)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Região Norte/Centro/Oeste: 16 locais</li> <li>- Região Leste: 23 locais</li> <li>- Região Sul: 21 locais</li> </ul>	<p>Relatório quadrimestral de atendimento demonstrando dados apurados mensalmente e consolidados por região.</p>
<p>Ofertar aulas de Natação em turmas regulares para Pessoas com Deficiência (PcD) respeitando as características e especificidades neuromotoras e fisiológicas, com acompanhamento de equipe multidisciplinar formada por Profissionais de Educação Física, Psicólogos, Fisioterapeutas e Estagiários.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Região Leste: períodos manhã e tarde</li> <li>- Região Sul: períodos manhã e tarde.</li> </ul>	<p>Relatório quadrimestral de atendimento demonstrando dados apurados mensalmente e consolidados por região.</p>
<p>Planejar e registrar o conteúdo desenvolvido nas sessões de treinos/aulas regulares em caderno de Plano de Aula a ser executado pelos Profissionais de Educação Física e Instrutores de Lutas, considerando os Princípios Básicos do Treinamento Esportivo.</p>	<p>Relatório quadrimestral elaborado pela coordenação atestando o acompanhamento e vistoria dos Planos de Aula.</p>
<p>Criar e atualizar periodicamente Caderno Pedagógico, por modalidade, que auxilie no planejamento pedagógico prévio e adoção de ações estratégicas, como um material técnico para nortear o processo de construção das aulas, servindo de apoio para a equipe de profissionais.</p> <p>Previsão de apresentação dos Cadernos Pedagógicos: janeiro/2024.</p>	<p>Relatório quadrimestral com informações referente a criação e atualização dos Cadernos Pedagógicos.</p>
<p>Realizar relatório técnico semestral, por parte da coordenação de modalidade, que permita acompanhar o trabalho desenvolvido pelos profissionais de cada modalidade, relacionando com as ferramentas de planejamento do Caderno Pedagógico e os objetivos gerais, específicos e demais diretrizes.</p> <p>Previsão de apresentação dos relatórios: dezembro/2023.</p>	<p>Relatório quadrimestral, com informações do trabalho desenvolvido pelos profissionais de cada modalidade.</p>

Realizar pesquisas de satisfação dos alunos matriculados, aplicado por modalidade de turmas regulares. Previsão de utilização de formulário online: setembro/2023.	Resultado quadrimestral com índice mínimo de satisfação de 80% (bom-ótimo) por modalidade.
Ofertar turmas regulares para atender o Projeto de Estimulação da Atividades Físicas para Pessoas com Deficiência (PcD), sendo: - Região Leste: períodos manhã e tarde - Região Norte: período manhã	Relatório quadrimestral de atendimento demonstrando dados apurados mensalmente.
Ofertar turmas regulares para atender o Projeto de Massificação da Bocha Adaptada para pessoas com Paralisia Cerebral (PcD) em 2 locais: - Região Sul: períodos manhã e tarde.	Relatório quadrimestral de atendimento demonstrando dados apurados mensalmente.
Ofertar turmas regulares para atender o Projeto Asma (vide página 132), sendo: - Região Norte/Centro/Oeste: períodos manhã e tarde. - Região Leste: períodos manhã e tarde. - Região Sul: períodos manhã e tarde.	Relatório quadrimestral de atendimento demonstrando dados apurados mensalmente.
Ofertar o Projeto Caminhar (vide página 134), sendo: - Região Norte/Centro/Oeste: períodos manhã. - Região Leste: períodos manhã. - Região Sul: períodos manhã.	Relatório quadrimestral de atendimento demonstrando dados apurados mensalmente.
Ofertar turmas regulares para atender Projeto Nadando Primeiro (vide folha 135), sendo: - Região Norte/Centro/Oeste: períodos manhã, tarde e noite. - Região Leste: períodos manhã, tarde e noite. - Região Sul: períodos manhã, tarde e noite.	Relatório quadrimestral de atendimento demonstrando dados apurados mensalmente.
Fomentar a realização de eventos variados como forma de promover a prática de diferentes modalidades, atividades lúdicas e recreativas em diversos locais e todas as regiões do município (vide folha 138 a 141)	Relatório quadrimestral de atendimento demonstrando dados apurados.
Controlar acesso e disponibilizar os equipamentos esportivos para realização de atividades físicas no contraturno das aulas regulares, especialmente aos finais de semana e feriados, através de agendamento.	Relatório quadrimestral de agendamento demonstrando dados apurados mensalmente por região.
Manter equipe de apoio administrativo para atendimento ao público em geral, realização de matrículas/rematrículas, atualização do Sistema São José Viva e relatórios das unidades.	Relatórios administrativos, agendamentos e cadastro de alunos matriculados.
Capacitar no mínimo 80% dos Profissionais de Educação Física e Instrutores de Lutas, Psicólogos, Fisioterapeutas e Estagiários de Educação Física no período de 06 meses, visando melhorar a qualidade do atendimento e qualificação profissional.	Lista de presença, tema abordado e evidências da realização do treinamento através de palestras, cursos, seminários e simpósios.

Capacitar no mínimo 80% dos Estagiários de Educação Física, Psicólogos e Fisioterapeutas no período do contrato, no atendimento à Pessoa com Deficiência (PcD).	Lista de presença, tema abordado e evidências da realização do treinamento.
Capacitar mínimo 80% da equipe Administrativa no período de 06 meses nas normas e procedimentos de atendimento ao munícipe nas Unidades Esportivas.	Lista de presença, tema abordado e evidências da realização do treinamento.
Capacitar no mínimo 80% da equipe Administrativa nas atividades do aplicativo São José Viva e rotinas administrativas.	Lista de presença, tema abordado e evidências da realização do treinamento.

**TABELA 01 – META DE ATENDIMENTO / MÊS**

SEQ.	MODALIDADE	CAPACIDADE	META MENSAL	SEQ.	MODALIDADE	CAPACIDADE	META MENSAL
1	BALLET	45	36	19	HANDEBOL	75	60
2	BASQUETEBOL	670	536	20	HIDROGINÁSTICA	2.626	2.100
3	BOCHA PCD	48	38	21	HÓQUEI	20	16
4	BOXE	370	296	22	JAZZ	1.236	988
5	BOXE CHINÊS	150	120	23	JIU JITSU	301	240
6	CAPOEIRA	475	380	24	JUDÔ	1.895	1.516
7	CAPOEIRA PCD	10	8	25	KARATÊ	190	152
8	CONDICIONAMENTO FÍSICO	410	328	26	NATAÇÃO	6.360	5.088
9	CORRIDA/CAMINHADA	440	352	27	NADANDO PRIMEIRO	1.570	1.256
10	DANÇA	270	216	28	NATAÇÃO PCD	154	123
11	DANÇA PCD	24	19	29	MINI JOGOS	45	36
12	DANÇA DE SALÃO	190	152	30	RITMOS	1.125	900
13	DANÇA DO VENTRE	125	100	31	SAPATEADO	93	74
14	ESTIMULAÇÃO GLOBAL PCD	45	36	32	TAEKWONDO	1.488	1.190
15	FUTEBOL	2.043	1.634	33	TAEKWONDO PCD	10	8
16	FUTSAL	3.049	2.439	34	TÊNIS DE CAMPO	430	344
17	FUTSAL PCD	20	16	35	TÊNIS DE MESA PCD	16	13
18	GINÁSTICA	4.460	3.568	36	VOLEIBOL	955	764
19	GINÁSTICA 3ª IDADE	865	692	37	VOLEIBOL ADAPTADO	25	20
20	GINÁSTICA ARTÍSTICA	108	86	<b>TOTAL GERAL</b>		<b>33.069</b>	<b>26.455</b>
21	GINÁSTICA FUNCIONAL PCD	20	16				
22	GINÁSTICA RÍTMICA	618	494				

A meta de atendimento de Turmas Regulares se baseia no TOTAL GERAL, que representa o somatório das 37 modalidades.

Para os meses de julho, dezembro e janeiro o TOTAL GERAL poderá ser menor em razão do período de férias dos Profissionais de Educação Física e dos munícipes em período de férias escolares e festividades de fim de ano.

Número de CAPACIDADE de atendimento de cada modalidade baseado no Anexo IX do Edital de Chamamento 01/SEQV/2023.

**TABELA 02 – REGIÃO / PERÍODOS DE ATENDIMENTO POR MODALIDADE**

MODALIDADES	LESTE			NORTE/CENTRO/OESTE			SUL		
	MANHÃ	TARDE	NOITE	MANHÃ	TARDE	NOITE	MANHÃ	TARDE	NOITE
BALLET							X	X	
BASQUETEBOL		X	X	X		X	X	X	X
BOCHA PCD							X	X	
BOXE		X		X		X			X
BOXE CHINÊS								X	X
CAMINHADA/CORRIDA		X					X		X
CAPOEIRA		X	X	X	X	X	X		X
CAPOEIRA PCD		X							
CONDICIONAMENTO FÍSICO	X	X	X				X	X	X
DANÇA DO VENTRE							X	X	
DANÇA	X		X	X	X		X	X	X
DANÇA DE SALÃO			X			X			
DANÇA PCD	X	X		X					
ESTIMULAÇÃO GLOBAL PcD	X	X		X					
FUTEBOL	X	X	X	X	X		X	X	
FUTSAL	X	X	X	X	X		X	X	X
FUTSAL PCD		X							
GINÁSTICA	X	X	X	X	X	X	X	X	X
GINÁSTICA ARTÍSTICA	X			X					
GINÁSTICA FUNCIONAL PcD	X	X		X					
GINÁSTICA RÍTMICA	X				X	X	X	X	X
GINÁSTICA 3ª IDADE	X			X			X	X	X
HANDEBOL		X						X	
HIDROGINÁSTICA	X	X	X	X	X	X	X	X	X
HÓQUEI								X	
JAZZ	X	X		X	X	X	X	X	X
JIU JITSU	X	X				X	X	X	
JUDÔ	X	X	X	X	X	X	X	X	X
KARATÊ		X					X	X	
MINI JOGOS				X			X	X	
NATAÇÃO	X	X	X	X	X	X	X	X	X
NADANDO PRIMEIRO	X	X	X	X	X	X	X	X	X
NATAÇÃO PcD	X	X					X	X	
RITMOS	X	X	X	X		X	X	X	X
SAPATEADO							X	X	
TAEKWONDO	X	X	X			X	X	X	X
TAEKWONDO PCD	X								
TÊNIS DE CAMPO	X	X	X			X	X	X	
TÊNIS DE MESA PCD		X							
VOLEIBOL	X	X			X		X	X	X
VOLEIBOL ADAPTADO							X		

Os períodos poderão sofrer alteração em razão de manutenção do local e readequação de turmas.

## TABELA 03 - LOCAIS COM ATENDIMENTO

### CENTRO POLIESPORTIVO DO ALTOS DE SANTANA E UNIDADES ASSOCIADAS

REGIÃO NORTE/CENTRO/OESTE (UNIDADE CENTRAL ALTOS DE SANTANA)		
1	Centro Poliesportivo José Adailson Vieira Pinto	Avenida Alto do Rio Doce, 801 - Jardim Altos de Santana
2	Centro Comunitário João Paulo I	Rua Alziro Lebrão, s/n - Alto da Ponte
3	Centro de Convivência do Jardim das Indústrias	Praça Hélio Augusto de Souza, s/n - Jardim das Indústrias
4	Centro de Medidas e Avaliação Física - CMAF Leste	Rua Ana Gonçalves da Cunha, 340, Jardim Jussara
5	Centro de Medidas e Avaliação Física - CMAF Norte	Avenida Pico das Agulhas Negras, 112, Jardim Altos de Santana
6	Centro Esportivo Casa do Jovem	Avenida Olivo Gomes, 381 - Santana
7	Centro Esportivo da Vila Letônia	Rua Roseira, 11 - Vila Letônia
8	Centro Esportivo Rural São Francisco Xavier	Praça Cônego Antônio Manzi, s/n - Centro
9	Centro Esportivo Vagner Andrade Morera	Praça Nenê Cursino, s/n - Vila Maria
10	Grêmio Recreativo do Jardim das Indústrias	Rua dos Amores Perfeitos, 63 - Jardim das Indústrias
11	Museu de Esportes	Rua Ana Gonçalves da Cunha, 340, Jardim Jussara
12	Parque Alberto Simões	Avenida Pico das Agulhas Negras, 112 - Jardim Altos de Santana
13	Parque Ribeirão Vermelho	Avenida Maria de Lourdes Friggi, s/n - Urbanova
14	Piscina da EMEF Otacília Madureira de Moura	Rua Suécia, s/n - Vila Nair
15	Quadra de Esportes do Jardim Paulista	Praça Duque de Caxias, s/n - Jardim Paulista
16	Salão Comunitário Dione Maria dos Santos	Praça Platina, s/n - Jardim Paulista

## CENTRO POLIESPORTIVO DO JARDIM CEREJEIRAS E UNIDADES ASSOCIADAS

REGIÃO LESTE (UNIDADE CENTRAL JARDIM DAS CEREJEIRAS)		
1	Centro Poliesportivo Policial Militar José Carlos das Neves	Rua 23 de Dezembro, 400 - Jardim das Cerejeiras
2	Campo de Futebol da Pousada do Vale	Rua das Cerejeiras, s/n - Pousada do Vale
3	Centro Comunitário Filisbino Franco Rodrigues	Praça José Molina, s/n - Vila Industrial
4	Centro Esportivo Alcides Teixeira	Praça Hércules, s/n - Jardim da Granja
5	Centro Esportivo José Ferreira Faria	Praça Gledon dos Santos Ferreira, s/n - Galo Branco
6	Centro Esportivo Vila Tatetuba	Praça Papa Paulo VI, s/n - Vila Tatetuba
7	Centro Poliesportivo João Molina	Rua Ambrósio Molina, 370 - Eugênio de Melo
8	Centro Poliesportivo Luiz Antônio Ribeiro de Macedo	Rua Bento Pinto da Cunha, 381 - Jardim Copacabana
9	Clube do Sindicato do Comércio	Rua Dois, 1.133 - Santa Cecília I
10	EMEF Elizabete de Paula Honorato	Rua Aurélio Portilho Castellanos, 124 - Jardim Mariana
11	EMEF Emmanuel Antônio dos Santos	Rua das Cerejas, 150 - Frei Galvão
12	EMEF Geraldo de Almeida	Rua Camomila, 100 - Pousada do Vale
13	EMEF Rosa Tomita	Rua Ayrton Senna da Silva, 90 - Jardim São José II
14	Ginásio de Esportes Doutor Fauze Mètene	Rua dos Ceramistas, 81 - Parque Novo Horizonte
15	Parque Ecológico Sérgio Sobral de Oliveira	Rua Ricardo Paiva Vieira, 219 - Jardim Santa Inês I
16	Piscina da EMEF Maria Nazareth de Moura Veronese	Praça Columbia, 45 - Jardim da Granja
17	Praça de Esportes do Jardim das Flores	Praça Ronaldo Davoli, s/n - Jardim das Flores
18	Quadra de Esportes do Jardim Motorama	Avenida das Rosas, 270 - Jardim Motorama
19	Obra Social e Assistencial Frei Dionísio	Praça Primeiro de Maio, 241 - Parque Novo Horizonte
20	Salão Comunitário do Residencial Cambuí	Rua das Cidreiras, 101 - Residencial Cambuí
21	Salão Comunitário Novo Horizonte	Rua dos Vidraceiros, s/n - Parque Novo Horizonte
22	Salão do Vista Verde	Rua Cidade de Lima, 350 - Vista Verde
23	Salão Paroquial do Nova Michigan	Rua Francisco Moreira de Souza, 131 - Jardim Nova Michigan

## CENTRO POLIESPORTIVO DO CAMPO DOS ALEMÃES E UNIDADES ASSOCIADAS

REGIÃO SUL (UNIDADE CENTRAL CAMPO DOS ALEMÃES)		
1	Centro Poliesportivo Fernando Avelino Lopes	Rua Walter Dellu, s/n - Campo dos Alemães
2	ADC Avibrás	Avenida João Rodolfo Castelli, 3.637 - São Judas Tadeu
3	Área Verde II	Praça Aloísio Petit, s/n - Bosque dos Eucaliptos
4	Campo de Futebol Dom Pedro I	Rua José Eugênio da Silva, s/n - Conj. Res. Dom Pedro I
5	Centro Comunitário João Cordeiro dos Santos	Avenida Eliane Maria Barbieri Soares, 180 - Jardim Morumbi
6	Centro da Juventude Fuad Cury	Rua Aurora Pinto da Cunha, 131 - Jardim América
7	Centro de Medidas e Avaliação Física - CMAF Sul	Rua Aurora Pinto da Cunha, 131 - Jardim América
8	Centro Esportivo Mário Weiss	Praça Bahia de São Salvador, 342 - Vale do Sol
9	Centro Esportivo Palmeiras de São José	Rua Cidade de Bento Gonçalves, s/n - Palmeiras de São José
10	Centro Poliesportivo João Carlos de Oliveira	Avenida Perseu, 180 - Jardim Satélite
11	Centro Poliesportivo Josildo Arnulfo dos Santos	Avenida São Jerônimo, s/n - São Judas Tadeu
12	Ginásio de Esportes Delmar Buffulin	Rua Icatu, s/n - Parque Industrial
13	Ginásio de Esportes José Vaney Ferraz Pacheco	Rua Itambé, 71 - Cidade Jardim
14	Ginásio de Esportes Tânia Maria de Carvalho	Rua Alencar dos Santos, 430 - Campos dos Alemães
15	Ginásio Poliesportivo Ubiratan Pereira Maciel	Rua Helenira Resende Nazareth, 151 - Conj. Res. Dom Pedro I
16	Piscina da EMEF Maria de Melo	Rua Goiânia, 225 - Parque Industrial
17	Piscina da EMEF Mercedes Carnevalli Klein	Rua Itapoá, 50 - Jardim Satélite
18	Praça de Esportes Doutor Pedro Otávio Correa	Rua Palmares, 841 - Parque Industrial
19	Salão Comunitário do Parque Interlagos	Rua Diaz Gomes, 49 - Parque Interlagos
20	Salão Comunitário Maria Ferreira Lima	Rua Expedito Gomes, s/n - Residencial União
21	SESI - Serviço Social da Indústria	Avenida Cidade Jardim, 4.389 - Bosque dos Eucaliptos



## FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA E METODOLOGIA DE ENSINO

A metodologia a ser desenvolvida busca a promoção da prática esportiva, da atividade física e de lazer integrada a outras formas de atendimento pessoal e social de crianças, jovens, adultos, idosos e pessoas com deficiência, visando a busca de melhor qualidade de vida, bem-estar subjetivo, promoção da saúde física e mental, diminuição do estresse e melhor socialização da população de forma geral, em conformidade com cada modalidade, projeto e evento desenvolvido.

De acordo com a recomendação do Organização Mundial de Saúde (OMS) são necessários 150 minutos de atividade física com intensidade moderada, por semana, para que o indivíduo não seja considerado sedentário e, a partir disso, possa perceber os benefícios dessa atividade em sua saúde. A realização dessas atividades trará inúmeros benefícios ao município, pois, o investimento em programas regulares de atividades e exercícios físicos, reduzem consideravelmente, os gastos na saúde pública, devido a promoção da saúde física e mental gerada pela prática de atividade física.

## METODOLOGIA PARA O ESPORTE EDUCACIONAL, DE PARTICIPAÇÃO E DE LAZER

A proposta pedagógica é fundamentada pelos princípios e conceitos do esporte educacional, de participação e lazer, também levando em conta o esporte de rendimento, tendo os eixos participativo, educacional e de rendimento, como os principais focos da metodologia.

O projeto pedagógico envolverá o conteúdo esportivo para além da perspectiva da aptidão física, enfatizando os conceitos do esporte de participação, saúde e lazer, e o esporte educacional, referenciadas pelos princípios do prazer lúdico.

As ações pedagógicas serão estruturadas e desenvolvidas no intuito de alcançar os conceitos acima mencionados, a saber:

**Esporte educacional ou esporte-educação:** regulado pela Lei 9615/98 e Decreto 7.984/13, que pode ser praticado em estabelecimentos escolares e não escolares, e cujo objetivo é proporcionar o desenvolvimento integral da pessoa, sua formação para o exercício da cidadania e a prática do lazer, devendo-se evitar a seletividade,

distinção entre as pessoas e a competitividade excessiva entre seus praticantes. Divide-se em duas categorias: *esporte educacional (esporte formação), praticado dentro ou fora das escolas e com finalidade social*; e esporte escolar, praticado dentro das escolas com a finalidade de desenvolver talentos esportivos.

É importante salientar que o esporte educacional, traz consigo, os valores olímpicos, da amizade, fraternidade e respeito mútuo, valores esses, que devem ser entendidos e praticados na vida cotidiana e, não somente na prática esportiva, o maior intuito do esporte educacional é a formação integral do cidadão, com base nos valores olímpicos, bem como a disciplina, respeito às regras, árbitros, adversários, torcida e aos próprios companheiros e treinadores. O esporte praticado dentro do espaço escolar ou em espaços não escolares, quando bem orientado, por profissionais qualificados, promove a formação integral do cidadão e desenvolve consciência, justiça e maior qualidade de vida.

**Esporte de participação e lazer:** de caráter mais lúdico, que pode ser praticado livremente pelas pessoas, cuja finalidade é contribuir para a integração dos praticantes, promover a saúde, a educação e a qualidade de vida.

Os momentos de lazer, são períodos de grande importância para a ser humano, esses momentos promovem uma maior percepção de qualidade de vida e bem-estar, desta forma proporcionando melhoria na saúde, aumento de produtividade, menores chances de afastamento no trabalho, entre outros benefícios.

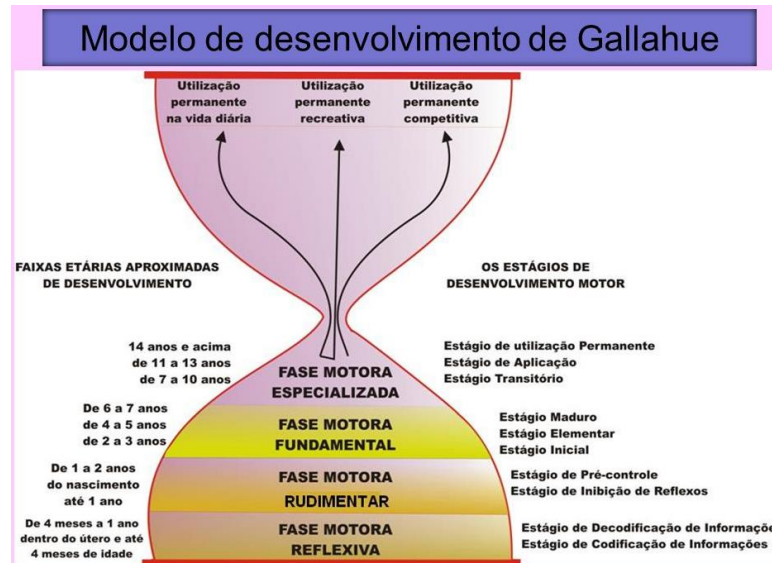
O caráter lúdico, presente nessas atividades, tem como objetivo encantar as pessoas e desta maneira interiorizar em cada cidadão o prazer pela prática de atividade física com o objetivo de diversão, descontração de desenvolvimento, como cita (Dumazedier, 1980) em sua obra onde indica as manifestações culturais do lazer: físicos, manuais, artísticos, intelectuais e sociais.

**Esporte de rendimento ou de performance:** apresenta características competitivas e exigem de seus participantes alta performance, para isso, faz-se necessário o incremento de intensidades, e volumes maiores e específicos durante os treinamentos visando a maior e melhor preparação para os momentos de competição. As possibilidades de trajetórias no esporte de rendimento podem surgir ou iniciar no esporte educacional, bem como no esporte de participação recreativa, partindo desta

experimentação e do desenvolvimento gradativo dos fundamentos técnicos e táticos das modalidades esportivas, é possível observar potencialidades e, desta forma, incentivar uma mudança para um patamar elevado e a partir daí, iniciar uma nova etapa de experimentação e desenvolvimento atlético.

Nesse contexto, a utilização de jogos pré-desportivos/preparatórios para a aprendizagem dos esportes e de atividades de fundamentação de gestos técnicos ideais para o esporte, podem ser apoiados na aplicação de brincadeiras da cultura popular, incluindo-se a manipulação de bola e outros materiais, promovendo a maior possibilidade de aproximação da especificidade da modalidade esportiva escolhida. A especialização esportiva configura-se ainda como uma ferramenta teórica para o alcance de resultados compatíveis com o rendimento. Assim, além da técnica, é necessário desenvolver no treinamento esportivo de jovens uma atitude frente ao esporte como saúde e qualidade de vida.

As manifestações supracitadas, tem como objetivo garantir o direito ao acesso a políticas públicas, de qualidade, relacionadas a prática de atividades físicas, esportivas e de lazer, para crianças, adolescentes, jovens, adultos e idosos, priorizando a inclusão para as pessoas com deficiência, vale esclarecer que essa participação vai ao encontro do desenvolvimento motor que, segundo Gallahue (2005), vai acontecer de acordo com a maturação biológica e a qualidade e quantidade ideal de estímulos recebidos pelos indivíduos no decorrer da vida. É importante destacar que nós, seres humanos, estamos em constante processo de aprendizagem e, a estimulação é superimportante no processo de aprendizagem e desenvolvimento motor. Para melhor entendimento desse processo Gallahue (2005) propõe um modelo de desenvolvimento motor, levando em consideração a idade cronológica, modelo conhecido como “ampulheta”, esse modelo é bastante conhecido e utilizado como parâmetro de desenvolvimento, vale lembrar que além desse modelo proposto, existem outros e, a própria experiência e observação profissional também são de grande valia para o acompanhamento desse processo.



Fonte: <https://www.passeidireto.com/arquivo/58756664/ampulheta-de-gallahue> - acesso: 30/01/2023

De acordo com as fases do desenvolvimento motor, percebe-se que cada uma delas apresenta características que indicam a mudança de fases do desenvolvimento de acordo com cada faixa etária, isso não quer dizer que as características apresentadas são determinantes e imutáveis, é importante deixar claro que, toda pessoa possui uma individualidade biológica, que deve ser levada em consideração.

Com o objetivo de facilitar o entendimento e balizar as ações propostas, a ampulheta é dividida em fases de acordo com a habilidade básica para cada fase e sua respectiva idade cronológica: Fase Motora Reflexiva: de dentro do útero até 1 ano de idade; Fase Motora Rudimentar: de 1 ano até 2 anos; Fase Motora Fundamental: de 2 até 7 anos; Fase Motora Especializada: de 7 até 14 anos em diante. Essa classificação apresentada na ampulheta de Gallahue é um parâmetro para o desenvolvimento e corrobora com a estruturação sugerida nesse projeto, pois aqui são apresentadas propostas de desenvolvimento de atividades em todos os aspectos.

A estruturação do projeto é uma proposta de divisão de turmas por faixas etárias, para proporcionar melhor interação entre os alunos e garantir a maximização dos estímulos, pois os interesses, de acordo com a faixa etária, são semelhantes:

- Desenvolvimento Motor I – de 3 a 6 anos;
- Desenvolvimento Motor II – de 7 a 8 anos;
- Iniciação Esportiva – de 9 a 11 anos;
- Preparação Esportiva I – de 12 a 13 anos;
- Preparação Esportiva II – de 14 a 17 anos;

- Participação Esportiva I - 18 a 35 anos;
- Participação Esportiva II - 36 a 59 anos;
- Participação Esportiva III - a partir de 60 anos.

## **Desenvolvimento Motor I e II**

As turmas de desenvolvimento Motor I e II, são turmas onde são contempladas crianças que se encontram na Fase Motora Fundamental e no primeiro estágio da Fase Motora Especializada – estágio transitório. Nessa fase o trabalho a ser desenvolvido com as crianças deve possibilitar a maior quantidade de experiências motoras, com o objetivo de desenvolver um acervo motor rico e diversificado, para que a criança tenha interações cognitivas, sensório motoras e psíquicas na compreensão das capacidades de ser e de expressar-se, a partir do movimento, com a intenção de favorecer a integração da criança consigo mesmo, com o mundo e com os outros, possibilitando um melhor conhecimento do seu corpo e de suas possibilidades. Contribuirá ainda para a formação e estruturação do esquema corporal, o que facilitará a orientação espacial, propiciando uma fina relação entre o pensamento e a ação, envolvendo a emoção. Para isso, é necessário a estimulação adequada e, evitando-se a especialização esportiva precoce, a utilização da ludicidade nessa fase é de suma importância, pois ao analisarmos o conceito de ludicidade, segundo Silva (2010) o conceito de lúdico é aquilo que encanta, que tem a função de renovar e atrair o interesse, deixando a possibilidade de execução da atividade mais leve, divertida e gratificante.

## **Iniciação Esportiva**

A iniciação esportiva compreende a Fase Motora Especializada, onde a criança já possui desenvolvimento motor satisfatório para executar movimentos com maior exigência técnica e maior complexidade de combinação de movimentos. É claro que o Profissional de Educação Física deve acompanhar e avaliar constantemente o desenvolvimento e o desempenho e a aprendizagem de seus alunos, para que não antecipe etapas de seu desenvolvimento, pois isso, pode resultar em prejuízo futuro à criança que está no processo de iniciação esportiva.

Nessa fase do desenvolvimento, é aconselhável a utilização de atividades variadas, passando pelas mais diversas modalidades esportivas, para que seja possível

identificar suas semelhanças e diferenças a fim de desenvolver a percepção sinestésica e a tomada de decisão de acordo com as situações apresentadas no esporte. O desenvolvimento de uma tomada de decisão criativa, é o resultado da combinação das ações do seu acervo motor, análise situacional e a colocação em prática de um novo conhecimento, ou resposta a um estímulo novo. Essa possibilidade de desenvolvimento cognitivo, está diretamente ligado ao desenvolvimento das Inteligências Múltiplas (Gardner, 1983), a criatividade nada mais é que o desenvolvimento de uma solução para um problema emergente, essa solução está diretamente ligada à utilização do desenvolvimento tático dos esportes, que nada mais é do que a forma como eu utilizo o gesto técnico, da melhor maneira possível para atingir meu objetivo imediato.



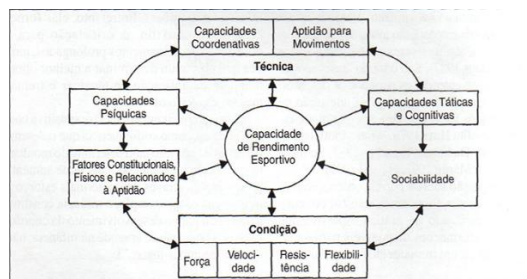
Fonte: <https://www.coladaweb.com/pedagogia/inteligencias-multiplas> - acesso 30/01/2023

A iniciação esportiva deve incentivar o conhecimento das características das modalidades esportivas, jogos de invasão e domínio de território, jogos de precisão, jogos de rebatida e parede, jogos de oposição, danças e jogos tradicionais. Todas essas classificações estão de acordo com a BNCC (Base Nacional Comum Curricular), quanto maiores as possibilidades de experiências motoras e esportivas, melhor será o acervo motor e com isso, também cresce a possibilidade de combinações de movimentos, tomadas de decisão e desenvolvimento de habilidades específicas para o esporte.

Nessa faixa etária, iniciam-se as competições, essas, não devem ter alto grau de exigência técnica, pois os alunos ainda estão em formação, o importante aqui é o ganho de experiência, pois, em uma competição o aluno estará em uma situação diferente de suas aulas e isso precisa ser vivenciado para que o resultado possa ser interiorizado e entendido nas mais diversas situações.

### Preparação Esportiva I

A preparação esportiva I compreende o estágio de aplicação da Fase Motora Especializada, nessa fase já é possível algum incremento de intensidade e uma gradual especialização técnica sempre atento às possíveis lesões ocasionadas pelo excesso de treinamento, nessa questão, o Profissional de Educação Física responsável pela prescrição do treinamento, deve estar atento às cargas de treinamento e acompanhar de forma individual o rendimento e desenvolvimento de cada aluno, para garantir o melhor desempenho técnico, tático e cognitivo possível. Nessa fase já é possível observar os meios e métodos do treinamento desportivo para a prescrição de exercícios específicos da modalidade esportiva e maior eficiência das capacidades biomotoras no desenvolvimento esportivo.



Modelo simplificado dos componentes do desempenho esportivo.

Fonte: Weineck 2003 p22

### Preparação Esportiva II

A preparação esportiva II compreende o estágio de utilização permanente da Fase Motora Especializada, a partir dessa faixa etária o aprendizado e as experiências acumuladas, serão subsídios para todas as interações físico-desportivas.

Ao analisarmos a maturação biológica e o desenvolvimento motor, teoricamente os alunos já estão em condições ideais e adequadas para o desenvolvimento esportivo, podendo-se nesses casos, intensificar os treinamentos técnicos e táticos, bem como aumentar a quantidade de informações relativas às modalidades esportivas,

promovendo desta maneira maior entendimento do esporte e conseqüentemente um melhor desenvolvimento cognitivo.

Levando-se em consideração a especificidade do estágio, os trabalhos devem ser desenvolvidos pensando na longevidade dos estímulos aplicados, para que a continuidade da prática aconteça de forma eficiente e prazerosa, pois a utilização permanente, como sugere o estágio desta fase motora, tem como objetivo principal a prática de atividades físicas ao longo da vida com os mais diversos objetivos: aumento da qualidade de vida, desenvolvimento de hábitos saudáveis de saúde física e mental, lazer, esporte de participação, de rendimento entre outros objetivos.

Essa continuidade só irá acontecer se, os profissionais envolvidos, conseguirem conscientizar os participantes da importância da prática de exercícios regulares para a promoção da saúde, com base nesse objetivo, é importante salientar a transmissão do conhecimento científico de forma clara, objetiva e com a utilização de uma linguagem de fácil entendimento para a população. As palavras de ordem nesse caso são disciplina e constância. Disciplina para manter-se participando ativamente e constância para evitar a interrupção do planejamento idealizado pelo profissional para o melhor desenvolvimento de cada um de seus alunos.

### **Participação Esportiva I**

O Desporto de Participação e Lazer, tem como público-alvo jovens a partir dos 18 anos, adultos e idosos. Nesse segmento, são oferecidas atividades com o intuito de proporcionar a participação livre e voluntária em busca de maior bem-estar subjetivo e prazer em participar, sem a preocupação primária de resultados competitivos. Para esse segmento, os objetivos são a diversão, descontração, a integração e a interação social entre os participantes.

Oferece atividades e modalidades esportivas para alunos com faixa etária de 18 a 35 anos, buscando o bem-estar, o lazer e a qualidade de vida, contribuindo assim para a disseminação da cultura corporal do movimento, permitindo aos praticantes vivenciarem uma grande diversidade de experiências motoras, ampliando desta forma seu acervo motor e cultura corporal, além da socialização, descontração e momentos de lazer.



## **Participação Esportiva II**

Oferece atividades e modalidades esportivas para alunos com faixa etária entre 36 e 59 anos, atendendo às necessidades específicas dos alunos, realizando, quando necessário, adaptações as atividades para melhor atendê-los. Desta forma potencializar as habilidades motoras já adquiridas e proporcionar a aquisição de novas habilidades, bem como combinar essas habilidades com o desenvolvimento de capacidades biomotoras que são essenciais para as atividades de vida diária, desenvolvendo a consciência sobre a importância funcional da atividade física durante todo o período de vida do ser humano.

## **Participação Esportiva III**

O Estatuto do Idoso considera idosa a pessoa com mais de 60 anos. Essa fase da vida é conhecida como a Terceira Idade, durante o processo de envelhecimento, algumas alterações morfofuncionais podem acometer órgãos e sistemas, essas alterações provocam eventuais prejuízos em suas funções. Além do declínio biológico e funcional, também podem ser observadas uma série de alterações psicológicas, relacionadas as mudanças no papel social desse idoso.

A prática de atividades físicas regulares, proporciona melhoria na autonomia funcional. Com essa autonomia restabelecida, o idoso tem a possibilidade de executar suas Atividades de Vida Diária (AVD) e com isso maior independência, melhorando sua percepção de bem-estar e conseqüentemente sua qualidade de vida.

A prática de atividades físicas e esportes possibilita a desaceleração ou mesmo a reversão de parte desse processo. Há uma significativa melhora na circulação e na oxigenação das células e o corpo funciona de maneira mais equilibrada. Além dos benefícios físicos, os esportes para idosos têm efeitos psicológicos positivos, ajudando a combater a depressão, proporcionar uma maior interação entre as pessoas, autoconfiança, autoestima e diversos outros benefícios que contribuem imensamente para a qualidade de vida dessas pessoas.

## CADERNO PEDAGÓGICO/METODOLOGIA DAS MODALIDADES

A população da cidade de São José dos Campos, tem a sua disposição uma variedade de atividades ofertadas diariamente, em diversos locais e horários, com vistas a possibilitar a todos a chance de participar ativamente da programação, estabelecendo desta forma uma nova realidade de vida mais ativa e saudável, com atividades físicas regulares, com orientação profissional e segurança.

Essa oferta, é diversificada e a população tem a sua disposição diversas modalidades esportivas, para que seja possível atender toda população de maneira igualitária e democrática, assegurando a livre escolha, de cada cidadão, para a prática esportiva de sua preferência.

### **Objetivo Geral das modalidades:**

- Despertar nos praticantes o interesse por um estilo de vida ativo, visando a promoção da saúde, tendo a prática regular de atividades físicas, como principal ferramenta para a busca contínua por uma vida longa e saudável.

Partindo desse princípio, é importante destacar outros objetivos de maior especificidade e, não menos importantes, antes de apresentar os objetivos de cada uma das modalidades ofertadas continuamente.

### **Objetivos específicos das modalidades:**

- Ter o esporte como norteador das ações que privilegiem a inclusão social,
- Apresentar questões técnicas e táticas de cada modalidade,
- Desenvolver conteúdo pedagógico com sequência lógica de atividades, previamente planejadas, por profissionais especializados (Profissionais de Educação Física, Instrutores de Lutas e de Esportes Radicais, Psicólogos e Fisioterapeutas), em suas respectivas áreas de atuação.

Nas modalidades específicas para Pessoas com Deficiência:

- Promover a inclusão social,
- Oportunizar o desenvolvimento biopsicossocial dos praticantes seguindo os princípios e conceitos da modalidade.

## MODALIDADES COLETIVAS

### **Basquetebol**

Modalidade esportiva coletiva, muito dinâmica. O Basquetebol foi criado nos EUA, no ano de 1891 por James Naismith, na ACM em Springfield – Massachussets. É uma modalidade que compõe o quadro de modalidades olímpicas e, é praticado no mundo todo, com destaque para a NBA, Liga Norte-Americana, que conta com vários atletas profissionais de outras nacionalidades.

**Objetivos e conteúdos específicos:** Iniciação e aperfeiçoamento das capacidades físicas e cognitivas, gestos técnicos e questões táticas básicas e específicas.

Durante o processo de aprendizagem, as ações do Profissional de Educação Física de ensinar, corrigir e aperfeiçoar devem despertar o prazer pelo Basquetebol desenvolvendo fundamentos do jogo desde o primeiro dia de aula, colocando em prática um método para tornar as aulas suficientemente atrativas, para manter assim, o interesse e a concentração dos alunos.

**Metodologia:** Aulas com duração de 45 a 60 minutos, com duas a três sessões de treinos semanais.

**Faixa etária 07 e 09 anos** - os alunos irão vivenciar o basquetebol brincando, a utilização de atividades com características lúdicas, promovem uma participação mais alegre e significativa para a criança, essa estratégia, sem dúvidas facilita o processo de ensino-aprendizagem das técnicas desportivas. Nessa faixa etária inicia-se uma fixação das habilidades motoras gerais como correr para frente e para trás, entre obstáculos, incluindo a bola, saltar e arremessar. As capacidades biomotoras coordenativas, tais como, antecipação, ritmo, equilíbrio, orientação espacial, reação

motora, controle motor, também são iniciadas, dentro de uma metodologia global. É aconselhável a utilização do Mini basquetebol, adaptação criada para facilitar o entendimento e a aprendizagem das crianças.

**Faixa etária 10 e 11 anos** - São desenvolvidas atividades com foco no aprimoramento da coordenação motora, utilizando-se de movimentos básicos específicos do basquetebol, respeitando uma progressão pedagógica condizente com a faixa etária. Nessa fase ocorre a iniciação e fixação das habilidades motoras gerais, capacidades biomotoras coordenativas e as capacidades condicionantes. A vivência dos alunos nas diferentes posições na modalidade é importante para que os mesmos possam perceber a variabilidade e a imprevisibilidade do jogo.

A proposta de desafios é uma ótima estratégia para estimular a criatividade e a tomada de decisão. Componentes metodológicos analítico e global, jogos recreativos e técnicos e o aprendizado de sistemas são inseridos dentro dessa faixa etária de forma progressiva, sempre respeitando os limites de cada aluno.

**Faixa etária 12 e 13 anos** - Nessa faixa etária os alunos já demonstram ações motoras mais complexas, apresentam evolução nas habilidades motoras gerais e específicas, bem como nas capacidades biomotoras coordenativas e condicionantes, melhoria no entendimento das regras gerais e aprofundamento nas mais específicas, também evoluem na fixação do método analítico, situacional e uma inserção global e mista. Nessa fase, os alunos já possuem discernimento suficiente para desenvolver estratégias e tomar decisões sobre as ações específicas de cada posição quando estão em um determinado sistema de jogo, seja ofensivo ou defensivo.

**Faixa etária 14 e 15 anos** - São priorizadas as habilidades motoras gerais e específicas, alunos com certas habilidades especiais já são identificados e, o aperfeiçoamento do desempenho do aspecto tático e físico acontecem com maior propriedade, ênfase em uma metodologia global, circuitos e jogos que busquem a realidade do jogo. O desenvolvimento técnico e tático individual é intensificado e a transferência para a realidade do jogo é facilitada, pois o desenvolvimento cognitivo e a visão de jogo é aumentada, e as experiências e vivências já apresentam significados reais e específicos.

**Faixa etária 16 e 17 anos** - Apresentam escolha do desporto definitivo, nessa faixa etária é enfatizado o método situacional e global. Nas capacidades condicionais, as regras são mais aprofundadas, além do enriquecimento do trabalho técnico e tático individual e coletivo. Também são aperfeiçoados o domínio do jogo, o trabalho com ênfase no aspecto físico, organizado e sistematizado, facilitando a execução de diferentes sistemas de ataque e defesa com prioridade nas produções individuais e coletivas, utilizando todos os sistemas táticos e possíveis variações.

### **Futebol**

O esporte mais praticado no mundo, o Futebol é uma modalidade coletiva que encanta multidões, um esporte com grande poder financeiro, movimenta fortunas em cada temporada ao redor do mundo, por esse motivo e tantos outros têm uma procura muito grande e apresenta crescimento constante de demanda.

**Objetivos e conteúdos específicos:** Iniciação e aperfeiçoamento das capacidades físicas e cognitivas, gestos técnicos e questões táticas básicas e específicas.

Dentro do processo de aprendizagem as ações do profissional de Educação Física de ensinar, corrigir e aperfeiçoar, devem despertar o prazer pelo futebol desenvolvendo fundamentos do jogo desde o primeiro dia de aula, colocando em prática um método para tornar as aulas suficientemente atrativas, para manter assim o interesse e a concentração dos alunos.

**Metodologia:** Aulas com duração de 45 a 60 minutos de duas a três sessões de treinos semanais.

**Faixa etária de 07 a 09 anos** - As aulas são ministradas de forma lúdica, com regras adaptadas e ênfase na participação ativa dos alunos. Vale ressaltar que nessa faixa etária os “jogos” tem um papel importante no processo ensino-aprendizagem no futebol. Utiliza-se uma abordagem metodológica global na qual a finalidade é proporcionar aos alunos atividades dinâmicas, criar situações de desenvolvimento cognitivo das ações do esporte, inserindo um contexto de pensar o jogo de forma individual e coletiva. Também são inseridas atividades e situações para o desenvolvimento das capacidades coordenativas, habilidades motoras gerais e os

fundamentos, sempre utilizando a metodologia lúdica, com a intencionalidade de encantar os alunos e mantê-los motivados com a prática. Estratégias simples de jogo, com formas e regras adaptadas são utilizadas para proporcionar situações diferentes em cada aula.

**Faixa etária de 10 a 11 anos** - Nessa faixa etária promove-se o aprimoramento de habilidades motoras gerais, a utilização de jogos recreativos e introdução de jogos com ênfase em detalhes técnicos simples, aprimoramento das habilidades motoras coordenativas e as capacidades biomotoras condicionantes, além da inserção de regras oficiais e os sistemas táticos da modalidade, seguindo uma metodologia tecnicista e global. É importante ressaltar que as progressões pedagógicas dessas ações estão em concordância e sempre respeitando a individualidade biológica e desenvolvimento de cada aluno.

**Faixa etária de 12 a 13 anos** - Seguindo uma metodologia de trabalho global e respeitando a fase de transição dos alunos, a compreensão das regras específicas do jogo passam a ser mais acentuadas. Assim como a prioridade nas habilidades motoras de forma geral e outras habilidades específicas da modalidade. Nessa fase as capacidades biomotoras e coordenativas e as capacidades biomotoras condicionantes são executadas com maior intensidade com a finalidade de melhorar a condição geral, respeitando os limites de maturação biológica de cada aluno.

**Faixa etária de 14 a 15 anos** - Nessa fase os alunos passam a apresentar habilidades específicas mais apuradas, o conteúdo das aulas expõe aspectos táticos e técnicos, priorizando circuitos e jogos que buscam a realidade do jogo. O aperfeiçoamento dos fundamentos é enfatizado, o treinamento físico fica um pouco mais evidente e o desenvolvimento de sistemas táticos ganha maior atenção, priorizando o método global. Essas ações possuem caráter progressivo e tendem a crescer de acordo com as respostas dos alunos e da adaptação ao trabalho como um todo.

**Faixa etária de 16 a 17 anos** - Nessa categoria são enfatizados os trabalhos táticos e técnicos, aprimoramento dos fundamentos, além da ênfase no aspecto físico e sistemas de ataque e defesa, com suas variações. As aulas são desenvolvidas com a

criação de situações de jogo em espaços reduzidos, para que os alunos possam tomar as decisões cabíveis em cada jogada e possam de forma prática desenvolver o “pensar” o jogo de forma lógica e objetiva.

### **Futsal**

Modalidade esportiva coletiva, muito dinâmica e rápida. O Brasil, por muito tempo, foi considerado a maior potência mundial da modalidade.

**Objetivos e conteúdos específicos:** Iniciação e aperfeiçoamento das capacidades físicas e cognitivas, gestos técnicos e questões táticas básicas e específicas.

Dentro do processo de aprendizagem, as ações do profissional de Educação Física de ensinar, corrigir e aperfeiçoar devem despertar o prazer pelo futsal desenvolvendo fundamentos do jogo desde o primeiro dia de aula, colocando em prática um método para tornar as aulas suficientemente atrativas, para manter assim o interesse e a concentração dos alunos.

**Metodologia:** Aulas com duração de 45 a 60 minutos de duas a três sessões de treinos semanais.

**Faixa etária de 07 a 09 anos** - Nessa faixa etária as aulas devem ser desenvolvidas de forma lúdica e com regras adaptadas, é importante ressaltar que os “jogos” tem um papel importante no processo ensino-aprendizagem no futsal. A utilização de “jogos” possibilita a criação de significados concretos para a modalidade, essa ação facilita o processo de aprendizagem, é uma abordagem metodológica global que tem por finalidade a intenção de proporcionar aos alunos atividades dinâmicas, criar situações de desenvolvimento cognitivo, permitir contexto estruturado e fazer pensar o jogo. Também são inseridas, atividades e a criação de situações para o desenvolvimento das capacidades coordenativas, habilidades motoras gerais e os fundamentos, sempre através de metodologia lúdica, com intenção de proporcionar prazer e encantar os alunos através da prática da modalidade, respeitando as fases do desenvolvimento motor e a individualidade biológica dos alunos. Estratégias simples de jogo, de forma adaptada são introduzidas nas aulas proporcionando possibilidades diferenciadas de aprendizagem.

**Faixa etária de 10 a 11 anos** - Nessa faixa etária promove-se o aprimoramento de habilidades motoras gerais, a utilização de jogos recreativos e introdução de jogos com ênfase em detalhes técnicos simples, aprimoramento das habilidades motoras coordenativas e as capacidades biomotoras condicionantes, além da inserção de regras oficiais e os sistemas táticos da modalidade, seguindo uma metodologia tecnicista e global. É importante ressaltar que as progressões pedagógicas dessas ações estão em concordância e sempre respeitando a individualidade biológica e desenvolvimento de cada aluno.

**Faixa etária de 12 a 13 anos** - Seguindo uma metodologia de trabalho global e respeitando a fase de transição dos alunos, a compreensão das regras específicas do jogo passam a ser mais acentuadas. Assim como a prioridade nas habilidades motoras de forma geral e outras habilidades específicas da modalidade. Nessa fase as capacidades biomotoras e coordenativas e as capacidades biomotoras condicionantes são executadas com maior intensidade com a finalidade de melhorar a condição geral, respeitando os limites de maturação biológica de cada aluno.

**Faixa etária de 14 a 15 anos** - Nessa fase os alunos passam a apresentar habilidades específicas mais apuradas, o conteúdo das aulas expõe aspectos táticos e técnicos, priorizando circuitos e jogos que buscam a realidade do jogo. O aperfeiçoamento dos fundamentos é enfatizado, o treinamento físico fica um pouco mais evidente e o desenvolvimento de sistemas táticos ganha maior atenção, priorizando o método global. Essas ações possuem caráter progressivo e tendem a crescer de acordo com as respostas dos alunos e da adaptação ao trabalho como um todo.

**Faixa etária de 16 a 17 anos** - São enfatizados os trabalhos táticos e técnicos, aprimoramento dos fundamentos, além da ênfase no aspecto físico e sistemas de ataque e defesa, com suas variações. As aulas são desenvolvidas com a criação de situações de jogo, para que os alunos possam tomar as decisões cabíveis em cada jogada e possam de forma prática desenvolver o “pensar” o jogo de forma lógica e objetiva.



## **Handebol**

Esporte coletivo de origem alemã, muito praticado em todo mundo, no Brasil é um dos esportes mais praticados em nível escolar, no entanto, ao sair do ambiente escolar perde espaço para as outras modalidades, apesar da seleção feminina ostentar o título de campeã mundial invicta em 2015.

**Objetivos e conteúdos específicos:** Iniciação e aperfeiçoamento de gestos técnicos e cognitivos da modalidade, melhorar as valências físicas que influenciam para um melhor desempenho em quadra.

Desenvolver habilidades socioemocionais, como a cooperação, integração, aprender a ganhar e perder, responsabilidade, honestidade, disciplina, respeito, lealdade e integridade.

Despertar o prazer pelo handebol, iniciar e aprofundar o conhecimento das regras da modalidade, desenvolver o plano de jogo, entender as estratégias (sistemas de jogo ofensivo e defensivo), relacionar o “saber fazer e o que fazer”, ser capaz de executar e estar confiante para a realização das ações nas mais diversas situações durante uma partida de handebol.

**Metodologia:** Aulas com duração de 45 a 60 minutos de duas a três sessões de treinos semanais. Utilizamos o método tecnicista e global para o desenvolvimento das atividades durante as aulas.

**Faixa etária de 10 a 11 anos** - Nessa fase é necessário realizar a iniciação e a fixação das habilidades motoras gerais, capacidades coordenativas, apresentação, prática e possíveis correções gerais e específicas (gestos técnicos).

Os princípios da cooperação e oposição também devem ser desenvolvidos, através de situação e ações lúdicas que se aproximem da realidade do jogo, para que o aluno possa começar a entender a dinâmica do esporte. Explicar e vivenciar situações em diferentes funções no jogo, enfatizando a participação de todos em todas as posições. A proposta de desafios é uma ótima estratégia para estimular a criatividade e a tomada de decisões. Os objetivos para essa fase são desenvolver habilidades motoras gerais básicas de estabilização, locomoção, manipulação, com foco na combinação entre elas. Combinação de duas ou mais habilidades básicas, similares aos fundamentos

do handebol, brincadeiras, exercícios educativos, jogos reduzidos, adaptados, recreativos e pré-desportivos.

**Faixa etária de 12 a 14 anos** - Estimular a execução das habilidades básicas e combinações para que sejam realizadas com desenvoltura, permitindo o desenvolvimento dos fundamentos do handebol. As capacidades coordenativas e condicionantes são desenvolvidas dentro dessa faixa etária o que permite a execução de tarefas com objetivo de aperfeiçoar o condicionamento físico, e proporcionar o aprimoramento individualizado das habilidades motoras específicas da modalidade (fundamentos) Handebol. Fundamentos que busquem a realidade do jogo, aspectos táticos de níveis iniciantes e intermediários em situações que promovam a imprevisibilidade do jogo. Estimulação das capacidades motoras condicionantes e coordenativas que sustentam a execução satisfatória dos fundamentos e a oferta de situações que promovam tomadas de decisão dentro de uma metodologia global.

### **Hóquei**

O Hóquei Indoor ou de salão é uma variante do hóquei sobre grama. Foi criado na década de 50, na Europa, com o principal objetivo de manter a prática da modalidade durante o inverno. O hóquei chegou ao Brasil ainda no século XIX, e a Associação Brasileira de Hóquei nasceu em 1988 e, mais tarde, passou a se chamar Confederação Brasileira de Hóquei sobre Grama.

### **Objetivos Específicos:**

- Melhorar as valências físicas e cognitivas que influenciam um melhor desempenho em quadra;
- Promover iniciação e aperfeiçoamento dos gestos técnicos básicos, específicos e táticos;
- Desenvolver aspectos sociais e morais, como a cooperação, integração, aprender a ganhar e perder, formação do indivíduo, responsabilidade, honestidade, disciplina, respeito, lealdade e integridade;
- Despertar o prazer de praticar o hóquei;
- Iniciar e aprofundar o conhecimento das regras e plano de jogo;

- Ter acesso a uma modalidade nova, diferente das apresentadas nas escolas e na tv.

**Metodologia:** Aulas com duração de 45 a 60 minutos com duas sessões de treinos semanais.

**Faixa etária de 13 a 15 anos** - Nessa fase a modalidade hóquei é adaptada na quadra, porém as regras são de hóquei na grama, utilizando a regras da confederação, que utiliza hóquei 5 para as categorias de base. O hóquei 5 são 4 jogadores na linha e 1 goleiro, dentro da faixa etária oferecida inicia-se o aperfeiçoamento e especialização das técnicas, é introduzido o conceito de táticas, rodízio de posições e conceitos de ataque e defesas de forma global. Nessa faixa etária objetiva-se refinar e individualizar habilidades motoras gerais, capacidades biomotoras, particularidades da modalidade (fundamentos do hóquei), utiliza-se os fundamentos a realidade do jogo, aplica-se aspectos táticos de níveis intermediários e avançados em situações típicas e inesperada do jogo, treinando as capacidades condicionais e coordenativas motoras que sustentam os fundamentos do hóquei, desenvolvendo a dinâmica real do jogo e aprofundando em aspectos afetivos, sociais, cognitivos e psicológicos, estimulando a tomada de decisão.

### **Voleibol**

Esporte coletivo criado nos EUA, muito popular no mundo todo. O Brasil é uma grande potência na modalidade e as seleções masculina e feminina de nosso país, sempre figura entre as principais equipes nos campeonatos internacionais, incluindo mundiais e olímpicos.

**Objetivos e conteúdos específicos:** Melhorar as valências físicas e cognitivas que influenciam um melhor desempenho em quadra, iniciação e aperfeiçoamento das capacidades físicas, gestos técnicos e táticos, básicos e específicos e despertar o prazer pela prática do Voleibol.

Despertar e manter o interesse pelos fundamentos do jogo desde o primeiro dia até o último dia de prática. Colocar em prática um método para tornar as aulas suficientemente atrativas, para manter assim o interesse e a concentração dos alunos.

Dentro do processo de aprendizagem, as ações do professor são ensinar, corrigir e aperfeiçoar.

**Metodologia:** Aulas com duração de 45 a 60 minutos de duas a três sessões de treinos semanais. Ensino de forma global, baseado na aprendizagem sistematizada de partes do jogo que são chamadas de fundamentos, desta forma as habilidades motoras servem como instrumento para execução de gestos técnicos específicos da modalidade.

**Faixa etária de 09 a 10 anos** - Fase de aprender o voleibol brincando, onde o envolvimento dos alunos deve ter caráter lúdico participativo e alegre, a fim de oportunizar o ensino das técnicas do esporte. Todos os alunos devem ter possibilidades de participação no desenvolvimento de princípios técnicos, exercícios educativos, fundamentos do jogo, além de jogos e brincadeiras que incrementem influências positivas no processo de ensino-aprendizagem. Nessa faixa etária inicia-se um método analítico com habilidades motoras gerais como correr para frente e para trás, entre obstáculos, incluindo a bola, saltar e arremessar. Dentro dessa faixa etária as capacidades biomotoras coordenativas como ritmo, equilíbrio, orientação espacial, reação motora e controle motor são desenvolvidas.

**Faixa etária 11 e 12 anos** - Nessa faixa etária, iniciamos as habilidades motoras gerais como deslocamentos em diferentes direções e velocidade, saltos e giros, empunhadura e arremessos, bater e rebater com socos e tapas, quedas, rolamentos, deslizos e a coordenação motora geral. Respeitando a particularidade geral da modalidade dentro dessa faixa etária, começam a ser introduzidas as regras e normas, aspectos individuais, aspectos coletivos, formação global do indivíduo e socialização.

O trabalho técnico específico começa a ser desenvolvido, juntamente com a combinação de fundamentos, com atividades coletivas adaptadas. Componentes táticos e métodos como ludicidade, formações ofensivas e defensivas adaptadas e vivência de todas as posições compõem o treinamento analítico da modalidade, nessa faixa etária.

**Faixa etária de 13 e 14 anos** - As habilidades motoras gerais são aprimoradas e combinadas de maneira a possibilitar o crescimento do acervo motor e as possibilidades de utilização para melhor desempenho na modalidade. As capacidades biomotoras coordenativas com orientação espacial, ritmo, equilíbrio, antecipações e reações motoras são estimuladas. Respeitando a particularidade geral da modalidade são introduzidas e aprimoradas nessa faixa etária as regras e normas, aspectos individuais, aspectos coletivos, formação global do indivíduo e a socialização. O trabalho técnico específico deve ser realizado juntamente com a combinação de fundamentos e os coletivos adaptados. Componentes táticos e ludicidade, formações ofensivas e defensivas, gestos motores especiais e vivência em todas as posições são desenvolvidas, priorizando o método global.

**Faixa etária de 15 a 16 anos** - Nessa fase, com a escolha do desporto já definida, é utilizado os métodos situacional e global. O desenvolvimento das funções intelectuais e a importância do enriquecimento do trabalho tático e técnico são estimuladas, os alunos desenvolvem boa experiência e as atividades que envolvem grande acervo orgânico são priorizadas, juntamente com o domínio dos fundamentos do voleibol. O trabalho é realizado com ênfase no aspecto físico, trabalho técnico e tático e os jogadores estão aptos ao trabalho organizado e sistemáticos, execuções de diferentes sistemas da modalidade, com ênfase nas produções individuais e coletivas, as estratégias preparadas para as defesas que vão se enfrentar, a competição neste nível está mais avançada e privilegiada, os resultados começam a fazer parte do contexto e utilização de todos os sistemas táticos e suas possíveis variações são desenvolvidas .

## MODALIDADES DE LUTAS

### **Boxe**

Modalidade esportiva individual de origem inglesa, conhecida como “O Nobre Esporte”, por ter sido praticado, na antiguidade, por membros da nobreza. Por muito tempo foi um dos mais conhecidos esportes de combate e movimentava grande quantidade de dinheiro em eventos oficiais.

#### **Objetivos e conteúdos específicos:**

- Promover atividades para o desenvolvimento do equilíbrio, agilidade, força e direção;
- Propor elementos e situações que possam desenvolver a confiança e atenção de forma básica e lúdica.

**Metodologia:** Aulas com duração de 45 a 60 minutos com duas ou três sessões de treinos semanais que seguem uma sequência de progressão pedagógica e promove a evolução individual, respeitando o desenvolvimento e a maturação biológica de cada aluno. O desenvolvimento técnico na modalidade, depende do empenho, da frequência e da constância de cada aluno. Oficialmente os atletas são divididos em categorias de peso, para as aulas, os alunos podem também ser divididos em níveis técnicos – iniciantes e intermediários. Essa divisão visa ampliar a segurança de todos, bem como o melhor desenvolvimento individual e a atenção minuciosa do professor.

**Faixa etária a partir dos 12 anos.**

### **Boxe Chinês**

Modalidade e luta de origem chinesa, um esporte complexo e de muita tradição. Os aspectos filosóficos das artes marciais estão presentes no desenvolvimento dessa modalidade.

#### **Objetivos específicos:**

- Estimular física e emocionalmente o praticante;
- Desenvolver habilidades e técnicas de autodefesa.

**Metodologia:** Aulas com duração de 45 a 60 minutos, com sessões de treinos que variam de duas a três vezes por semana, para turmas que poderão ser divididas em iniciantes e intermediários. A modalidade desenvolve de forma muito específica o equilíbrio entre corpo, mente e espírito. Esse equilíbrio é parte importante da filosofia das artes marciais orientais. O desenvolvimento técnico tem como objetivo primordial a autodefesa e os alunos serão estimulados física e psicologicamente. O desenvolvimento das atividades enfatiza o trabalho físico e o desenvolvimento da flexibilidade, força e agilidade. Além desses aspectos físicos, a disciplina, o trabalho em grupo e o lazer também são desenvolvidos com os alunos.

**Faixa etária a partir de 08 anos.**

### **Capoeira**

Modalidade esportiva genuinamente brasileira, criada pelos escravos como luta de libertação, hoje está presente em diversos países do mundo, levando a cultura brasileira para além de nossas fronteiras. É considerado como patrimônio imaterial da humanidade pela UNESCO.

#### **Objetivos específicos:**

- Aprender sobre o contexto histórico, social e cultural da capoeira;
- Conhecer os instrumentos, a musicalidade, os movimentos e as regras básicas da roda de capoeira;
- Experimentar e vivenciar os movimentos básicos desta arte.

**Metodologia:** Aulas com duração de 45 a 60 minutos, com duas ou três sessões de treinos semanais, para turmas que poderão ser divididas em iniciantes e intermediários. As aulas são desenvolvidas de forma lúdica, com atividades que envolvem música e movimentações específicas da modalidade, o desenvolvimento da capoeira com crianças, promove grande diversidade de acervo motor e muitas possibilidades de desenvolvimento e aperfeiçoamento da coordenação motora, agilidade, flexibilidade, atenção e concentração, além das tomadas de decisão constantes. Através da musicalização desenvolver ritmo, expressão corporal e harmonia nos movimentos complexos, promovendo manifestações artísticas e culturais.

**Faixa etária a partir de 06 anos.**

## **Jiu Jitsu**

Arte marcial de origem japonesa, possui uma filosofia de desenvolvimento e uma estruturação rígida de valores e respeito.

### **Objetivo Específico:**

- Proporcionar melhora da concentração, disciplina, autoestima e condição física, além de ser uma autodefesa.

**Metodologia:** Aulas com duração de 45 a 60 minutos, com duas ou três sessões de treinos semanais. Esta modalidade traz como objetivos ser ferramenta educacional e de desenvolvimento global do aluno, através de experiências motoras que vão de movimentos simples de rolamentos e domínio corporal, até a complexidade da imobilização dos adversários.

O Jiu Jitsu é uma arte marcial tradicional, criada no Japão, atualmente, praticada em todo mundo e que vem conquistando cada vez mais adeptos pela sua dinâmica e versatilidade. Os fundamentos da luta, naturalmente são desafiadores, o que desperta a atenção e motivação para sua prática em crianças e adultos. Além da separação das turmas em iniciantes e intermediários, existe também uma separação por faixa etária, com o intuito de aumentar a segurança e garantir a manutenção do interesse dos participantes. Essa divisão possibilita ao professor a aplicação de atividades diretamente relacionadas as faixas etárias e evolução, promovendo desta forma o melhor desenvolvimento de cada aluno.

**Faixa etária de 08 a 59 anos.**

## **Judô**

Esporte de origem japonesa, desenvolvido a partir das técnicas do Jiu Jitsu, por ter um rígido código de ética e um processo pedagógico muito bem elaborado, ganhou notoriedade e muitos adeptos em todos os continentes. Faz parte das modalidades olímpicas e é muito praticada em nosso país.

### **Objetivos Específicos:**

- Estimular ações motoras;
- Desenvolver aptidões físicas de força, equilíbrio e concentração;



- Proporcionar o cooperativismo entre os alunos.

**Metodologia:** Aulas com duração de 45 a 60 minutos, com duas ou três sessões de treinos semanais. As turmas são divididas em três níveis sendo: iniciantes, intermediários e avançados. Esta modalidade traz como principal motivação a ferramenta educacional e o desenvolvimento global do aluno, através de experiências motoras que vão de movimentos simples de rolamentos e domínio corporal, até a complexidade da imobilização dos adversários.

O Judô é praticado em todo mundo, vem conquistando cada vez mais adeptos pela sua dinâmica e versatilidade. Os fundamentos da luta, naturalmente são desafiadores, o que desperta a atenção e motivação para sua prática em crianças e adultos. Existe também uma separação por faixa etária, com o intuito de aumentar a segurança e garantir a manutenção do interesse dos participantes, essa divisão é feita da seguinte forma: Turma Infante-Juvenil de 06 até 15 anos e turma Jovem-Adulta de 16 até 59 anos. Essa divisão possibilita ao professor a aplicação de atividades diretamente relacionadas ao interesse de cada faixa etária, promovendo desta forma o melhor desenvolvimento de cada aluno.

**Faixa etária de 06 a 59 anos.**

### Karatê

Arte marcial oriental, com origem no Japão, possui vários estilos e é praticado em todo mundo.

#### **Objetivos Específicos:**

- Trabalhar todos os membros e articulações do corpo de forma coordenada;
- Proporcionar um auto índice de concentração e fortalecimento muscular;
- Desenvolver a coordenação motora, cognitiva, orientação espacial e estimula o trabalho em equipe.

**Metodologia:** Aulas com duração de 45 a 60 minutos, com duas ou três sessões de treinos semanais. As turmas são divididas em três níveis sendo: iniciantes, intermediários e avançados. É uma atividade completa pois trabalha todos os membros e articulações do corpo, além de proporcionar um auto índice de concentração e fortalecimento muscular. Desenvolve a coordenação motora,

cognitiva, orientação espacial e estimula o trabalho em equipe. As aulas possuem uma sequência lógica de progressão pedagógica, partindo sempre das atividades mais simples e de acordo com a evolução de cada aluno a complexidade vai aumentando, respeitando a individualidade biológica e quaisquer outras limitações apresentadas. Existe também uma separação por faixa etária, com o intuito de aumentar segurança e garantir a manutenção do interesse dos participantes, essa divisão é feita da seguinte forma: Turma Infante-Juvenil de 06 até 14 anos e turma Jovem-Adulta de 15 até 59 anos. Essa divisão possibilita ao professor a aplicação de atividades diretamente relacionadas ao interesse de cada faixa etária, promovendo desta forma o melhor desenvolvimento de cada aluno.

### **Faixa etária de 06 a 59 anos.**

#### **Taekwondo**

Arte marcial de origem sul-coreana, é um esporte olímpico com muitos adeptos em todo mundo. O Brasil possui diversos atletas de representação internacional.

#### **Objetivos Específicos:**

- Oportunizar aos alunos através das aulas a aquisição de corpos e mentes fortes;
- Possuir auto concentração e dedicação aos movimentos;
- Trabalhar a disciplina e autocontrole do aluno.

**Metodologia:** Aulas com duração de 45 a 60 minutos, com duas ou três sessões de treinos semanais e os alunos são divididos por faixas etárias e em categorias. Essa divisão possibilita ao professor a aplicação de atividades diretamente relacionadas ao interesse de cada faixa etária, promovendo desta forma o melhor desenvolvimento de cada aluno. É considerado não só como um sistema de autodefesa mais também, uma forma de atividade física para todas as idades. É uma modalidade muito dinâmica e versátil, possui grandes amplitudes de movimentos de ataque e defesa, no entanto, por sua beleza e harmonia de movimentos, proporciona apresentações de grandes habilidades e destreza. O desenvolvimento dessas habilidades atrai a atenção de muitos simpatizantes da modalidade, o que faz com que ela venha apresentando grande crescimento no mundo.

### **Faixa etária de 06 a 59 anos.**

## MODALIDADES DE GINÁSTICA

### Alongamento

Existem várias formas de realizar o alongamento, e aqui vamos citar as principais: alongamento dinâmico ou balístico; alongamento estático; facilitação neuromuscular proprioceptiva; alongamento específico e alongamento passivo.

#### **Objetivos específicos:**

- Promover a melhora ou a manutenção da flexibilidade;
- Melhorar a postura, a mobilidade articular permitindo movimentos com maior amplitude;
- Ajudar no relaxamento, na ativação sanguínea;
- Reduzir o risco de lesões, além dos benefícios para saúde mental.

**Metodologia:** Aulas com duração de 45 a 60 minutos, de duas a três sessões de treinos semanais para ambos os gêneros. Podem ser utilizados ou não de acessórios como bastões, toalhas e faixas elásticas, por meio de técnicas de alongamento passivo ou ativo, além da facilitação neuromuscular proprioceptiva (FNP).

**Faixa etária a partir dos 16 anos.**

### Condicionamento Físico

Modalidade desportiva com finalidade de melhoria da qualidade de vida e saúde geral, atividade de baixa complexidade e de fácil adaptação para ambos os gêneros.

#### **Objetivos específicos:**

- Manter ou melhorar a condição cardiovascular;
- Promover a diminuição ou manutenção do peso corporal;
- Aumentar o tônus muscular;
- Melhorar a pré-disposição para tarefas do dia a dia.

**Metodologia:** Aulas com duração de 45 a 60 minutos de duas a três sessões de treinos semanais, para ambos os gêneros.

Atividades/aulas dinâmicas com exercícios aeróbicos ou de resistência muscular localizada, que podem ser em formato de estações aeróbicas ou mistas, de acordo com o planejamento do professor. Podem ser utilizados equipamentos como minitrampolim, step, corda, escada de agilidade, halter, entre outros. As possibilidades de variações de exercícios e objetivos dentro de uma mesma aula é constante e a utilização de exercícios com o peso corporal também é uma possibilidade. A dinâmica das aulas conta com a utilização de músicas para animação e incentivo dos participantes, deixando as atividades cada vez mais animadas, motivantes e contagiantes.

**Faixa etária de 16 a 59 anos**

### **Corrida/Caminhada**

A corrida e a caminhada são atividades naturais, o ser humano desde os primórdios da humanidade desenvolveu essas modalidades, primeiramente como uma forma de locomoção e sobrevivência, atualmente, reconhecemos os benefícios dessa prática como modalidade desportiva.

#### **Objetivos específicos:**

- Diminuir a tensão e o estresse;
- Ajudar no controle de doenças crônicas não transmissíveis relacionadas ou não com a síndrome metabólica;
- Possibilitar a melhora da qualidade do sono, da autoestima, combate a depressão, melhora do sistema circulatório e cardiovascular.

**Metodologia:** Aulas com duração de 45 a 60 minutos de duas a três sessões de treinos semanais para ambos os gêneros.

As aulas desta modalidade são versáteis e combinam exercícios educativos de corrida com treinamento propriamente dito, além de orientações específicas da modalidade. Apesar de ser uma modalidade individual, as aulas são desenvolvidas em grupos e a socialização e a solidariedade é muito presente na dinâmica das aulas. O incentivo dos colegas de treino, o companheirismo que é desenvolvido, promove uma integração e interação entre os participantes que os estimula a continuar e evoluir constantemente.

**Faixa etária a partir dos 16 anos.**

### **Ginástica**

Modalidade desportiva individual, que promove grandes adaptações fisiológicas nos seus praticantes com aumento substancial da condição física de resistência muscular, força e melhoria efetiva no sistema cardiorrespiratório.

**Objetivos específicos:** Desenvolvimento da resistência muscular localizada e da força dos principais grupamentos musculares do corpo, além de exercícios para melhora da aptidão cardiorrespiratória, manutenção ou diminuição da gordura corporal e melhora da qualidade de vida e qualidade do sono.

**Metodologia:** Aulas de 45 a 60 minutos de duração de duas a três sessões de treinos semanais, para alunos de ambos os gêneros. Aulas dinâmicas, que consiste em exercícios que visam à melhora ou desenvolvimento da resistência muscular, utilizando a sobrecarga externa por meio de diferentes acessórios ou a sobrecarga do peso corporal.

As aulas são muito dinâmicas e promovem a socialização e desinibição. A utilização de músicas no decorrer das aulas promove desenvolvimento de ritmo e de mudança de intensidade, na execução dos exercícios de forma divertida e agradável. Os objetivos específicos podem ser alcançados de acordo com o empenho, frequência, disciplina e constância nas aulas.

**Faixa etária de 16 a 59 anos.**

### **Ginástica 3ª Idade**

O principal benefício do esporte na 3ª idade é envelhecer biologicamente com saúde e manter a capacidade funcional. Atividades físicas concedem ao idoso mais independência, mantendo sua autonomia para realizar tarefas cotidianas sem o auxílio de outras pessoas, por um tempo maior.

#### **Objetivos específicos:**

- Desenvolver a resistência muscular localizada e da força dos principais grupamentos musculares do corpo;

- Estimular trabalho de flexibilidade, equilíbrio, coordenação motora para a realização das atividades diárias e autonomia do idoso;
- Proporcionar a socialização entre os alunos.

**Metodologia:** Aulas de 45 a 60 minutos de duração, de duas a três sessões de treinos semanais para ambos os gêneros. Aula dinâmica, com exercícios que visam à melhora ou desenvolvimento da resistência muscular, utilizando a sobrecarga externa por meio de diferentes acessórios ou a sobrecarga do peso corporal, podendo ainda ser utilizadas dinâmicas de grupo, dança, entre outros artifícios para a socialização da pessoa idosa.

**Faixa etária a partir de 60 anos.**

### **Ginástica Artística**

No Brasil, a Ginástica Artística chegou no século XIX, trazida pelos imigrantes europeus que estavam instalados no Sul do país. A modalidade vem gradativamente ganhando adeptos em nosso país, que já conta com vários representantes em competições internacionais.

### **Objetivo específico:**

- Executar um conjunto de exercícios corporais sistematizados, realizado no solo ou com auxílio de aparelhos, com objetivos educativos e terapêuticos.

**Metodologia:** Aulas com duração de 45 a 60 minutos de duas a três sessões de treinos semanais, destinada ao público infantil e juvenil de ambos os gêneros. Oferece turmas divididas de acordo com as idades, podendo conter turmas iniciantes e intermediárias, com ou sem utilização de música, proporciona experiências corporais que visam à conscientização corporal, suas possibilidades de movimento e a busca de um estilo individual de executá-lo, através de movimentos ritmados, alegres, expressivos, com variações dinâmicas, gerais e localizadas.

**Faixa etária de 6 a 7 anos** - Nessa faixa etária as atividades são desenvolvidas de forma lúdica com exercícios naturais com ênfase na coordenação motora e controle

corporal. A flexibilidade é bastante desenvolvida, bem como a harmonia de movimentos e sua amplitude.

**Faixa etária de 8 a 9 anos** - Nessa faixa etária os alunos iniciam os movimentos específicos e procuram aperfeiçoar a amplitude de movimentos e harmonizá-los com a música para as atividades de solo, já nos aparelhos, eles iniciam os movimentos básicos e a coordenação específica.

**Faixa etária de 10 a 13 anos** - A partir dessa faixa etária, as intensidades de movimentos são aumentadas e o aperfeiçoamento técnico é mais observado. Nessa fase, o professor já leva em consideração uma série de características e o potencial de cada aluno para determinar o aparelho no qual o aluno irá se especializar futuramente.

### **GINÁSTICA LABORAL**

A ginástica laboral é uma série de exercícios de curta duração, que envolve técnicas de alongamento da cabeça, tronco, membros superiores e inferiores e técnicas de respiração.

#### **Objetivos Específicos:**

- Oferecer ao servidor público no ambiente de trabalho exercícios respiratórios, de relaxamento, alongamentos posturais, mobilização articular, dinâmica de grupo e automassagem;
- Prevenir lesões por esforços repetitivos e correções posturais ergonômicas, realizados por profissionais de Educação Física;
- Contribuir para a socialização e relaxamento das tensões, buscando a melhora da qualidade de vida dos servidores;
- Proporcionar uma diminuição do estresse físico e mental e descontração ao ambiente de trabalho, com ações preventivas e corretivas relacionadas a possíveis problemas ocupacionais;
- Auxiliar na prevenção de Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) como lombalgias, escolioses, desequilíbrio muscular, tendinites, patologias compreensivas nervosas, diminuindo a incidência de vícios na postura e doenças cardiovasculares;

- Propor aos praticantes exercícios que refletirão na busca da concentração e disposição para a rotina diária de trabalho, impactando positivamente no rendimento dos servidores.

**Metodologia:** A duração das aulas e atividades executadas variam a partir de 15 minutos, dependendo do tipo de atividade, local e necessidade do público.

**Público-alvo:** Servidores municipais em seu próprio ambiente de trabalho.

### **Ginástica Rítmica**

Direcionada ao público feminino, a Ginástica Rítmica é um esporte olímpico em que as ginastas fazem suas apresentações em um tablado com tapete de 13x13 m e utilizam aparelhos oficiais como: cordas, arcos, bolas, maçãs e fitas, acompanhados por música.

#### **Objetivos específicos:**

- Ajudar no desenvolvimento, aprimoramento e melhoria das capacidades motoras;
- Desenvolver o sistema neuropsicomotor;
- Promover concentração;
- Possibilitar o condicionamento postural;
- Vivenciar o trabalho em equipe;
- Estimular a autoconfiança.

**Metodologia:** Aulas com duração de 45 a 60 minutos de duas a três sessões de treinos semanais. Modalidade voltada para o público feminino infantil, em duas categorias, iniciante e intermediário, com turmas divididas de acordo com a faixa etária.

Com movimentos específicos que combinam dança, ballet e ginástica, a modalidade em questão ainda utiliza materiais como bola, fita, cordas e massas, além da possibilidade da apresentação com mãos livres. A GR realiza apresentações individuais e em grupos.



**Faixa etária de 6 a 8 anos** - Nessa faixa etária desenvolve-se as noções primárias dos fundamentos e gestos técnicos da modalidade, permitindo às alunas a combinação entre os passos de dança e os exercícios obrigatórios de uma série, elas participam em diversos momentos da criação das coreografias e, também desenvolvem os primeiros movimentos nos aparelhos.

**Faixa etária de 9 a 14 anos** - Com esse grupo, dá-se continuidade à progressão pedagógica da modalidade e intensifica-se o desenvolvimento da coordenação motora específica da modalidade e aumenta-se a ênfase nas técnicas dos aparelhos e dos fundamentos da modalidade, as alunas nessa faixa etária, já participam mais ativamente da criação das coreografias.

### **Pilates**

Essa atividade física surgiu por meio de um conjunto de técnicas de respiração e movimentos derivados de modalidades como yoga, ginástica e até mesmo algumas artes marciais.

### **Objetivos específicos:**

- Promover o fortalecimento muscular, a consciência corporal e o alinhamento postural;
- Possibilitar a aquisição da consciência corporal, redução do estresse e da ansiedade, alívio de dores crônicas e musculares;
- Promover o aumento da capacidade respiratória;
- Ajudar na melhora da qualidade do sono.

**Metodologia:** Aulas com duração de 45 a 60 minutos, de duas a três sessões de treinos semanais para ambos os gêneros. Composta por exercícios no solo com ou sem utilização de acessórios específicos que visam à reorganização postural global, sempre utilizando dos princípios desta modalidade em questão, que são concentração, centralização, fluidez, precisão, respiração e controle.

### **Faixa etária de 16 a 59 anos**

## **Treinamento Funcional**

O objetivo do treinamento funcional é potencializar e transformar a capacidade dos praticantes de realizar atividades diárias.

### **Objetivos específicos:**

- Melhorar o condicionamento físico geral;
- Aprimorar as qualidades e capacidades físicas;
- Possibilitar maior qualidade de vida e autonomia nas atividades diárias.

**Metodologia:** Aulas com duração de 45 a 60 minutos de duas a três sessões de treinos semanais para ambos os gêneros.

As aulas são muito dinâmicas e promovem exercícios que tem como principal finalidade agregar força específica, não objetivando hipertrofia muscular, mas, o ganho de força funcional, melhorando a qualidade de movimentos de locomoção, atividades funcionais da vida diária e aumento da qualidade de vida e da percepção de bem-estar subjetivo.

**Faixa etária a partir dos 16 anos.**

## MODALIDADES AQUÁTICAS

### **Hidroginástica**

Hidroginástica é uma modalidade para qualquer pessoa. Este exercício foi trazido para o Brasil no ano de 1980, por J. Cleber. É uma ótima modalidade que não tem contraindicação e, geralmente procurada por pessoas acima do peso ou em idade avançada.

#### **Objetivo Específico:**

- O principal objetivo da hidroginástica é o condicionamento cardiovascular e muscular, por meio do treinamento em flexibilidade, coordenação motora e relaxamento.

**Metodologia:** Aulas de 45 a 60 minutos de duração com duas sessões de treinos semanais para ambos os gêneros.

As Atividades desenvolvidas são compostas por atividades globais incluindo exercícios de aquecimento como corridas, deslocamentos, movimentos combinados de braços e pernas e exercícios localizados com os membros superiores, membros inferiores e parte média do corpo. Através do trabalho desenvolvido durante as aulas são promovidas adaptações positivas das condições cardiorrespiratórias, força e resistência muscular localizada, ritmo, agilidade, reeducação respiratória devido à pressão hidrostática e a melhora postural (conhecimento corporal, equilíbrio e propriocepção).

Vale ressaltar os diferentes tipos de aulas que fazem parte do nosso planejamento de aulas como: hidro-circuíto; hidro coreografia; water running; hidrobol; hidro kick; hidro sport; hidro core; hidro intervalada e hidro recreativa.

**Faixa etária a partir dos 16 anos.**

### **Nadando Primeiro**

#### **Objetivos Específicos:**

- Levar o aluno a ter autonomia, segurança, confiança ao meio líquido;

- Oportunizar o aprendizado dos nados Crawl e Costas.

**Metodologia:** Aulas com duração de 60 minutos, uma sessão de treino por semana. O projeto Nadando Primeiro é um curso de natação por tempo determinado, com duração de 10 meses e tem como objetivo levar o aluno a ter autonomia, segurança, confiança ao meio líquido e oportunizar aos mesmos o aprendizado dos nados Crawl e Costas.

Utilizamos o método de ensino tecnicista, onde o professor organiza o ensino em partes, podendo ser dividido em duas formas: das partes para o todo ou partes progressivas, ambas buscando o ensino dos nados ao final do processo.

Atividades desenvolvidas:

- Atividades lúdicas e dinâmicas;
- Domínio dos movimentos ativos e passivos da respiração;
- Flutuação ventral, dorsal e grupada, com ou sem auxílio;
- Saltos diversos com ou sem auxílio;
- Deslize em decúbito dorsal e ventral;
- Propulsão perna Crawl e Costas;
- Cachorrinho com ou sem auxílio;
- Propulsão de braço Crawl e Costas;
- Coordenação de braços e pernas Crawl;
- Coordenação de braços e pernas Costas.

**Faixa etária de 07 a 15 anos.**

### **Natação Adulto**

#### **Objetivos Específicos:**

- Proporcionar o desenvolvimento técnico dos quatro nados;
- Melhorar consideravelmente o condicionamento físico, resistência, levando ao bem-estar físico e mental;
- Proporcionar ao aluno a aprendizagem dos quatro nados Crawl, Costas; Peito e Borboleta respeitando as diferenças e as dificuldades individuais de cada um.

**Metodologia:** Aulas com duração de 45 a 60 minutos com duas sessões de treinos semanais.

A natação é considerada um dos exercícios mais completos por movimentar grande parte dos músculos e articulações do corpo. Oferece vários benefícios: liberação de tensões, resistência muscular, diminuição do estresse, do colesterol e da pressão arterial e melhora a circulação sanguínea.

Utilizamos o método de ensino tecnicista, onde o professor organiza o ensino em partes, podendo ser dividido em duas formas: das partes para o todo ou partes progressivas, ambas buscando o ensino dos nados ao final do processo.

Para facilitar a aprendizagem dos alunos e direcionar o trabalho a ser desenvolvido pelos professores, as turmas são divididas por níveis conforme discriminadas abaixo:

### **Nível I**

Proporcionar ao aluno uma ambientação e adaptação ao meio líquido de forma tranquila e agradável facilitando a sua aprendizagem técnica.

- Domínio dos movimentos ativos e passivos da respiração;
- Flutuação dorsal, ventral e grupada com ou sem auxílio;
- Descontração facial;
- Respiração;
- Pequenos deslocamentos com ou sem auxílio;
- Deslize em decúbito dorsal e ventral;
- Saltos diversos com ou sem auxílio;
- Propulsão pernas, Crawl e Costas;
- Propulsão braços, Crawl e Costas;
- Coordenação braços e pernas Crawl;
- Coordenação braços e pernas Costas;
- Domínio aquático, cambalhotas, palmateio e sobrevivência.

### **Nível II**

Após conclusão do nível I os alunos já apresentam habilidades de aprimoramento dos nados Crawl e Costas, saídas e viradas destes estilos e início ao nado Borboleta.

- Trabalho respiratório;
- Aprimoramento nado Crawl e Costas;
- Propulsão de pernas variada com ou sem auxílio;
- Educativo dos braços Crawl e Costas;

- Respiração bilateral;
- Palmateio;
- Ondulação;
- Perna nado Borboleta;
- Propulsão braços Borboleta;
- Coordenação pernas e braços nado Borboleta;
- Virada simples e olímpica de Crawl e Costas;
- Mergulho em pé;
- Saída propriamente dita.

### **Nível III**

Nessa fase trabalharemos com alunos que concluíram a fase de aperfeiçoamento dos nados Crawl, Costas e iniciação ao nado Borboleta, saídas e viradas destes estilos e início o nado Peito.

- Corretivos e educativos nados Crawl e Costas;
- Propulsão de pernas nado Borboleta várias posições com ou sem auxílio;
- Coordenação Borboleta;
- Coordenação braços, pernas e respiração Borboleta;
- Nado Borboleta completo;
- Propulsão de pernas Peito;
- Propulsão braço Peito;
- Coordenação da respiração;
- Nado Peito completo;
- Filipina;
- Saídas e viradas;
- Nado Medley;
- Viradas do nado Medley;
- Desenvolvimento da capacidade aeróbica;
- Desenvolvimento da velocidade.

**Faixa etária a partir de 16 anos.**

### **Natação Infantil**

A natação começou a ser difundida somente após a primeira metade do século XIX, quando começou a progredir como desporto.

É uma atividade física onde a pessoa se desloca de um lado para o outro na água, através da combinação de movimentos das pernas e braços. Esse esporte é sem dúvida um dos mais completos, pois envolve boa parte dos músculos do corpo durante sua prática.

### **Objetivos Específicos:**

- Auxiliar na melhoria da capacidade física e das habilidades da criança;
- Contribuir para a evolução do equilíbrio da coordenação dos membros superiores, inferiores e da agilidade;
- Ensinar técnicas de adaptação ao meio líquido, como equilíbrio, respiração e flutuação;
- Subsidiar o contato com os nados possibilitando aos alunos experiências corporais aquáticas na tentativa de fundamentação e sistematização dos nados Crawl, Costas, Peito e Borboleta.

**Metodologia:** Aulas de 45 a 60 minutos de duração de duas a quatro sessões de treinos semanais para ambos os gêneros.

Utilizamos o método de ensino tecnicista, onde o professor organiza o ensino em partes, podendo ser dividido em duas formas: das partes para o todo ou partes progressivas, ambas buscando o ensino dos nados ao final do processo.

Para facilitar a aprendizagem dos alunos e direcionar o trabalho a ser desenvolvido pelos professores, as turmas são divididas por níveis conforme discriminadas abaixo:

### **Nível I**

Proporcionar ao aluno uma ambientação e adaptação ao meio líquido de forma tranquila e agradável utilizando atividades lúdicas que facilitem a aprendizagem técnica da natação, específicas para esse nível.

- Domínio dos movimentos ativos e passivos da respiração;
- Flutuação dorsal, ventral e grupada com ou sem auxílio;
- Descontração facial;
- Respiração;
- Pequenos deslocamentos com ou sem auxílio;
- Deslize em decúbito dorsal e ventral;
- Saltos diversos com ou sem auxílio;

- Propulsão pernas, Crawl e Costas;
- Propulsão braços, Crawl e Costas;
- Coordenação braços e pernas Crawl;
- Coordenação braços e pernas Costas;
- Domínio aquático, cambalhotas, palmateio e sobrevivência.

## **Nível II**

Após conclusão do nível I os alunos já apresentam habilidades de aprimoramento dos nados Crawl e Costas, saídas e viradas destes estilos e início ao nado borboleta.

- Trabalho respiratório;
- Aprimoramento nado Crawl e Costas;
- Propulsão de pernas variada com ou sem auxílio;
- Educativo dos braços Crawl e Costas;
- Respiração bilateral;
- Palmateio;
- Ondulação;
- Perna nado Borboleta;
- Propulsão braços Borboleta;
- Coordenação pernas e braços nado Borboleta;
- Virada simples e olímpica de Crawl e Costas;
- Mergulho em pé;
- Saída propriamente dita.

## **Nível III**

Nessa fase trabalharemos com alunos que concluíram a fase de aperfeiçoamento dos nados Crawl, Costas e iniciação ao nado Borboleta, saídas e viradas destes estilos e início o nado Peito.

- Corretivos educativos nado Crawl e Costas;
- Propulsão de pernas nado Borboleta, várias posições com ou sem auxílio;
- Coordenação Borboleta;
- Coordenação braços, pernas e respiração Borboleta;
- Nado Borboleta completo;
- Propulsão de pernas Peito;
- Propulsão braço Peito;
- Coordenação da respiração;



- Nado Peito completo;
- Filipina;
- Saídas e viradas;
- Nado Medley;
- Viradas do nado Medley;
- Desenvolvimento da capacidade aeróbica;
- Desenvolvimento da velocidade.

### **Aperfeiçoamento**

Nessa fase trabalharemos o aprimoramento dos quatro nados e o aperfeiçoamento da condição física preparando o aluno para participação em competições de natação.

- Regras oficiais da natação;
- Nado Medley;
- Viradas do nado Medley;
- Desenvolvimento da capacidade Aeróbica;
- Desenvolvimento da Velocidade.

### **Faixa Etária de 07 a 15 anos.**

### **Pais e Filhos**

Tem como proposta trabalhar e estabelecer a relação afetiva, através de atividades lúdicas, motivadoras, a qual irá contribuir para um aumento de vínculo afetivo entre os pais e filhos.

### **Objetivos Específicos:**

- Auxiliar na melhora da capacidade física e das habilidades da criança;
- Contribuir para a evolução do equilíbrio, da coordenação dos membros superiores e inferiores e da agilidade;
- Oportunizar para essa turma a ambientação e adaptação ao meio líquido para que os mesmos adquiram autonomia e maturidade para fazer aula em grupo, sem a presença do responsável.

**Metodologia:** Aulas com duração de 45 a 60 minutos com duas sessões de treinos semanais.

Nessa turma, a água oferece oportunidade de contato entre pais e filhos, que vai além de ensinar a nadar, pois ambos desfrutam de momentos inigualáveis de sadio relacionamento.

Os fundamentos serão trabalhados através de estimulação psicomotora, através de atividades lúdicas como rodas cantadas, brincadeiras, músicas e aulas historiadas.

Atividades desenvolvidas:

- Flutuação dorsal, ventral e grupada;
- Descontração facial;
- Respiração;
- Pequenos deslocamentos com ou sem auxílio;
- Imersão e apnéia;
- Saltos diversos;
- Recuperação de objetos no fundo da piscina;
- Imersão com variações da posição do corpo;
- Pequenos deslocamentos com ou sem auxílio.

**Faixa etária de 3 a 6 anos**

## MODALIDADES PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA - PCD

### **Bocha PcD**

Modalidade paralímpica oficial, o Brasil possui atletas de grande destaque internacional na modalidade.

#### **Objetivos específicos:**

- Desenvolver a compreensão do jogo com suas técnicas, estratégias e regras;
- Estimular as capacidades físicas, gesto esportivo, e habilidades motoras para aquisição de consciência corporal durante as ações do jogo;
- Desenvolver e estimular as capacidades cognitivas para compreensão de estratégia, táticas de jogo e regras em geral;
- Promover o convívio e relação interpessoal entre alunos, familiares e profissionais que atuam no atendimento, melhorar a qualidade de vida dos praticantes, visando proporcionar independência, autonomia, confiança e socialização.

**Metodologia:** Aulas com duração de 90 minutos, com duas ou três sessões de treinos semanais.

As aulas são ministradas seguindo as divisões de classe funcional da modalidade, onde temos as classes BC1, BC2, BC3 e BC4, dessa forma os que se enquadram nas Classes BC1, BC2 e BC4 por executarem os lançamentos com as mãos são inseridos em conjunto, já os BC3 que utilizam equipamento auxiliar (Calha/Rampa) e precisam de assistentes e são inseridos em turmas específicas.

As classes funcionais são divisões por deficiência e características físicas dos praticantes, visando reduzir as diferenças de força, mobilidade e controle de movimentos, assim equilibrando mais as disputas entre os alunos.

As aulas são realizadas em blocos de horário durante um período, devido a toda organização e estruturação do espaço, equipamentos, materiais esportivos, apoio aos alunos na transferência, ida ao banheiro, alimentação, entre outros.

Dentro dos princípios da modalidade, as aulas seguem a seguinte didática: a apresentação e objetivo do jogo, desenvolvimento físico através de treinamentos

específicos para aquisição de força, resistência e coordenação motora, desenvolvimento cognitivo com apresentação e estimulação de estratégias, táticas e regras do jogo.

Ressaltando que é seguido o princípio da individualidade, onde cada aluno é estimulado e avança de complexidade de acordo com a sua evolução, sempre respeitando a limitação e característica de cada patologia.

**Faixa etária a partir de 07 anos.** Todos os alunos a partir dessa idade são estimulados a participação e, é promovida a integração entre eles independentemente da idade de cada um.

### **Capoeira PcD**

#### **Objetivo específico:**

- Desenvolver a capoeira para melhorar sua consciência corporal, coordenação e atenção;
- Favorecer às pessoas com deficiência física e intelectual o gosto pela prática de atividade física, socialização e aprimoramento da coordenação motora.

**Metodologia:** Aulas com 30 minutos de duração com 2 sessões de treino por semana, para pessoas com deficiência física e intelectual, entre outras patologias, em prol de seu desenvolvimento, construção, inclusão e inserção de pessoa com deficiência no esporte e na cultura do nosso país. Trabalhar com a música, o ritmo, a expressão corporal, a harmonia, as manifestações artísticas e culturais, enfim, é um leque de possibilidades de o corpo humano interagir.

**Faixa etária a partir dos 06 anos.**

### **Dança PcD**

#### **Objetivos Específicos:**

- Desenvolver a consciência corporal;
- Desenvolver a coordenação motora;
- Desenvolver orientação espacial e temporal;

- Desenvolver a coordenação motora e equilíbrio.

**Metodologia:** Aulas de 50 minutos de duração, com uma ou duas sessões de treinos semanais, para pessoas com deficiência física e intelectual, a partir dos 10 anos de idade de ambos os gêneros. As aulas são desenvolvidas em parceria com o grupo de alunos, na qual todos participam na escolha do ritmo e da música a ser trabalhada e a partir desta definição a coreografia é desenvolvida, levando em consideração o nível de comprometimento motor e cognitivo e respeitando sempre o princípio da individualidade biológica. O intuito é possibilitar ao participante a desenvolver seu potencial de movimento e as suas habilidades artísticas, proporcionando benefícios psicomotores, cognitivos, emocionais e socioculturais. Além disso, trabalhar e desenvolver a consciência corporal, criatividade, socialização, comunicação, autonomia e participação coletiva.

**Faixa Etária a partir dos 10 anos.**

### **Estimulação Global PcD**

#### **Objetivos Específicos:**

- Estimular o desenvolvimento global;
- Potencializar as funções psicomotoras, físicas, cognitivas e socioafetivas;
- Promover atividades visando a sua independência e melhor qualidade de vida;
- Contribuir para a sua autorregulação e convívio coletivo.

#### **Metodologia:**

Aulas de 45 a 60 minutos de duração com uma ou duas sessões de treinos semanais, para pessoas com deficiência física, intelectual e transtorno do espectro autista de ambos os gêneros. Nas aulas são realizados jogos, brincadeiras, circuitos psicomotores e atividades lúdico-recreativas com o intuito de desenvolver e potencializar as funções psicomotoras, físicas, cognitivas e socioafetivas, levando em consideração o nível de comprometimento motor e cognitivo.

**Faixa Etária a partir dos 07 anos.**

## **Futsal PcD**

### **Objetivo Específico:**

- Desenvolver as habilidades e as capacidades físicas que envolvem a modalidade;
- Contribuir no desenvolvimento psicomotor, cognitivo, físico e socioafetivo.
- Fortalecer os aspectos de liderança, cooperação, solidariedade, tomada de decisões, respeito ao próximo e cumprimento a regras.
- Trabalhar o aumento da força muscular, da resistência, a coordenação motora, o equilíbrio, a flexibilidade, a agilidade, o controle corporal e a organização espacial e temporal.

**Metodologia:** Aula de 50 minutos de duração, de duas sessões de treinos semanais, para pessoas com deficiência física, intelectual e transtorno do espectro autista de ambos os gêneros a partir dos 12 anos de idade. Nas aulas são realizadas exercícios específicos, circuitos, jogos, brincadeiras e atividades lúdicas para trabalhar e desenvolver as habilidades e as capacidades que envolvam a modalidade como: domínio das técnicas individuais e coletivas, tomada de decisões, trabalho em equipe, noções de tempo e espaço, equilíbrio, controle corporal, ritmo, percepção, coordenação motora e capacidades cognitivas. Todo o trabalho desenvolvido visa o atendimento às necessidades específicas de cada participante ou grupo de participantes, respeitando às individualidades e as necessidades de cada um.

**Faixa Etária a partir dos 12 anos.**

## **Ginástica Funcional PcD**

### **Objetivo Específico:**

- Desenvolver força e resistência muscular;
- Desenvolver o equilíbrio e flexibilidade.
- Trabalhar a coordenação motora;
- Trabalhar a agilidade;
- Melhorar a condição cardiorrespiratória.

**Metodologia:** Aulas de 50 minutos de duração, com duas sessões de treinos por semana, para pessoas com deficiência física e intelectual de ambos os gêneros. Exercícios físicos e circuitos funcionais adaptados as necessidades de cada aluno, para que possam realizar suas atividades de vida diária com mais facilidade, superando os seus limites, executando tarefas que antes pareciam impossíveis, além de aumentar a autoestima e a sua qualidade de vida.

**Faixa Etária a partir dos 16 anos.**

### **Natação PcD**

#### **Objetivos específicos:**

- Desenvolver a natação é uma das atividades mais indicadas para a estimulação das Pessoas com Deficiência, quer seja pela liberdade de ação corporal para aquelas que possuem limitação motora, como também, pela necessidade de descoberta, adaptação corporal no meio aquático. Podendo assim promover a natação como esporte e qualidade de vida;
- Proporcionar benefícios físicos e fisiológicos, psicossociais, coordenação, resistência, flexibilidade, fortalecer a musculatura, equilíbrio, autoestima e autoimagem.

**Metodologia:** Aulas de 45 a 60 minutos de duração com duas sessões de treinos semanais para ambos os gêneros, para pessoas com deficiência física e intelectual.

#### **Nível I**

Ensino e aprendizagem das atividades físicas para alunos sem autonomia e que necessitam de auxílio profissional direto. As atividades desenvolvidas nesse nível são compostas por uma proposta lúdica de adaptação ao meio líquido e promoção a qualidade de vida. Nesse nível não é possível estabelecer modelos ou estimativas confiáveis de resultado e desenvolvimento esportivo.

#### **Nível II**

Nesse nível o ensino e aprendizagem acontece com o desenvolvimento dos fundamentos básicos da natação adaptada. Os alunos já possuem autonomia para diversos deslocamentos aquáticos com o auxílio de materiais.

### **Nível III**

Aplicação e domínio dos fundamentos específicos da modalidade. Nesse nível o aluno realiza pelo menos um estilo de nado com total autonomia.

### **Aperfeiçoamento**

Inclusão de alunos nas turmas regulares da modalidade esportiva.

### **Taekwondo PcD**

#### **Objetivo específico:**

- Estimular a concentração;
- Desenvolver a coordenação motora;
- Desenvolver o equilíbrio e a flexibilidade;
- Realizar trabalhos proprioceptivos;

**Metodologia:** Aulas com duração de 45 a 60 minutos, com duas ou três sessões de treinos semanais, para pessoas de ambos os gêneros, com deficiência física e intelectual, entre outras patologias, em prol de seu desenvolvimento, construção, inclusão e inserção de pessoa com deficiência no esporte. Possui uma filosofia que consiste na valorização da perseverança, integridade, autocontrole, cortesia, respeito e lealdade.

**Faixa etária a partir dos 06 anos.**

### **Tênis de Mesa PcD**

#### **Objetivo específico:**

- Trabalhar a orientação espacial;
- Desenvolver tempo de reação;
- Desenvolver a coordenação motora, equilíbrio e agilidade;
- Trabalhar o cognitivo através de estratégias do jogo.

**Metodologia:** Aulas de 50 minutos de duração, com duas sessões de treinos por semana, para pessoas com deficiência física e intelectual, a partir dos 12 anos de



idade, de ambos os gêneros. Desenvolver o Tênis de Mesa e suas adaptações como proposta para a evolução de capacidades motoras, promovendo saúde e bem estar aos alunos.

Aulas explorando as habilidades de manipulação manual com raquete e bolinha, incluindo atividades para o desenvolvimento da lateralidade, agilidade e resistência, adaptados as necessidades de cada aluno.

## MODALIDADES DE DANÇA

### **Ballet**

O ballet clássico surgiu nas cortes italianas no século XVI. O termo italiano balletto, que significa “dancinha, bailinho” deu origem a palavra francesa ballet.

A modalidade chega ao Brasil por Maria Oleneva (Rio de Janeiro em 1927), onde criou a Escola de Danças Clássicas do Teatro Municipal que, aos poucos, ajudou a difundir a modalidade pelo país.

**Objetivos específicos:** Aumentar força, melhorar flexibilidade, resistência, agilidade e equilíbrio, além da melhora do reflexo.

**Metodologia:** Aulas com duração de 45 a 60 minutos, com duas a três sessões de treinos semanais, que visa desenvolver por meio de movimentos específicos, os princípios da modalidade, como postura ereta, uso de en dehors, movimentos circulares de membros superiores, verticalidade corporal, disciplina, leveza, harmonia, musicalidade, cultura, ritmo, além de raciocínio lógico.

**Faixa etária 7 a 12 anos** - Crianças de ambos os gêneros, aula ministrada por profissional de Educação Física especializado na modalidade em questão, utilizando técnicas específicas como plié, tendu, jeté, rond de jambé, fondu, frappé, grand battement, en dehors, além de proporcionar ao aluno um momento de apresentação em espetáculo de dança se assim desejar. Por se tratar de uma modalidade de grande especificidade, as aulas são desenvolvidas respeitando a individualidade biológica das crianças e promovendo de forma lúdica e agradável todas as suas potencialidades e a especificidade da modalidade.

### **Dança de Salão**

A dança de salão ou dança social, praticada por casais, em reuniões sociais, surgiu, durante o Renascimento na Europa. Desde os séculos XV e XVI, tornou-se uma forma de lazer muito apreciada, tanto nos salões dos palácios da nobreza, com as danças da corte, como entre o povo em geral, com as danças folclóricas.

Alguns ritmos de dança de salão são: samba de gafieira, soltinho, zouk brasileiro, bolero, entre outros.

**Objetivo específico:**

- Melhorar a elasticidade muscular, mobilidade articular e diminuir risco de doenças cardiovasculares;
- Combater depressão e ansiedade;
- Fortalecer o sistema imunológico;
- Propiciar, aos praticantes, momentos de bem-estar.

**Metodologia:** Aulas com duração de 45 a 60 minutos, de duas a três sessões de treinos semanais para ambos os gêneros.

As turmas são compostas por alunos de idades variadas, com aulas dinâmicas oferecendo aos participantes um momento de descontração, pois na maior parte do tempo necessita estar com um par (que pode ser do gênero oposto, ou do mesmo), da mesma idade ou pais e filhos, podendo assim trabalhar não só as valências físicas mais também o contato social. Esse contato social propicia o aumento das redes de apoio social, desenvolvendo a amizade e aproximação das pessoas.

**Faixa etária a partir dos 07 anos.**

**Dança do Ventre**

Descobrir o corpo no movimento aprimorando a consciência corporal, estimular a autoestima e sensualidade feminina.

**Objetivos específicos:**

- Melhorar a flexibilidade;
- Tonificar os músculos;
- Desenvolver coordenação motora;
- Corrigir postura;
- Promover a diminuição ou manutenção do peso corporal, melhora da autoestima, bem-estar físico e mental;
- Combater o sedentarismo.

**Metodologia:** Aulas com duração de 45 a 60 minutos, de duas a três sessões de treinos semanais, para pessoas do gênero feminino.

Aula dinâmica, ministrada por profissional de educação física especializada na modalidade em questão, oferece além dos benefícios supracitados para a saúde, a oportunidade em participar de apresentações em espetáculo de dança, se assim a aluna desejar.

**Faixa etária a partir de 16 anos.**

### **Dança Livre**

Dança é a arte de movimentar expressivamente o corpo seguindo movimentos ritmados, em geral ao som de música. A dança é praticada desde os tempos pré-históricos, e por isso geralmente se diz que ela é uma expressão cultural que acompanha a humanidade.

**Objetivo específico:** Desenvolver ritmo, musicalidade, força, expressão de emoções, conhecimento do corpo, entretenimento, comunicação e educação.

**Metodologia:** Aulas com duração de 45 a 60 minutos de duas a três sessões de treinos semanais para ambos os gêneros.

Voltada para o público infantil e juvenil, esta aula é dividida por idade e muito dinâmica. Modalidade que utiliza de músicas e expressões corporais para criação de coreografias, podendo se assim desejar o aluno, participar de espetáculo de dança.

**Faixa etária 7 a 12 anos** - Todos os alunos nessa faixa etária terão a possibilidade de vivenciar as mais variadas formas de expressão corporal, utilizando-se de movimentos ritmados, de acordo com música em execução, permitindo-se desta forma descobrir as potencialidades e os limites do próprio corpo, aumentando assim seu autoconhecimento.

**Faixa etária 13 a 17 anos** - Os alunos desta faixa etária, já apresentam maior desenvoltura e controle corporal, enfatizando assim seu desempenho e aperfeiçoamento nas coreografias. Aqui os alunos já podem criar suas próprias coreografias expressando seus sentimentos e se comunicando através da dança.

## **Jazz**

O jazz é uma das mais importantes formas de se expressar artisticamente, recebendo modos de diversos outros estilos e princípios técnicos do ballet e dança contemporânea.

### **Objetivos Específicos:**

- Desenvolver lateralidade, aumentar força muscular, melhorar postura, além de ser prazeroso por se tratar de uma modalidade de dança;
- Contribuir para o aumento da flexibilidade e alongamento muscular;
- Desenvolver coordenação motora, ritmo e musicalidade, socialização, memorização e melhora da autoestima.

**Metodologia:** Aulas com duração de 45 a 60 minutos, de duas a três sessões de treinos semanais, para público de ambos os gêneros, com idades a partir de 7 anos, com turmas divididas por categorias e separadas por idades.

**Infantil de 7 a 12 anos** - Utiliza-se a base dos princípios da dança através de exercícios lúdicos e conscientes, proporcionando uma vivência com inúmeros benefícios cognitivos, físicos, afetivos, sociais e psicomotores.

**Juvenil de 13 a 17 anos** - Com essa idade além do lúdico já inicia o trabalho mais técnico dos elementos da dança em questão, para explorar todos os elementos da modalidade, dando nomes aos passos e aprendendo o processo de fragmentação de músicas utilizando compassos de contratempos.

**Adulto de 18 a 59 anos** - Constituída por movimentos coreografados com base na criação livre, utiliza-se de elementos técnicos já com composições pedagógicas, aumentando a qualidade técnica.

## **Ritmos**

A aula de Ritmos é uma atividade física aeróbica, que oferece para os alunos aulas de dança que mistura vários ritmos, sendo possível trabalhar o corpo como um todo, desenvolvendo assim o físico e o psicológico do aluno.

**Objetivo específico:**

- Promover por meio de coreografias de alto e baixo impacto a melhora do condicionamento físico, da capacidade cardiorrespiratória, coordenação motora, musicalidade, ritmo, diminuição ou manutenção do peso corporal, além da melhora da qualidade de vida.

**Metodologia:** Aulas de duração de 45 a 60 minutos, de duas a três sessões de treinos semanais para ambos os gêneros. Muito dinâmica esta aula oferece coreografias de mesmo estilo musical ou ritmos variados como axé, samba, sertanejo, forró, afro, hip hop, latina, entre outras.

**Faixa etária de 16 a 59 anos****Sapateado**

Sapateado é um estilo de dança, que tem como principal característica os ruídos que os dançarinos produzem com os sapatos em contato com o chão, fazendo dos pés dos dançarinos verdadeiros instrumentos de percussão.

**Objetivos específicos:**

- Produzir sons sincopados e ritmados com os pés, fazendo dos pés dos dançarinos verdadeiros instrumentos de percussão;
- Proporcionar o desenvolvimento da percepção musical;
- Melhorar a coordenação motora;
- Trabalhar a autoestima;
- Desenvolver o tônus muscular.

**Metodologia:** Aulas com duração de 45 a 60 minutos, de duas a três sessões de treinos semanais, para público de ambos os gêneros. Aulas muito dinâmicas utilizando de recursos lúdicos e técnicos de acordo com as idades. A utilização da música permite aos alunos momentos de descontração a alegria incomparáveis, o desafio de fazer do seu próprio corpo um instrumento de percussão também é um grande estímulo aos participantes.

**Faixa etária de 7 a 11 anos** - O som das plaquinhas batendo no chão de madeira proporciona uma atividade dinâmica e divertida. O objetivo da aula é explorar todos os elementos técnicos do sapateado, utilizando de recursos de maneira criativa e lúdica.

**Faixa etária de 12 a 17 anos** - Já utiliza de recursos técnicos para explorar todos os elementos da modalidade, como o despertar da consciência rítmica e a musicalidade, dando nomes aos passos, e aprendendo o processo de fragmentação da música.

**Faixa etária 16 a 59 anos** - Utiliza-se de elementos técnicos já com composições pedagógicas de fragmentação de música, com utilização de compassos de contratempo no ritmo da música e aumento na qualidade técnica.

**Faixa etária acima de 60 anos** - Pode se utilizar de elementos lúdicos para tornar a aula mais atrativa para este público, não tendo como foco somente a parte técnica, mas utilizando de elementos pedagógicos da modalidade.

## MODALIDADE INDIVIDUAL

### **Tênis de Campo**

O tênis de campo é um esporte individual onde a sua parte física é muito exigida durante uma partida, dentre elas destaca-se a flexibilidade, a força e a resistência cardiovascular.

### **Objetivo específico:**

- Desenvolver através da prática do tênis de campo a consciência crítica das ações por parte dos atletas;
- Desenvolver valências físicas gerais;
- Formar pessoas de caráter e cidadãos do bem.

### **Metodologia**

Aulas com duração de 45 a 60 minutos, com duas sessões de treinos semanais, para público de ambos os gêneros.

**Faixa etária de 07 a 10 anos** - Conhecimento e prática da modalidade, adquirindo noções básicas como pontuação, saque, forhand, backhand. As dinâmicas cooperativas e divertidas são a chave para tornar os alunos taticamente mais eficientes.

**Faixa etária de 11 e 14 anos** - Na parte técnica, visa o aperfeiçoamento dos golpes de fundo, devolução de saque, voleio/smach, preparando os alunos para os jogos.

**Faixa etária de 15 a 59 anos** - Nessa categoria normalmente os atletas já estão dominando todas as técnicas e ações, já competem nos mais variados torneios e competições.



## MODALIDADES DE INICIAÇÃO ESPORTIVA

### Iniciação Esportiva

Visa desenvolver habilidades essenciais para a prática de qualquer esporte, através de brincadeiras, visto que essa é naturalmente a forma mais espontânea de estimular o desenvolvimento integral da criança.

### **Objetivos Específicos:**

- Proporcionar à criança as mais variadas vivências motoras possíveis;
- Apresentar as mais variadas modalidades esportivas, de forma lúdica e agradável;
- Utilizar jogos pré desportivos, adaptações de regras, espaços e materiais, para facilitar o entendimento da dinâmica dos jogos;
- Vivenciar as possibilidades de combinação entre os fundamentos de cada modalidade esportiva;
- Maximizar o desenvolvimento motor dos participantes.

**Metodologia:** Aula com duração de 45 a 60 minutos, de duas a três sessões de treinos semanais, para público de ambos os gêneros, com idades de 04 a 10 anos, divididos em duas turmas por faixa etária Turma I (de 04 a 06 anos) e Turma II (de 07 a 10 anos). A iniciação esportiva é uma atividade voltada para crianças em idade escolar, com o objetivo de oportunizar aos seus praticantes desenvolver habilidades essenciais para a prática esportiva, independente da modalidade escolhida. A criança nessa faixa etária, precisa experimentar, vivenciar e combinar as mais variadas formas de atividades motoras, portanto, é necessário ofertar diversas modalidades esportivas, vale ressaltar que nessa fase a criança deve brincar de esporte, o ideal é desenvolver as modalidades através de brincadeiras e jogos que se aproximem das modalidades oficiais, no entanto, de forma mais simples, com regras facilitadas, dinâmicas menos complexas e praticamente sem nenhuma cobrança em relação aos gestos técnicos especializados. É importante nesse momento, criar situações de resolução de problemas e tomadas de decisão simples, para que a criança comece a aprender pensar os jogos. Brincadeiras de elaboração de estratégias, mudanças de

posição são muito importantes nesse contexto e, principalmente os momentos de conversa entre as crianças, para que elas possam perceber as lideranças emergentes e se a intervenção do professor, for necessária, como uma forma de incentivo para a percepção dessas lideranças, ele o fará de forma atenta e acolhedora, para não inibir o processo criativo dos alunos em momentos de elaboração de estratégias.

**Turma I – de 04 até 06 anos** - Nessa turma o professor deve proporcionar atividades variadas, sempre respeitando a individualidade biológica das crianças e, tomando o cuidado de elaborar as atividades com uma progressão pedagógica bem clara, para facilitar o entendimento dos alunos, sempre partindo do mais simples para o mais complexo; do geral para o específico. A experimentação de materiais de diferentes tamanhos, pesos, texturas, utilidades, etc. Sempre é muito interessante e válido para a evolução dos alunos.

**Turma II – de 07 até 10 anos** - Nessa turma a oferta de modalidades e combinações de modalidades afins já ganha um maior volume. A atenção do professor deve estar em não incentivar a especialização em nenhuma modalidade específica e sim, proporcionar uma maximização da melhor e maior forma de utilização de próprio corpo, pela criança. Vale enfatizar que o corpo é o principal material/ferramenta de trabalho de cada aluno. A criação de novos jogos, nova regras, novas dinâmicas, adaptações de objetivos, todas essas possibilidades desenvolvem o fator cognitivo e possibilita à criança participar ativamente e pensar diversas estratégias diferentes para seu próprio jogo, o que irá contribuir para o desenvolvimento da visão de jogo, interpretação tática e estratégica nos estágios superiores do desenvolvimento esportivo.

### **Mini Jogos**

São atividades que mesclam características, tanto dos jogos quanto dos Esportes, tais como, o entretenimento e a competição.

### **Objetivos Específicos:**

- Melhorar as valências físicas e cognitivas que influenciam um melhor desempenho em quadra;

- Promover iniciação e aperfeiçoamento das capacidades físicas, gestos técnicos e táticos, básicos e específicos;
- Despertar o prazer pela prática dos jogos.

**Metodologia:** Aulas com duração de 45 a 60 minutos com duas sessões de treinos semanais. Despertar e manter o interesse pelos fundamentos do jogo desde o primeiro dia até o último dia de prática. Colocar em prática um método para tornar as aulas suficientemente atrativas, para manter assim o interesse e a concentração dos alunos. Dentro do processo de aprendizagem, as ações do professor são ensinar, corrigir e aperfeiçoar.

Os Mini Jogos são desenvolvidos com as crianças em aulas e faz com que elas assimilem as diversas técnicas de acordo com a lógica de cada esporte e não através do aprendizado isolado de cada modalidade, caracteriza os jogos simplificados e acessíveis e são desenvolvidos para estimular e manter o interesse dos alunos no processo ensino aprendizagem no esporte. A adoção da metodologia do Mini Jogos é capaz de aliar e convergir conteúdo, regras, valores, capacidades e potencialidades tudo ao mesmo tempo, fomentado pelo ambiente favorável a sociabilidade.

**Faixa etária de 04 a 05 anos**

## CALENDARIO DE FUNCIONAMENTO E DE REUNIÕES 2023

CENTRO DE DESENVOLVIMENTO E APERFEIÇOAMENTO DO DESPORTO SÃO JOSÉ DESPORTIVO CALENDÁRIO DE FUNCIONAMENTO DE 2023															
JANEIRO	D	S	T	Q	Q	S	S	JULHO	D	S	T	Q	Q	S	S
	1	2	3	4	5	6	7		2	3	4	5	6	7	8
	8	9	10	11	12	13	14		9	10	11	12	13	14	15
	15	16	17	18	19	20	21		16	17	18	19	20	21	22
	22	23	24	25	26	27	28		23	24	25	26	27	28	29
29	30	31					30	31							
FEVEREIRO	D	S	T	Q	Q	S	S	AGOSTO	D	S	T	Q	Q	S	S
	5	6	7	8	9	10	11		6	7	8	9	10	11	12
	12	13	14	15	16	17	18		13	14	15	16	17	18	19
	19	20	21	22	23	24	25		20	21	22	23	24	25	26
	26	27	28						27	28	29	30	31		
MARÇO	D	S	T	Q	Q	S	S	SETEMBRO	D	S	T	Q	Q	S	S
	5	6	7	8	9	10	11		3	4	5	6	7	8	9
	12	13	14	15	16	17	18		10	11	12	13	14	15	16
	19	20	21	22	23	24	25		17	18	19	20	21	22	23
	26	27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30
ABRIL	D	S	T	Q	Q	S	S	OUTUBRO	D	S	T	Q	Q	S	S
	2	3	4	5	6	7	8		1	2	3	4	5	6	7
	9	10	11	12	13	14	15		8	9	10	11	12	13	14
	16	17	18	19	20	21	22		15	16	17	18	19	20	21
	23	24	25	26	27	28	29		22	23	24	25	26	27	28
30							29	30	31						
MAIO	D	S	T	Q	Q	S	S	NOVEMBRO	D	S	T	Q	Q	S	S
	7	8	9	10	11	12	13		5	6	7	8	9	10	11
	14	15	16	17	18	19	20		12	13	14	15	16	17	18
	21	22	23	24	25	26	27		19	20	21	22	23	24	25
	28	29	30	31					26	27	28	29	30		
JUNHO	D	S	T	Q	Q	S	S	DEZEMBRO	D	S	T	Q	Q	S	S
	4	5	6	7	8	9	10		3	4	5	6	7	8	9
	11	12	13	14	15	16	17		10	11	12	13	14	15	16
	18	19	20	21	22	23	24		17	18	19	20	21	22	23
	25	26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30
							31								

são José desportivo	
<b>FERIADOS NACIONAIS</b>	
01/01 - Confraternização Universal	
21/04 - Tiradentes	
01/05 - Dia do Trabalho	
07/09 - Independência do Brasil	
12/10 - Nossa Senhora Aparecida	
15/11 - Proclamação da República	
25/12 - Natal	
<b>FERIADO ESTADUAL</b>	
09/07 - Data Magna do Estado de São Paulo	
<b>FERIADOS MUNICIPAIS</b>	
19/03 - Dia do Padroeiro de São José	
07/04 - Paixão de Cristo	
08/06 - Corpus Christi	
27/07 - Aniversário da Cidade	
02/11 - Finados	
<b>PONTOS FACULTATIVOS</b>	
21/02 - Carnaval	
01/09 - Dia do Profissional de Educação Física	
28/10 - Funcionário Público	
24/12 - Anterior ao Natal	
31/12 - Anterior a Confraternização Universal	
<b>COMPENSADOS</b>	
20/02 - Anterior ao Feriado de Carnaval	
22/02 - Cinzas	
06/04 - Anterior ao Feriado da Paixão de Cristo	
09/06 - Posterior ao Feriado de Corpus Christi	
28/07 - Posterior ao Aniversário da Cidade	
08/09 - Posterior ao Dia da Independência	
13/10 - Posterior ao Feriado da Padroeira do Brasil	
03/11 - Posterior ao Feriado de Finados	
16/01 a 20/01 - "Tô de Férias"	
16/01 - Retorno das Aulas Professores	
que atuam manhã, tarde (nos locais que não acontecem o "Tô de Férias") e noite.	
<b>07 e 10 a 14/07/23 - Compensação de Horas</b>	
<b>17/07 a 31/07/23 - Férias Prof. Ed. Física, Instrutores de Lutas, Psicólogos e Fisioterapeutas.</b>	
<b>15 e 18 a 22/12/23 - Compensação de Horas</b>	
<b>26/12/23 a 09/01/24 - Férias Prof. Ed. Física, Instrutores de Lutas, Psicólogos e Fisioterapeutas.</b>	

### CALENDÁRIO DE REUNIÕES 2023

#### 1º SEMESTRE

10/01/2023 (3ª Feira) – Reunião Geral / Capacitação  
 17/03/2023 (6ª Feira) – Reunião de Modalidades  
 25/05/2023 (5ª Feira) – Reunião de Modalidades

#### 2º SEMESTRE

06/07/2023 (5ª Feira) – Reunião Geral  
 22/08/2023 (3ª Feira) – Reunião Geral / Capacitação  
 04/10/2023 (4ª Feira) – Reunião de Modalidades  
 14/12/2023 (5ª Feira) – Reunião Geral

### CALENDÁRIOS SUJEITO A ALTERAÇÃO

## CALENDÁRIO DE EVENTOS 2023

### CALENDÁRIO DE EVENTOS - 2023

#### - BASQUETEBOL

29/04: Festival de Basquete Sub 15 e Sub 17  
 30/04: Festival de Basquete Sub 11 e Sub 13  
 11/11: Festival de Basquete Sub 15 e Sub 17  
 12/11: Festival de Basquete Sub 11 e Sub 13

#### - BOXE

03/06: Festival Sparring de Boxe  
 22/10: Intercentros de Boxe

#### - BOXE CHINÊS

11/11: Festival de Boxe Chinês

#### - CAPOEIRA

03/06: Festival de Capoeira  
 17/06: Festival de Capoeira  
 25/11: Batismo/Troca de Cordão de Capoeira

#### - FUTEBOL

25/03: Festival de Futebol Sub 11  
 07/05: Festival de Futebol Sub 13  
 27/05: Festival de Futebol Sub 09  
 28/05: Festival de Futebol Sub 15  
 23/09: Festival de Futebol Sub 09  
 28/10: Festival de Futebol Sub 13  
 29/10: Festival de Futebol Sub 11

#### - FUTSAL

02/04: Festival de Futsal Sub 09  
 02/04: Festival de Futsal Sub 11  
 03/06: Festival de Futsal Sub 13  
 03/06: Festival de Futsal Sub 15  
 05/08: Festival de Futsal Sub 07  
 03/09: Festival de Futsal Sub 09  
 03/09: Festival de Futsal Sub 11  
 24/09: Festival de Futsal Sub 07  
 07/10: Festival de Futsal Sub 13  
 07/10: Festival de Futsal Sub 15

#### - GINÁSTICA

01/04: Fitness Day  
 02/06: Baile de Outono  
 25/06: Desafio Adrenalina  
 04/10: Fitness Rosa  
 10 à 12/11: Mostra de Ginástica, Dança e Terceira Idade  
 24 à 26/11: Mostra de Ginástica, Dança e Terceira Idade  
 02/12: Mostra de Ginástica Rítmica  
 10/12: Festival de Ginástica Artística

#### - JIU JITSU

11/11: Festival de Jiu Jitsu

#### - JUDÔ

29/04: Torneio Michiharu Sogabe de Judô  
 06/05: Torneio de Judô Região Sul  
 20/05: Torneio de Judô Região Leste  
 18/06: Torneio de Judô Região Norte  
 17/09: Intercentros de Judô

**- KARATÊ**

07/05: Festival de Karatê

12/11: Intercentros de Karatê

**- NATAÇÃO**

12/03: Festival de Natação - Região Norte

22/10: Festival de Natação - Região Leste

16/04: 1ª Etapa Intercentros de Natação

12/11: 4ª Etapa Intercentros de Natação

21/05: Festival de Natação - Região Sul

03/12: Festival Nadando Primeiro

18/06: 2ª Etapa Intercentros de Natação

04/12: Premiação Ranking

17/09: 3ª Etapa Intercentros de Natação

**- OLIMPÍADAS RECREATIVA ESPORTIVA ESPECIAL**

06 à 11/11

**- PESSOAS COM DEFICIENCIA**

19/03: Festival de Natação Pcd

30/09: Festival Inclusivo da Paz (Todas as Modalidades Pcd)

15/04: Encontro de Alunos de Estimulação Global

22/10: Piquenique "meu Mundo minha Paz" de Alunos de Estimulação Global

20/05: Festival Bocha Pcd / Tênis de Mesa Pcd

26/11: Mostra de Esportes para Pcd

04/06: Festival Modalidades de Lutas Pcd / Fitness Day Pcd / Festival de Futsal Pcd

**- TAEKWONDO**

24/06: Festival de Taekwondo

25/06: Festival de Taekwondo

**- TÊNIS DE CAMPO**

25/06: Festival de Tênis Pré Mirim e Mirim

03/12: Festival de Tênis Adulto/Jogando Tênis

27/08: Festival de Tênis Adulto

**- "TÔ DE FÉRIAS (RECREAÇÃO)**

16 à 20/01

17 à 21/07

**- VIVA MELHOR (RECREAÇÃO)**

Abril

Agosto

Junho

Outubro

**- VOLEIBOL**

06/05: Festival de Voleibol

21/10: Festival de Voleibol

*\* Calendário sujeito a alteração. Em caso de dúvida consultar responsável pelo evento.*

**MODELO DE CADERNO DE PLANO DE AULA DOS PROFISSIONAIS  
DE EDUCAÇÃO FÍSICA E INSTRUTORES DE LUTAS DAS TURMAS  
REGULARES**



# PLANO DE AULA 2023

Professor(a) / Instrutor(a): \_\_\_\_\_

Modalidade(s): \_\_\_\_\_ Turno: \_\_\_\_\_

Local: \_\_\_\_\_

Centro de Desenvolvimento e Aperfeiçoamento do Desporto - São José Desportivo  
Avenida Tívoli, 128 - Vila Betânia, São José dos Campos - SP, CEP: 12245-481  
(12) 3341-7820 / 3341-7824 - <http://www.sjdesportivo.csm.br>

Caro(a) Professor(a) / Instrutor(a)

Você está recebendo o caderno de PLANO DE AULA para elaborar seu planejamento, uma ferramenta indispensável para a organização pessoal e o bom andamento das atividades.

Além de conhecer a modalidade, necessidades dos alunos e características do local, alguns aspectos são desejáveis e podem nortear o processo de construção do planejamento, tais como:

- 1) Objetivos gerais e específicos;
- 2) Aspectos técnicos, táticos e físicos;
- 3) Princípios do treinamento desportivo;
- 4) Materiais e métodos;
- 5) Avaliação;

Entre outros.

Periodicamente o caderno de PLANO DE AULA será solicitado para o acompanhamento do trabalho desenvolvido. Deverá ser mantido no local de trabalho e devolvido preenchido ao final do ano.

Um ano repleto de realizações a todos!

Coordenação São José Desportivo



**PLANEJAMENTO ANUAL**

Professor(a) / Instrutor(a): \_\_\_\_\_ Modalidade(s): \_\_\_\_\_

Ano: \_\_\_\_\_ Turma(s): \_\_\_\_\_ Observações: \_\_\_\_\_

Janeiro	Fevereiro	Março	Abril
Maio	Junho	Julho	Agosto
Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro

### PLANO DE AULA



Modalidade(s): \_\_\_\_\_

Data: ___ / ___ / ___ Conteúdo / Fundamento:
Aquecimento:
Principal:
Final:
<b>INTENSIDADE DA AULA</b>
( ) ( ) ( ) ( )
FRACO MODERADO FORTE SUPER FORTE

Data: ___ / ___ / ___ Conteúdo / Fundamento:
Aquecimento:
Principal:
Final:
<b>INTENSIDADE DA AULA</b>
( ) ( ) ( ) ( )
FRACO MODERADO FORTE SUPER FORTE

Data: ___ / ___ / ___ Conteúdo / Fundamento:
Aquecimento:
Principal:
Final:
<b>INTENSIDADE DA AULA</b>
( ) ( ) ( ) ( )
FRACO MODERADO FORTE SUPER FORTE

Data: ___ / ___ / ___ Conteúdo / Fundamento:
Aquecimento:
Principal:
Final:
<b>INTENSIDADE DA AULA</b>
( ) ( ) ( ) ( )
FRACO MODERADO FORTE SUPER FORTE

Obs.: \_\_\_\_\_



### CONTROLE MENSAL / PLANO DE AULA

Professor(a) / Instrutor(a): \_\_\_\_\_

Modalidade(s): \_\_\_\_\_ Ano: \_\_\_\_\_



Janeiro	Fevereiro	Março
_____	_____	_____
Responsável Local	Responsável Local	Responsável Local
_____	_____	_____
Coordenador Sidesportivo	Coordenador Sidesportivo	Coordenador Sidesportivo
Abril	Maio	Junho
_____	_____	_____
Responsável Local	Responsável Local	Responsável Local
_____	_____	_____
Coordenador Sidesportivo	Coordenador Sidesportivo	Coordenador Sidesportivo
Julho	Agosto	Setembro
_____	_____	_____
Responsável Local	Responsável Local	Responsável Local
_____	_____	_____
Coordenador Sidesportivo	Coordenador Sidesportivo	Coordenador Sidesportivo
Outubro	Novembro	Dezembro
_____	_____	_____
Responsável Local	Responsável Local	Responsável Local
_____	_____	_____
Coordenador Sidesportivo	Coordenador Sidesportivo	Coordenador Sidesportivo

**MODELO DE CADERNO DE PROTOCOLO DE ATENDIMENTO DOS  
PSICÓLOGOS**



**PROTOCOLO DE  
ATENDIMENTO  
2023**

Psicólogo(a): \_\_\_\_\_

Local: \_\_\_\_\_

Centro de Desenvolvimento e Aperfeiçoamento do Desporto - São José Desportivo  
Avenida Tívoli, 128 - Vila Betânia, São José dos Campos - SP - CEP: 12245-481  
(12) 3341-7820 / 3341-7824 - <http://www.sjdesportivo.com.br>

Caro(a) Psicólogo(a)

Você está recebendo o caderno de PROTOCOLO DE ATENDIMENTO para elaborar seu planejamento, uma ferramenta indispensável para a organização pessoal e o bom andamento das atividades.

Além de conhecer a modalidade, necessidades dos alunos e características do local, alguns aspectos são desejáveis e podem nortear o processo de construção do planejamento, tais como:

- 1) Objetivos gerais e específicos;
- 2) Aspectos técnicos, táticos e físicos;
- 3) Princípios do treinamento desportivo;
- 4) Materiais e métodos;
- 5) Avaliação;

Entre outros.

Periodicamente o caderno de PROTOCOLO DE ATENDIMENTO será solicitado para o acompanhamento do trabalho desenvolvido. Deverá ser mantido no local de trabalho e devolvido preenchido ao final do ano.

Um ano repleto de realizações a todos!

Coordenação São José Desportivo

**PLANEJAMENTO ANUAL**

Psicólogo(a): \_\_\_\_\_ Modalidade(s): \_\_\_\_\_

Ano: \_\_\_\_\_ Turma(s): \_\_\_\_\_ Observações: \_\_\_\_\_



Janeiro	Fevereiro	Março	Abril
Maio	Junho	Julho	Agosto
Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro

### ROTINA DIÁRIA

Psicólogo(a): \_\_\_\_\_

Local: \_\_\_\_\_ Período: \_\_\_\_\_



<b>Data:</b> ____ / ____ / ____
<b>Rapport:</b>
<b>Definição da demanda:</b>
<b>Formato:</b>
<b>Conclusão:</b>
<b>Observação:</b>

<b>Data:</b> ____ / ____ / ____
<b>Rapport:</b>
<b>Definição da demanda:</b>
<b>Formato:</b>
<b>Conclusão:</b>
<b>Observação:</b>

<b>Data:</b> ____ / ____ / ____
<b>Rapport:</b>
<b>Definição da demanda:</b>
<b>Formato:</b>
<b>Conclusão:</b>
<b>Observação:</b>

<b>Data:</b> ____ / ____ / ____
<b>Rapport:</b>
<b>Definição da demanda:</b>
<b>Formato:</b>
<b>Conclusão:</b>
<b>Observação:</b>





**CONTROLE MENSAL / PROTOCOLO DE ATENDIMENTO**

Psicólogo(a): \_\_\_\_\_



Janeiro	Fevereiro	Março
_____	_____	_____
Responsável Local	Responsável Local	Responsável Local
_____	_____	_____
Coordenador SDesportivo	Coordenador SDesportivo	Coordenador SDesportivo
Abril	Maior	Junho
_____	_____	_____
Responsável Local	Responsável Local	Responsável Local
_____	_____	_____
Coordenador SDesportivo	Coordenador SDesportivo	Coordenador SDesportivo
Julho	Agosto	Setembro
_____	_____	_____
Responsável Local	Responsável Local	Responsável Local
_____	_____	_____
Coordenador SDesportivo	Coordenador SDesportivo	Coordenador SDesportivo
Outubro	Novembro	Dezembro
_____	_____	_____
Responsável Local	Responsável Local	Responsável Local
_____	_____	_____
Coordenador SDesportivo	Coordenador SDesportivo	Coordenador SDesportivo

**MODELO DE CADERNO DE PROTOCOLO DE ATENDIMENTO DOS  
FISIOTERAPEUTAS**



**PROTOCOLO DE  
ATENDIMENTO  
2023**

Fisioterapeuta: \_\_\_\_\_

Local: \_\_\_\_\_

Centro de Desenvolvimento e Aperfeiçoamento do Desporto - São José Desportivo  
Avenida Tívoli, 128 - Vila Betânia, São José dos Campos - SP - CEP: 12245-481  
(12) 3341-7820 / 3341-7824 - <http://www.sjdesportivo.com.br>

## Cara Fisioterapeuta

Você está recebendo o caderno de PROTOCOLO DE ATENDIMENTO para elaborar seu planejamento, uma ferramenta indispensável para a organização pessoal e o bom andamento das atividades.

Além de conhecer a modalidade, necessidades dos alunos e características do local, alguns aspectos são desejáveis e podem nortear o processo de construção do planejamento, tais como:

- 1) Objetivos gerais e específicos;
- 2) Aspectos técnicos, táticos e físicos;
- 3) Princípios do treinamento desportivo;
- 4) Materiais e métodos;
- 5) Avaliação;

Entre outros.

Periodicamente o caderno de PROTOCOLO DE ATENDIMENTO será solicitado para o acompanhamento do trabalho desenvolvido. Deverá ser mantido no local de trabalho e devolvido preenchido ao final do ano.

Um ano repleto de realizações a todos!

Coordenação São José Desportivo

**PLANEJAMENTO ANUAL**

Fisioterapeuta: \_\_\_\_\_ Local: \_\_\_\_\_

Ano: \_\_\_\_\_ Turma(s): \_\_\_\_\_ Observações: \_\_\_\_\_

Janeiro	Fevereiro	Março	Abril
Maio	Junho	Julho	Agosto
Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro





### CONTROLE MENSAL / PROTOCOLO DE ATENDIMENTO

Fisioterapeuta: \_\_\_\_\_



Janeiro	Fevereiro	Março
_____ Responsável Local	_____ Responsável Local	_____ Responsável Local
_____ Coordenador SIDesportivo	_____ Coordenador SIDesportivo	_____ Coordenador SIDesportivo
Abril	Maior	Junho
_____ Responsável Local	_____ Responsável Local	_____ Responsável Local
_____ Coordenador SIDesportivo	_____ Coordenador SIDesportivo	_____ Coordenador SIDesportivo
Julho	Agosto	Setembro
_____ Responsável Local	_____ Responsável Local	_____ Responsável Local
_____ Coordenador SIDesportivo	_____ Coordenador SIDesportivo	_____ Coordenador SIDesportivo
Outubro	Novembro	Dezembro
_____ Responsável Local	_____ Responsável Local	_____ Responsável Local
_____ Coordenador SIDesportivo	_____ Coordenador SIDesportivo	_____ Coordenador SIDesportivo



## AÇÕES DA EQUIPE MULTIDISCIPLINAR

### **Profissional de Educação Física**

Responsável por promover a prática de atividades físicas, esportivas e de lazer, ensinando os princípios, regras e benefícios da prática de exercícios físicos regulares para os alunos.

### **Ações**

- Definir a atividade física mais indicada para cada pessoa, orientando-a quanto à postura, intensidade e frequência de cada exercício;
- Estimular a realização de testes de avaliação física; estudar as necessidades e a capacidade física de cada aluno, de acordo com suas características individuais;
- Elaborar programas de atividades esportivas, de acordo com a necessidade, capacidade e objetivos visados pelos alunos;
- Atuar em exercícios de recuperação de indivíduos portadores de deficiências físicas, através de exercícios corretivos;
- Ministras aulas/atividades das respectivas modalidades/projetos;
- Realizar triagem de alunos das modalidades para pessoas com deficiência;
- Orientar Estagiários de Educação Física;
- Planejar (previamente) as atividades que serão ministradas para os alunos das turmas regulares (caderno de Plano de Aula);
- Confeccionar relatórios mensais de atendimento;
- Realizar, mensalmente pesquisa de satisfação dos alunos;
- Realizar a “chamada” dos alunos das turmas regulares;
- Atender alunos e/ou responsáveis (sanar/esclarecer possíveis dúvidas);
- Conhecer e cumprir o que está estabelecido no Manual de procedimentos e conduta da empresa.

## **Psicólogo**

Executar atividades de assistência psicossocial que facilitem a integração da Pessoa com Deficiência nas atividades físicas, esportivas e recreativas.

Elaborar e aplicar técnicas psicológicas para a determinação de características afetivas, intelectuais, sensoriais e motoras e/ou outros métodos de verificação, possibilitando a superação das suas limitações para práticas físicas, esportivas e recreativas e a melhoria da qualidade de vida dos munícipes atendidos em seu local de trabalho.

### **Ações**

- Realizar triagem de alunos das modalidades para pessoas com deficiência;
- Registrar as atividades ministradas para os alunos das modalidades para pessoas com deficiência (caderno de protocolo de atendimento);
- Confeccionar relatórios mensais de atendimento;
- Atender alunos e/ou responsáveis (sanar/esclarecer possíveis dúvidas);
- Conhecer e cumprir o que está estabelecido no Manual de procedimentos e conduta da empresa.

## **Fisioterapeuta**

Realizar atendimento dos munícipes em seu local de trabalho, avaliando, orientando e prescrevendo práticas motoras com intuito de reabilitação em pacientes com distúrbios diversos e de inclusão da Pessoa com Deficiência em atividades físicas, esportivas e recreativas.

### **Ações**

- Realizar triagem de alunos das modalidades para pessoas com deficiência;
- Ministrar atividades para os alunos das modalidades para pessoas com deficiência;
- Registrar as atividades ministradas para os alunos das modalidades para pessoas com deficiência (caderno de protocolo de atendimento);
- Confeccionar relatórios mensais de atendimento;
- Atender alunos e/ou responsáveis (sanar/esclarecer possíveis dúvidas);
- Conhecer e cumprir o que está estabelecido no Manual de procedimentos e conduta da empresa.

## **Estagiário de Educação Física**

Acompanhar e auxiliar na execução das atividades físicas, esportivas e recreativas à população com Deficiência ou não, prescritas pelo Profissional de Educação Física.

### **Ações**

- Acompanhar e auxiliar as atividades ministradas pelos profissionais de Educação Física, aos alunos;
- Auxiliar no desenvolvimento das atividades ministradas pelos profissionais de Educação Física aos alunos;
- Conhecer e cumprir o que está estabelecido no Manual de procedimentos e conduta da empresa.

## PROJETOS

### **PROJETO ASMA**

#### **Objetivo geral:**

Estabelecer um fluxo de encaminhamento e atendimento de crianças e adolescentes (6 a 16 anos), atendidos pela Secretaria Municipal de Saúde, diagnosticados com a doença crônica asma, para as atividades físicas oferecidas nas Unidades Esportivas da cidade, sendo complemento para o tratamento terapêutico da doença respiratória.

#### **Objetivo específico:**

Oferecer aos pacientes/alunos, encaminhados pela Secretaria Municipal de Saúde para as Unidades Esportivas, a prática esportiva orientada por Profissional de Educação Física, como parte do tratamento da patologia.

#### **Parceria:**

Os trabalhos são desenvolvidos em parceria entre São José Desportivo, Secretaria Municipal de Saúde e Secretaria de Esporte e Qualidade de Vida, sendo os pacientes (alunos) encaminhados pelos pediatras (UBSs) ou pneumologistas (UES) para as Unidades Esportivas, com quadro asmático controlado ou parcialmente controlado.

#### *São José Desportivo*

Profissionais de Educação Física e Instrutores de Lutas

*Secretaria Municipal de Saúde*

- ✓ 40 Unidades Básicas de Saúde (UBSs)
- ✓ Unidade de Especialidade de Saúde (UES)

*Secretaria de Esporte e Qualidade de Vida*

- ✓ Centro Comunitário Alto da Ponte
- ✓ Centro Comunitário Eugênio de Melo
- ✓ Centro Comunitário Vila Industrial
- ✓ Centro Esportivo Casa do Jovem

- ✓ Centro Esportivo Jardim da Granja
- ✓ Centro Esportivo Jardim Morumbi
- ✓ Centro Esportivo João do Pulo
- ✓ Centro Esportivo Vila Maria
- ✓ Centro Poliesportivo Altos de Santana
- ✓ Centro Poliesportivo Jardim Cerejeiras
- ✓ Centro Poliesportivo São Judas Tadeu
- ✓ Centro Poliesportivo Vila Tesouro
- ✓ Piscina Jardim Satélite
- ✓ Piscina Parque Industrial
- ✓ Piscina Vila Letônia

**Critérios de encaminhamento:**

Classificação do paciente com quadro asmático controlado ou parcialmente controlado, cadastrado no atendimento da Secretaria Municipal da Saúde, conforme Roteiro Assistencial e ter idade entre 6 e 16 anos.

Ser encaminhado pelo Pediatra (UBSs) ou pneumologista (UES).

## **PROJETO CAMINHAR**

### **Objetivo geral:**

Criar e coordenar grupos de caminhada, que também realizarão exercícios resistidos, a partir das Unidades Básicas de Saúde (UBSs) e seus respectivos pacientes, utilizando dessa estratégia para combater o sedentarismo. Apesar de se tratar de um projeto que acontece em parceria com a Secretaria de Saúde, qualquer pessoa que tenha interesse, pode participar.

### **Objetivo específico:**

Oferecer aos grupos de caminhada das UBSs o equipamento e o Profissional de Educação Física que atua em Academias ao Ar Livre próximas, a fim de proporcionar melhora na qualificação da atividade através da sistematização de um plano de aula específico, tais como: alongamento, aquecimento, monitoramento de caminhada e exercícios resistidos.

### **Metodologia:**

O agente de saúde será responsável em reunir o grupo de caminhada na UBS e o acompanhará até a Academia ao Ar Livre previamente referenciada, deixando-o sob a responsabilidade do Profissional de Educação Física do São José Desportivo responsável por ministrar a aula.

### **Público-alvo:**

Pacientes das UBSs participantes das caminhadas. Porém, o grupo é aberto a qualquer pessoa que queira participar.

### **Frequência e tempo das aulas:**

De 2 a 3 sessões semanais, com 60 minutos de duração e intensidade leve a moderada. A atividade será dividida em 15 minutos de alongamento, 30 minutos de caminhada e 15 minutos de exercícios resistidos nos aparelhos.

## **PROJETO NADANDO PRIMEIRO**

### **Objetivo geral:**

O projeto Nadando Primeiro tem como objetivo oportunizar o aprendizado dos nados Crawl e Costas para alunos que nunca vivenciaram essa prática esportiva.

### **Objetivo específico:**

Levar o aluno a ter autonomia, desenvolvendo técnicas de sobrevivência, segurança e confiança no meio líquido através do aprendizado dos nados Crawl e Costas, num período de 10 meses, com certificado para aqueles que concluírem o curso a partir de 70% de aproveitamento nas aulas.

### **Metodologia:**

A metodologia utilizada para aprendizagem será a tecnicista, objetivando o ensino específico dos nados Crawl e Costas.

### **Público-alvo:**

Crianças e adolescentes com idade entre 7 e 15 anos que não tem o conhecimento da natação.

### **Frequência e tempo das aulas:**

Aulas às segundas-feiras (sendo duas por período) de manhã, tarde e noite, com duração de 60 minutos.

### **Duração do projeto:**

Dez meses, sendo de fevereiro a junho e de agosto a dezembro.

### **Unidades Esportivas participantes:**

Treze Unidades Esportivas nos 3 períodos:

- ✓ Centro Comunitário Alto da Ponte
- ✓ Centro Comunitário Jardim Morumbi
- ✓ Centro Comunitário Vila Industrial
- ✓ Centro Esportivo Eugênio de Melo

- ✓ Centro Esportivo Vila Maria
- ✓ Centro Poliesportivo Altos de Santana
- ✓ Centro Poliesportivo Jardim Cerejeiras
- ✓ Centro Poliesportivo João do Pulo
- ✓ Centro Poliesportivo São Judas Tadeu
- ✓ Centro Poliesportivo Vila Tesouro
- ✓ Piscina Jardim da Granja
- ✓ Piscina Jardim Satélite
- ✓ Piscina Parque Industrial

Duas Unidades Esportivas em 2 períodos:

- ✓ Centro Esportivo Casa do Jovem
- ✓ Centro Esportivo Vila Letônia

O projeto disponibilizará aproximadamente 1.570 vagas, que serão sorteadas através do aplicativo SÃO JOSÉ VIVA.



## **PROJETO SJD HEALTH (SAÚDE)**

### **Objetivo geral:**

Promover encontros com os munícipes onde Profissionais de Educação Física apresentarão (explanarão) conteúdos de orientação referente a importância da prática esportiva.

Os encontros poderão acontecer em Unidades Esportivas, Unidades Básicas de Saúde (UBSs), parques, escolas, entre outros.

### **Objetivo específico:**

Oferecer o Profissional de Educação Física e seu conhecimento para orientar os munícipes sobre a importância da prática de atividade física para a busca pela qualidade de vida (melhora das valências físicas, da autoestima, imagem corporal, cognição e saúde mental), reduzindo níveis de ansiedade e estresse.

Previsão de início: Setembro/2023

## EVENTOS

### **BAILE DE OUTONO**

Evento destinado aos alunos regularmente matriculados na modalidade ginástica (adulto e 3ª idade), com objetivo de confraternizar com os grupos, por meio de uma festa dançante. O baile acontece no auditório do Centro da Juventude das 19h00 às 22h00 (previsão: maio/junho).

**Público-alvo:** alunos de ginástica das turmas adulto e 3ª idade, a partir de 16 anos.

### **DESAFIO ADRENALINA**

Evento de corrida com obstáculos, destinado ao público feminino matriculado na modalidade de ginástica, com provas de atividades físicas, por equipes, representantes das Unidades Esportivas. O evento acontecerá no Parque da Cidade no período da manhã (previsão: junho).

**Público-alvo:** alunas de ginástica de 16 a 59 anos.

### **JOGOS DA TERCEIRA IDADE**

Evento realizado em comemoração ao Dia Mundial do Idoso, com participação dos alunos idosos matriculados nas Unidades Esportivas, com a realização de vários jogos adaptados, corrida, desfile das delegações, acendimento da pira olímpica e premiação.

**Público-alvo:** alunos idosos matriculados nas Unidades Esportivas.

### **DIA DO DESAFIO**

Evento realizado na última quarta-feira do mês de maio, com o objetivo de motivar a população a prática de atividades físicas, seja para melhorar a saúde física como também a mental.

A proposta é que cada pessoa faça qualquer tipo de exercício físico por pelo menos 15 minutos, tornando esta ação um hábito diário.

**Público-alvo:** alunos e frequentadores das unidades esportivas.

### **EXAME DE FAIXA / TROCA DE CORDÃO**

Evento destinado aos praticantes de diferentes modalidades de lutas (Boxe, Boxe Chinês, Capoeira, Jiu Jitsu, Judô, Karatê e Taekwondo) ofertadas nas Unidades Esportivas, que como forma de reconhecimento pelo esforço e evolução técnica do aluno, com a regularidade nas aulas, alcançam níveis que permitem sua graduação. Considerando o caráter social do trabalho desenvolvido pela Divisão de Atividades Esportivas e Comunitárias no município, não será permitido o custeio de taxa de filiação a entidades e federações.

**Público-alvo:** alunos regularmente matriculados nas unidades esportivas, praticantes das modalidades de lutas.

### **FITNESS DAY, FITNESS ROSA E FITNESS GOLD**

Eventos com a participação de alunos matriculados nas turmas de ginástica e ginástica terceira idade, com atividades no palco do Centro da Juventude e outros espaços públicos, com objetivo de levar descontração, bem-estar e socialização aos participantes (previsão: setembro/outubro).

**Público-alvo:** adolescentes, adultos e idosos.

### **JOGOS INTERCENTROS ESPORTIVOS / FESTIVAIS INTERNOS / TORNEIOS**

Eventos destinados aos alunos matriculados nas diferentes modalidades esportivas (Basquetebol, Boxe, Boxe Chinês, Capoeira, Futebol, Futsal, Ginástica Artística, Handebol, Jiu Jitsu, Judô, Karatê, Natação, Taekwondo, Tênis de Campo e Voleibol) que acontecem em diversas Unidades Esportivas, no decorrer do ano, visando a integração e conagraçamento de crianças e adolescentes. Os jogos, torneios e festivais podem acontecer por categoria, de maneira independente para cada modalidade (previsão: março a dezembro).

**Público-alvo:** alunos matriculados nas modalidades esportivas.

### **MOSTRA DE GINÁSTICA, DANÇA E TERCEIRA IDADE**

Evento organizado com o objetivo de propiciar aos alunos praticantes das modalidades a oportunidade de apresentar coreografias, elaboradas por Profissionais

de Educação Física ao público em geral. A Mostra ocorre nos teatros públicos da cidade, tais como Teatro Municipal e Cine Teatro Santana entre outros, com ingressos gratuitos (previsão: outubro/novembro).

**Público-alvo:** alunos matriculados em ginástica, dança e terceira idade.

### **MOSTRA DE GINÁSTICA RÍTMICA E FESTIVAL DE GINÁSTICA ARTÍSTICA**

Eventos de encerramento das atividades das modalidades, reunindo os alunos para apresentações de coreografias, com entrada gratuita e destinadas aos familiares dos alunos (previsão: novembro).

**Público-alvo:** alunos das modalidades de ginástica rítmica e artística de 06 a 14 anos.

### **MOSTRA PcD**

Vivências e apresentações dos alunos das atividades esportivas para Pessoas com Deficiência (PcD) contando com a participação de alunos de diferentes modalidades, como natação, judô, capoeira, karatê, bocha adaptada, entre outras (previsão: agosto).

**Público-alvo:** alunos PcD de diferentes faixas etárias.

### **PREMIAÇÃO DO RANKING DE NATAÇÃO**

Evento que reúne e premia os alunos melhores ranqueados do Circuito Intercentros de Natação (do ano vigente) e conta com a participação dos Profissionais de Educação Física que atuam nas unidades esportivas que oferecem a modalidade em questão.

**Público-alvo:** alunos regularmente matriculados nas unidades esportivas, praticantes da modalidade natação e que participaram do Circuito Intercentros de Natação.

### **SEMANA DA JUVENTUDE**

Evento com duração de uma semana com objetivo de integrar os alunos de todas as modalidades das Unidades Esportivas, participando de atividades variadas e recreativas, onde os alunos se sociabilizam de forma lúdica (previsão: setembro).

**Público-alvo:** todos os alunos matriculados nas Unidades Esportivas, acima de 06 anos.

Os eventos esportivos serão promovidos com infraestrutura compatíveis com as respectivas necessidades, contando com serviços/itens gráficos, de transporte, decoração, som, iluminação, arbitragem, ambulância, banda musical, guarda vidas (para os eventos das turmas regulares de atividades aquáticas), kits lanche, caixas de copos d'água, medalhas, troféus, mesas, cadeiras, tendas, palcos, treliças, toalhas de papel, materiais de limpeza, descartáveis, cronômetros, pranchetas, materiais de escritório e de marcação de campo, disponibilizados pela Secretaria de Esporte e Qualidade de Vida.

**PROGRAMA 2**  
**META 01 – CRONOGRAMA FINANCEIRO**

**META 01 TURMA REGULARES**

Item	Categorias Econômicas / Natureza das Despesas	mar/23	abr/23	mai/23	jun/23	jul/23	ago/23	set/23	out/23	nov/23
1	Pessoal e Encargos/ Vencimentos e Salários / Provisionamento de verbas rescisórias e passivos judiciais de natureza cível, previdenciária ou trabalhista	535.045	1.070.090	986.885	978.587	978.587	978.587	978.587	978.587	978.587
2	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Juridica	2.855	5.713	5.313	5.313	71.343	5.313	5.313	5.313	5.313
3	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Fisica	-	300	279	279	279	279	279	279	279
4	Manutenção dos Serviços / Material de Consumo	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	Manutenção dos Serviços / Despesas com Locomoções e viagens	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Investimento / Equipamento e Material Permanente	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Total</b>		<b>537.900</b>	<b>1.076.103</b>	<b>992.478</b>	<b>984.179</b>	<b>1.050.209</b>	<b>984.179</b>	<b>984.179</b>	<b>984.179</b>	<b>984.179</b>

**META 01 TURMA REGULARES**

Item	Categorias Econômicas / Natureza das Despesas	dez/23	jan/24	fev/24	mar/24	abr/24	mai/24	jun/24	jul/24	ago/24
1	Pessoal e Encargos/ Vencimentos e Salários / Provisionamento de verbas rescisórias e passivos judiciais de natureza cível, previdenciária ou trabalhista	978.587	978.587	978.587	978.587	906.321	839.316	772.311	705.306	705.306
2	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Juridica	5.313	6.243	5.313	5.313	5.285	5.284	5.284	70.959	5.284
3	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Fisica	279	279	279	279	278	278	278	278	278
4	Manutenção dos Serviços / Material de Consumo	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	Manutenção dos Serviços / Despesas com Locomoções e viagens	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Investimento / Equipamento e Material Permanente	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Total</b>		<b>984.179</b>	<b>985.109</b>	<b>984.179</b>	<b>984.179</b>	<b>911.883</b>	<b>844.878</b>	<b>777.873</b>	<b>776.543</b>	<b>710.868</b>

**META 01 TURMA REGULARES**

Item	Categorias Econômicas / Natureza das Despesas	set/24	out/24	nov/24	dez/24	jan/25	fev/25	mar/25	Total
1	Pessoal e Encargos/ Vencimentos e Salários / Provisionamento de verbas rescisórias e passivos judiciais de natureza cível, previdenciária ou trabalhista	705.306	705.306	736.508	736.508	736.508	736.508	454.619	21.117.713
2	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Juridica	5.284	5.284	5.284	6.209	5.285	5.285	2.831	261.535
3	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Fisica	278	278	278	278	278	278	-	6.422
4	Manutenção dos Serviços / Material de Consumo	-	-	-	-	-	-	-	-
5	Manutenção dos Serviços / Despesas com Locomoções e viagens	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Investimento / Equipamento e Material Permanente	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Total</b>		<b>710.868</b>	<b>710.868</b>	<b>742.070</b>	<b>742.995</b>	<b>742.070</b>	<b>742.070</b>	<b>457.450</b>	<b>21.385.669</b>



## PROGRAMA 2

### META 01 – BASE DE CÁLCULO – REFERÊNCIA ABRIL/2023

MEMÓRIA DE CALCULO - META 01 TURMA REGULARES							BENEFICIO		
DESCRIÇÃO	Quant Func.	Quant Horas	Salário Base	Salário	ENCARGOS	PROVISÕES	VR / VA	VT	TOTAL
APRENDIZ	8		600	4.800	1.478	768	-	628	7.673
ASSISTENTE ADMINISTRATIVO	1		2.125	2.125	782	391	550	78	3.926
ASSISTENTE NUCLEO ESPORTIVO	1		2.789	2.789	1.026	513	550	78	4.957
AUXILIAR ADMINISTRATIVO	33		1.803	59.498	21.885	10.946	18.150	2.590	113.069
AUXILIAR SERVIÇOS GERAIS I	21		2.135	44.840	16.493	8.249	11.550	1.648	82.780
AUXILIAR SERVIÇOS GERAIS II	4		2.535	10.140	3.730	1.866	2.200	314	18.249
COORDENADOR ESPORTIVO	3		4.995	14.985	5.512	2.757	1.650	235	25.139
COORDENADOR DE MODALIDADE	5		4.033	20.166	7.417	3.710	2.750	392	34.435
COORDENADOR ADMINISTRATIVO	3		3.967	11.900	4.377	2.189	1.650	235	20.352
ESTAGIÁRIO ADM	16		800	12.800	-	-	3.200	1.256	17.256
ESTAGIÁRIO EDUCAÇÃO FISICA	25		595	14.875	-	-	5.000	1.962	21.837
FISIOTERAPEUTA	3		3.323	9.970	3.667	1.834	810	235	16.517
PSICOLOGO	3		3.545	10.636	3.912	1.957	810	235	17.551
PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FISICA	37	3409	16	54.033	19.875	9.941	9.990	2.903	96.741
PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FISICA	122	15132	22	326.851	120.224	60.133	27.540	9.573	544.322
INSTRUTOR DE MODALIDADE	27	2028	11	23.119	8.504	4.253	7.290	2.119	45.285
<b>TOTAL</b>	<b>312</b>			<b>623.528</b>	<b>218.882</b>	<b>109.508</b>	<b>93.690</b>	<b>24.482</b>	<b>1.070.090</b>

**ENCARGOS:** FGTS 8% - INSS 27,7826% - PIS 1%

**PROVISÕES:** 1/12 13º SALÁRIO + ENCARGOS – 1/3 FÉRIAS + ENCARGOS – MULTA 40% FGTS

**BENEFÍCIOS:** VALE TRANSPORTE – R\$ 550 VALE REFEIÇÃO – R\$ 270 VALE ALIMENTAÇÃO – R\$ 200 VALE ALIMENTAÇÃO ESTAGIÁRIO

Centro de Desenvolvimento e Aperfeiçoamento do Desporto – São José Desportivo  
Avenida Tívoli, 128 Vila Betânia – São José dos Campos / São Paulo, CEP 12245-481  
TEL (12) 3341 7820 / 7824

## PROGRAMA 2

### META 02 – CIDADE EM MOVIMENTO - ACADEMIAS AO AR LIVRE

#### META 02 – CIDADE EM MOVIMENTO - ACADEMIAS AO AR LIVRE

Ofertar atividades físicas orientadas por Profissional de Educação Física, nas Academias ao Ar Livre em todas as regiões do município, com intuito de incentivar e orientar a prática esportiva de forma correta, divulgar as informações necessárias sobre o uso correto dos equipamentos e as melhores formas de alongamento. A Academia ao Ar Livre é composta por 10 (dez) equipamentos de ginástica instalados (alongador, esqui, multi-exercitador, pressão de pernas, remada sentado, rotação dupla diagonal, rotação vertical, simulador de caminhada, simulador de cavalgada e surf), estendendo o atendimento as Pessoas com Deficiência (PcD) nos locais adaptados em mais 4 (quatro) aparelhos (supino, alongador, voador peitoral / dorsal e rotação dupla vertical), estimulando a adoção de hábitos saudáveis e o convívio social.

#### **Público-alvo:**

Pessoas acima de 14 anos, além de atendimento a Pessoas com Deficiência (PcD), nos locais de academias com equipamentos adaptados instalados.

#### **RESULTADO**

Atividade física orientada por profissionais de educação física, promovendo a qualidade de vida dos munícipes de faixas etárias variadas, divulgando sua importância para a saúde pública, bem-estar, integração social e para alcançar hábitos mais saudáveis.

Disponibilizar mais uma opção para a população, de combate ao sedentarismo, com orientação de Profissional de Educação Física (em dias da semana e horários pré-estabelecidos) e sistematização de treinamento específico, que auxiliam na evolução de inúmeras valências físicas que colaboram com a saúde dos praticantes.

AÇÕES E ATIVIDADES	INDICADOR
<p>Ofertar atividade física por Profissional de Educação Física, com intuito de incentivar e orientar a prática esportiva de forma correta, divulgar as informações necessárias sobre o uso correto dos equipamentos e as melhores formas de alongamento nas Academias ao Ar Livre localizadas no Município de São José dos Campos, de segunda a sexta-feira nos períodos de maior demanda: manhã (07h00 às 09h00) e noite (18h00 às 20h00).</p> <p>Realizar atendimentos, com Profissionais de Educação Física, em ao menos 86 Academias ao Ar Livre, apresentadas no Anexo II, conforme escala de atuação do referido profissional.</p> <p>Número médio de 24.000 atendimentos por mês.</p> <p>(Para os meses de julho, dezembro e janeiro o atendimento poderá ser menor em razão do período de férias dos Profissionais de Educação Física e dos munícipes em períodos de férias escolares e festividades de fim de ano).</p>	<p>Relatório quadrimestral de atendimento demonstrando dados apurados mensalmente e consolidados por região.</p>
<p>Capacitar no mínimo 80% dos Profissionais de Educação Física no período de 06 meses, visando melhorar a qualidade do atendimento e qualificação profissional.</p>	<p>Lista de presença, tema abordado e evidências da realização do treinamento através de palestras, cursos, seminários e simpósios.</p>
<p>Realizar pesquisas de satisfação aos munícipes das Academias ao Ar Livre, considerando as práticas em academias da Região Leste, Norte e Sul.</p> <p>Previsão de utilização de formulário online: setembro/2023.</p>	<p>Resultado quadrimestral com índice mínimo de satisfação de 80% (bom-ótimo) por região.</p>

**PROGRAMA 2**  
**META 02 – CRONOGRAMA FINANCEIRO**

**META 02 ACADEMIA AO AR LIVRE**

Item	Categorias Econômicas / Natureza das Despesas	mar/23	abr/23	mai/23	jun/23	jul/23	ago/23	set/23	out/23	nov/23
1	Pessoal e Encargos/ Vencimentos e Salários / Provisionamento de verbas rescisórias e passivos judiciais de natureza cível, previdenciária ou trabalhista	61.615	123.229	114.603	114.603	114.603	114.603	114.603	114.603	114.603
2	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Juridica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Fisica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Manutenção dos Serviços / Material de Consumo	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	Manutenção dos Serviços / Despesas com Locomoções e viagens	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Investimento / Equipamento e Material Permanente	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Total</b>		<b>61.615</b>	<b>123.229</b>	<b>114.603</b>	<b>114.603</b>	<b>114.603</b>	<b>114.603</b>	<b>114.603</b>	<b>114.603</b>	<b>114.603</b>

**META 02 ACADEMIA AO AR LIVRE**

Item	Categorias Econômicas / Natureza das Despesas	dez/23	jan/24	fev/24	mar/24	abr/24	mai/24	jun/24	jul/24	ago/24
1	Pessoal e Encargos/ Vencimentos e Salários / Provisionamento de verbas rescisórias e passivos judiciais de natureza cível, previdenciária ou trabalhista	114.603	114.603	114.603	114.603	113.987	113.987	113.987	113.987	113.987
2	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Juridica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Fisica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Manutenção dos Serviços / Material de Consumo	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	Manutenção dos Serviços / Despesas com Locomoções e viagens	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Investimento / Equipamento e Material Permanente	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Total</b>		<b>114.603</b>	<b>114.603</b>	<b>114.603</b>	<b>114.603</b>	<b>113.987</b>	<b>113.987</b>	<b>113.987</b>	<b>113.987</b>	<b>113.987</b>

**META 02 ACADEMIA AO AR LIVRE**

Item	Categorias Econômicas / Natureza das Despesas	set/24	out/24	nov/24	dez/24	jan/25	fev/25	mar/25	Total
1	Pessoal e Encargos/ Vencimentos e Salários / Provisionamento de verbas rescisórias e passivos judiciais de natureza cível, previdenciária ou trabalhista	113.987	113.987	117.410	117.410	117.410	117.410	69.504	2.782.529
2	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Jurídica	-	-	-	-	-	-	-	-
3	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Física	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Manutenção dos Serviços / Material de Consumo	-	-	-	-	-	-	-	-
5	Manutenção dos Serviços / Despesas com Locomoções e viagens	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Investimento / Equipamento e Material Permanente	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Total</b>		<b>113.987</b>	<b>113.987</b>	<b>117.410</b>	<b>117.410</b>	<b>117.410</b>	<b>117.410</b>	<b>69.504</b>	<b>2.782.529</b>

**PROGRAMA 2**

**META 02 – BASE DE CÁLCULO – REFERÊNCIA ABRIL/2023**

**MEMÓRIA DE CALCULO - META 02 ACADEMIA AO AR LIVRE**

**BENEFICIO**

DESCRIÇÃO	Quant Func.	Quant Horas	Salário Base	Salário	ENCARGOS	PROVISÕES	VR / VA	VT	TOTAL
PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FISICA	19	1086	16	17.213	6.331	3.167	5.130	1.630	33.472
PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FISICA	29	2370	22	51.192	18.830	9.418	7.830	2.488	89.758
<b>TOTAL</b>	<b>48</b>			<b>68.405</b>	<b>25.161</b>	<b>12.585</b>	<b>12.960</b>	<b>4.118</b>	<b>123.229</b>

**ENCARGOS:** FGTS 8% - INSS 27,7826% - PIS 1%

**PROVISÕES:** 1/12 13º SALÁRIO + ENCARGOS – 1/3 FÉRIAS + ENCARGOS – MULTA 40% FGTS

**BENEFÍCIOS:** VALE TRANSPORTE – R\$ 550 VALE REFEIÇÃO – R\$ 270 VALE ALIMENTAÇÃO – R\$ 200 VALE ALIMENTAÇÃO ESTAGIÁRIO

## PROGRAMA 2

### META 03 – CENTRO DE MEDIDAS E AVALIAÇÃO FÍSICA (CMAF)

#### **META 03 – Centro de Medidas e Avaliação Física (CMAF)**

Realizar avaliação física por Profissionais de Educação Física. Através dela, é possível reunir elementos para fundamentar a decisão sobre o método, tipo de exercício e demais procedimentos a serem adotados para a prescrição de exercícios físicos e desportivos. Faz parte desta avaliação a análise da composição corporal, tais como: peso, estatura, medidas, diâmetros ósseos, dobras cutâneas, cálculo de Índice de Massa Corporal (IMC), Índice de Adiposidade Corporal (IAC), Relação Cintura Estatura (RCE), Risco Cardíaco, apresentação dos valores antropométricos em tetra-compartimental (Massa Muscular, Massa Óssea, Massa Residual e Massa Gorda) e percentual de gordura. Também é analisado a avaliação postural para verificar possíveis desequilíbrios estruturais nos planos sagital e frontal. Para grupos de ginástica, também será realizado avaliação funcional de prancha ventral para análise de força dos músculos do *core* (paravertebrais e estabilizadores). Aplicar testes cardiorrespiratórios para análise do Volume Máximo de Oxigênio ( $Vo_{2máx.}$ ), verificar analisadores fisiológicos e testes neuromusculares, avaliando resistência abdominal, resistência membros superiores, testes de flexibilidade, testes de agilidade e força de preensão palmar. Para atletas são aplicados testes de acordo com a faixa etária tais como: avaliação maturacional, Pico de Velocidade de Crescimento (PVC), testes de cinética, cinemática, potência, envergaduras e impulsões e mais testes conforme a especificidade da modalidade. Essas avaliações terá a possibilidade de reteste através de agendamento de municipais, grupos de Ginástica, Dança e Terceira Idade, equipes do Programa Atleta Cidadão e atletas que representam a cidade em diferentes competições.

#### **Público-alvo:**

Crianças acima de 07 anos, grupos de ginástica, idosos, equipes do Atleta Cidadão, Divisão de Atividades Esportivas e Comunitárias (DAEC) e do Fundo de Apoio ao Desporto Joseense (FADEJ), e municipais.



## RESULTADO

Coleta de dados conforme o tipo de avaliação: Diagnóstica, Formativa e Somativa, apresentação de resultado da avaliação física, auxiliando na prescrição do treinamento para indivíduos que iniciam ou já realizam exercícios físicos regularmente, verificando se os objetivos traçados estão sendo alcançados, principalmente após a comparação dos resultados obtidos entre a primeira avaliação física realizada e as reavaliações.

Dentro dos inúmeros protocolos de avaliação física existentes, para mensuração de cada valência física, definir os que serão utilizados por cada modalidade/atleta/munícipe atendido, levando em consideração o princípio da especificidade e individualidade biológica.

AÇÕES E ATIVIDADES	INDICADOR
<p>Realizar avaliação física contendo análise da composição corporal, tais como: peso (balança digital), estatura (estadiometro), medidas (fita antropométrica), diâmetros ósseos (paquímetro ósseo), dobras cutâneas (adipômetro), cálculo de IMC (Índice de massa corporal), IAC (Índice de adiposidade corporal), RCE (Relação cintura estatura), Risco Cardíaco (circunferência abdominal), apresentação dos valores antropométricos em tetra-compartimental (Massa muscular, Massa Óssea, Massa residual e Massa gorda) e percentual de gordura. Analisar também a avaliação postural (simetrógrafo) para verificar possíveis desequilíbrios estruturais nos planos: sagital e frontal. Para grupo de ginásticas, também será realizada avaliação funcional da prancha ventral para análise de força dos músculos do core (paravertebrais e estabilizadores). Aplicar testes cardiorrespiratórios para análise do Vo2 máximo (protocolo de MCardle e Balke), verificar analisadores fisiológicos (Frequência Cardíaca, Pressão Arterial Sistólica e Diastólica) e testes neuromusculares, avaliando resistência abdominal (abdominal um minuto), resistência muscular (flexão de cotovelos um minuto), resistência membros superiores (rosca direta), testes de flexibilidade (banco de Wells), testes de agilidade (salto três linhas – para teste de comunidade) e força de preensão palmar (dinamômetro – para terceira idade e</p>	<p>Relatório quadrimestral de atendimento demonstrando dados apurados mensalmente e consolidados por local.</p>

<p>modalidades específicas de atletas). Para Atletas adicionará testes de acordo com a faixa etária tais como: avaliação maturacional (planilha de Tanner), pico de velocidade de crescimento (PVC – leitura com relação estatura de tronco), testes de cinética (plataforma de salto Jump), potência, envergaduras e impulsões, cinemática (sprint de velocidade) e mais testes conforme a especificidade da modalidade. Essas avaliações terão a possibilidade de reteste através de agendamento de municípios, grupos de Ginástica, Dança e Terceira Idade, equipes do Programa Atleta Cidadão e atletas que representam a cidade em diferentes competições.</p> <p>O atendimento é realizado com a pré-inscrição no aplicativo São José Viva.</p> <p>As unidades e os períodos do CMAF são:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>CMAF Leste:</b> períodos manhã, tarde e noite.</li> <li>- <b>CMAF Norte:</b> períodos manhã e tarde.</li> <li>- <b>CMAF Sul:</b> períodos manhã, tarde e noite.</li> </ul> <p>Número médio de 1.000 atendimentos por mês. (Para os meses de julho, dezembro e janeiro o atendimento poderá ser menor em razão do período de férias dos Profissionais de Educação Física e dos municípios em períodos de férias escolares e festividades de fim de ano.)</p>	
<p>Relatório técnico por amostragem realizada em turmas regulares, com a aplicação de testes que permitam acompanhar indicadores ligados à avaliação antropométrica (peso, estatura, perímetria e dobras cutâneas), avaliação cardiorrespiratória e neuromuscular (teste de flexibilidade, resistência abdominal e resistência de membros superiores)</p>	<p>Relatório quadrimestral de atendimento demonstrando dados apurados mensalmente e consolidados por local. Realização de relatórios técnicos por amostragem com os resultados obtidos, constando indicadores com gráficos e tabelas dos itens avaliados para o acompanhamento do trabalho desenvolvido.</p>
<p>Capacitar no mínimo 80% dos Profissionais de Educação Física e Estagiários de Educação Física no período de 06 meses, visando melhorar a qualidade do atendimento e qualificação profissional.</p>	<p>Lista de presença, tema abordado e evidências da realização do treinamento através de palestras, cursos, seminários e simpósios.</p>
<p>Realizar pesquisas de satisfação aos municípios considerando o atendimento realizado no CMAF - Centro de Medidas e Avaliação Física Previsão de utilização de formulário online: setembro/2023.</p>	<p>Resultado quadrimestral com índice mínimo de satisfação de 80% (bom-ótimo) por região.</p>

**PROGRAMA 2**  
**META 03 – CRONOGRAMA FINANCEIRO**

**META 03 CMAF**

Item	Categorias Econômicas / Natureza das Despesas	mar/23	abr/23	mai/23	jun/23	jul/23	ago/23	set/23	out/23	nov/23
1	Pessoal e Encargos/ Vencimentos e Salários / Provisionamento de verbas rescisórias e passivos judiciais de natureza cível, previdenciária ou trabalhista	48.318	96.638	89.873	89.873	89.873	89.873	89.873	89.873	89.873
2	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Juridica	371	742	690	690	690	690	690	690	690
3	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Fisica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Manutenção dos Serviços / Material de Consumo	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	Manutenção dos Serviços / Despesas com Locomoções e viagens	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Investimento / Equipamento e Material Permanente	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Total</b>		<b>48.689</b>	<b>97.380</b>	<b>90.563</b>	<b>90.563</b>	<b>90.563</b>	<b>90.563</b>	<b>90.563</b>	<b>90.563</b>	<b>90.563</b>

**META 03 CMAF**

Item	Categorias Econômicas / Natureza das Despesas	dez/23	jan/24	fev/24	mar/24	abr/24	mai/24	jun/24	jul/24	ago/24
1	Pessoal e Encargos/ Vencimentos e Salários / Provisionamento de verbas rescisórias e passivos judiciais de natureza cível, previdenciária ou trabalhista	89.873	89.873	89.873	89.873	89.390	89.390	89.390	89.390	89.390
2	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Juridica	690	690	690	690	686	686	686	686	686
3	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Fisica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Manutenção dos Serviços / Material de Consumo	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	Manutenção dos Serviços / Despesas com Locomoções e viagens	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Investimento / Equipamento e Material Permanente	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Total</b>		<b>90.563</b>	<b>90.563</b>	<b>90.563</b>	<b>90.563</b>	<b>90.076</b>	<b>90.076</b>	<b>90.076</b>	<b>90.076</b>	<b>90.076</b>

**META 03 CMAF**

Item	Categorias Econômicas / Natureza das Despesas	set/24	out/24	nov/24	dez/24	jan/25	fev/25	mar/25	Total
1	Pessoal e Encargos/ Vencimentos e Salários / Provisionamento de verbas rescisórias e passivos judiciais de natureza cível, previdenciária ou trabalhista	89.390	89.390	92.258	92.258	92.258	92.258	54.954	2.183.279
2	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Jurídica	686	686	686	686	686	686	368	16.613
3	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Física	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Manutenção dos Serviços / Material de Consumo	-	-	-	-	-	-	-	-
5	Manutenção dos Serviços / Despesas com Locomoções e viagens	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Investimento / Equipamento e Material Permanente	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Total</b>		<b>90.076</b>	<b>90.076</b>	<b>92.944</b>	<b>92.944</b>	<b>92.944</b>	<b>92.944</b>	<b>55.322</b>	<b>2.199.891</b>

**PROGRAMA 2**

**META 03 – BASE DE CÁLCULO – REFERÊNCIA ABRIL/2023**

**MEMÓRIA DE CALCULO - META 03 CMAF**

DESCRIÇÃO	Quant Func.	Quant Horas	Salário Base	Salário	ENCARGOS	PROVISÕES	BENEFICIO		TOTAL
							VR / VA	VT	
AUXILIAR ADMINISTRATIVO	3		1.803	5.409	1.990	995	1.650	317	10.360
COORDENADOR DE MODALIDADE	1		4.033	4.033	1.483	742	550	106	6.914
ESTAGIÁRIO EDUCAÇÃO FISICA	8		595	4.760	-		1.600	845	7.205
PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FISICA	2	162	16	2.568	944	472	540	211	4.736
PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FISICA	12	1877	22	40.543	14.913	7.459	3.240	1.267	67.422
<b>TOTAL</b>	<b>26</b>			<b>57.313</b>	<b>19.330</b>	<b>9.669</b>	<b>7.580</b>	<b>2.746</b>	<b>96.638</b>

**ENCARGOS:** FGTS 8% - INSS 27,7826% - PIS 1%

**PROVISÕES:** 1/12 13º SALÁRIO + ENCARGOS – 1/3 FÉRIAS + ENCARGOS – MULTA 40% FGTS

**BENEFÍCIOS:** VALE TRANSPORTE – R\$ 550 VALE REFEIÇÃO – R\$ 270 VALE ALIMENTAÇÃO – R\$ 200 VALE ALIMENTAÇÃO ESTAGIÁRIO

## PROGRAMA 2

### META 04 – ESPORTES RADICAIS

#### META 04 – ESPORTES RADICAIS

Ofertar atividades esportivas radicais com segurança e o acompanhamento de instrutores em 3 (três) Unidades Esportivas (Centro da Juventude, Centro Poliesportivo Vila Tesouro e Parque Alberto Simões) do município.

#### Público-alvo:

Crianças a partir de 05 anos, adolescentes, adultos e idosos.

#### RESULTADO

Promoção e oferta de diferentes esportes radicais à população da cidade, que cada vez mais ganha adeptos, fomentando a prática orientada, com segurança, nas diferentes modalidades.

Disponibilizar mais uma opção, aos munícipes, para prática regular de atividade física, que também possui a proposta de lazer, convívio social e contato com a natureza, além de possibilitar a superação de desafios que elevam os níveis de adrenalina dos praticantes, que podem ter os mais variados níveis de vivência, junto a prática de esportes radicais.

AÇÕES E ATIVIDADES	INDICADOR
Ofertar esportes radicais no Centro da Juventude nas modalidades skate, BMX freestyle, patins <i>in line</i> e <i>scooter</i> com acompanhamento de Instrutores de domingo a domingo nos períodos manhã, tarde e noite (08h00 às 22h00).	Relatório quadrimestral de atendimento demonstrando dados apurados mensalmente e consolidados por local.
Ofertar esportes radicais no Parque Alberto Simões nas modalidades arborismo, balanço infinito, mountain bike, parede de escalada e tirolesa, com acompanhamento de Instrutores aos sábados, domingos e feriados nos períodos manhã e tarde (08h00 às 17h00).	Relatório quadrimestral de atendimento demonstrando dados apurados mensalmente e consolidados por local.
Desenvolver o Projeto Skate na Cidade nas Unidades Esportivas Centro Poliesportivo Vila Tesouro, com	Relatório quadrimestral de atendimento demonstrando dados

acompanhamento de Instrutores, de segunda a sexta, nos períodos manhã e tarde (08h00 às 16h20).	apurados mensalmente e consolidados por local.
Capacitar mínimo 80% dos Instrutores de Esportes Radicais, que atuam na Unidade Esportiva Parque Alberto Simões, no período do contrato, no uso adequado dos equipamentos.	Lista de presença, tema abordado e evidências da realização do treinamento.
Realizar a manutenção preventiva nos equipamentos de esportes radicais do Parque Alberto Simões	Relatórios de execução dos serviços de manutenção. Registro com fotos e evidências da manutenção realizada.
Número médio de 13.000 atendimentos por mês.	Relatório quadrimestral de atendimento demonstrando dados apurados mensalmente e consolidados por local.



**PROGRAMA 2**  
**META 04 – CRONOGRAMA FINANCEIRO**

**META 04 ESPORTE RADICAL**

Item	Categorias Econômicas / Natureza das Despesas	mar/23	abr/23	mai/23	jun/23	jul/23	ago/23	set/23	out/23	nov/23
1	Pessoal e Encargos/ Vencimentos e Salários / Provisionamento de verbas rescisórias e passivos judiciais de natureza cível, previdenciária ou trabalhista	40.492	80.985	75.316	75.316	75.316	75.316	75.316	75.316	75.316
2	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Juridica	-	-	-	-	-	-	-	-	18.600
3	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Fisica	-	-	93	93	93	93	93	93	93
4	Manutenção dos Serviços / Material de Consumo	-	-	-	-	-	-	-	-	18.600
5	Manutenção dos Serviços / Despesas com Locomoções e viagens	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Investimento / Equipamento e Material Permanente	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Total</b>		<b>40.492</b>	<b>80.985</b>	<b>75.409</b>	<b>75.409</b>	<b>75.409</b>	<b>75.409</b>	<b>75.409</b>	<b>75.409</b>	<b>112.609</b>

**META 04 ESPORTE RADICAL**

Item	Categorias Econômicas / Natureza das Despesas	dez/23	jan/24	fev/24	mar/24	abr/24	mai/24	jun/24	jul/24	ago/24
1	Pessoal e Encargos/ Vencimentos e Salários / Provisionamento de verbas rescisórias e passivos judiciais de natureza cível, previdenciária ou trabalhista	75.316	75.316	75.316	75.316	74.911	74.911	74.911	74.911	74.911
2	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Juridica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Fisica	93	93	93	93	93	93	93	93	93
4	Manutenção dos Serviços / Material de Consumo	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	Manutenção dos Serviços / Despesas com Locomoções e viagens	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Investimento / Equipamento e Material Permanente	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Total</b>		<b>75.409</b>	<b>75.409</b>	<b>75.409</b>	<b>75.409</b>	<b>75.004</b>	<b>75.004</b>	<b>75.004</b>	<b>75.004</b>	<b>75.004</b>

**META 04 ESPORTE RADICAL**

Item	Categorias Econômicas / Natureza das Despesas	set/24	out/24	nov/24	dez/24	jan/25	fev/25	mar/25	Total
1	Pessoal e Encargos/ Vencimentos e Salários / Provisionamento de verbas rescisórias e passivos judiciais de natureza cível, previdenciária ou trabalhista	74.911	74.911	77.093	77.093	77.093	77.093	45.512	1.828.216
2	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Jurídica	-	-	18.500	-	-	-	-	37.100
3	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Física	93	93	93	93	93	-	-	1.948
4	Manutenção dos Serviços / Material de Consumo	-	-	18.500	-	-	-	-	37.100
5	Manutenção dos Serviços / Despesas com Locomoções e viagens	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Investimento / Equipamento e Material Permanente	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Total</b>		<b>75.004</b>	<b>75.004</b>	<b>114.186</b>	<b>77.186</b>	<b>77.186</b>	<b>77.093</b>	<b>45.512</b>	<b>1.904.364</b>

**PROGRAMA 2**

**META 04 – BASE DE CÁLCULO – REFERÊNCIA ABRIL/2023**

**MEMÓRIA DE CALCULO - META 04 ESPORTE RADICAL**

DESCRIÇÃO	Quant Func.	Quant Horas	Salário Base	Salário	ENCARGOS	PROVISÕES	BENEFICIO		TOTAL
							VR / VA	VT	
INSTRUTOR DE MODALIDADE	33	3700	11	42.180	15.515	7.760	8.910	4.118	78.483
INSTRUTOR DE MODALIDADE (Lider)	1	100	14	1.438	529	265	270	-	2.501
<b>TOTAL</b>	<b>34</b>			<b>43.618</b>	<b>16.044</b>	<b>8.025</b>	<b>9.180</b>	<b>4.118</b>	<b>80.985</b>

**ENCARGOS:** FGTS 8% - INSS 27,7826% - PIS 1%

**PROVISÕES:** 1/12 13º SALÁRIO + ENCARGOS – 1/3 FÉRIAS + ENCARGOS – MULTA 40% FGTS

**BENEFÍCIOS:** VALE TRANSPORTE – R\$ 550 VALE REFEIÇÃO – R\$ 270 VALE ALIMENTAÇÃO – R\$ 200 VALE ALIMENTAÇÃO ESTAGIÁRIO

## PROGRAMA 2

### META 05 – GINÁSTICA LABORAL

#### META 05 – GINÁSTICA LABORAL

Oferecer aos servidores municipais, atuantes nas mais diversas secretarias, em seu ambiente de trabalho, exercícios de relaxamento, alongamento, respiratórios, posturais, mobilização articular, dinâmica de grupo e automassagem, visando prevenir lesões por esforços repetitivos e correções posturais ergonômicas, realizados por Profissionais de Educação Física.

#### **Público-alvo:**

Servidores municipais, em seus respectivos ambientes de trabalho.

#### **RESULTADO**

Contribuir para a socialização e relaxamento das tensões, buscando a melhora da qualidade de vida dos servidores municipais, proporcionando uma diminuição do estresse físico e mental, contribuindo para a descontração no ambiente de trabalho, através de ações preventivas e corretivas relacionadas a possíveis problemas ocupacionais. Auxiliar na prevenção de Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) como lombalgias, escolioses, desequilíbrio muscular, tendinites, patologias compreensivas nervosas, diminuindo a incidência de vícios na postura e doenças cardiovasculares, além de desenvolver o Relaxamento Quick e as aulas de Pilates e de Condicionamento Físico, que visam propiciar aos praticantes exercícios que refletirão na busca da concentração e disposição para a rotina diária de trabalho.

AÇÕES E ATIVIDADES	INDICADOR
<p>Ofertar ginástica laboral de segunda a sexta-feira em sessões com duração de 10 a 15 minutos com agendamento prévio em diferentes Secretarias e Departamentos Públicos, nos períodos manhã e tarde. Atendimento atual em 50 setores/locais, variando conforme agendamento semestral, sendo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Paço Municipal, em seus diferentes setores</li> <li>- Secretaria de Manutenção da Cidade</li> <li>- Secretaria de Educação (Vila Industrial)</li> <li>- Secretaria de Educação (Cidade da Educação)</li> <li>- Secretaria de Mobilidade Urbana</li> <li>- Secretaria de Esporte e Qualidade de Vida</li> <li>- Secretaria de Saúde</li> <li>- Arquivo da Saúde</li> <li>- Fundação Cultural Cassiano Ricardo</li> <li>- Arquivo Municipal</li> <li>- CEFE</li> </ul> <p>Número médio de 600 atendimentos por mês. (Para os meses de julho, dezembro e janeiro o atendimento poderá ser menor em razão do período de férias dos Profissionais de Educação Física e servidores da prefeitura).</p>	<p>Relatório quadrimestral de atendimento demonstrando dados apurados mensalmente e consolidados por local.</p>
<p>Capacitar no mínimo 80% dos Profissionais de Educação Física no período de 06 meses, visando melhorar a qualidade do atendimento e qualificação profissional.</p>	<p>Lista de presença, tema abordado e evidências da realização do treinamento através de palestras, cursos, seminários e simpósios.</p>

**PROGRAMA 2**  
**META 05 – CRONOGRAMA FINANCEIRO**

**META 05 GINASTICA LABORAL**

Item	Categorias Econômicas / Natureza das Despesas	mar/23	abr/23	mai/23	jun/23	jul/23	ago/23	set/23	out/23	nov/23
1	Pessoal e Encargos/ Vencimentos e Salários / Provisionamento de verbas rescisórias e passivos judiciais de natureza cível, previdenciária ou trabalhista	10.160	20.317	18.895	18.895	18.895	18.895	18.895	18.895	18.895
2	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Juridica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Fisica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Manutenção dos Serviços / Material de Consumo	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	Manutenção dos Serviços / Despesas com Locomoções e viagens	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Investimento / Equipamento e Material Permanente	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Total</b>		<b>10.160</b>	<b>20.317</b>	<b>18.895</b>	<b>18.895</b>	<b>18.895</b>	<b>18.895</b>	<b>18.895</b>	<b>18.895</b>	<b>18.895</b>

**META 05 GINASTICA LABORAL**

Item	Categorias Econômicas / Natureza das Despesas	dez/23	jan/24	fev/24	mar/24	abr/24	mai/24	jun/24	jul/24	ago/24
1	Pessoal e Encargos/ Vencimentos e Salários / Provisionamento de verbas rescisórias e passivos judiciais de natureza cível, previdenciária ou trabalhista	18.895	18.895	18.895	18.895	18.793	18.793	18.793	18.793	18.793
2	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Juridica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Fisica	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Manutenção dos Serviços / Material de Consumo	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	Manutenção dos Serviços / Despesas com Locomoções e viagens	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Investimento / Equipamento e Material Permanente	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Total</b>		<b>18.895</b>	<b>18.895</b>	<b>18.895</b>	<b>18.895</b>	<b>18.793</b>	<b>18.793</b>	<b>18.793</b>	<b>18.793</b>	<b>18.793</b>



**META 05 GINASTICA LABORAL**

Item	Categorias Econômicas / Natureza das Despesas	set/24	out/24	nov/24	dez/24	jan/25	fev/25	mar/25	Total
1	Pessoal e Encargos/ Vencimentos e Salários / Provisionamento de verbas rescisórias e passivos judiciais de natureza cível, previdenciária ou trabalhista	18.793	18.793	19.366	19.366	19.366	19.366	11.479	458.815
2	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Jurídica	-	-	-	-	-	-	-	-
3	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Física	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Manutenção dos Serviços / Material de Consumo	-	-	-	-	-	-	-	-
5	Manutenção dos Serviços / Despesas com Locomoções e viagens	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Investimento / Equipamento e Material Permanente	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Total</b>		<b>18.793</b>	<b>18.793</b>	<b>19.366</b>	<b>19.366</b>	<b>19.366</b>	<b>19.366</b>	<b>11.479</b>	<b>458.815</b>

**PROGRAMA 2**

**META 05 – BASE DE CÁLCULO – REFERÊNCIA ABRIL/2023**

**MEMÓRIA DE CALCULO - META 05 GINASTICA LABORAL**

DESCRIÇÃO	Quant Func.	Quant Horas	Salário Base	Salário	ENCARGOS	PROVISÕES	BENEFICIO		TOTAL
							VR / VA	VT	
PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FISICA	3	243	16	3.852	1.417	709	810	686	7.473
PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FISICA	4	351	22	7.582	2.789	1.395	1.080	-	12.845
<b>TOTAL</b>	<b>7</b>			<b>11.433</b>	<b>4.205</b>	<b>2.103</b>	<b>1.890</b>	<b>686</b>	<b>20.317</b>

**ENCARGOS:** FGTS 8% - INSS 27,7826% - PIS 1%

**PROVISÕES:** 1/12 13º SALÁRIO + ENCARGOS – 1/3 FÉRIAS + ENCARGOS – MULTA 40% FGTS

**BENEFÍCIOS:** VALE TRANSPORTE – R\$ 550 VALE REFEIÇÃO – R\$ 270 VALE ALIMENTAÇÃO – R\$ 200 VALE ALIMENTAÇÃO ESTAGIÁRIO

## PROGRAMA 2

### META 06 – RECREAÇÃO E LAZER

#### META 06 – RECREAÇÃO E LAZER

Desenvolver a prática esportiva com atividades lúdicas e recreativas em diferentes espaços públicos (unidades esportivas, ginásios, quadras, piscinas, salões, praças públicas) e entidades cadastradas, promovendo programação de atividades adicionais para o período de férias.

No que se refere aos Jogos da Melhor Idade (JOMI) e Superliga de Voleibol Adaptado, desenvolver as modalidades relacionadas a cada uma das ações, estimulando a participação dos alunos em competições regionais, estaduais e nacionais.

#### RESULTADO

Fomentar o lazer e a prática esportiva através de programas variados para diferentes públicos, locais e faixas etárias, estimulando a participação em eventos esportivos e recreativos.

Oferecer, aos participantes dos diferentes programas, atividades que proporcionem momentos de muita felicidade e descontração, que poderá estimular o interesse por novas atividades e conseqüentemente melhorar a qualidade de vida.

AÇÕES E ATIVIDADES	INDICADOR
<p>Realizar o Programa De Bem Com a Vida, com atividades de recreação e lazer, desenvolvidas por Profissionais de Educação Física, para educar, entreter, recrear, ensinar e estimular a participação dos usuários de entidades sociais previamente cadastradas, através de ações sociais, culturais, esportivas e recreativas.</p> <p>Público-alvo: pessoas com deficiência física, intelectual, auditiva, visual, crianças em creches, moradores de asilos e idosos atendidos pelas Casas do Idoso do município.</p> <p>Número médio de 500 atendimentos por mês.</p>	<p>Relatório quadrimestral de atendimento demonstrando dados apurados mensalmente nas entidades atendidas.</p>
<p>Desenvolver o Programa “Tô de Férias”, com atividades de recreação e lazer, que desenvolvam nos participantes a interação social através de atividades lúdicas, esportivas, oficinas musicais, brincadeiras e jogos cooperativos, nas Unidades Esportivas e</p>	<p>Relatório quadrimestral de atendimento demonstrando os dados apurados.</p>

<p>entidades sociais cadastradas, em parceria com a Secretaria Municipal de Saúde, Secretaria de Mobilidade Urbana e Secretaria de Proteção ao Cidadão do município, no período de férias escolares (julho e janeiro), Público-alvo: crianças, Pessoas com Deficiência (PcD), adolescentes, adultos e idosos. Estimativa de 1.200 atendimentos por evento do programa.</p>	
<p>Executar o Programa Viva Melhor, com atividades variadas para todas as faixas etárias, em parques, praças e Unidades Esportivas aos finais de semana, buscando proporcionar momentos de satisfação, bem-estar, promoção de saúde, socialização, divertimento e descontração, despertando o interesse por novas aptidões e melhoria da qualidade de vida. Público-alvo: todas faixas etárias, sendo elas praticantes ou não de atividades físicas. Estimativa de 100 atendimentos por evento do programa.</p>	<p>Relatório quadrimestral de atendimento demonstrando os dados apurados.</p>
<p>Realizar a Olimpíada Recreativa Esportiva Especial (OREE) para Pessoas com Deficiência, assistidos ou não pelas entidades e escolas que recebem atendimentos do Programa de Bem Com a Vida. Evento realizado com abertura oficial, duração de uma semana, com o desenvolvimento das modalidades de Natação, Atletismo, Jogos de Mesa, Bocha, Lutas, Atividades Recreativas e Dança, que visa congregar e estimular a solidariedade das Pessoas com Deficiência através do Ideal Olímpico.</p>	<p>Relatório quadrimestral de atendimento demonstrando os dados apurados.</p>
<p>Desenvolver modalidades vinculadas aos Jogos da Melhor Idade (JOMI) e Superliga de Voleibol Adaptado, com atividades compatíveis com o público praticante, nas unidades esportivas, por Profissionais de Educação Física. Estimular a participação dos alunos em competições regionais, estaduais e nacionais.</p>	<p>Relatório quadrimestral de atendimento demonstrando os dados apurados.</p>
<p>Capacitar no mínimo 80% dos Profissionais de Educação Física no período de 06 meses, visando melhorar a qualidade do atendimento e qualificação profissional.</p>	<p>Lista de presença, tema abordado e evidências da realização do treinamento através de palestras, cursos, seminários e simpósios.</p>

**PROGRAMA 2**  
**META 06 – CRONOGRAMA FINANCEIRO**

**META 06 RECREAÇÃO E LAZER**

Item	Categorias Econômicas / Natureza das Despesas	mar/23	abr/23	mai/23	jun/23	jul/23	ago/23	set/23	out/23	nov/23
1	Pessoal e Encargos/ Vencimentos e Salários / Provisionamento de verbas rescisórias e passivos judiciais de natureza cível, previdenciária ou trabalhista	29.580	59.159	55.018	55.018	55.018	55.018	55.018	55.018	55.018
2	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Juridica	398	795	740	740	740	3.530	3.530	3.530	3.530
3	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Fisica	-	-	-	-	1.395	1.395	-	-	-
4	Manutenção dos Serviços / Material de Consumo	-	-	-	930	4.650	4.650	3.720	3.720	3.720
5	Manutenção dos Serviços / Despesas com Locomoções e viagens	-	6.500	6.045	6.045	6.045	6.045	6.045	6.045	6.045
6	Investimento / Equipamento e Material Permanente	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Total</b>		<b>29.978</b>	<b>66.454</b>	<b>61.802</b>	<b>62.732</b>	<b>67.847</b>	<b>70.637</b>	<b>68.312</b>	<b>68.312</b>	<b>68.312</b>

**META 06 RECREAÇÃO E LAZER**

Item	Categorias Econômicas / Natureza das Despesas	dez/23	jan/24	fev/24	mar/24	abr/24	mai/24	jun/24	jul/24	ago/24
1	Pessoal e Encargos/ Vencimentos e Salários / Provisionamento de verbas rescisórias e passivos judiciais de natureza cível, previdenciária ou trabalhista	55.018	55.018	55.018	55.018	54.722	54.722	54.722	54.722	54.722
2	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Juridica	3.530	740	740	740	736	736	736	736	3.511
3	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Fisica	-	2.790	1.860	-	-	-	-	1.388	925
4	Manutenção dos Serviços / Material de Consumo	5.580	930	930	-	-	-	-	4.625	4.625
5	Manutenção dos Serviços / Despesas com Locomoções e viagens	6.045	6.045	6.045	6.045	6.013	6.013	6.013	6.013	6.013
6	Investimento / Equipamento e Material Permanente	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Total</b>		<b>70.172</b>	<b>65.522</b>	<b>64.592</b>	<b>61.802</b>	<b>61.470</b>	<b>61.470</b>	<b>61.470</b>	<b>67.483</b>	<b>69.795</b>

**META 06 RECREAÇÃO E LAZER**

Item	Categorias Econômicas / Natureza das Despesas	set/24	out/24	nov/24	dez/24	jan/25	fev/25	mar/25	Total
1	Pessoal e Encargos/ Vencimentos e Salários / Provisionamento de verbas rescisórias e passivos judiciais de natureza cível, previdenciária ou trabalhista	54.722	54.722	56.494	56.494	56.494	56.494	33.683	1.336.650
2	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Jurídica	3.511	3.511	3.511	3.511	736	736	394	45.638
3	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Física	-	-	-	-	2.775	-	-	12.528
4	Manutenção dos Serviços / Material de Consumo	3.700	3.700	3.700	4.625	-	-	-	53.805
5	Manutenção dos Serviços / Despesas com Locomoções e viagens	6.013	6.013	6.013	6.013	6.013	-	-	133.120
6	Investimento / Equipamento e Material Permanente	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Total</b>		<b>67.945</b>	<b>67.945</b>	<b>69.717</b>	<b>70.642</b>	<b>66.017</b>	<b>57.230</b>	<b>34.077</b>	<b>1.581.741</b>

**PROGRAMA 2**

**META 06 – BASE DE CÁLCULO – REFERÊNCIA ABRIL/2023**

**MEMÓRIA DE CÁLCULO - META 06 RECREAÇÃO E LAZER**

DESCRIÇÃO	Quant Func.	Quant Horas	Salário Base	Salário	ENCARGOS	PROVISÕES	BENEFICIO		TOTAL
							VR / VA	VT	
APRENDIZ	1		600	600	185	96	-	229	1.109
COORDENADOR DE MODALIDADE	1		4.033	4.033	1.483	742	550	-	6.809
ESTAGIÁRIO EDUCAÇÃO FISICA	6		595	3.570	-		1.200	229	4.999
PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FISICA	14	1260	22	27.216	10.011	5.007	3.780	229	46.243
<b>TOTAL</b>	<b>22</b>			<b>35.419</b>	<b>11.679</b>	<b>5.845</b>	<b>5.530</b>	<b>686</b>	<b>59.159</b>

**ENCARGOS:** FGTS 8% - INSS 27,7826% - PIS 1%

**PROVISÕES:** 1/12 13º SALÁRIO + ENCARGOS – 1/3 FÉRIAS + ENCARGOS – MULTA 40% FGTS

**BENEFÍCIOS:** VALE TRANSPORTE – R\$ 550 VALE REFEIÇÃO – R\$ 270 VALE ALIMENTAÇÃO – R\$ 200 VALE ALIMENTAÇÃO ESTAGIÁRIO



## CRONOGRAMA FINANCEIRO - PROGRAMA 2

### RESUMO TOTAL PROGRAMA 02 - METAS 01 A 06

Item	Categorias Econômicas / Natureza das Despesas	mar/23	abr/23	mai/23	jun/23	jul/23	ago/23	set/23	out/23	nov/23
1	Pessoal e Encargos/ Vencimentos e Salários / Provisionamento de verbas rescisórias e passivos judiciais de natureza cível, previdenciária ou trabalhista	725.210	1.450.418	1.340.590	1.332.292	1.332.292	1.332.292	1.332.292	1.332.292	1.332.292
2	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Jurídica	3.623	7.250	6.742	6.743	72.773	9.533	9.533	9.533	28.133
3	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Física	-	300	372	372	1.767	1.767	372	372	372
4	Manutenção dos Serviços / Material de Consumo	-	-	-	930	4.650	4.650	3.720	3.720	22.320
5	Manutenção dos Serviços / Despesas com Locomoções e viagens	-	6.500	6.045	6.045	6.045	6.045	6.045	6.045	6.045
6	Investimento / Equipamento e Material Permanente	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Total</b>		<b>728.833</b>	<b>1.464.468</b>	<b>1.353.750</b>	<b>1.346.382</b>	<b>1.417.527</b>	<b>1.354.287</b>	<b>1.351.962</b>	<b>1.351.962</b>	<b>1.389.162</b>

**RESUMO TOTAL PROGRAMA 02 - METAS 01 A 06**

Item	Categorias Econômicas / Natureza das Despesas	dez/23	jan/24	fev/24	mar/24	abr/24	mai/24	jun/24	jul/24	ago/24
1	Pessoal e Encargos/ Vencimentos e Salários / Provisionamento de verbas rescisórias e passivos judiciais de natureza cível, previdenciária ou trabalhista	1.332.292	1.332.292	1.332.292	1.332.292	1.258.124	1.191.120	1.124.115	1.057.109	1.057.109
2	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Juridica	9.533	7.673	6.743	6.743	6.706	6.706	6.706	72.381	9.481
3	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Fisica	372	3.162	2.232	372	370	370	370	1.758	1.295
4	Manutenção dos Serviços / Material de Consumo	5.580	930	930	-	-	-	-	4.625	4.625
5	Manutenção dos Serviços / Despesas com Locomoções e viagens	6.045	6.045	6.045	6.045	6.013	6.013	6.013	6.013	6.013
6	Investimento / Equipamento e Material Permanente	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Total</b>		<b>1.353.822</b>	<b>1.350.102</b>	<b>1.348.242</b>	<b>1.345.452</b>	<b>1.271.213</b>	<b>1.204.208</b>	<b>1.137.203</b>	<b>1.141.885</b>	<b>1.078.523</b>

**RESUMO TOTAL PROGRAMA 02 - METAS 01 A 06**

Item	Categorias Econômicas / Natureza das Despesas	set/24	out/24	nov/24	dez/24	jan/25	fev/25	mar/25	Total
1	Pessoal e Encargos/ Vencimentos e Salários / Provisionamento de verbas rescisórias e passivos judiciais de natureza cível, previdenciária ou trabalhista	1.057.109	1.057.109	1.099.129	1.099.129	1.099.129	1.099.129	669.752	29.707.203
2	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Jurídica	9.481	9.481	27.981	10.406	6.706	6.706	3.593	360.885
3	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Física	370	370	370	370	3.145	278	-	20.897
4	Manutenção dos Serviços / Material de Consumo	3.700	3.700	22.200	4.625	-	-	-	90.905
5	Manutenção dos Serviços / Despesas com Locomoções e viagens	6.013	6.013	6.013	6.013	6.013	-	-	133.120
6	Investimento / Equipamento e Material Permanente	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Total</b>		<b>1.076.673</b>	<b>1.076.673</b>	<b>1.155.693</b>	<b>1.120.543</b>	<b>1.114.993</b>	<b>1.106.113</b>	<b>673.345</b>	<b>30.313.010</b>

## PLANO DE CUSTEIO

## CRONOGRAMA DE DESEMBOLSO

COMPETENCIA	DATA DESEMBOLSO		PARCELA	VALOR
mar/23	ato assinatura	mar/23	1ª PARCELA	1.097.548,36
abr/23	até 03º Dia Útil	abr/23	2ª PARCELA	2.292.511,00
mai/23	até 03º Dia Útil	mai/23	3ª PARCELA	2.103.935,20
jun/23	até 03º Dia Útil	jun/23	4ª PARCELA	2.060.010,70
jul/23	até 03º Dia Útil	jul/23	5ª PARCELA	2.165.037,23
ago/23	até 03º Dia Útil	ago/23	6ª PARCELA	2.072.922,28
set/23	até 03º Dia Útil	set/23	7ª PARCELA	2.098.850,72
out/23	até 03º Dia Útil	out/23	8ª PARCELA	2.074.091,14
nov/23	até 03º Dia Útil	nov/23	9ª PARCELA	2.148.438,30
dez/23	até 03º Dia Útil	dez/23	10ª PARCELA	2.108.380,41
jan/24	até 03º Dia Útil	jan/24	11ª PARCELA	2.094.014,70
fev/24	até 03º Dia Útil	fev/24	12ª PARCELA	2.095.617,09
mar/24	até 03º Dia Útil	mar/24	13ª PARCELA	2.059.080,70
abr/24	até 03º Dia Útil	abr/24	14ª PARCELA	1.981.652,83
mai/24	até 03º Dia Útil	mai/24	15ª PARCELA	1.950.359,98
jun/24	até 03º Dia Útil	jun/24	16ª PARCELA	1.846.995,24
jul/24	até 03º Dia Útil	jul/24	17ª PARCELA	1.885.377,08
ago/24	até 03º Dia Útil	ago/24	18ª PARCELA	1.793.294,86
set/24	até 03º Dia Útil	set/24	19ª PARCELA	1.819.546,41
out/24	até 03º Dia Útil	out/24	20ª PARCELA	1.796.086,91
nov/24	até 03º Dia Útil	nov/24	21ª PARCELA	1.916.284,35
dez/24	até 03º Dia Útil	dez/24	22ª PARCELA	1.876.441,83
jan/25	até 03º Dia Útil	jan/25	23ª PARCELA	1.743.140,63
fev/25	até 03º Dia Útil	fev/25	24ª PARCELA	1.737.704,41
mar/25	até 03º Dia Útil	mar/25	25ª PARCELA	994.044,33
<b>TOTAL</b>				<b>47.811.366,68</b>

## PLANO ORÇAMENTÁRIO E DE CUSTEIO

### RESUMO GERAL - PLANO ORÇAMENTARIO E DE CUSTEIO

Item	Categorias Econômicas / Natureza das Despesas	Total Orcado
1	Pessoal e Encargos/ Vencimentos e Salários / Provisionamento de verbas rescisórias e passivos judiciais de natureza cível, previdenciária ou trabalhista	32.923.151
2	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Juridica	13.907.485
3	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Fisica	27.319
4	Manutenção dos Serviços / Material de Consumo	483.091
5	Manutenção dos Serviços / Despesas com Locomoções e viagens	425.322
6	Investimento / Equipamento e Material Permanente	45.000
<b>Total</b>		<b>47.811.367</b>

## PLANO ORÇAMENTÁRIO E DE CUSTEIO

### CRONOGRAMA DE DESEMBOLSO - POR PROGRAMA

Programa	Item	Categorias Econômicas / Natureza das Despesas	mar/23	abr/23	mai/23	jun/23	jul/23	ago/23	set/23	out/23	nov/23
Programa 01	1	Pessoal e Encargos/ Vencimentos e Salários / Provisionamento de verbas rescisórias e passivos judiciais de natureza cível, previdenciária ou trabalhista	71.173	142.345	132.381	132.381	132.381	132.381	132.381	132.381	132.381
Programa 02	1	Pessoal e Encargos/ Vencimentos e Salários / Provisionamento de verbas rescisórias e passivos judiciais de natureza cível, previdenciária ou trabalhista	725.210	1.450.418	1.340.590	1.332.292	1.332.292	1.332.292	1.332.292	1.332.292	1.332.292
Programa 01	2	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Jurídica	292.286	608.136	587.522	550.966	584.847	555.972	584.226	559.466	596.613
Programa 02	2	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Jurídica	3.623	7.250	6.742	6.743	72.773	9.533	9.533	9.533	28.133
Programa 01	3	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Física	-	300	279	279	279	279	279	279	279
Programa 02	3	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Física	-	300	372	372	1.767	1.767	372	372	372
Programa 01	4	Manutenção dos Serviços / Material de Consumo	-	19.100	17.763	17.763	17.763	17.763	17.763	17.763	17.763
Programa 02	4	Manutenção dos Serviços / Material de Consumo	-	-	-	930	4.650	4.650	3.720	3.720	22.320
Programa 01	5	Manutenção dos Serviços / Despesas com Locomoções e viagens	5.256	13.162	12.241	12.241	12.241	12.241	12.241	12.241	12.241
Programa 02	5	Manutenção dos Serviços / Despesas com Locomoções e viagens	-	6.500	6.045	6.045	6.045	6.045	6.045	6.045	6.045
Programa 01	6	Investimento / Equipamento e Material Permanente	-	45.000	-	-	-	-	-	-	-
Programa 02	6	Investimento / Equipamento e Material Permanente	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Total</b>			<b>1.097.548</b>	<b>2.292.511</b>	<b>2.103.935</b>	<b>2.060.011</b>	<b>2.165.037</b>	<b>2.072.922</b>	<b>2.098.851</b>	<b>2.074.091</b>	<b>2.148.438</b>

Centro de Desenvolvimento e Aperfeiçoamento do Desporto – São José Desportivo  
Avenida Tívoli, 128 Vila Betânia – São José dos Campos / São Paulo, CEP 12245-481  
TEL (12) 3341 7820 / 7824

### CRONOGRAMA DE DESEMBOLSO - POR PROGRAMA

Programa	Item	Categorias Econômicas / Natureza das Despesas	dez/23	jan/24	fev/24	mar/24	abr/24	mai/24	jun/24	jul/24	ago/24
Programa 01	1	Pessoal e Encargos/ Vencimentos e Salários / Provisionamento de verbas rescisórias e passivos judiciais de natureza cível, previdenciária ou trabalhista	132.381	132.381	132.381	132.381	131.669	131.669	131.669	131.669	131.669
Programa 02	1	Pessoal e Encargos/ Vencimentos e Salários / Provisionamento de verbas rescisórias e passivos judiciais de natureza cível, previdenciária ou trabalhista	1.332.292	1.332.292	1.332.292	1.332.292	1.258.124	1.191.120	1.124.115	1.057.109	1.057.109
Programa 01	2	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Jurídica	591.895	581.250	584.712	550.966	548.651	584.363	548.003	581.703	552.983
Programa 02	2	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Jurídica	9.533	7.673	6.743	6.743	6.706	6.706	6.706	72.381	9.481
Programa 01	3	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Física	279	279	279	279	278	278	278	278	278
Programa 02	3	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Física	372	3.162	2.232	372	370	370	370	1.758	1.295
Programa 01	4	Manutenção dos Serviços / Material de Consumo	17.763	17.763	17.763	17.763	17.668	17.668	17.668	17.668	17.668
Programa 02	4	Manutenção dos Serviços / Material de Consumo	5.580	930	930	-	-	-	-	4.625	4.625
Programa 01	5	Manutenção dos Serviços / Despesas com Locomoções e viagens	12.241	12.241	12.241	12.241	12.175	12.175	12.175	12.175	12.175
Programa 02	5	Manutenção dos Serviços / Despesas com Locomoções e viagens	6.045	6.045	6.045	6.045	6.013	6.013	6.013	6.013	6.013
Programa 01	6	Investimento / Equipamento e Material Permanente	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Programa 02	6	Investimento / Equipamento e Material Permanente	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Total</b>			<b>2.108.380</b>	<b>2.094.015</b>	<b>2.095.617</b>	<b>2.059.081</b>	<b>1.981.653</b>	<b>1.950.360</b>	<b>1.846.995</b>	<b>1.885.377</b>	<b>1.793.295</b>



### CRONOGRAMA DE DESEMBOLSO - POR PROGRAMA

Programa	Item	Categorias Econômicas / Natureza das Despesas	set/24	out/24	nov/24	dez/24	jan/25	fev/25	mar/25	TOTAL ORCADO
Programa 01	1	Pessoal e Encargos/ Vencimentos e Salários / Provisionamento de verbas rescisórias e passivos judiciais de natureza cível, previdenciária ou trabalhista	131.669	131.669	135.899	135.899	135.899	135.899	80.960	<b>3.215.948</b>
Programa 02	1	Pessoal e Encargos/ Vencimentos e Salários / Provisionamento de verbas rescisórias e passivos judiciais de natureza cível, previdenciária ou trabalhista	1.057.109	1.057.109	1.099.129	1.099.129	1.099.129	1.099.129	669.752	<b>29.707.203</b>
Programa 01	2	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Jurídica	581.085	557.625	594.573	589.880	470.453	473.897	234.526	<b>13.546.599</b>
Programa 02	2	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Jurídica	9.481	9.481	27.981	10.406	6.706	6.706	3.593	<b>360.885</b>
Programa 01	3	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Física	278	278	278	278	278	278	-	<b>6.422</b>
Programa 02	3	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Física	370	370	370	370	3.145	278	-	<b>20.897</b>
Programa 01	4	Manutenção dos Serviços / Material de Consumo	17.668	17.668	17.668	17.668	9.343	9.343	-	<b>392.186</b>
Programa 02	4	Manutenção dos Serviços / Material de Consumo	3.700	3.700	22.200	4.625	-	-	-	<b>90.905</b>
Programa 01	5	Manutenção dos Serviços / Despesas com Locomoções e viagens	12.175	12.175	12.175	12.175	12.175	12.175	5.213	<b>292.202</b>
Programa 02	5	Manutenção dos Serviços / Despesas com Locomoções e viagens	6.013	6.013	6.013	6.013	6.013	-	-	<b>133.120</b>
Programa 01	6	Investimento / Equipamento e Material Permanente	-	-	-	-	-	-	-	<b>45.000</b>
Programa 02	6	Investimento / Equipamento e Material Permanente	-	-	-	-	-	-	-	<b>-</b>
<b>Total</b>			<b>1.819.546</b>	<b>1.796.087</b>	<b>1.916.284</b>	<b>1.876.442</b>	<b>1.743.141</b>	<b>1.737.704</b>	<b>994.044</b>	<b>47.811.366,68</b>

## PLANO ORÇAMENTÁRIO E DE CUSTEIO

### RESUMO POR METAS

#### PROGRAMA 01

Item	Categorias Econômicas / Natureza das Despesas	META 01	META 02				TOTAL ORÇADO
1	Pessoal e Encargos/ Vencimentos e Salários / Provisionamento de verbas rescisórias e passivos judiciais de natureza cível, previdenciária ou trabalhista	2.690.030	525.919	-		-	3.215.948
2	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Juridica	1.081.513	12.465.087	-		-	13.546.599
3	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Fisica	-	6.422	-		-	6.422
4	Manutenção dos Serviços / Material de Consumo	-	392.186	-		-	392.186
5	Manutenção dos Serviços / Despesas com Locomoções e viagens	1.070	291.131	-		-	292.202
6	Investimento / Equipamento e Material Permanente	35.000	10.000	-		-	45.000
<b>Total</b>		<b>3.807.613</b>	<b>13.690.744</b>	<b>-</b>		<b>-</b>	<b>17.498.356,30</b>

**RESUMO POR METAS**

PROGRAMA 02

Item	Categorias Econômicas / Natureza das Despesas	META 01	META 02	META 03	META 04	META 05	META 06	TOTAL ORÇADO
1	Pessoal e Encargos/ Vencimentos e Salários / Provisionamento de verbas rescisórias e passivos judiciais de natureza cível, previdenciária ou trabalhista	21.117.713	2.782.529	2.183.279	1.828.216	458.815	1.336.650	29.707.203
2	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Jurídica	261.535	-	16.613	37.100	-	45.638	360.885
3	Contratos de Terceiros / Prestação de Serviços de Terceiros Pessoa Física	6.422	-	-	1.948	-	12.528	20.897
4	Manutenção dos Serviços / Material de Consumo	-	-	-	37.100	-	53.805	90.905
5	Manutenção dos Serviços / Despesas com Locomoções e viagens	-	-	-	-	-	133.120	133.120
6	Investimento / Equipamento e Material Permanente	-	-	-	-	-	-	-
<b>Total</b>		<b>21.385.669</b>	<b>2.782.529</b>	<b>2.199.891</b>	<b>1.904.364</b>	<b>458.815</b>	<b>1.581.741</b>	<b>30.313.010</b>

## ANEXO I

### MODALIDADES

NOME		POTENCIAL	FAIXA ETÁRIA
1	Ballet	25	A partir de 07 anos
2	Basquetebol	25	A partir de 07 anos
3	Bocha Adaptada	12	A partir de 07 anos
4	Boxe	10	A partir de 12 anos
5	Boxe Chinês	20	A partir de 08 anos
6	Capoeira	20	A partir de 06 anos
7	Capoeira PcD	10	A partir de 06 anos
8	CMAF	Variado	A partir de 07 anos
9	Condicionamento Físico	25	A partir de 16 anos
10	Corrida / Caminhada	40	A partir de 16 anos
11	Dança de Salão	30	A partir de 16 anos
12	Dança do Ventre	25	A partir de 16 anos
13	Dança Livre Educativa	25	A partir de 06 anos
14	Dança PcD	08	A partir de 10 anos
15	Esportes Radicais	Variado	A partir de 05 anos
16	Estimulação Global PcD	05	A partir de 04 anos
17	Futebol	30	A partir de 07 anos
18	Futsal	25	A partir de 07 anos
19	Futsal PcD	10	A partir de 12 anos
20	Ginástica	25	A partir de 16 anos
21	Ginástica Artística	12	A partir de 06 anos
22	Ginástica Funcional PcD	05	A partir de 16 anos
19	Ginástica 3ª Idade	25	A partir de 60 anos
20	Ginástica Rítmica	20	A partir de 06 anos
21	Handebol	25	A partir de 07 anos
22	Hidroginástica	20	A partir de 16 anos
23	Hóquei	25	A partir de 07 anos
24	Iniciação Esportiva	10	A partir de 04 anos
25	Jazz	25	A partir de 07 anos
26	Jiu Jitsu	20	A partir de 08 anos
27	Judô	20	A partir de 06 anos
28	Karatê	15	A partir de 06 anos
29	Nadando Primeiro	10	A partir de 07 anos
30	Natação PcD	7	A partir de 07 anos
31	Natação nível 1 (iniciação)	10	A partir de 07 anos
32	Natação nível 2 (intermediário)	15	Conforme desenvolvimento
33	Natação nível 3 (avançado)	15	Conforme desenvolvimento
34	Natação aperfeiçoamento	15	Conforme desenvolvimento
35	Natação pais & filhos	10 crianças +10 adultos	Entre 3 anos a 6 anos
36	Pilates/ritmos/gap/treinamento funcional/projeto caminhar	25	Com a denominação de "ginástica" a partir de 16 anos
37	Ritmos	30	A partir de 16 anos
38	Psicomotricidade	15	A partir de 04 anos

NOME		POTENCIAL	FAIXA ETÁRIA
39	Sapateado	25	A partir de 07 anos
40	Taekwondo	20	A partir de 06 anos
41	Taekwondo PcD	10	A partir de 06 anos
42	Tênis de Campo	10	A partir de 07 anos
43	Tenis de Mesa PcD	08	A partir de 12 anos
44	Voleibol	25	A partir de 07 anos
45	Voleibol Adaptado	25	A partir de 60 anos

## ANEXO II

### ACADEMIAS AO AR LIVRE

REGIÃO NORTE/CENTRO/OESTE		
Nº	LOCAL	ENDEREÇO
1	Alto da Ponte	Rua Alziro Lebrão (Centro Comunitário)
2	Santana	CEFE
3	Altos da Vila Paiva	Rua Córrego do Lava Pés
4	Altos de Santana	Avenida Alto do Rio Doce
5	Altos de Santana	Avenida Alto do Rio Doce (Poliesportivo)
6	Altos do Buquirinha	Estrada Municipal José Benedito Oliveira
7	Centro	Praça Afonso Pena
8	Esplanada	Avenida Anchieta
9	Jardim Alvorada	Rua São Caetano do Sul
10	Jardim Aquários	Praça Deputado Ulisses Guimarães
11	Jardim Augusta	Praça Londres
12	Jardim Bela Vista	Praça Antônio Pires de Oliveira
13	Jardim Boa Vista	Rua João Pereira Costa
14	Jardim das Indústrias	Praça Cassiano Ricardo
15	Jardim das Indústrias	Praça Elisete dos Santos
16	Jardim das Indústrias	Praça Hélio Augusto de Souza
17	Jardim Esplanada	Praça Florípedes Bicudo
18	Jardim Esplanada	Praça Sinésio Martins
19	Jardim Guimarães	Rua Maria Francisca dos Santos
20	Jardim Limoeiro	Avenida Corifeu de Azevedo Marques
21	Jardim Maringá	Praça Tertuliano Moraes Delfim
22	Jardim Pôr do Sol	Rua Renato Alves da Cunha
23	Jardim Telespark	Praça Cesar Traballi
24	Jardim Telespark	Rua Chana Baskim Feigenson (Raia de Malha)
25	Monte Castelo	Praça Francisco Escobar
26	Monte Castelo	Rua Henrique Dias
27	Orla do Banhado	Av. Madre Tereza
28	Parque Alberto Simões	Avenida Pico das Agulhas Negras, 112***
29	Rhodia	Ponte Maria Peregrina
30	Santana - Parque da Cidade	Avenida Olívio Gomes (Parque da Cidade)***
31	São Francisco Xavier	Estrada Municipal Vereador Pedro David
32	São Francisco Xavier	Praça Conego Manzin
33	Urbanova	Avenida Shishima Hifumi
34	Urbanova	Parque Ribeirão Vermelho
35	Vale dos Pinheiros	Praça Juruna
36	Vila Ady-Anna	Parque Santos Dumont

Nº	LOCAL	ENDEREÇO
37	Vila Ady-Anna	Parque Vicentina Aranha
38	Vila Betânia	Alameda Cândido Marciano Leite
39	Vila Cândida	Praça Santa Efigênia
40	Vila César	Praça Tabajara
41	Vila Cristina	Praça Luiz Mioni
42	Vila Dirce	Avenida Alto da Boa Vista (Mirante)
43	Vila Esmeralda	Praça Armando Sales de Oliveira
44	Vila Machado	Rua Maria Pinutti Bicudo
45	Vila Maria	Praça Nenê Cursino
46	Vila Paiva	Rua Maria Conceição da Silva
47	Vila Rossi	Rua Miguel Eras
48	Vila São Geraldo	Rua Primavera
49	Vila Sinhá	Praça Luiz Soares dos Santos
50	Vila Unidos	Praça Olga Ueb Machado

REGIÃO LESTE		
Nº	LOCAL	ENDEREÇO
1	Jardim Itapuã	Rua Orlando Machado de Araújo
2	Avenida dos Astronautas	Martin Cererê
3	Avenida Juscelino Kubitschek, 6701	Vila Industrial - Residencial Integração
4	Cajuru	Estrada Municipal José Antônio (Res. Colinas 2)
5	Campos de São José	Praça Gonçalves Roberto Dias
6	Campos de São José	Praça Manoel Alves dos Santos
7	Campos de São José	Rua Hanna Youssef Chbchoul (Parque Alambari)
8	Chácara Araújo	Avenida Porto Real
9	Chácara dos Eucaliptos	Rua Mario Campos
10	Colinas 1 e 2	Estrada do Cajuru
11	Coqueiro	Avenida Um com Avenida Três
12	Eugênio de Melo	Rua Ambrósio Molina (Poliesportivo)
13	Galo Branco	Avenida Dusmenil
14	Galo Branco	Rua Benedito Andrade
15	Jardim Castanheira	Rua João Avila
16	Jardim Cerejeiras	Rua 23 de Dezembro (Poliesportivo)
17	Jardim Copacabana	Rua Bento Pinto da Cunha (Poliesportivo)
18	Jardim da Granja	Praça Águila
19	Jardim da Granja	Praça Marte
20	Jardim das Flores	Rua dos Cronópios
21	Jardim Detroit	Rua Luiz Monteiro
22	Jardim Diamante	Rua João Batista
23	Jardim do Lago	Avenida João Rodolfo Casteli
24	Jardim Helena	Praça José Ricardo Monteiro Rodrigues
25	Jardim Jatobá	Rua Messias de Alvarenga
26	Jardim Jussara	Praça Ana Berling de Macedo
27	Jardim Mariana I	Rua Angelina de Souza Machado
28	Jardim Motorama	Praça Primavera
29	Jardim Nova Flórida	Rua Francisco Miele
30	Jardim Paulista	Praça Duque de Caxias
31	Jardim Santa Inês II	Rua dos Cirurgiões Dentistas
32	Jardim Santa Inês III	Rua José Custodia da Silveira
33	Jardim Santa Júlia	Avenida Vicente Brandão Ferreira
34	Jardim São José	Praça Diamante
35	Jardim São José	Rua Danilo Eduardo Rios Ramos
36	Jardim São José II	Praça Darci Ribeiro
37	Jardim São Leopoldo	Praça Mauro Ribeiro de Souza
38	Jardim São Vicente	Rua Naval de Paiva da Mata



Nº	LOCAL	ENDEREÇO
39	Jardim Souto	Praça 14 Bis
40	Jardim Uirá	Avenida dos Tangarás
41	Jardim Valparaíba	Praça dos Professores
42	Juritis	Rua Maria Luiza Auricchio de Oliveira
43	Martins Pereira	Rua Ana Gonçalves da Cunha
44	Nova Michigan	Praça José Ferreira da Silva
45	Novo Horizonte	Praça 1 de Maio
46	Novo Horizonte	Rua dos Pinheiros com Rua dos Mecânicos
47	Paraíso do Sol	Rua Mantura Neme
48	Pararangaba	Rua Rio Paraíba do Sul
49	Parque 31 de Março	Rua Doutor João de Paula Cabral
50	Parque Nova Esperança	Avenida Carlos Alberto de Andrade Silva
51	Poliesportivo Righi	Praça Gleison dos Santos Ferreira
52	Pousada do Vale	Rua Beijoeiro
53	Putim	Atrás Ceasp Putim
54	Putim	Tom Jobim
55	Residencial Flamboyant	Avenida Domingos Maldonado Compoy
56	Residencial Frei Galvão	Rua das Tâmaras
57	Residencial Intervale	Rua Abília Machado (Residencial Intervale)
58	Residencial Martins Pereira	Rua Nenésio Flávio Queirós Junior
59	Residencial Righi	Rua Benedito Augusta dos Santos
60	Residencial São Francisco	Rua José Fraternal de Aguiar
61	Residencial Tatetuba	Praça Papa Paulo VI
62	Santa Inês I	Pq. Ecológico
63	São Judas Tadeu	Avenida São Jerônimo (Poliesportivo)
64	Vila Adriana	Rua João Rodolfo Castelli
65	Vila Industrial	Rua Waldomiro Rosendo de Oliveira
66	Vila Letônia	Praça Itamar Guerreiro
67	Vila São Benedito	Avenida dos Astronautas Praça Heróis Alcantares
68	Vila São Pedro	Praça Paraíba
69	Vila Tatetuba	Rua das Gaivotas
70	Vila Terezinha	Av. Aracaju
71	Vila Tesouro	Praça Assis Chateaubriand
72	Vista Linda	Praça Wanderley Bacha
73	Vista Verde	Praça Julio Yoiti Shimabukuru
74	Vista Verde II	Praça Nossa Senhora da Soledade
75	Vila Tesouro	Rua Bento Pinto da Cunha (Centro Esportivo)
76	Vila Industrial	Rua Dr. Ricardo Edwards (Teatrão)
77	Residencial Ana Maria	Praça dentro do Residencial

REGIÃO SUL		
Nº	LOCAL	ENDEREÇO
1	31 de Março	Praça Wilson Rocha de Siqueira
2	Bosque dos Eucaliptos	Avenida Ouro Fino (Área Verde)***
3	Bosque dos Eucaliptos	Avenida Salinas, 715
4	Bosque dos Eucaliptos	Praça Aloísio Petiti
5	Bosque dos Eucaliptos	Praça das Bandeiras
6	Bosque dos Eucaliptos	Praça José Carlos Bastos
7	Bosque dos Ipês	Rua Ione Mítico Hayashi
8	Campos dos Alemães	Rua Padre Wilson da Cunha
9	Campos dos Alemães	Rua Walter Dellu (Poliesportivo) ***
10	Cruzeiro do Sul	Praça Roque
11	Dom Pedro I	José Eugênio da Silva (Prodec)
12	Dom Pedro I	Praça Maria Alves
13	Dom Pedro I	Praça Maria Rodrigues Silva
14	Dom Pedro II	Avenida Maria Lourde Medeiros Assis
15	Floradas São José	Praça do Humanismo
16	Jardim América	Centro da Juventude
17	Jardim Colonial	Praça El Shaday
18	Jardim Estoril	Praça Rubens de Castilho
19	Jardim Imperial	Praça Otávio Del Nero
20	Jardim Morumbi	Praça das Mangueiras
21	Jardim Morumbi	Praça Pedro Takaharu
22	Jardim Oriente	Praça Luiz Vaz de Camões
23	Jardim Paraíso	Praça Jair Quadro
24	Jardim Portugal	Praça José Benedito Monteiro
25	Jardim República	Rua Eugenia da Silva
26	Jardim Satélite	Avenida Cidade Jardim
27	Jardim Satélite	Avenida Perseu (João do Pulo)
28	Jardim Satélite	Praça Candido Bertoline
29	Jardim Satélite	Praça Mário Cesari Porto
30	Jardim Satélite	Rua Castor
31	Jardim Satélite	Rua Lira
32	Palmeiras de São José	Rua Saudade de Querência
33	Parque Industrial	Praça Aldo Pires
34	Parque Industrial	Rua Palmares - Praça Pedro Otávio
35	Parque Interlagos	Praça Gunther Zolko
36	Parque Industrial	Praça Natal
37	Recanto dos Pinheiros	Praça Katia Fernandes Karatazanow
38	Residencial Deville	Rua Macedo Cordeiro de Oliveira

Nº	LOCAL	ENDEREÇO
39	Residencial Gazzo	Rua Vanderlucia Martins Oliveira Maciel
40	Residencial União	Rua João Pinto da Cunha
41	Sertãozinho	Rua Lea Maria Brandão
42	Terras do Sul	Rua Fusanobu Yokota
43	Vale do Sol	Praça Bahia de São Salvador
44	Vila das Flores	Rua Roberto Carlos dos Santos
45	Vila São Bento	Rua Japurá
46	Vila São Bento	Rua Parnaíba
47	Parque dos Ipês	Rua Alberto Pinto Ferreira

\*\*\* Academias Infantis

ACADEMIA AO AR LIVRE	
ATENDIMENTO	HORÁRIO
SEGUNDA A SEXTA	07H00 ÀS 09H00
	18H00 ÀS 20H00

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Dumazedier, Joffre. **Valores E Conteúdos Culturais Do Lazer**, trad. De Regina Maria Vieira. São Paulo, SESC, 1980.

Gallahue, David L. **Compreendendo O Desenvolvimento Motor: Bebês, Crianças, Adolescentes E Adultos**. David L. Gallahue, John C. Ozmum; revisão científica de Marcos Garcia Neira; (tradução de Maria Aparecida da Silva Pereira Araújo, Juliana de Medeiros Ribeiro, Juliana Pinheiro Souza e Silva). 3ªed. São Paulo: Phorte, 2005.

**Iniciação Esportiva Universal**. Pablo Juan Grecco, Rodolfo Novelino Benda, organizadores. Belo Horizonte: Ed. UFMG, 1998.

Pereira, Cassio Adriano. **Treinamento De Força Funcional: Desafiando O Controle Postural**. Colaborador, Luiz Antônio Domingues Filho. 1ª ed. Jundiaí – SP: Fontoura, 2009.

Souza, Maria Aparecida Ceciliano de. **Esporte Para Idosos**. Organização Maria Aparecida Ceciliano Souza; Ilustração de Juliana Russo; Fotografias de Nilton Silva e Ed Viggiani. São Paulo; Edições SESC SP, 2010.

Weineck, Jürgen. **Treinamento Ideal**. 9ª ed. São Paulo; Manole, 1999.

Programa SESI Atleta Do Futuro: **Perspectivas Da Inclusão E Diversidade Na Aprendizagem Esportiva/SESI-SP**. São Paulo: SESI, 2006.