



INSTITUTO SOCIAL DE CULTURA, ESPORTE E LAZER
CRIANÇA ATIVA
CNPJ:10.719.597/0001-82

PLANO DE TRABALHO

1. DA ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

IDENTIFICAÇÃO DA OSC					
CNPJ:	10.719.597/0001-82				
Razão Social:	INSTITUTO SOCIAL DE CULTURA, ESPORTE E LAZER CRIANÇA ATIVA				
Endereço:	RUA BARÃO DO RIO BRANCO, 864, CENTRO				
Município/UF:	Divinolândia-SP	CEP:	13.780-000		
E-mail:	judodivinolandia@gmail.com				
Site:	judodivinolandia.com.br				
Telefone:	(19) 98190-9611	Cel:	(19) 99727-5309		
BANCO: 001	AGENCIA 2026-5	C/C:	13687-5		
RESPONSÁVEL LEGAL - Presidente					
Nome:	Tiago de Paula e Souza				
RG.	33330472-X	Org. Em.	SSP-SP	Data de Expedição:	01/02/2024
CPF:	30.685.0778/29	E-mail:	judodivinolandia@gmail.com		
Endereço:	Rua Campos Sales, 369, Centro				
Município/UF:	Divinolândia	CEP:	13780-000		
Telefone:	(19) 98190-9611	Cel.:	(19) 98190-9611		
Data de nascimento	08/02/1983				

HISTÓRICO DA ENTIDADE
<p>O Instituto Social de Cultural, Esporte e Lazer Criança Ativa, tem como objetivo desenvolver em seu plano trabalho, atividades de ação continuada através de um programa social que por meio de projetos e atividades esportivas, possa prevenir a ocorrência de situações de risco social; ampliar o fortalecimento à convivência familiar e comunitária; promover acessos a benefícios e serviços sócio assistenciais, fortalecer a rede de proteção social de assistência social; promover acessos a serviços setoriais, em especial das políticas de educação, saúde, cultura, esporte e lazer; oportunizar o acesso às informações sobre direitos e participação cidadã estimulando o desenvolvimento do protagonismo dos usuários; possibilitar acessos a experiências e manifestações artísticas, culturais, desportivas e de lazer, com vistas ao desenvolvimento de novas possibilidades, propiciando trocas de experiências e vivências, fortalecendo o respeito, a solidariedade e os vínculos familiares e comunitários. Além, também de zelar pela melhoria das condições de vida e embelezamento do município; cultivar a mais ampla e perfeita cordialidade entre os associados; sem discriminação de raça, sexo, nacionalidade, idade, cor, credo religioso, político e condição social; contribuir para o aumento do nível cultural, intelectual.</p>

INSCRIÇÕES E/OU CERTIFICAÇÕES EM CONSELHO(S) DE POLÍTICA(S) PÚBLICA(S)



INSTITUTO SOCIAL DE CULTURA, ESPORTE E LAZER
CRIANÇA ATIVA
CNPJ:10.719.597/0001-82

0213082201 - Aguaí CMDCA	
ATENDIMENTO AOS REQUISITOS PARA CELEBRAÇÃO DE TERMO DE COLABORAÇÃO	
Objetivos direcionados à promoção de atividades e finalidades de interesse público e social:	ART. Art. 22 da Lei nº 13.019/2014
Em caso de dissolução da OSC, o patrimônio líquido remanescente deverá ser transferido a outra pessoa jurídica de natureza semelhante, que atenda aos requisitos do MROSC e cujo objeto social seja, preferencialmente, o mesmo da entidade extinta:	ART. 33 da Lei 13.019 de 31-07/2014
Escrituração de acordo com os princípios fundamentais de contabilidade e com as Normas Brasileiras de Contabilidade:	ART. 1179 do Código Civil (Lei nº 10.406/2002). Além disso, as Normas Brasileiras de Contabilidade (NBCs), como a ITG 2000 (R1)
Data de constituição da OSC, conforme registro na Secretaria da Receita Federal do Brasil:	12/03/2009

EXPERIÊNCIA PRÉVIA NA REALIZAÇÃO DO OBJETO DA PARCERIA OU DE OBJETO DE NATUREZA SEMELHANTE	
DOCUMENTO EM ANEXO	
Instrumentos de parceria, inclusive executados em rede, firmados com órgãos e entidades da administração pública, entre estrangeiros, entidades e organismos internacionais, empresas ou outras organizações:	DOCUMENTO EM ANEXO
Declarações de experiência prévia e de capacidade técnica no desenvolvimento de atividades ou projetos relacionados ao objeto da parceria ou de natureza semelhante, emitidas por órgãos públicos, instituições de ensino, redes, organizações da sociedade civil, movimentos sociais, empresas públicas ou privadas, conselhos, comissões ou comitês de políticas públicas, entes estrangeiros ou entidades ou organismos de cooperação internacional:	DOCUMENTO EM ANEXO

IDENTIFICAÇÃO DAS INSTALAÇÕES FÍSICAS DA OSC				
O Imóvel da OSC é:	<input type="checkbox"/> Próprio	<input checked="" type="checkbox"/> Locado	<input type="checkbox"/> Cedido	<input type="checkbox"/> Outro:
Condições de acessibilidade:	<input type="checkbox"/> Possui condições de acessibilidade			
	<input checked="" type="checkbox"/> Possui parcialmente			
	<input type="checkbox"/> Não possui			

INSTITUTO SOCIAL DE CULTURA, ESPORTE E LAZER
CRIANÇA ATIVA
CNPJ:10.719.597/0001-82

É necessário tomar providências em relação à acessibilidade para adequar o espaço físico?	Não haverá atividades no endereço administrativo.
INDICAR AS INSTALAÇÕES FÍSICAS E MOBILIÁRIOS DISPONÍVEIS NA SEGUINTE TABELA:	
Descrição e quantificação dos ambientes disponíveis	Equipamento/móveis disponíveis para o desenvolvimento do serviço

2. DETALHAMENTO DAS AÇÕES

DESCRIÇÃO DO PROJETO/ATIVIDADE
Título do Projeto: Esporte Cidadão - Caconde
Período de Execução: 01/01/2026 a 31/12/2026
Projeto: Atendimento a crianças, adolescentes, adultos e idosos através do Esporte.

1. OBJETIVO GERAL

O Instituto Social de Cultural, Esporte e Lazer Criança Ativa, tem como objetivo desenvolver em seu plano trabalho, atividades de ação continuada através de um programa social que por meio de projetos e atividades esportivas, possa prevenir a ocorrência de situações de risco social; ampliar o fortalecimento à convivência familiar e comunitária; promover acessos a benefícios e serviços sócio assistenciais, fortalecer a rede de proteção social de assistência social; promover acessos a serviços setoriais, em especial das políticas de educação, saúde, cultura, esporte e lazer; oportunizar o acesso às informações sobre direitos e participação cidadã estimulando o desenvolvimento do protagonismo dos usuários; possibilitar acessos a experiências e manifestações artísticas, culturais, desportivas e de lazer, com vistas ao desenvolvimento de novas possibilidades, propiciando trocas de experiências e vivências, fortalecendo o respeito, a solidariedade e os vínculos familiares e comunitários. Além, também de zelar pela melhoria das condições de vida e embelezamento do município; cultivar a mais ampla e perfeita cordialidade entre os associados; sem discriminação de raça, sexo, nacionalidade, idade, cor, credo religioso, político e condição social; contribuir para o aumento do nível cultural, intelectual. Isso com Atendimento de até 450 (quatrocentas e cinquenta vagas) crianças e adolescentes dentro da faixa etária de 06 a 17 anos, compreendendo alunos matriculadas em escolas públicas municipais, estaduais, e, bem como aos alunos apenas



INSTITUTO SOCIAL DE CULTURA, ESPORTE E LAZER
CRIANÇA ATIVA
CNPJ:10.719.597/0001-82

residentes em Caconde e no distrito de Barrânia (rede particular, estadual e municipal de ensino não atendidos pela Lei n. 2713/2017) e adultos e idosos a partir de 50 anos, para ensino nas modalidades esportivas, ainda serão captados alunos indicados por outro órgãos como: conselho tutelar (Medidas sócio educativas e outras) além de indicações do departamento de saúde com controle de obesidade, hipertensão entre outras.

2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Atividades esportivas nas seguintes modalidades: Futsal, Futebol de campo, Voleibol, Judô, Jiu-Jitsu, ginástica, natação, e aulas de dança.

Contribuir para a educação das crianças e adolescentes, priorizando um desenvolvimento humano, saudável e profissional indispensáveis ao exercício da cidadania;

Complementar as ações da família e comunidade na proteção e desenvolvimento de crianças e adolescentes e no fortalecimento dos vínculos familiares e sociais;

Contribuir para a inserção, reinserção e permanência dos atendidos nos sistemas de ensino;

Incentivar a melhoria do rendimento escolar crianças, adolescentes e idosos, bem como o cumprimento de normas e participação em atividades escolares, de inclusão digital desportivas, estabelecendo conexões entre a escola e entidade;

Assegurar espaços de referência para o convívio grupal, comunitário e social e o desenvolvimento de relações de afetividade, solidariedade, respeito mútuo e convívio social;

Conscientizar as crianças, adolescentes, adultos e idosos sobre os perigos causados pelo uso de drogas;

Inclusão esportiva para adultos e idosos;

Possibilitar a ampliação do universo informacional, artístico e cultural das crianças e adolescentes, bem como estimular o desenvolvimento de potencialidades, habilidades, talentos e sua formação cidadã;

Propiciar vivências para o alcance de autonomia e protagonismo social;

Possibilitar o reconhecimento do trabalho e da educação como direito de cidadania e desenvolver conhecimentos sobre o mundo do trabalho e competências específicas básicas;

Despertar curiosidades e habilidades, estimulando o pensamento criativo e o raciocínio de maneira interativa, possibilitar experiências e manifestações artísticas, culturais, esportivas e de lazer.

Disponibilizar informações sobre direitos e participação, oportunizando o exercício de cidadania. Ampliar as atividades esportivas com benefício na saúde de adultos e idosos.

O praticante de atividades esportivas, melhora o condicionamento físico e ganho de força, pois os treinos trabalham todos os músculos, especialmente das pernas, braços e abdômen.

Dar agilidade de raciocínio e ação, melhora a elasticidade e a resistência.

Além disso, destaca-se por ajudar a pessoa a ter mais disciplina, espírito de companheirismo, lealdade e concentração.

Para alcançar todos os benefícios, é recomendável a prática pelo menos duas vezes por semana, em aulas de uma hora e meia, que chegam a queimar cerca de 800 calorias.

A prática esportiva semanal contribui para:

- Desenvolver a socialização

- Desenvolver o corpo; - Desenvolve a agilidade, equilíbrio, velocidade, coordenação e a



INSTITUTO SOCIAL DE CULTURA, ESPORTE E LAZER
CRIANÇA ATIVA
CNPJ:10.719.597/0001-82

flexibilidade; - Desenvolver a disciplina; - Desenvolve a capacidade de analisar a realidade que o cerca;

- Desenvolver os valores como honestidade, humildade, solidariedade e respeito;
- Fortalece a parte espiritual.
- Redução do Sedentarismo;
- Melhoria na capacidade cardiorrespiratória (Pós pandemia Covid-19).
- Fortalecimento Muscular.
- Redução da evasão escolar;
- Melhoria nas notas escolares;
 - Gerar oportunidade no mercado de trabalho para profissionais de Educação Física;
 - Contribuir para a educação das crianças e adolescentes, priorizando um desenvolvimento humano, saudável e profissional indispensáveis ao exercício da cidadania;
 - Complementar as ações da família e comunidade na proteção e desenvolvimento de crianças e adolescentes e no fortalecimento dos vínculos familiares e sociais;
 - Contribuir para a inserção, reinserção e permanência dos atendidos nos sistemas de ensino;
- Incentivar a melhoria do rendimento escolar das crianças e adolescentes, bem como o cumprimento de normas e participação em atividades escolares, de inclusão digital desportivas, estabelecendo conexões entre a escola e entidade;
- Assegurar espaços de referência para o convívio grupal, comunitário e social e o desenvolvimento de relações de afetividade, solidariedade, respeito mútuo e convívio social;
- Conscientizar as crianças e adolescentes sobre os perigos causados pelo uso de drogas;
- Possibilitar a ampliação do universo informacional, artístico e cultural das crianças e adolescentes, bem como estimular o desenvolvimento de potencialidades, habilidades, talentos e sua formação cidadã;
- Propiciar vivências para o alcance de autonomia e protagonismo social;
- Possibilitar o reconhecimento do trabalho e da educação como direito de cidadania e desenvolver conhecimentos sobre o mundo do trabalho e competências específicas básicas;
- Despertar curiosidades e habilidades, estimulando o pensamento criativo e o raciocínio de maneira interativa, possibilitar experiências e manifestações artísticas, culturais, esportivas e de lazer;
- Disponibilizar informações sobre direitos e participação, oportunizando o exercício de cidadania.

Socialização, inclusão aliados ao treinamento desportivo, melhorando o intelectual, físico e espiritual do aluno.

Nos casos de alunos com Inclusão ter a indicação do profissional da saúde, já com o laudo, atestado médico e diagnóstico no ato da inscrição.

DESCRIÇÃO DA REALIDADE E JUSTIFICATIVA



INSTITUTO SOCIAL DE CULTURA, ESPORTE E LAZER
CRIANÇA ATIVA
CNPJ:10.719.597/0001-82

Desenvolvimento social e educacional através do Esporte, devido a falta de recursos aplicados para as atividades esportivas, afim de oferecer esporte para todas as crianças e adolescentes do município que não tenham acesso de forma gratuita.

PÚBLICO-ALVO

Crianças a partir de 06 anos de idade, adolescentes, adultos e idosos dos ambos os sexos e de todas as idades.

IDENTIFICAÇÃO DO TERRITÓRIO PARA EXECUÇÃO DA ATIVIDADE/PROJETO

1. Localização Geográfica: Município de Caconde

2. Identificação da Infraestrutura:

a) Polo 01: Ginásio Municipal de Esportes, RUA WASHINGTON WILSON DE ANGELO, 273

b) Polo 02: Campo Toca da Raposa 7 Ouro: RUA JOSÉ MAURICIO DE OLIVEIRA, SN

c) Polo 03: Arena de Esportes: RUA WASHINGTON WILSON DE ANGELO, 273 – JARDIM SANTA LÚCIA

d) Polo 04: Praça dos Cristas – Salão da Terceira Idade: RUA PEDRO BASILI, SN – BAIRRO DOS CRISTAIS

e) Polo 05: CCI - Centro de Convivência do Idoso – “Professora Maria De Lourdes Ferreira Ielo”: RUA FRANCISCO BARBONI, SN – BAIRRO JARDIM REDENTOR

f) Polo 06: Ginásio Esportes de Barrânia: AVENIDA AUGUSTO PINTO GOULART, SN – DISTRITO BARRÂNIA

g) Polo 07: EMEB Dr. Candido Lobo - Ginásio da Escola Candido Lobo: PRAÇA CORONEL GUSTAVO RIBEIRO, 92 – CENTRO

h) Polo 08: Cacondense Futebol Clube: HAROLDO NOGUEIRA TORTORELLI, 263 E 465 – JARDIM SANTA CRUZ

CAPACIDADE DE ATENDIMENTO

450 vagas.

MODALIDADE	LOCAL	CARGA SEMANAL	HORARIA
FUTSAL.	POLOS 1	12 HORAS	
FUTEBOL DE CAMPO.	POLOS 02 E 03	12 HORAS	
VOLEIBOL.	POLOS 01 E 07	12 HORAS	
JUDÔ, JIU-JITSU.	POLO 01 E 06	16 HORAS	
GINASTICA.	POLO 04, 05 E 06	18 HORAS	
DANÇA.	POLO 01	04 HORAS	
NATAÇÃO.	POLO 08	08 HORAS	

METODOLOGIA DO SERVIÇO

A metodologia para a aplicação das atividades será voltada ao Esporte Socioeducacional/

Iniciação Esportiva, visando a criação de valores, cidadania, melhoria no desenvolvimento escolar e da saúde.

O foco do projeto não é geração de atletas (Rendimento e Formação Esportiva).

Futsal:

Atividades para conhecimento de fundamentos básicos serão aplicadas para todos os alunos, sendo elas:

Aquecimento, alongamentos básicos e avançados, bobinho (recreativo).

Treinando e aprendendo o Fundamento Passe.

Os alunos formam um círculo, a uma distância de 3 a 4 metros um do outro. No centro do círculo fica o bobinho. Os alunos têm que realizar passe entre eles sem que o bobinho toque na bola. O jogador que realiza um passe errado, deixando o bobinho tocar na bola passa a ser o bobinho.

Treinando e aprendendo o Fundamento Chute de Ataque.

Em duas colunas no meio da quadra, as bolas são arremessadas rasteiras do centro em direção aos tiros de canto de uma metade da quadra. Os alunos têm que correr pela lateral e

Chutar a bola no goleiro após ultrapassarem driblando por entre três cones dispostos a 5 metros de distância um do outro. Após chutar de um lado, o aluno passa para o final da fila do outro lado para executar o chute com o outro pé.

Treinando e aprendendo o Fundamento Chute de Defesa.

Atendendo ambos os sexos.

Partidas coletivas realizadas semanalmente.

As atividades serão realizadas dividindo-se em categorias por idade, com duas aulas na semana, com espaçamento entre as atividades por no mínimo 48 horas (Por categoria).

Carga horária semanal de: 12 horas.

Atividades realizadas em 3 polos de atendimento.

Futebol de Campo:

Atividades para conhecimento de fundamentos básicos serão aplicadas para todos os alunos, sendo elas:

Aquecimento, alongamentos básicos e avançados, bobinho (recreativo). Treinando e aprendendo o Fundamento Passe. O volume de treinamento e intensidade será adaptado às características individuais e os integrantes do grupo atendendo a heterogeneidade de capacidade que se podem encontrar nestas idades (Matvéiev, 1986).

A iniciação esportiva pode ser considerada como a etapa preliminar na formação de um atleta. Nessa perspectiva considera-se que a prática esportiva em seu processo inicial deve evidenciar:

- A compreensão do jogo
- A contextualização do esporte como fenômeno social
- A importância da tática na iniciação esportiva
- A formação de conceitos por parte dos alunos (Greco, 2001).
- Atendendo ambos os sexos.

Partidas coletivas realizadas semanalmente.

As atividades serão realizadas dividindo-se em categorias por idade, com duas aulas na semana, com espaçamento entre as atividades por no mínimo 48 horas (Por categoria).

Carga horária semanal de: 12 horas.

Atividades realizadas em 2 polos de atendimento.



INSTITUTO SOCIAL DE CULTURA, ESPORTE E LAZER
CRIANÇA ATIVA
CNPJ:10.719.597/0001-82

Voleibol:

Atividades para conhecimento de fundamentos básicos serão aplicadas para todos os alunos, sendo elas: Motivar as crianças a terem o interesse pelo voleibol, sendo aplicadas atividades como: habilidades básicas dos fundamentos; iniciação as táticas coletivas e individuais; desenvolver espírito de equipe e respeito pelos colegas, árbitros e adversários; diversão e participação são o que mais importa; jogar uma grande variedade de jogos modificados; Reconhecer as regras básicas. Ensinar a mecânica das técnicas básicas; processo evolutivo; posição expectativa/ deslocamentos; toque; recepção/Manchete; saque por baixo; ataque (passada e movimentos de braços). Introdução às táticas básicas; postura e movimentação dentro da quadra; formação básica (6x0); tática de equipe (sistemas básicos); recepção, ataque e defesa; participar em competições (objetivos educacionais); experimentar a alegria de jogar dentro dos fundamentos e situações de jogo; usar as habilidades dos fundamentos aprendidos de forma bem executada; transição ao voleibol regular, introduzir técnicas de treinamento mental; Motivação Concentração.

Serão aplicadas atividades como:

Jogos pré-desportivos: mini vôlei, 1x1, 2x2, peteca, etc.

E jogos entre os alunos 6x6.

Atendendo ambos os sexos.

As atividades serão realizadas dividindo-se em categorias por idade, com duas aulas na semana, com espaçamento entre as atividades por no mínimo 48 horas (Por categoria).

Carga horária semanal de: 12 horas.

Atividades realizadas em 2 polos de atendimento.

Judô:

Atividades para conhecimento de fundamentos básicos serão aplicadas para todos os alunos, sendo elas:

História e evolução do judô. Cerimonial. Postura. Princípios fundamentais. Tipos de quedas. Composição dos diferentes grupos e técnicas de judô. Judô educacional. Judô adaptado. Judô com defesa pessoal. Ensino e aprendizagem. Regulamentação e arbitragem. II. OBJETIVO GERAL. Oportuniza o conhecimento da história evolução e regulamento do Judô e sua relação com o ensino e aprendizagem de seus princípios e fundamentos. III. OBJETIVOS ESPECÍFICOS • relatar fatos históricos. • Demonstrar conhecimentos dos termos judoísticos. • Saber executar corretamente os golpes (técnicas) de Judô. • Propor e selecionar conteúdos para aulas e treinamentos. • Ter conhecimento dos princípios filosóficos do Judô. • Relacionar golpes (técnicas) básicos do Judô como defesa pessoal. • Noções básicas de arbitragem e regulamentos. IV. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO UNIDADE I - Introdução ao conhecimento histórico. • Samurais. 2 • Jigoro Kano e o Judô. • Divulgação do Judô pelo mundo. • Chegada do Judô ao Brasil e seu desenvolvimento. UNIDADE II – Tipos de quedas (UKEMI) • Yoko-Ukemi • Ushiro-Ukemi • Kaiten-Zempo-Ukemi • Mae-Ukemi UNIDADE III – Cerimonial. Posturas básicas (SHISEI) e Tipos de Kuzushi. • Tipos de saudações e procedimentos no Judô • Postural Natural no Judô • Postura defensiva • Aplicação dos diferentes tipos de Kuzushi UNIDADE IV – Nague-waza. Katame-Waza, Combinação de Golpes. Contragolpes. • Regras e Arbitragem. • Nague-Waza • Katame-Waza • Combinação • Contragolpe UNIDADE IV – Judô adaptado - Judô defesa pessoal • Judô para cegos e outras deficiências. • Judô defesa pessoal em diferentes situações. V. METODOLOGIA ADOTADA • Aulas expositivas- dialogadas; • Trabalhos e exercícios individuais, e, em grupo; • Aulas práticas no Dojô e outros locais • Lutas simuladas (Randori) • Atendimento individualizado. Atendendo ambos os sexos.

As atividades serão realizadas dividindo-se em categorias por idade, com duas aulas na semana,

com espaçamento entre as atividades por no mínimo 48 horas (Por categoria).

Carga horária semanal de: 08 horas.

Atividades realizadas em 1 polo de atendimento.

Jiu-Jitsu:

Atividades para conhecimento de fundamentos básicos serão aplicadas para todos os alunos, sendo elas:

História e evolução do judô. Cerimonial. Postura. Princípios fundamentais. Tipos de quedas. Composição dos diferentes grupos e técnicas de judô. Judô educacional. Judô adaptado. Judô com defesa pessoal. Ensino e aprendizagem. Regulamentação e arbitragem. II. OBJETIVO GERAL. Oportuniza o conhecimento da história evolução e regulamento do Judô e sua relação com o ensino e aprendizagem de seus princípios e fundamentos. III. OBJETIVOS ESPECÍFICOS • relatar fatos históricos. • Demonstrar conhecimentos dos termos judoísticos. • Saber executar corretamente os golpes (técnicas) de Judô. • Propor e selecionar conteúdos para aulas e treinamentos. • Ter conhecimento dos princípios filosóficos do Judô. • Relacionar golpes (técnicas) básicos do Judô como defesa pessoal. • Noções básicas de arbitragem e regulamentos. IV. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO UNIDADE I - Introdução ao conhecimento histórico. • Samurais. 2 • Jigoro Kano e o Judô. • Divulgação do Judô pelo mundo. • Chegada do Judô ao Brasil e seu desenvolvimento. UNIDADE II – Tipos de quedas (UKEMI) • Yoko-Ukemi • Ushiro-Ukemi • Kaiten-Zempo-Ukemi • Mae-Ukemi UNIDADE III – Cerimonial. Posturas básicas (SHISEI) e Tipos de Kuzushi. • Tipos de saudações e procedimentos no Judô • Postural Natural no Judô • Postura defensiva • Aplicação dos diferentes tipos de Kuzushi UNIDADE IV – Nague-waza. Katame-Waza, Combinação de Golpes. Contragolpes. • Regras e Arbitragem. • Nague-Waza • Katame-Waza • Combinação • Contragolpe UNIDADE IV – Judô adaptado - Judô defesa pessoal • Judô para cegos e outras deficiências. • Judô defesa pessoal em diferentes situações. V. METODOLOGIA ADOTADA • Aulas expositivas- dialogadas; • Trabalhos e exercícios individuais, e, em grupo; • Aulas práticas no Dojô e outros locais • Lutas simuladas (Randori) • Atendimento individualizado. Atendendo ambos os sexos.

As atividades serão realizadas dividindo-se em categorias por idade, com duas aulas na semana, com espaçamento entre as atividades por no mínimo 48 horas (Por categoria).

Carga horária semanal de: 08 horas.

Atividades realizadas em 1 polo de atendimento.

Dança:

Ementa: História da dança, origem formas de expressão, definição o que é dança? Contexto da dança no ritmo da vida. Evolução da dança. Importância da dança para a vida.

Ementa: O Papel da Educação, Pedagogia e Didática no processo educativo. A Didática, seu contexto histórico e a formação do Professor. As Tendências Pedagógicas, seus pressupostos, concepções e práticas. O Planejamento Educacional e sua ressignificação na prática docente. Pesquisas e Práticas de Ensino.

– **DANÇAS POPULARES BRASILEIRAS;** Ementa: Análises, discussão e vivência dos processos pedagógicos para o ensino das principais danças folclóricas, populares e de salão, com o objetivo de aplicá-las, modificá-las e adequá-las. Oferecer conhecimentos relevantes no que diz respeito às manifestações culturais das danças folclóricas, populares e de salão. Discutir e refletir sobre sua função social e sua importância no processo de educação, sendo ele formal ou não-formal.

– **COMPOSIÇÃO COREOGRÁFICA;** Ementa: O que é composição coreográfica, técnicas para

criação e desenvolvimento coreográfico. Tipos de coreografias. Elaboração de uma composição coreográfica.

– **BALLET CLÁSSICO**; Ementa: Histórico, evolução, métodos de ballet clássico. Escolas de ballet clássico e as suas metodologias de ensino. Companhias de ballet nacionais e estrangeiras.

– **DANÇAS URBANAS E ASPECTOS SOCIAIS**; Ementa: Concepção da dança urbana. Fundamentos sociais e seus aspectos como influência no comportamento humano a influência da dança como ferramenta de mudança social. Fases de movimento e improvisações na dança urbana.

– **TÓPICOS ESPECIAIS DE DANÇA**; Ementa: Preparação e expressão corporal. Inserção da dança com outras linguagens.

– **EDUCAÇÃO INCLUSIVA**; Ementa: Conceitos e paradigmas históricos da Educação Especial e das propostas de Educação Inclusiva: Políticas Públicas de Educação no cenário nacional. Análise dos aspectos teóricos e metodológicos da temática da Educação Especial, que se direciona para uma Educação Inclusiva; os processos de implementação da proposta de educação inclusiva, a dinâmica da inclusão no cotidiano da sala de aula, a docência, os alunos e a perspectiva culturalista no contexto da temática em questão.

– **O ATENDIMENTO PSICOPEDAGÓGICO**; Ementa: O processo de ensino e de aprendizagem. Teorias psicopedagógicas. O fracasso escolar e a psicopedagogia. Procedimentos de diagnóstico e de intervenção psicopedagógica institucional e clínica

– **ÉTICA E RESPONSABILIDADE SOCIAL NAS ORGANIZAÇÕES**; Ementa: Valores e ética empresarial. Indicadores e avaliação. Instrumentos de responsabilidade social. Código de ética. Responsabilidade social empresarial e indicadores. Gestão dos sistemas de responsabilidade social. Implementação da responsabilidade social.

Atendendo ambos os sexos.

As atividades serão realizadas dividindo-se em categorias por idade, com duas aulas na semana, com espaçamento entre as atividades por no mínimo 48 horas (Por categoria).

Carga horária semanal de: 4 horas.

Atividades realizadas em 1 polo de atendimento.

Ginástica:

Princípios Metodológicos: A aula de ginástica será conduzida com base em uma abordagem participativa, progressiva e inclusiva, respeitando: Faixa etária dos participantes, Condicionamento físico individual, Limitações físicas e necessidades específicas, Promoção da saúde, bem-estar e socialização, A metodologia prioriza o movimento consciente, a execução correta dos exercícios e o desenvolvimento integral (físico, emocional e social). Estrutura da Aula de Ginástica: Duração Média, 45 a 60 minutos por aula, 1ª Etapa – Aquecimento (10 minutos), Objetivo: Preparar o corpo física e mentalmente para a atividade. Atividades: Marcha no lugar, Movimentos articulares (pescoço, ombros, quadril, joelhos e tornozelos), Exercícios rítmicos leves, Jogos motores simples (quando aplicado a crianças), Benefícios: prevenção de lesões, ativação muscular e foco. 2ª Etapa – Parte Principal / Desenvolvimento (25 a 35 minutos). Objetivo: Desenvolver capacidades físicas de forma segura e dinâmica. Conteúdos Trabalhados: Exercícios localizados (abdômen, pernas, braços e glúteos) Ginástica funcional, Exercícios com o peso do próprio corpo, Uso de materiais: colchonetes, halteres leves, bolas, elásticos ou bastões, Atividades em circuito ou sequências coreografadas (se aplicável). Capacidades Desenvolvidas: Força, Resistência, Coordenação motora, Flexibilidade, Equilíbrio 3ª Etapa – Volta à Calma e Alongamento (10 minutos), Objetivo: Reduzir gradualmente a frequência cardíaca e promover relaxamento. Atividades: Alongamentos estáticos dos principais grupos musculares, Exercícios respiratórios,



INSTITUTO SOCIAL DE CULTURA, ESPORTE E LAZER
CRIANÇA ATIVA
CNPJ:10.719.597/0001-82

Relaxamento guiado, dinâmicas de consciência corporal. Benefícios: recuperação muscular, prevenção de dores e melhora da postura. Estratégias Metodológicas: Demonstração clara dos exercícios, Correção postural individual, Adaptações conforme limitação física, Estímulo à autonomia e participação. Uso de música para motivação, Respeito ao ritmo de cada participante

Avaliação e Acompanhamento: A avaliação ocorre de forma contínua e qualitativa, observando: Participação e assiduidade, Evolução motora, Execução dos movimentos, Comportamento e socialização, Relatos de bem-estar físico e emocional Resultados Esperados: Melhoria da saúde física, Aumento da autoestima, Redução do sedentarismo, Desenvolvimento da disciplina e autocuidado. Promoção da qualidade de vida– ÉTICA E RESPONSABILIDADE SOCIAL NAS ORGANIZAÇÕES; Ementa: Valores e ética empresarial. Indicadores e avaliação. Instrumentos de responsabilidade social. Código de ética. Responsabilidade social empresarial e indicadores. Gestão dos sistemas de responsabilidade social. Implementação da responsabilidade social.

Atendendo ambos os sexos.

As atividades serão realizadas dividindo-se em categorias por idade, com duas aulas na semana, com espaçamento entre as atividades por no mínimo 48 horas (Por turma).

Carga horária semanal de: 18 horas.

Atividades realizadas em 1 polo de atendimento.

Natação:

Atividades para conhecimento de fundamentos básicos serão aplicadas para todos os alunos, sendo elas: Motivar as crianças a terem o interesse pela natação, sendo aplicadas atividades como: habilidades básicas dos fundamentos; iniciação; diversão e participação são o que mais importa; participar de uma grande variedade de jogos modificados; reconhecer as regras básicas. Ensinar a mecânica das técnicas básicas; processo evolutivo; posição expectativa/ deslocamentos; respiração; introduzir técnicas de treinamento mental; Motivação Concentração. Além das atividades básicas serão realizadas atividades e competições afins de estimular a permanência no esporte.

Atendendo ambos os sexos.

As atividades serão realizadas dividindo-se em categorias por idade, com duas aulas na semana, com espaçamento entre as atividades por no mínimo 48 horas (Por turma).

Carga horária semanal de: 8 horas.

Atividades realizadas em 1 polo de atendimento.

PARÂMETROS UTILIZADOS PARA AFERIÇÃO DAS METAS

Fichas de Inscrição, Lista de presença/

INDICADORES DE RESULTADOS DAS METAS

Qualidade de Vida dos Beneficiários (Relatório e avaliação inicial e trimestral)

Análise dos índices de frequência nas atividades esportivas (Lista de presença por aula, relatório trimestral)

Atendimento de alunos matriculados no sistema público de ensino (Ficha Cadastral).



INSTITUTO SOCIAL DE CULTURA, ESPORTE E LAZER
CRIANÇA ATIVA
CNPJ:10.719.597/0001-82

Aumento do interesse pelo esporte (Relatório trimestral de atividades e lista de presença).
Reduzir a incidência de crianças na rua no contraturno escolar (Ficha Cadastral, lista de presença)
Todos os relatórios serão realizados mensalmente, porém analisados trimestralmente como forma de mensuração dos resultados. (Ficha de presença por aula).

CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO DAS ATIVIDADES E DAS METAS

TABELA GERAL DE PERIODICIDADE													
Ações	Meses												Responsável
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Atividade 01													
Atividades Esportivas	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Equipe Técnica

ATIVIDADE 01			
Atividade 01:	Atividades Esportivas		
Responsável:	Equipe Técnica		
Periodicidade:	12 meses		
META 01			
Nome do Programa:	Esporte Cidadão Caconde		
Meta 01	Atendimento Esportivo para crianças e adolescentes nas mais diversas modalidades.		
Descrição da ação:	Atendimento Esportivo para crianças e adolescentes nas mais diversas modalidades.		
Periodicidade:	<input type="checkbox"/> Mensal <input type="checkbox"/> Bimestral <input type="checkbox"/> Trimestral <input type="checkbox"/> Quadrimestral <input type="checkbox"/> Semestral <input checked="" type="checkbox"/> No Exercício		
Und. de Medida:	01	Quantidade:	01
Data Início	01/01/2026	Data Término:	31/12/2026
FORMAS DE EXECUÇÃO DA META 01			

É sabido que a prática de esportes é importante para o desenvolvimento da criança, pois ela estabelece limites através dos princípios e valores adotados pela prática esportiva. Isso viabiliza a possibilidade de estruturação da personalidade e da socialização, porque permite que o indivíduo se conheça melhor e aja de forma coerente e adequada em seu meio social. Sendo assim as atividades desenvolvidas serão:

. Futsal

- Seleção e Contratação de profissionais (Mês 01)
- Abertura de Inscrição (Mês 01)
- Execução das atividades esportivas (Mês 01 ao 12)
- Realização de torneio de férias (Mês 08)



INSTITUTO SOCIAL DE CULTURA, ESPORTE E LAZER
CRIANÇA ATIVA
CNPJ:10.719.597/0001-82

- Realização de evento de mês das crianças e encerramento (Mês 12)

. Futebol de Campo

- Seleção e Contratação de profissionais (Mês 01)
- Abertura de Inscrição (Mês 01)
- Execução das atividades esportivas (Mês 01 ao 12)
- Realização de torneio de férias (Mês 08)
- Realização de evento de mês das crianças e encerramento (Mês 12)

. Ginastica

- Seleção e Contratação de profissionais (Mês 01)
- Abertura de Inscrição (Mês 01)
- Execução das atividades esportivas (Mês 01 ao 12)
- Realização de torneio de férias (Mês 08)
- Realização de evento de mês das crianças e encerramento (Mês 12)

. Voleibol.

- Seleção e Contratação de profissionais (Mês 01)
- Abertura de Inscrição (Mês 01)
- Execução das atividades esportivas (Mês 01 ao 12)
- Realização de torneio de férias (Mês 08)
- Realização de evento de mês das crianças e encerramento (Mês 12)

. Judô

- Seleção e Contratação de profissionais (Mês 01)
- Abertura de Inscrição (Mês 01)
- Execução das atividades esportivas (Mês 01 ao 12)
- Realização de torneio de férias (Mês 08)
- Realização de evento de mês das crianças e encerramento (Mês 12)

. Jiu-Jitsu

- Seleção e Contratação de profissionais (Mês 01)
- Abertura de Inscrição (Mês 01)
- Execução das atividades esportivas (Mês 01 ao 12)
- Realização de torneio de férias (Mês 08)
- Realização de evento de mês das crianças e encerramento (Mês 12)

. Dança

- Seleção e Contratação de profissionais (Mês 01)
- Abertura de Inscrição (Mês 01)
- Execução das atividades esportivas e culturais (Mês 01 ao 12)
- Ensaio evento (Mês 04 ao 12)
- Realização de apresentação (Mês 08)
- Realização de evento de mês das crianças e encerramento (Mês 12)

. Natação

- Seleção e Contratação de profissionais (Mês 01)
- Abertura de Inscrição (Mês 01)
- Execução das atividades esportivas (Mês 01 ao 12)
- Realização de torneio de férias (Mês 08)



INSTITUTO SOCIAL DE CULTURA
ESPORTE E LAZER

INSTITUTO SOCIAL DE CULTURA, ESPORTE E LAZER
CRIANÇA ATIVA
CNPJ:10.719.597/0001-82

RESULTADOS ESPERADOS DA META 01

Atender 90% dos beneficiados dos projetos matriculados no sistema público de ensino.
Aumentar em até 30% o interesse pelo esporte.
Reduzir em até 30% a indecência de crianças nas ruas.
Reduzir os índices de Sedentarismo.
Contribuir para o desenvolvimento na qualidade de vida dos beneficiários

Caconde, 16 de dezembro de 2025.

Diante do exposto, pede-se a **APROVAÇÃO** deste Plano de Trabalho.

Documento assinado digitalmente
gov.br TIAGO DE PAULA E SOUZA
Data: 18/12/2025 10:50:14-0300
Verifique em <https://validar.itu.gov.br>

Assinatura do Responsável Legal da OSC



Assinatura do Responsável pelo Executivo