



PLANO DE TRABALHO

1) IDENTIFICAÇÃO DA ORGANIZAÇÃO SOCIAL

Nome da Organização: ASSOCIACAO DE VOLEIBOL FEMININO DE LAGES - AVOFEL		
Data de constituição: 25/10/2011		
CNPJ: 14.972.542/0001-30	Data de inscrição no CNPJ: 19/01/2012	
Endereço: Rua JOSE PASSOS VARELA, 22		
Cidade/UF: LAGES/SC	Bairro: POPULAR	CEP: 88.526-160
Telefone: 3224.08 Fax: - site: https://www.instagram.com/avofel_lages/		
Horário de funcionamento: 18 às 21		
Dias da semana: 2ª, 4ª e 6ª		

1.3) COMPOSIÇÃO DA ATUAL DIRETORIA ESTATUTÁRIA

Presidente ou representante legal da Organização da Sociedade Civil: Regia Marcela Favero	
Cargo: Presidente	Profissão: Gerente Comercial
CPF: 022.932.839-33	Data de nascimento: 17/11/1976
RG: 2.724.731 SSP/SC	Órgão expedidor:
Vigência do mandato atual: de 07/05/2019 até 07/05/2023	

1.4) DEMAIS DIRETORES (lista dos demais dirigentes anexo)

Nome do Diretor: Franciele dos Santos	
Cargo: Tesoureira	Profissão: Professora Educação Física



CPF: 058.872.579-03	RG: 4.511.811	Órgão expedidor: SSP/SC
---------------------	---------------	-------------------------

2.0) ÁREA DA ATIVIDADE

Preponderante:

☐ Assistência Social	☐ Saúde	☐ Agricultura	☐ Cultura	☒ Esporte
---	--------------------------------	--------------------------------------	----------------------------------	---

Secundária, quando houver (pode assinalar mais de 1):

☐ Assistência Social	☐ Saúde	☐ Agricultura	☐ Cultura	☒ Esporte
---	--------------------------------	--------------------------------------	----------------------------------	---

2.1) NATUREZA DA ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

☒ Atendimento	☐ Assessoramento	☐ Defesa e garantia de direitos
---	---	--

3) VALOR DA PROPOSTA

VALOR: R\$ 40.000,00

4) TIPO DE SERVIÇO A SER OFERTADO

Voleibol Feminino

4.1) PÚBLICO ALVO

Crianças, adolescentes do sexo feminino, com idade entre 8 a 18 anos.

4.2) IDENTIFICAÇÃO DO TERRITÓRIO PARA EXECUÇÃO DO SERVIÇO

Município de Lages/SC.

4.3) VAGAS OFERECIDAS para o serviço

50



4.4) DESCRIÇÃO DA REALIDADE (Diagnóstico)

A AVOFEL tem como finalidade desenvolver e oportunizar a prática da modalidade de voleibol feminino de idade entre 06 a 18 anos na cidade de Lages-SC, buscando preparar atletas para a futura geração de jogadoras, que desejam seguir carreira profissional nesta atividade no futuro, pois as atletas encontram nos esportes, estímulos à estas conquistas, juntamente com o sentimento de cooperação e desempenho. Oportuniza além da preparação física das atletas, à participação em diversos eventos esportivo locais e demais cidades do estado, para desenvolver a sociabilidade, amadurecimento emocional e psicomotor.

4.5) DESCRIÇÃO DO SERVIÇO A SER OFERTADO (forma clara e sucinta):

Ensinar o voleibol de uma forma que contenha processos física, táticos, técnicos, desenvolvendo talentos esportivos; contemplar a formação educacional aliando o esporte com o comprometimento escolar; promover ações que fortaleçam o convívio em comunidade tendo a solidariedade; participar e promover ações sociais para estimular a consciência coletiva de suas atletas desenvolvendo para o aspecto de solidariedade.

4.6) OBJETIVO GERAL

Desenvolver a prática da modalidade de voleibol feminino com idade entre 06 (seis) anos até 18 (dezoito) na cidade de Lages SC, bem como, o desenvolvimento educacional e social buscando preparar para geração de futuras jogadoras, além disso, desenvolver a base para equipe para o cenário municipal, estadual e nacional.

4.7) OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Contribuir para a melhoria da qualidade de vida, das capacidades físicas, motoras e cognitivas;



Auxiliar na diminuição de riscos sociais;

Incentivar a prática esportiva da modalidade de voleibol de qualidade;

Participar de eventos e competições locais, regionais, estaduais e nacionais.

4.8) METODOLOGIA DO SERVIÇO

1º ETAPA- Familiarização com o ambiente

IDADE/AULAS	OBJETIVOS FÍSICOS	OBJETIVOS TÁTICOS	OBJETIVOS TÉCNICOS	ADAPTAÇÃO AO REGULAMENTO
De 6 a 8 anos, com volume semanal de 2x por semana (45 a 60 minutos) e jogo 1x1 (vôlei segurado)	Capacidades coordenativas; Velocidade de reação; Equilíbrio dinâmico, estático e recuperado; Agilidade; Flexibilidade; Coordenação viso motora.	Enviar a bola sobre a rede; Leitura da trajetória da bola; Interceptação da bola e conquista do ponto; Abrir espaços e prosseguir; Observação do adversário.	Habilidade com a bola; Lançamentos; Posição de expectativa; Deslocamento; Toque e manchete à frente	Possibilitar o início do jogo com toques; Ressalto da bola antes do 1º toque; Duplo toque; Bola maior e mais leve; Redução do espaço de jogo; Possibilidades de segurar a bola.

2º ETAPA- Prática global do jogo

IDADE/AULAS	OBJETIVOS	OBJETIVOS	OBJETIVOS	ADAPTAÇÃO
-------------	-----------	-----------	-----------	-----------



	FÍSICOS	TÁTICOS	TÉECNICOS	AO REGULAMENTO
De 8 a 11 anos, com o volume de 2 a 3x por semana (45 a 60 minutos) e jogos 3x3, 6x0.	Capacidades coordenativas; Velocidade de reação; Equilíbrio dinâmico, estático e recuperado; Agilidade; Flexibilidade; Coordenação viso motora.	Realizar os 3 toques; Ocupação racional do espaço; Transição e ajustamento do 1º para o 3º toque; Noção de cooperação; Comunicação verbal.	Habilidade com a bola; Deslocamentos laterais; Toque de frente em apoio; Toque de costas com apoio; Toque em suspensão; Serviço por baixo; Manchete.	1º serviço obrigatório por baixo; Duplo toque; 3 toques por equipe; Rotação obrigatória após o serviço;



3º ETAPA- Prática sistematizada do Jogo

IDADE/AULAS	OBJETIVOS FÍSICOS	OBJETIVOS TÁTICOS	OBJETIVOS TÉCNICOS	ADAPTAÇÃO AO REGULAMENTO
De 11 a 13 anos, com o volume de 2 a 3x por semana (45 a 60 minutos) e jogos 6x0 e 4x2.	Equilíbrio estático e dinâmico; Coordenação viso motora; Velocidade de reação; Força explosiva de pernas e braços; Força de mãos, pernas e cintura escapular; Força abdominal e peitoral; Elasticidade	Comunicação verbal e motora; Ocupação relacional do espaço; Leitura do espaço do adversário; Defesa de ataque na zona de responsabilidade; Organizar coletivamente o ataque e a defesa.	Deslocamentos (retorno); Toque em suspensão; Manchete; Corrida de aproximação com chamada (ataque com suspensão) Saque por cima tipo tênis); Introdução ao ataque sem salto; Defesa baixa.	1º serviço obrigatório por baixo e por cima; Rotação obrigatória; Não permitir infiltrações; Redução do espaço de jogo; Regulamento formal.

	dos dorsais; Flexibilidade; Circuito de capacidades coordenativas e condicionais.			
--	---	--	--	--

4º ETAPA- Evolução do sistema de Jogo

IDADE/AULAS	OBJETIVOS FÍSICOS	OBJETIVOS TÁTICOS	OBJETIVOS TÉCNICOS	ADAPTAÇÃO AO REGULAMENTO
De 14 a 18 anos com volume semanal de 2 a 3x por semana (45 a 60 minutos) e jogos 5x1.	Equilíbrio estático e dinâmico; Coordenação viso motora; Velocidade de reação; Força explosiva de pernas e braços;	Recepção a três; Suporte e cobertura ao ataque; Distinção de defesa alta e baixa; Organização defensiva; Defesa rotacional.	Introdução ao ataque com saltos; Largada; Defesa alta e baixa; Bloqueio simples, duplo e em trio; Cobertura do ataque	Regulamento formal.



	Força de mãos, pernas e cintura escapular; Força abdominal e peitoral; Elasticidade dos dorsais; Circuito de capacidades coordenativas e condicionais.			
--	--	--	--	--

4.9) ATIVIDADES DESENVOLVIDAS (inserir quantas atividades forem necessárias):

Etapas 1

ATIVIDADE - 1

Nome da atividade:

Familiarização com o ambiente.

Objetivo específico:

Aprimoramento de habilidades motoras básicas e conhecimento da posição de expectativa.

Meta (quantas pessoas poderão participar desta atividade):

25 alunos (a).

Forma de conduzir a atividade (informar a maneira como serão desenvolvidas as atividades e materiais utilizados).





Aquecimento

- Com bola;
- Educativos de corrida;
- Jogos lúdicos;
- Trabalho de coordenação motora;
- Circuito de funcional.

Parte Principal

- Habilidades motoras: com bolas; lançamentos e deslocamento.
- Posição de expectativa: apresentação do fundamento e aplicação do fundamento.
- Exercícios aplicativos: Jogo do vôlei.

Volta à calma

- Jogo do manchetão.

Profissionais envolvidos (exclusivos para o desenvolvimento dessa atividade):

- 2 profissionais e 1 estagiário.

Período de realização semanal (dias da semana):

- 2x na semana

Horário:

- 18h até 19h

Quantas horas de atividades semanais:

- 2h

Resultados esperados:

- Socialização entre as crianças e fazer o desenvolvimento e execução de alguns fundamentos básicos do Voleibol, bem como a definição de qual nível de aprendizado os alunos se encontram.



ATIVIDADE - 2

Nome da atividade:

Familiarização com o ambiente.

Objetivo específico:

Exercícios de coordenação motora e realização dos mais diferentes tipos de deslocamentos.

Meta (quantas pessoas poderão participar desta atividade):

25 alunos (a).

Forma de conduzir a atividade (informar a maneira como serão desenvolvidas as atividades e materiais utilizados).

Aquecimento

- Na posição sentada, deitada e de com joelhos não chão;
- Pega- pega.

Parte Principal

- Exercícios coordenativos com bambolês;
- Deslocamentos: apresentação dos fundamentos: toque, manchete e ataque;
- Exercícios aplicativos: Manchetão e volume de jogo com sistematização de posicionamento de defesa.

Volta à calma

- Exercício de saque.

Profissionais envolvidos (exclusivos para o desenvolvimento dessa atividade):

- 2 profissionais e 1 estagiário.

Período de realização semanal (dias da semana):

- 2x na semana



Horário:

- 18h até 19h

Quantas horas de atividades semanais:

- 2h

Resultados esperados:

- Trabalhar exercícios de deslocamento de forma conjunta com o treinamento dos principais gestos motores do voleibol, como o toque, manchete e ataque. Ressaltando a importância de distinguir os tipos de deslocamento e a necessidade de deslocar o seu corpo até a bola.

ATIVIDADE - 3

Nome da atividade:

Familiarização com o ambiente.

Objetivo específico:

Exercícios de coordenação motora e atividades para aprendizado e desenvolvimento do saque por baixo.

Meta (quantas pessoas poderão participar desta atividade):

25 alunos (a).

Forma de conduzir a atividade (informar a maneira como serão desenvolvidas as atividades e materiais utilizados).

Aquecimento

- Alongamento balístico seguido de mobilidade.

Parte Principal

- Apresentação dos fundamentos;
- Exercícios aplicativos: fundamentos de toque e manchete com controle de bola.



Volta à calma

- Mini jogo de voleibol 3x3.

Profissionais envolvidos (exclusivos para o desenvolvimento dessa atividade):

- 3 profissionais e 1 estagiário.

Período de realização semanal (dias da semana):

- 2x na semana

Horário:

- 18h até 19h

Quantas horas de atividades semanais:

- 2h

Resultados esperados:

- Proporcionar o controle dos fundamentos do voleibol e aprimorar o gesto técnico do saque.

ATIVIDADE - 4

Nome da atividade:

Familiarização com o ambiente.

Objetivo específico:

Apresentação e vivência dos fundamentos do voleibol

Meta (quantas pessoas poderão participar desta atividade):

25 alunos (a).

Forma de conduzir a atividade (informar a maneira como serão desenvolvidas as atividades e materiais utilizados).

Aquecimento

- Deslocamento motor utilizando as linhas da quadra voleibol.



Parte Principal

- Trabalho individualizado com a bola do voleibol. Exemplo: lançamentos, controle de toque e manchete.

Volta à calma

- Trabalho de ataque

Profissionais envolvidos (exclusivos para o desenvolvimento dessa atividade):

- 3 profissionais e 1 estagiário.

Período de realização semanal (dias da semana):

- 2x na semana

Horário:

- 18h até 19h

Quantas horas de atividades semanais:

- 2h

Resultados esperados:

- Durante o aprendizado da manchete, dois pontos devem ser bastante relevantes: manter os braços estendidos durante a execução da manchete, e tentar acertar a bola somente no antebraço para se obter melhor precisão. Solicitar que as atletas inclinem o tronco à frente do corpo faz com que automaticamente flexionem seus joelhos abaixando assim o seu centro de gravidade.

Etapa 2

ATIVIDADE - 1

Nome da atividade:

Prática global do jogo.

Objetivo específico:

Aprimoramento do fundamento da manchete e exercícios combinados.





Meta (quantas pessoas poderão participar desta atividade):

25 alunos (a).

Forma de conduzir a atividade (informar a maneira como serão desenvolvidas as atividades e materiais utilizados).

Aquecimento

- Alongamento coletivo;
- Exercícios de velocidade;

Parte Principal

- Trabalho em duplas;
- Controle da bola;
- Controle de bola em duplas com manchete e toque

Volta à calma

- Volume de jogo com sistematização do 6x0

Profissionais envolvidos (exclusivos para o desenvolvimento dessa atividade):

- 2 profissionais e 1 estagiário.

Período de realização semanal (dias da semana):

- 2x na semana

Horário:

- 18h até 19h

Quantas horas de atividades semanais:

- 2h

Resultados esperados:

- Além da execução dos fundamentos em exercícios que envolvem muitos alunos, o professor deve estar atento à que forma seus alunos se comportam durante a realização



das atividades, lembrando que é a partir dessas experiências que de fato a criança começará de desenvolver os seus conceitos e personalidade através do esporte.

ATIVIDADE - 2

Nome da atividade:

Pratica global do jogo.

Objetivo específico:

Conhecer e aprimorar o fundamento do toque.

Meta (quantas pessoas poderão participar desta atividade):

25 alunos (a).

Forma de conduzir a atividade (informar a maneira como serão desenvolvidas as atividades e materiais utilizados).

Aquecimento

- Alongamento estático;
- Aquecimento com corrida.

Parte Principal

- Apresentação do toque;
- Posicionamento das mãos e realização do toque;
- Domínio de recepção com toque.

Volta à calma

- Atividade segue a bola com o fundamento de toque

Profissionais envolvidos (exclusivos para o desenvolvimento dessa atividade):

- 2 profissionais e 1 estagiário.

Período de realização semanal (dias da semana):

- 2x na semana

Horário:



- 18h até 19h

Quantas horas de atividades semanais:

- 2h

Resultados esperados:

- Antes de avaliar a aula, o professor deve ter consciência de que no aprendizado do toque o aluno precisará de maior paciência do professor e também de constância. Até automatizar o movimento deve-se lembrar a todos constantemente sobre a abertura dos dedos, a sutileza no contato com a bola e a participação dos membros inferiores como parte essencial na realização do toque.

ATIVIDADE - 3

Nome da atividade:

Prática global do jogo.

Objetivo específico:

Desenvolvimento do toque e aplicação combinada com a manchete em jogos adaptados.

Meta (quantas pessoas poderão participar desta atividade):

25 alunos (a).

Forma de conduzir a atividade (informar a maneira como serão desenvolvidas as atividades e materiais utilizados).

Aquecimento

- Em duplas;
- Trabalho de controle de bola com o toque seguido de manchete

Parte Principal

- Toque e manchete em duplas;
- Controle da bola.



Volta à calma

- Mini jogo de voleibol

Profissionais envolvidos (exclusivos para o desenvolvimento dessa atividade):

- 2 profissionais e 1 estagiário.

Período de realização semanal (dias da semana):

- 2x na semana

Horário:

- 18h até 19h

Quantas horas de atividades semanais:

- 2h

Resultados esperados:

- É importante estimular a criança para que ela realize o toque das mais diversas formas, de forma que automatize o movimento ao mesmo tempo em que se amplia o repertório motor.

ATIVIDADE - 4

Nome da atividade:

Prática global do jogo.

Objetivo específico:

Vivência de jogo adaptado do voleibol: 3x3.

Meta (quantas pessoas poderão participar desta atividade):

25 alunos (a).

Forma de conduzir a atividade (informar a maneira como serão desenvolvidas as atividades e materiais utilizados).

Aquecimento

- À critério do professor;
- Pega-pega;



- Jogo do Manchetão 3x3.

Volta à calma

- Jogo do voleibol

Profissionais envolvidos (exclusivos para o desenvolvimento dessa atividade):

- 2 profissionais e 1 estagiário.

Período de realização semanal (dias da semana):

- 2x na semana

Horário:

- 18h até 19h

Quantas horas de atividades semanais:

- 2h

Resultados esperados:

- Durante a realização dos jogos adaptados o professor pode avaliar de forma as crianças se organizam durante a partida. Esse fator é fundamental para identificar em qual estágio seus alunos se encontram, facilitando assim o planejamento e o acesso facilitado para o próximo estágio.

Etapas 3

ATIVIDADE - 1

Nome da atividade:

Prática sistematizada do jogo.

Objetivo específico:

Prática de exercícios envolvendo os fundamentos básicos e sistemas táticos do voleibol.



Meta (quantas pessoas poderão participar desta atividade):

25 alunos (a).

Forma de conduzir a atividade (informar a maneira como serão desenvolvidas as atividades e materiais utilizados).

Aquecimento

- Exercícios com direcionamento ao desenvolvimento físico.

Parte Principal

- Educativos do toque e manchete;
- Jogo dos 3 toques;

Volta à calma

- Volume de jogo com sistematização de defesa

Profissionais envolvidos (exclusivos para o desenvolvimento dessa atividade):

- 2 profissionais e 1 estagiário.

Período de realização semanal (dias da semana):

- 2x na semana

Horário:

- 18h até 19h

Quantas horas de atividades semanais:

- 2h

Resultados esperados:

- A avaliação a partir desse plano de aula deve verificar se os alunos começam a perceber a sua importância dentro do jogo e as consequências de suas ações para o bom andamento da partida.



ATIVIDADE - 2

Nome da atividade:

Prática sistematizada do jogo.

Objetivo específico:

Aplicar atividades para compreensão do jogo.

Meta (quantas pessoas poderão participar desta atividade):

25 alunos (a).

Forma de conduzir a atividade (informar a maneira como serão desenvolvidas as atividades e materiais utilizados).

Aquecimento

- Alongamento de mobilidade articular

Parte Principal

- Complexo 1: recepção, levantamento e ataque;
- Trabalho individualizado de ataque.

Volta à calma

- Exercícios de saque;
- Volume de jogo com sistematização de defesa.

Profissionais envolvidos (exclusivos para o desenvolvimento dessa atividade):

- 2 profissionais e 1 estagiário.

Período de realização semanal (dias da semana):

- 2x na semana

Horário:

- 18h até 19h

Quantas horas de atividades semanais:

- 2h

Resultados esperados:



- A observação dos alunos, durante as atividades propostas por esse plano, facilita a identificação de quais fundamentos eles sentem mais dificuldade de realizar, o que exige o planejamento de atividades futuras que facilitem a correção e o aprendizado plano do fundamento envolvido.

ATIVIDADE - 3

Nome da atividade:

Prática sistematizada do jogo.

Objetivo específico:

Aprender a aprimorar a passada e o gesto de ataque.

Meta (quantas pessoas poderão participar desta atividade):

25 alunos (a).

Forma de conduzir a atividade (informar a maneira como serão desenvolvidas as atividades e materiais utilizados).

Aquecimento

- Alongamento com fortalecimento muscular.

Parte Principal

- Apresentação do fundamento;
- Aplicação do fundamento;
- Educativos da passada de ataque;
- Desafio coletivo do ataque.

Volta à calma

- Trabalho individualizado de ataque.

Profissionais envolvidos (exclusivos para o desenvolvimento dessa atividade):

- 2 profissionais e 1 estagiário.



Período de realização semanal (dias da semana):

- 2x na semana

Horário:

- 18h até 19h

Quantas horas de atividades semanais:

- 2h

Resultados esperados:

- O professor deve levar em consideração que uma coordenação viso motora e espaço-temporal pouco desenvolvida influencia consideravelmente a execução do ataque. Na iniciação, os alunos devem ter algumas noções básicas como: Evitar saltar com apenas uma perna e atacar bolas mais afastadas da rede enquanto esse fundamento é aprimorado.

ATIVIDADE - 4

Nome da atividade:

Prática sistematizada do jogo.

Objetivo específico:

Prática do voleibol 5x1 em diversas situações.

Meta (quantas pessoas poderão participar desta atividade):

25 alunos (a).

Forma de conduzir a atividade (informar a maneira como serão desenvolvidas as atividades e materiais utilizados).

Aquecimento

- A critério do professor;



Parte Principal

- 5x1

Volta à calma

- Volume de jogo

Profissionais envolvidos (exclusivos para o desenvolvimento dessa atividade):

- 2 profissionais e 1 estagiário.

Período de realização semanal (dias da semana):

- 2x na semana

Horário:

- 18h até 19h

Quantas horas de atividades semanais:

- 2h

Resultados esperados:

- Até o final desta etapa, as crianças devem estar aptas a jogarem o sistema 5x1 de forma sistematizada, reconhecendo a sua importância dentro da quadra e jogando de maneira autônoma.

Etapa 4

ATIVIDADE - 1

Nome da atividade:

Evolução dos sistemas de jogo.

Objetivo específico:

Aplicar atividades para compreensão do jogo 5x1.

Meta (quantas pessoas poderão participar desta atividade):



25 alunos (a).

Forma de conduzir a atividade (informar a maneira como serão desenvolvidas as atividades e materiais utilizados).

Aquecimento

- Estafeta coletiva;

Parte Principal

- Buscar e dominar a bola;
- Apresentação do fundamento;
- Educativos de bloqueio;

Volta à calma

- Jogo

Profissionais envolvidos (exclusivos para o desenvolvimento dessa atividade):

- 2 profissionais e 1 estagiário.

Período de realização semanal (dias da semana):

- 2x na semana

Horário:

- 18h até 19h

Quantas horas de atividades semanais:

- 2h

Resultados esperados:

- No aprendizado de bloqueio, deve-se levar em consideração, primeiramente o respeito na posição inicial, procurando sempre obter-se um equilíbrio do corpo, e o nível de concentração elevado, pois as ações bloqueio são muito rápidas.



ATIVIDADE - 2

Nome da atividade:

Evolução dos sistemas de jogo.

Objetivo específico:

Introdução ao Vôlei 5x1 e 4x2

Meta (quantas pessoas poderão participar desta atividade):

25 alunos (a).

Forma de conduzir a atividade (informar a maneira como serão desenvolvidas as atividades e materiais utilizados).

Aquecimento

- Futebol Americano adaptado

Parte Principal

- Jogo Rodízio;
- Jogo com duas bolas.

Volta à calma

- Alongamento.

Profissionais envolvidos (exclusivos para o desenvolvimento dessa atividade):

- 2 profissionais e 1 estagiário.

Período de realização semanal (dias da semana):

- 2x na semana

Horário:

- 18h até 19h

Quantas horas de atividades semanais:



- 2h

Resultados esperados:

- A partir dessa etapa o professor deve observar quais fundamentos são necessários trabalhar com os seus alunos para facilitar a prática do jogo.

4.10) CRONOGRAMA/RESUMO DE ATIVIDADES (informar as atividades a serem desenvolvidas semanalmente mensalmente, observando as atividades descritas no item 5.9)

Atividades	Dias da Semana	Horário	Meses											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Familiarização com o ambiente De (06 a 08)	2x na semana	18h às 19h	-	-	-	-	-							
Prática global do jogo (08 a 11 anos)	2x na semana	18h às 19h												
Prática sistematizada do jogo (11 a 13 anos)	3x na semana	19h 20h30min												
Evolução dos sistemas de jogo (14 a 18 anos)	3x na semana	19h 20h 30												



Observações:

4.11) RECURSOS HUMANOS QUE ATUAM NO SERVIÇO (relacione a equipe técnica principal do Serviço e a de apoio, incluindo a formação profissional, a função ou cargo e o número de horas semanais que cada profissional dedica ao serviço, inclusive voluntários)

Nome	Cargo	Escolaridade	Carga horária semanal	Regime de contratação	Atribuições
Francisco Carlos de Lima	Professor Educação Física	Graduação Licenciado em Educação Física Técnico de quadra nível II pela CBV.	14 horas	MEI	
Cleisson Lima	Professor Educação Física	Graduação Licenciado/ Bacharel em Educação Física. Pós-Graduado em Treinamento Desportivo.	14 horas	MEI	

		Técnico de quadra nível II pela CBV.			
		Analista de Desempenho NÍVEL 1 e 2 da Data Project Brasil.			
Franciele dos Santos	Professora Educação Física	Graduação Licenciado/ Bacharel em Educação Física.	9 horas	MEI	

4.12) ARTICULAÇÃO DE REDE (Identificar as instituições, organizações e/ou órgãos com os quais haverá articulação para alcance dos objetivos propostos na execução do serviço. Indicar a conexão de cada serviço com outros serviços, programas, projetos e organizações dos Poderes Executivo e Judiciário e Organizações não governamentais)

Instituição/Órgão	Natureza da interface
Universidade do planalto Catarinense Uniplac	Estágios/Fisioterapia

4.13) CONDIÇÕES E FORMAS DE ACESSO DOS USUÁRIOS E FAMÍLIAS





Condições de Acesso:

Indicações de colegas, familiares e divulgação nas redes sociais.

Formas de acesso:

Contato com os professores ou dirigentes da associação. Diretamente ao ginásio Jones Minosso nos horários dos treinos.

4.14) RESULTADOS/IMPACTOS ESPERADOS

Muito além da formação de atletas, espera-se com esse trabalho fazer a inclusão social, oportunizando aos alunos (a) uma melhor qualidade de vida relacionada a saúde, aprimorando aspectos físicos e cognitivos.

4.15) INDICADORES DE MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO

Medidas antropométricas.

Idade: tempo em anos e meses, desde o nascimento.

Massa corporal: massa do ser humano, normalmente chamada de “peso corporal”.

Envergadura: distância máxima entre os dois braços.

Comprimento de membros inferiores: medida das pernas, que vai da planta dos pés até a articulação da cabeça do fêmur.

Altura: distância entre o vértice da planta do pé até a parte de cima da cabeça.

Altura total: altura medida desde a planta do pé até o ponto máximo alcançado pela mão direita, com o braço direito estendido acima da cabeça.



Teste de Salto Vertical

O salto vertical (SV) é um dos testes de potência e explosividade mais usados em força e condicionamento. O interessante pelo teste de SV se deve, em parte, à facilidade de administração, mas também ao fato de que os resultados são diretamente aplicáveis à maioria dos esportes que exigem saltos, assim como a outros nos quais a potência da parte posterior do corpo é fundamental. Vários fatores subjacentes contribuem para o desempenho do SV, e, dessa forma, existem diversos métodos de teste da capacidade de salto.

- **Procedimento com o uso de parede e giz**

- 1- A altura da pessoa é testada e medida e registrada. Para fazer isso, a pessoa passa giz no dedo médio da mão dominante. Em pé, com o ombro dominante ao da parede.

- 2- Usando um contramovimento, a pessoa testada salta o mais alto possa testada salta o mais alto possível e faz a segunda marca de giz na parede para designar a altura do salto máximo.
- 3- A melhor das três tentativas é registrada ao 0,25cm.
- 4- A altura do salto vertical é registrada como a diferença entre a marca de giz mais alta e a altura de alcance registrada previamente.

Arremesso da Medicine BALL

O teste de campo mais utilizado usado para medir a potência da parte superior do corpo é o arremesso da medicine BALL. A popularidade generalizada desse teste se deve não apenas a facilidade de administração, mas também à especificidade direta desse movimento em relação a tarefas funcionais como ataque no voleibol.

Materiais: bola de medicine BALL de 2 kg; trena; prancheta; ficha para anotar os resultados; caneta; pó branco.

Local: sala ou quadra ampla.

Organização: fixe a trena no solo, perpendicularmente à parede (onde deve ficar o ponto zero). Banhe a bola em pó branco para identificar o local de queda do implemento.



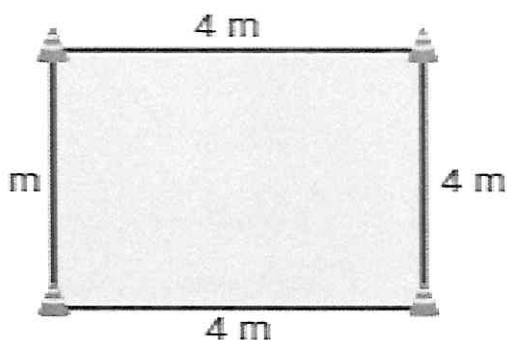
Testes de agilidade (quadrado)

Determinar a agilidade de uma pessoa pode ser complexo, pois ela envolve aceleração, velocidade, desaceleração, equilíbrio e coordenação. Os testes de agilidade devem ser muito curtos e envolver muitas mudanças de direção.

Materiais: prancheta; ficha para anotar os resultados; canetas; cronômetros; quatro cones médios.

Local: pista de atletismo ou quadra de esportes com marcação dos perímetros.

Organização: no local de teste, será demarcado um quadrado de 4m de lado e colocado um cone em cada ângulo. Estabelecer o lado de um cone como ponto de partida.



Com a aplicação dos testes é importante compreender o nível de capacidade e desenvolvimento físico dos alunos (a). Pois, às capacidades físicas não é importante somente para realização de práticas esportivas. A manutenção de qualidade de vida também se expressa na capacidade de realizar tarefas diárias sem dor ou cansaço excessivo. Caminhar, subir escadas, alcançar objetos no alto são tarefas que exigem as capacidades de resistência, força e agilidade.

4.16) IDENTIFICAÇÃO DAS INSTALAÇÕES FÍSICAS PARA EXECUÇÃO DO SERVIÇO



A Organização da Sociedade Civil possui neste momento espaço físico de atendimento para a execução do Serviço?

☒ Sim ☐ Não

Se a resposta for SIM, descrever: Ginásio Jones Minosso

Endereço: Rua José Mariano da Silva - Universitário, Lages - SC, 88511-155.

☐ Locado ☐ Próprio ☒ Cedido

Condições de acessibilidade

☐ Sim ☒ Parcialmente ☐ Não possui

Descrição e quantificação dos ambientes disponíveis	Equipamento/móveis disponíveis para o desenvolvimento do serviço	Materiais de consumo disponíveis para o desenvolvimento do serviço
Ginásio Jones Minosso	Quadra, postes, redes, carrinho para as bolas, cesto para toques	Bolas, régua, fitas adesivas para marcação

*Indicar as instalações físicas, mobiliários disponíveis e materiais de consumo necessário.

5) PLANILHA ORÇAMENTÁRIA

Professores Educação Física	Unidade	03	1.131,00	30.537,00
Contador	Unidade	01	606,00	5.454,00
Uniforme bermuda competição	Unidade	20	55,00	1.100,00
Uniforme Camiseta competição	Unidade	20	65,00	1.300,00
Anuidade Federação	Mês	01	1.609,00	1.609,00

TOTAL GERAL: R\$ 40.000,00



Descrever a aplicação dos recursos:

Os recursos com serviços serão aplicados na contratação de dois profissionais de Educação Física, e um contador, bem como a taxa de anuidade junto a Federação Catarinense de Voleibol. E as despesas de custeio, serão aplicados na aquisição de materiais esportivos, como bolas, aquisição de uniformes para treinamento e para as competições. Será realizado o pagamento da taxa de alvará da sede para correspondência. Também será adquirido kits de primeiros socorros para os pequenos atendimentos durante os treinos e competições, inclusive álcool em gel.

6)CRONOGRAMA DE DESEMBOLSO

JANEIRO	FEVEREIRO	MARÇO	ABRIL	MAIO	JUNHO
-	-	-	8.000,00	4.000,00	4.000,00
JULHO	AGOSTO	SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO
4.000,00	4.000,00	4.000,00	4.000,00	4.000,00	4.000,00

IDENTIFICAÇÃO DO COORDENADOR TÉCNICO DO SERVIÇO

Nome completo: Francisco Carlos Lima

Formação: Educação Física

Número do registro profissional:

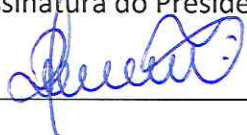
Telefone para contato: (49) 99133-3602

E-mail do coordenador:



7) PEDIDO DE DEFERIMENTO

Na qualidade de representante legal da ASSOCIAÇÃO DE VOLEIBOL FEMININO DE LAGES (AVOFEL), peço deferimento do serviço acima solicitado para fins de desenvolver o presente Plano de Trabalho, conforme as cláusulas que irão reger o termo de colaboração.

Local e data Lages (SC), 24 de março de 2022.	Assinatura do Presidente da Organização 
--	---

