



PLANO DE TRABALHO

1) IDENTIFICAÇÃO DA ORGANIZAÇÃO SOCIAL

Nome da Organização: Associação Lageana dos Mesatenistas de Santa Catarina-ALMESC		
Data de constituição: 22 fevereiro de 2007		
CNPJ: 086847810001-92	Data de inscrição no CNPJ: 22/02/07	
Endereço: Rua: Maximiliano batalha Nº 85		
Cidade/UF: Lages SC	Bairro: Santa Rita	CEP: 88503 140
Telefone: 999791694	Fax:	
site/e-mail: mateustmsc@gmail.com		almescfme@gmail.com
Horário de funcionamento:		
Dias da semana: De segunda à sábado		

1.3) COMPOSIÇÃO DA ATUAL DIRETORIA ESTATUTÁRIA

Presidente ou representante legal da Organização da Sociedade Civil: Ricardo Ramos Farias		
Cargo: Presidente		Profissão: Professor de Ed Física
CPF: 029.671.099-75	RG: 3.499.119	Data de nascimento: 22/04/1979
Órgão expedidor: SSP/SC		
Vigência do mandato atual: de 14/05/2018 até 31/12/2022		

1.4) DEMAIS DIRETORES

Roberto Aitoshi Komatsu		
Cargo: Vice-presidente		Profissão: Professor Universitário
CPF: 061 720 478-09	RG: 15.296.270	Órgão expedidor: SSP/SP

João Everton Mota		
Cargo: Primeiro tesoureiro	Profissão: Professor	
CPF: 053 987 049-82	RG: 4.192.596	Órgão expedidor: SSP/SC
Alexandre Floriane		
Cargo: Segundo tesoureiro	Profissão: Engenheiro civil	
CPF: 046 931 179-78	RG: 4.338.851-5	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: \$20.000.00

4) TIPO DE SERVIÇO A SER OFERTADO

Dentro do conjunto de direitos sociais previstos na Constituição Brasileira (1988), é referenciado o esporte e o lazer. Consta no Art. 217: "É dever do Estado fomentar práticas desportivas formais e não formais, como direito de cada um" (BRASIL, 1988). No § 3º: "O Poder Público incentivará o lazer, como forma de promoção social" (BRASIL, 1988). E ainda, em seu Art. 6º: "São direitos sociais a educação, a saúde, a alimentação, o trabalho, a moradia, o lazer, a segurança, a previdência social, a proteção à maternidade e à infância, a assistência aos desamparados, na forma desta Constituição" (BRASIL, 1988).



No Estatuto da Criança e do Adolescente que é conhecido pela sociedade brasileira por ECA (Lei Nº 8.069, de 13 de julho de 1990), Cap. IV, Art. 59, que trata do direito à educação, cultura, ao esporte e ao lazer, encontra-se que “Os municípios, com apoio dos Estados e da União, estimularão e facilitarão a destinação de recursos e espaços para programações culturais, esportivas e de lazer voltadas para a infância e a juventude” (BRASIL, 1990).

O projeto esportivo oferece no contra turno escolar, de forma GRATUITA, o ensino da modalidade esportiva de Tênis de Mesa, no centro de treinamento da modalidade que localiza-se no estádio Vidal Ramos Jr, anexo a arquibancada do estádio, para crianças adolescentes e adultos, por meio da prática saudável, num ambiente de relações construtivas, onde a prioridade é a satisfação de todos os participantes, na busca do crescimento pessoal, saúde, qualidade de vida, disciplina escolar e social.

Através da formação de atletas, este projeto visa também, a seleção dos atletas melhores qualificados, para participarem das equipes de rendimento, que participarão de diversas competições esportivas.

4.1) PÚBLICO ALVO

O programa tem como público-alvo crianças, adolescentes e jovens expostos aos riscos sociais de todos os bairros da cidade de Lages/SC.

Serão beneficiados de forma gratuita, sendo ofertados pela OSC materiais esportivos para que possam praticar o esporte de forma digna e com qualidade.

4.2) IDENTIFICAÇÃO DO TERRITÓRIO PARA EXECUÇÃO DO SERVIÇO

A abrangência do serviço esportivo ofertado será em todo território de Lages/SC.

4.3) VAGAS OFERECIDAS

Serão oferecidas 25 vagas para o projeto.

4.4) DESCRIÇÃO DA REALIDADE

O presente projeto tem como realidade diagnóstica, a promoção do esporte “tênis de mesa” com caráter de inserção dos indivíduos, primeiramente com promoção da saúde e posteriormente com caráter competitivo sempre visando a ampla promoção do bem-estar dos envolvidos. As metas a serem atingidas são: usar a modalidade em questão para promover a imersão dos praticantes no tênis de mesa; e para os envolvidos que tem pretensões completivas, a busca pelos melhores resultado nas competições que disputarem.

4.5) DESCRIÇÃO DO SERVIÇO A SER OFERTADO:

O serviço a ser ofertado será o aprendizado e a prática sistematizada da modalidade “tênis de mesa”, com foco principal na prática com as escolinhas para a captação e aperfeiçoamento de novos talentos para que, futuramente, incorporem ao rendimento onde já temos atletas que disputam competição em níveis estaduais.

4.6) OBJETIVO GERAL

Democratizar o acesso à prática e à cultura do Esporte de forma a promover o desenvolvimento integral de crianças, adolescentes e jovens, como fator de formação da cidadania e melhoria da qualidade de vida, prioritariamente em áreas de vulnerabilidade social.

4.7) OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Oferecer práticas esportivas educacionais, estimulando crianças e adolescentes a manter uma interação efetiva que contribua para o seu desenvolvimento integral;
- ✓ Oferecer condições adequadas para a prática esportiva educacional de qualidade;
- ✓ Desenvolver valores sociais;
- ✓ Contribuir para a melhoria das capacidades físicas e habilidades motoras;
- ✓ Contribuir para a melhoria da qualidade de vida (autoestima, convívio, integração social e saúde);



LAGES-SC

- ✓ Contribuir para a diminuição da exposição aos riscos sociais (drogas, prostituição, gravidez precoce, criminalidade, trabalho infantil e a conscientização da prática esportiva, assegurando o exercício da cidadania);
- ✓ Oportunizar as crianças e adolescentes o esporte de forma competitiva e saudável em diversos campeonatos e competições;
- ✓ Colaborar para o fomento da prática esportiva nos bairros, possibilitando o aumento de praças esportivas na cidade de Lages;
- ✓ Valorizar o papel do Profissional de Educação Física; Oferecer treinamento funcional visando o desenvolvimento psicomotor, a sensibilidade contraste, potencializando as funções mentais do indivíduo.

4.8) METODOLOGIA DO SERVIÇO

- ✓ Abertura das inscrições e seleção dos participantes.
- ✓ As avaliações serão individuais, realizadas com alunos/atletas e responsáveis
- ✓ Identificação dos atletas com menor poder aquisitivo por meio de comprovante de rendimento dos responsáveis, para que depois disso sejam distribuídos os materiais esportivos àqueles que necessitam.
- ✓ As aulas práticas e teóricas serão ministradas por treinador da modalidade devidamente registrado no CREF/SC e com experiência prévia na modalidade.
- ✓ As turmas serão de no máximo 32 atletas, com treinamentos no mínimo **duas** vezes por semana, com a duração de 1h a 1h30min cada.
- ✓ Diversos polos esportivos espalhados na cidade.
- ✓ Participação efetiva em todos os eventos da FESPORTE representando a cidade de Lages visando sempre à qualidade e a busca por medalhas.
- ✓ Estruturação para que os atletas estudem em uma mesma escola e possam participar de jogos escolares formando uma equipe competitiva, visando classificação estadual e também nacional aos Jogos Escolares da Juventude.
- ✓ Os alunos serão submetidos ao treinamento funcional, visando o desenvolvimento psicomotor e a sensibilidade de contraste, potencializando as funções mentais do indivíduo. O

treinamento acontecerá no início de cada aula, para todos os atletas, com duração de aproximadamente 20 a 30 minutos.

4.9) ATIVIDADES DESENVOLVIDAS:

ATIVIDADE 1

Nome da atividade: aquecimento.

Objetivo específico: preparar o corpo para uma atividade ou treinamento mais intenso.

Meta (quantas pessoas poderão participar desta atividade): todos.

Forma de conduzir a atividade: O tênis de mesa tem aquecimento específico, concomitante ao aquecimento comum de todas as outras modalidades, ex: corrida aquecimentos dinâmicos de membros superiores e inferiores e alongamento,

Profissionais envolvidos: técnico e auxiliar técnico

Período de realização semanal: de segunda a sexta feira

Horário: início de todas as seções de treinamento

Quantas horas de atividades semanais: entre 20 e 30 minutos

Resultados esperados: aquecimento corporal e melhoria da técnica do bate bola.

- a) Qualitativos: melhoria no acerto dos movimentos básicos *forehand* e *backhand*
- b) Quantitativos: aumentar o número de repetições ao longo da prática.

ATIVIDADE 2

Nome da atividade: Treino em X ataque/defesa

Objetivo específico: Melhora o bloqueio de um e o ataque do outro

Meta: Participação de todos, independentemente do nível.

obs: cabe ao técnico formar duplas com o nível técnico parecido para que o treino flua bem.

Forma de conduzir a atividade: Em grupos de 4 alunos/atletas por mesa, cada um com sua raquete, e cada dupla com de 3 a 5 bolas, Ex: quem está do lado X da mesa ataca e quem está do lado Y da mesa defende, e assim vão revezando a cada 10 minutos muda as funções.

Profissionais envolvidos: técnico e auxiliar técnico

Período de realização semanal: de segunda à sexta feira

Horário: logo após o aquecimento, primeira parte do treino



Quantas horas de atividades semanais: 1 hora

Resultados esperados: melhoria crescente, na sequência e na precisão dos movimentos de bolas marcadas de ataque e defesa.

ATIVIDADE 3

Nome da atividade: 1/1 *forehand* e *backhand*

Objetivo específico: melhorar o movimento de pernas e também executar o *forehand* e *backhand*, concomitante a movimentação de pernas.

Meta: Todos os participantes

Forma de conduzir a atividade: Em grupos de 4 alunos/atletas por mesa, cada um com sua raquete, e cada dupla com de 3 a 5 bolas, Ex: todos que estão na mesa irão realizar simultaneamente.

Profissionais envolvidos: técnico e auxiliar técnico

Período de realização semanal: de segunda à sexta feira

Horário: segunda parte de todas as sessões de treinamento

Quantas horas de atividades semanais: entre 20 e 30 minutos

Resultados esperados: controle de bola e também controlar o número de erros.

a) Qualitativos: melhoria no acerto dos movimentos *forehand* e *backhand* com velocidade.

b) Quantitativos: Errar o mínimo de sequências possíveis

ATIVIDADE 4

Nome da atividade: Técnica de mesa, saque, cozinhada, entendimento das regras e materiais, e efeitos do tênis de mesa

Objetivo específico: Entendimento teórico/prático das técnicas citadas acima

Forma de conduzir a atividade: o professor e o auxiliar técnico vão demonstrar e explicar teoricamente, e posteriormente os alunos/atletas praticaram sempre dois por mesa ou revezando.

Profissionais envolvidos: técnico e auxiliar técnico

Período de realização semanal: de segunda à sexta feira

Horário: segunda metade da sessão de treinos

Quantas horas de atividades semanais: entre 20 e 30 minutos

Resultados esperados: aprendizado e melhoria das técnicas citadas acima.



- a) Qualitativos: melhoria no acerto das técnicas citadas acima.
- b) Quantitativos: aprender a contar os pontos e sets do esporte em questão e, número de saques por set e etc.

ATIVIDADE 5

Nome da atividade: Jogo treino “sobe e desce”

Objetivo específico: Consiste em treinar o desempenho e um jogo treino adaptado. Forma de conduzir a atividade: Ganhador sobe em direção a mesa 1 e que perde desce em direção a mesa 5.

Profissionais envolvidos: técnico e auxiliar técnico

Período de realização semanal: de segunda à sexta feira

Horário: final de toda sessão de treino

Quantas horas de atividades semanais: entre 2 horas

Resultados esperados: Despertar nos alunos/atletas a disciplina o respeito a competitividade sadia e inúmeros valores que o tênis de mesa proporciona.

- a) Qualitativos: melhoria nas técnicas globais do tênis de mesa e saber aplicar em condições de jogo.

ATIVIDADE 6

Nome da atividade: Alongamento/relaxamento

Objetivo específico: Recuperar e relaxar o corpo após várias atividades de média e alta intensidade

Forma de conduzir a atividade: Reúne todos os alunos em um círculo ou em duplas, para realizar alongamentos de membros superiores e inferiores.

Profissionais envolvidos: técnico e auxiliar técnico

Período de realização semanal: de segunda a sexta feira

Horário: final do treino última parte

Quantas horas de atividades semanais: entre 20 e 30 minutos

Resultados esperados: Volta dos batimentos cardíacos dos alunos/atletas e o relaxamento e alongamento da musculatura que foi exigida durante o treino anterior.

- a) Qualitativos: Melhorar a sessão pós treinos dos envolvidos



b) Quantitativos: Diminuição em % do risco de lesões musculares e o aumento inversamente proporcional do relaxamento das articulações e da musculatura envolvida na atividade em questão.

ATIVIDADE 7

Nome da atividade: Sábado da competição

Objetivo específico: Proporcionar aos praticantes da modalidade uma espécie de ranque, onde os mesmos precisam participar com assiduidade para que marquem pontos, e assim vivenciem com frequência a sensação de estar em uma competição.

Forma de conduzir a atividade: Criar um método de pontos corridos para todos os participantes, proporcionando um espírito de competição e companheirismo entre as equipes as duplas e o individual de todos.

Profissionais envolvidos: técnico e auxiliar técnico e técnico principal da modalidade

Período de realização semanal: todos os sábados exceto quando tiver competições fora

Horário: período da tarde toda

Quantas horas de atividades semanais: 6 horas semanais

Resultados esperados: criar proximidade e conforto para competir.

a) Qualitativos: melhorar o clima da equipe durante eventos competitivos naturalizando o ambiente da competição que é tão tensa para quem inicia na modalidade.

b) Quantitativos: entender como funciona a pontuação das competições de tênis de mesa, nas suas diversas formas de competição.

ATIVIDADE 8

Nome da atividade: Treinamento físico

Objetivo específico: Melhorar a qualidade física dos alunos atletas, em características globais e específicas, com treinamento individualizado, e compatível com as características físicas de cada um

Forma de conduzir a atividade: A preparação física dos mesmos se dará em ambiente controlado, estúdio de treinamento, com toda segurança e equipamentos adequados para a prática

Profissionais envolvidos: técnico sendo o mesmo também, preparador físico pós-graduado em treinamento personalizado e auxiliar técnico

Período de realização semanal: terças e quintas, período matutino



Horário: 10:30h até as 12:00h

Quantas horas de atividades semanais: 8 horas semanais

Resultados esperados: Melhora na qualidade e resistência física, concomitante com a melhora na saúde dos envolvidos.

a) Qualitativos: Ganho de saúde, força, resistência, flexibilidade etc...

b) Quantitativos: Diminuição do % gordura corporal e inversamente proporcional o aumento do % da massa magras

ATIVIDADE 9

Nome da atividade: COMPETIÇÕES DE ENCERAMENTO

Objetivo específico: Realizar no mês de dezembro várias competições com distribuição de premiações e sorteio de prêmios, para fechar com chave de ouro para que se dê continuidade nos próximos anos, mantendo pais, órgão público, profissionais envolvidos, e alunos/atletas motivados para dar continuidade no trabalho

Meta: todos

Forma de conduzir a atividade: Promover o mês da competição, sendo a mesma aberta pra toda a cidade ou talvez estado, sem fim lucrativo, mas promovendo a socialização e aproximação da comunidade com o tênis de mesa. Assim cresceremos.

Profissionais envolvidos: técnicos e auxiliares técnicos

Período de realização semanal: de segunda à sexta feira

Horário: mesmos horários dos treinamentos

Quantas horas de atividades semanais: mês de dezembro até aproximadamente o dia 20

Resultados esperados: Felicidade e ampla satisfação dos envolvidos em todas as instâncias de poderes.

a) Qualitativos: melhoria e motivação dos alunos/atletas

b) Quantitativos: Aumentar para o próximo ano o número de praticantes

OBS: Lembrando sempre que estamos em pandemia devido ao COVID 19 e seguimos mantendo todas as regras estabelecidas pelas organizações de saúde, em todas as instâncias. Todas as medidas de segurança que já estão em ampla aplicação pelo mundo.

4.10) CRONOGRAMA/RESUMO DE ATIVIDADES

Atividades	Dias da Semana	Horário	Meses											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Aquecimento BATE BOLA	Seg a sex	13:30 até as 14:00					X	X	X	X	X	X	X	
Treino em X ataque/defesa	Seg a sex	14:00 Até 14:30					X	X	X	X	X	X	X	
1/1 forehand e backhand	Seg a sex	14:30 até 15:30					X	X	X	X	X	X	X	
Técnica de mesa	Seg a sex	15:30 Até 16:00					X	X	X	X	X	X	X	
Jogo treino "sobe e desce"	Seg a sex	16:00 Até 18:30					X	X	X	X	X	X	X	
Alongamento/relaxamento	Seg a sex	18:00 Até 18:30					X	X	X	X	X	X	X	
Sábado da competição	Sab	13:30 Até 18:30					X	X	X	X	X	X	X	
Treinamento físico	Terça Quinta	8:00 até 12:00					X	X	X	X	X	X	X	

Competições de encerramento	Seg a sex	Mesmos horários de treino															X
-----------------------------	-----------	---------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---

Observações: De todas as atividades citadas acima foram descritas 9 atividades amplas dentre as quais existem inúmeras subdivisões, que são baseadas em um livro de tênis de mesa, extremamente renomado no brasil e no mundo.

4.11) RECURSOS HUMANOS QUE ATUAM NO SERVIÇO

Nome	Cargo	Escolaridade	Carga horária semanal	Regime de contratação	Atribuições
Mateus Miguel Luís Pereira	Técnico	Nível superior completo e pós-graduação	33h + carga horaria em competições	Professor Prestador de serviço a OSC	CORDENADOR técnico e técnico

4.12) ARTICULAÇÃO DE REDE

Instituição/Órgão	Natureza da interface
Estúdio de treinamento personalizado Profit	Treinamento personalizado dos alunos/atletas

4.13) CONDIÇÕES E FORMAS DE ACESSO DOS USUÁRIOS E FAMÍLIAS

Condições de Acesso: para participar do treinamento personalizado, tem que manter a frequência de treinos específicos, responsabilidade e boa conduta.

Formas de acesso: Pais ou responsável preencher formulário de inscrição, disponibilizado por Profit.

4.14) RESULTADOS/IMPACTOS ESPERADOS

As metas a serem alcançadas, são primeiramente a inserção das crianças e adolescentes a prática da modalidade olímpica, os benefícios estão muito além da prática em si, mas o impacto gerado nos participantes do presente projeto de iniciação esportiva. Visa gerar um resultado para a vida dos mesmos como: socialização, respeito, cordialidade, companheirismo, e principalmente emancipação para esses indivíduos, que futuramente serão pessoas melhores, pois o tênis de mesa é um esporte apaixonante, onde tem como principais benefícios, a melhoria da saúde da coordenação motora a melhoria na utilização das faculdades mentais em relação a raciocínio e ou desempenho físico. E por fim, os mesmos terão a oportunidade de usar o tênis de mesa como ferramenta de aprendizado de uma futura profissão, hoje devo minha profissão ao tênis de mesa.

4.15) INDICADORES DE MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO

A avaliação se dará de forma qualitativa, observando a evolução dos mesmos, sempre tendo como parâmetro, a visualização e a observação, primeiramente se os envolvidos estão se tornando seres humanos melhores, que de nada adianta termos exímios atletas e péssimas pessoas, e posteriormente a avaliação do desempenho e a melhoria das qualidades físicas e técnicas na modalidade, visando a descoberta de novos talentos para incorporarem nosso grupo de rendimento para participar das competições.

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?

(X) Sim () Não

Se a resposta for SIM, descrever:



Endereço: O cento de treinamento de tênis de mesa se encontra em anexo a arquibancada do Estádio Municipal Vidal Ramos Júnior, localizando-se R: Jairo Luiz Ramos, 2 Bairro: Sagrado Coração De Jesus. Lages/SC. O Estúdio de treinamento Personalizado Profit, tem caráter privado, mas será ofertado o espaço para utilização nos dias e horários previstos de forma gratuita sempre na presença do professor e proprietário do espaço. Localizado na rua: Frei Gabriel, 538 sala 604, Centro Executivo José Monn, Bairro Centro. Lages SC CEP: 88 502 030.

() Locado () Próprio (X) Cedido

Condições de acessibilidade

() Sim (X) 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
Centro de treinamento	5 mesas 5 redes	50 bolas
Profit	Estúdio de treinamento personalizado completo	Todos os materiais de TREINO e consumo necessários

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

5) PLANILHA ORÇAMENTÁRIA

Item	Unidade de medida	Quantidade	Valor Unitário	Valor total do item
Pagamento Técnico	8	8	R\$ 2.000	R\$ 16.000
Robô de treinamento hobb	1	1	R\$ 2.500	R\$ 2.500
Despesas com o contador	1	1	R\$ 1.500	R\$ 1.500

TOTAL GERAL: R\$ 20.000



LAGES-SC

* Os recursos serão aplicados na contratação do profissional Técnico, que tem mais de 22 anos de experiência no tênis de mesa como atleta e técnico, e também será gasto nos materiais de necessidade básica para a prática.

6) CRONOGRAMA DE DESEMBOLSO

JANEIRO	FEVEREIRO	MARÇO	ABRIL	MAIO	JUNHO
			Compra de materiais R\$ 2.500 Contador R\$ 1.500 TOTAL: R\$ 4.000	Técnico R\$ 2.000	Técnico R\$2.000
JULHO	AGOSTO	SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO
Técnico R\$2.000	Técnico R\$2.000	Técnico R\$2.000	Técnico R\$2.000	Técnico R\$2.000	Técnico R\$2.000

IDENTIFICAÇÃO DO COORDENADOR TÉCNICO DO SERVIÇO

Nome completo: Mateus Miguel Luis Pereira

Formação: ED.Física

Número do registro profissional: 021011-G/SC

Telefone para contato: (49)999242496

E-mail do coordenador: mateustmsc@gmail.com



7) PEDIDO DE DEFERIMENTO

Na qualidade de representante legal da Associação Lageana dos Mesatenistas de Santa Catarina - ALMESC, 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 24/03/2022	Assinatura do Presidente da Organização <i>Ricardo Romão Faria</i>
----------------------------	---



DECLARAÇÃO

Declaramos para fins de convênio com a Prefeitura do Município de Lages que movimentaremos os recursos recebidos exclusivamente na conta bancária nº 13.003018-6, agência nº 3182, do Banco SANTANDER, conforme preceitua o Decreto nº 13.492/2013 e suas alterações posteriores.

Lages 24/03/2022.

Ricardo Ramos Faria

Associação Lageana dos Mesatenistas de Santa Catarina-ALMESC

Ricardo Ramos Faria