



PLANO DE TRABALHO

1. DADOS CADASTRAIS			
Nome da instituição: Nutri Vital Vôlei Feminino		CNPJ: 47.128.816/0001-69	
Nome Fantasia da instituição: Nutri Vital			
Tipo de Organização Da Sociedade Civil: Associação Esportiva		☒ Sem Fins Lucrativos ☐ Cooperativa ☐ Religiosa	
Endereço: Rua 25 de julho, 1445			
Bairro: São Jacob	Cidade: Ibirubá	UF: RS	CEP: 98200-000
Nome do Presidente: Cleonice Guedes do Nascimento		CPF: 976.262.600-15	
Período de Mandato: 02 anos		Identidade/Órgão Expedidor: 6054352528/SSP-RS	

2. DADOS DE CONTATO COM A ENTIDADE
Nome do Responsável: Cleonice Guedes do Nascimento
Email: <u>Cleonutri43@gmail.com</u>
Telefone / WhatsApp: (54) 99141-9381
Composição e número de Membros do Órgão Diretor: Presidente: Cleonice Guedes do Nascimento Vice Presidente: Simone Barbosa Diretor Financeiro: Miriane Martins de Souza Conselho Fiscal: Francielle Leal Giovanini
Dados do Responsável Técnico: Miriani Martins de Souza Telefone / WhatsApp: (54) 99174-4479 CPF: 028.603.610-06 Identidade/Órgão Expedidor: 6082146199/SSP/RS
Dados Bancários: Banco Sicredi Ibirubá – Agência 0244 Conta Corrente nº: 72331-2
Data de Fundação: 08/02/2022 Data da última eleição do Conselho Diretor: 08/01/2024



PLANO DE TRABALHO

3. PROPOSTA DE TRABALHO		
Nome do Projeto: “Esporte, motivação para o desenvolvimento físico e intelectual”	Prazo de Execução	
	Início: 14/07/2025	Término: 14/07/2026
Público Alvo / Total de atendimentos diretos: Adolescentes – meninas, de 12 de anos de idade até 18 anos – totalizando 60 adolescentes.		
Endereço onde o projeto será realizado (logradouro, número e bairro): Ginásio Assis de Souza Roque / Rua Paulina Steit, 1247 / Bairro Planalto Município / CEP onde será realizado o projeto: Ibirubá /RS – CEP: 98200-000		

4. OBJETO DO PROJETO
Este projeto de iniciação esportiva em voleibol e futsal, especialmente as adolescentes, busca a formação integral do indivíduo, utilizando o esporte como ferramenta de desenvolvimento. Gerar nas participantes o espírito esportivo é criar uma aspiração, de que este esporte ou atividade seja praticado por si só e com a devida consideração pela justiça, ética, respeito e senso de companheirismo com as concorrentes. Através deste Projeto “Esporte, motivação para o desenvolvimento físico e intelectual”, serão adquiridos materiais esportivos, inscrições para as participantes em torneios e competições no Estado, transporte para viagens e custeio com alimentação da equipe de atletas e Comissão Diretora da Nutri Vital. Busca-se assim, que esta Associação Esportiva, Sem Fins Lucrativos, seja contemplada com valor de R\$20.000,00 (vinte mil reais), através da Lei de Incentivo ao Esporte nº 11.438/06, de Fomento as Instituições (TRANSFERÊNCIAS A INSTITUIÇÕES PRIVADAS SEM FINS LUCRATIVOS).



PLANO DE TRABALHO

5. OBJETIVOS DO PROJETO:

5.1. Objetivos Gerais:

- Introduzir os fundamentos básicos do esporte de forma lúdica e progressiva, estimulando o interesse e a prática regular.
- Desenvolvimento motor: Aprimorar as habilidades motoras básicas, como coordenação, agilidade, força e resistência, essenciais para a prática esportiva.
- Socialização: Promover a interação entre as participantes, o trabalho em equipe e o respeito às diferenças.
- Saúde e bem-estar: Incentivar a prática de atividade física regular, contribuindo para a saúde física e mental das participantes.

5.2. Objetivos Específicos:

- **Sociais:** Atender a demanda da Administração Pública Municipal para ofertar a comunidade escolar vagas na escolinha de voleibol gratuita, para adolescentes, em Ibirubá; Promover a integração social e a inclusão de todas as participantes, independentemente de suas habilidades; Incentivar a prática esportiva e contribuir para a diminuição da exposição aos riscos sociais, diminuindo a evasão escolar das alunas atendidas pelo projeto;
- **Técnicos:** Iniciar com os jovens de 12 aos 18 anos, uma preparação específica para disputas de futuras competições de rendimento a nível estadual; Desenvolver os fundamentos do vôlei e futsal de forma adequada à faixa etária.
- **Táticos:** Introduzir noções básicas de jogo, como posicionamento em quadra, rotação e estratégias simples; proporcionar a evolução das alunas e profissionais inseridos no projeto através da oferta de material didático de primeira linha.
- **Físicos:** Melhorar a condição física das participantes através de atividades lúdicas e específicas para o voleibol; Propor atividades motoras que enfatizem a aprendizagem incidental, isto é, a possibilidade de aprender jogando, aprender brincando, sem que o processo se torne repetitivo e cansativo; Oportunizar integrações entre o projeto e a família das participantes do mesmo, construindo assim um vínculo afetivo entre as partes, com finalidade de juntos monitorarem o melhor desenvolvimento das crianças / adolescentes.
- **Psicológicos:** Desenvolver a autoestima, a confiança e a capacidade de lidar com a vitória e a derrota; trabalhar com a inclusão técnica, ou seja, oportunizar as alunas que ainda não se encontram em condições de competir, poder vivenciar atividades que se enquadrem no nível em que se encontra, cada qual no seu momento.



PLANO DE TRABALHO

6. METODOLOGIA:

6.1. Número de turmas e quantidade de alunas por turma:

Planeja-se contar com 3 turmas de 25 alunas, chegando ao valor total de atendimentos que são 70 alunas, porém caso aumente o número de interessadas, teremos estrutura para atender a todos com a mesma qualidade de trabalho.

6.2. Frequência Semanal de atividades:

A frequência semanal será de 3 (três) vezes na semana dividindo as categorias de base (Sub 15 e Sub 18), sempre no contra turno escolar.

6.3. Critérios para Seleção de Alunas:

Este projeto não prioriza cor e / ou raça, por entender que o esporte cria condições para o enfrentamento dos preconceitos.

Não haverá seleção para a participação desse projeto, ou seja, após divulgação e início do projeto, as inscrições estarão abertas a quem tiver interesse em participar e procurar pelo mesmo.

6.4. Itens para forma de execução das atividades e cumprimento das metas do Projeto:

É fundamental que o projeto seja conduzido por profissionais qualificados. Além disso, é importante criar um ambiente seguro e acolhedor para que todas as meninas se sintam à vontade para participar.

Precisa-se considerar os seguintes aspectos para que se possam cumprir as metas propostas neste projeto:

- **Faixa etária:** Adaptar as atividades e a linguagem aos diferentes grupos de idade.
- **Nível técnico:** Planejar atividades que progressivamente desafiem os participantes.
- **Material:** Utilizar materiais adequados e seguros para as atividades.
- **Espaço:** Garantir um espaço adequado e seguro para a prática do esporte.
- **Qualificação dos profissionais:** Contar com profissionais qualificados para a condução das atividades.

6.5. Metodologia para execução do Projeto:

A metodologia ideal para este Projeto “Esporte, motivação para o desenvolvimento físico e intelectual”, deve ser adaptada à faixa etária, ao nível de experiência e aos objetivos propostos. No entanto, alguns princípios gerais podem ser seguidos:

Início Lúdico e Progressivo:

- **Jogos:** Utilizar jogos e brincadeiras para introduzir os fundamentos do voleibol de forma divertida e engajadora.



PLANO DE TRABALHO

- **Progressão gradual:** Aumentar a complexidade das atividades gradualmente, à medida que as meninas se familiarizam com o esporte.

Foco nos Fundamentos (Vôlei e Futsal)

- **Manchete:** Ensinar a manchete de forma correta, enfatizando a postura e o movimento dos braços.
- **Saque:** Trabalhar diferentes tipos de saque (por baixo, por cima), adaptando a técnica à idade e à força das meninas.
- **Bloqueio:** Introduzir o bloqueio de forma simples, enfatizando o tempo de reação e a coordenação.
- **Ataque:** Trabalhar o ataque com ênfase na impulsão e na precisão do golpe.
- **Marcação:** Trabalhar a marcação através de atividades que desenvolvam a agilidade de deslocamento e foco.
- **Defesa e ataque:** Trabalhar o desenvolvimento físico das atletas, para obter força muscular e velocidade, para ter eficácia na defesa e ataque.

Desenvolvimento Motor:

- **Aquecimento:** Realizar um aquecimento completo antes de cada sessão, incluindo exercícios de mobilidade, coordenação e força.
- **Circuitos:** Utilizar circuitos de treinamento para desenvolver diferentes capacidades físicas, como agilidade, força e resistência.

Socialização e Trabalho em Equipe:

- **Jogos cooperativos:** Promover jogos que incentivem a cooperação e o trabalho em equipe.
- **Discussões:** Criar momentos para que as meninas possam discutir sobre o jogo e sobre as suas experiências.

Adaptação às Idades:

- **Crianças e Pré-adolescentes:** Enfatizar a diversão, a socialização e o desenvolvimento das habilidades motoras básicas.
- **Adolescentes:** Aumentar a intensidade dos treinos, introduzir elementos táticos e trabalhar a competição de forma saudável.



PLANO DE TRABALHO

Observação: Observar o desempenho das meninas durante as atividades para identificar pontos fortes e fracos.

- **Feedback:** Oferecer feedback construtivo e individualizado para cada menina.
- **Adaptações:** Ajustar as atividades conforme necessário para garantir o progresso de todas as participantes.
- **Jogos:** Voleibol sentado, voleibol com balões, queimada, voleibol com obstáculos.
- **Circuitos:** Circuito de agilidade, circuito de força, circuito de coordenação.
- **Mini-torneios:** Organizar pequenos torneios para estimular a competição de forma saudável.

Importante: Outras Considerações:

- **Inclusão:** Promover a inclusão de meninas com diferentes habilidades e níveis de experiência.
- **Diversidade:** Respeitar a diversidade cultural e social das participantes.
- **Saúde:** Priorizar a saúde das meninas, evitando sobrecargas e lesões.

7. METAS E RESULTADOS ESPERADOS:

7.1. Descrição das metas e de atividades ou projetos a serem executados:

A avaliação deste projeto de voleibol para meninas é fundamental para identificar seus pontos fortes, fracos e oportunidades de melhoria. Ao realizar uma avaliação completa, poderemos garantir que o mesmo esteja atingindo seus objetivos e oferecendo uma experiência positiva para as participantes. Precisam ser considerados os seguintes aspectos:

- **Objetivos:**
 - Os objetivos iniciais foram alcançados?
 - As meninas desenvolveram as habilidades técnicas e táticas do voleibol?
 - Houve melhoria na condição física das participantes?
 - Os valores como trabalho em equipe, respeito e disciplina foram desenvolvidos?
- **Participantes:**
 - As meninas estão satisfeitas com o projeto?
 - Houve aumento da frequência e do engajamento das participantes?
 - As meninas se sentem seguras e acolhidas no ambiente de treinamento?
- **Metodologia:**
 - As atividades foram adequadas à idade e ao nível das meninas, foram desafiadoras?
 - Os treinamentos foram variados e divertidos? Apresentaram progressão gradual



PLANO DE TRABALHO

- **Recursos:**

Os materiais esportivos estavam em boas condições?

O espaço físico era adequado para a prática do voleibol?

7.2. Resultados Esperados:

A avaliação é um processo contínuo que deverá ser realizada ao longo de toda execução do projeto, para garantir sua melhoria constante. Nesta avaliação, são necessários levar em consideração alguns aspectos:

- Houve melhoria no desempenho das meninas nas atividades propostas?
- As meninas demonstraram maior conhecimento sobre o voleibol?
- O projeto contribuiu para o desenvolvimento pessoal e social das participantes?

Existem diversas formas de avaliar este projeto, como:

- **Questionários:** Aplicar questionários para as participantes, pais ou responsáveis, para coletar informações sobre a satisfação, os desafios e as sugestões.
- **Observação:** Observar as meninas durante os treinos e jogos para avaliar seu desempenho e comportamento.
- **Análise de dados:** Analisar dados quantitativos, como frequência, assiduidade e resultados de testes físicos.
- **Entrevistas:** Realizar entrevistas com as participantes, pais ou responsáveis para obter informações mais detalhadas sobre o projeto.

Instrumentos de Avaliação:

- **Questionário de Satisfação:** Avaliar a satisfação das participantes no projeto, com as atividades e o ambiente.
- **Escala de Likert:** Utilizar uma escala de Likert para avaliar a concordância das participantes com afirmações sobre o projeto.
- **Rubricas:** Utilizar rubricas para avaliar o desempenho das meninas em diferentes habilidades do voleibol.
- **Diários de campo:** Manter um diário de campo para registrar as observações durante os treinos e jogos.



PLANO DE TRABALHO

7.3. Parâmetros para Aferição do Cumprimento das Metas:

Ao realizar uma avaliação completa e sistemática, podemos garantir que este Projeto “ESCOLINHA DE BASE NUTRI VITAL VÔLEI – IBIRUBÁ” seja um sucesso e contribua para o desenvolvimento integral das participantes. O mais importante é que as atividades sejam divertidas e desafiadoras, permitindo que as participantes desenvolvam suas habilidades e tenham prazer em praticar o esporte. Para que se obtenha uma avaliação eficaz, sugere-se:

- **Envolver as participantes:** Incentivar as meninas a participarem da avaliação, expressando suas opiniões e sugestões.
- **Utilizar diferentes instrumentos:** Combinar diferentes instrumentos de avaliação para obter uma visão mais completa do projeto.
- **Analisar os dados de forma crítica:** Analisar os dados coletados de forma cuidadosa e identificar as principais tendências.
- **Utilizar os resultados para melhorar o projeto:** Utilizar os resultados da avaliação para fazer ajustes no projeto e melhorar sua qualidade.



PLANO DE TRABALHO

8. CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO (META, ETAPA OU FASE)						
META	ETAPA/FASE	ESPECIFICAÇÃO	INDICADOR FÍSICO		DURAÇÃO	
			UNIDADE	QUANTIDADE	INÍCIO	TÉRMI NO
Inserir crianças, adolescentes – meninas, de 12 a 18 anos / Escolinha de Vôlei Feminino Base, Sub 15 e Sub 18 – totalizando 70 alunas.	Atender a demanda da Administração Pública Municipal para ofertar a comunidade escolar de 70 vagas na escolinha de voleibol e futsal gratuita, para meninas, em Ibirubá.	Planeja-se contar com 3 turmas de 25 a 30 alunas, chegando ao valor total de atendimentos que são 70 alunas, as aulas devem ser aplicadas junto ao Ginásio Assis de Souza Roque, em Ibirubá.	Materiais esportivos, fardamentos, inscrições em torneios e alimentação e transporte em viagens para competições, fora do município de Ibirubá	Materiais esportivos suficientes para atenderem a demanda das turmas, fardamentos, alimentação em torneios e transporte para 70 alunas, conforme descrição do projeto	Julho 2025	Julho 2026

9. PREVISÃO DA RECEITA E DESPESA (R\$1,00)			
RECEITA	TOTAL	VALOR MENSAL	VALOR ANUAL
PROPONENTE	-----	-----	-----
CONCEDENTE	R\$ 27.000,00	-----	-----
TOTAL GERAL	R\$ 27.000,00	-----	-----

DESPESA	TOTAL	VALOR MENSAL	VALOR ANUAL
PROPONENTE	-----	-----	-----
CONCEDENTE	R\$ 27.000,00	-----	-----
TOTAL GERAL	R\$ 27.000,00	-----	-----



ANEXO IV

PLANO DE TRABALHO

10. CRONOGRAMA DE DESEMBOLSO (R\$ 1,00)						
10.1. CONCEDENTE (Poder Público)						
META	1º MÊS	2º MÊS	3º MÊS	4º MÊS	5º MÊS	6º MÊS
META	7º MÊS	8º MÊS	9º MÊS	10º MÊS	11º MÊS	12º MÊS
10.2. PROPONENTE - ORGANIZAÇÃO PARCEIRA						
META	1º MÊS	2º MÊS	3º MÊS	4º MÊS	5º MÊS	6º MÊS
META	7º MÊS	8º MÊS	9º MÊS	10º MÊS	11º MÊS	12º MÊS

9. DETALHAMENTOS DA APLICAÇÃO DOS RECURSOS FINANCEIROS	
ESPECIFICAÇÃO	VALOR
Material de Consumo – agasalhos, fardamentos, bolas , equipamentos	R\$ 6.000,00
Alimentação :	R\$ 1.000,00
Inscrição para torneios e campeonatos, taxa de arbitragem	R\$ 1.000,00
Aquisição de premiação para realização de torneios, contratação de arbitragem	R\$ 7.000,00
Custos Indiretos/Equipe Encarregada pela execução: Supervisor: Miriani Martins de Souza – Gestor / Auxiliar Administração – 40h – Voluntária	R\$0.00
Fisioterapeuta / Atendimento as atletas, Consultório e Atividade Funcional: Bruna Guedes – CREFITO 277050-F / Fisioterapeuta – 40h – Pago pelo Projeto	R\$ 2.000,00
Equipamentos e Materiais Permanentes Transporte para participação em Torneios e Campeonatos em outros municípios	R\$ 10.000,00
TOTAL	R\$ 27.000,00



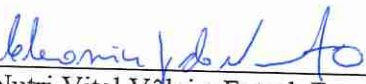
PLANO DE TRABALHO

10. DECLARAÇÃO

Na qualidade de representante legal da **Nutri Vital Vôlei Feminino**, declaro, para fins de comprovação junto ao Município, para os efeitos e sob as penas da Lei, que inexistem quaisquer débitos ou situações de inadimplência com a Administração Pública Municipal ou qualquer entidade da Administração Pública, que impeça a transferência de recursos oriundos de dotações consignadas no orçamento do Município para aplicação na forma prevista e determinada por este Plano de Trabalho.

Pedimos deferimento.

Ibirubá-RS 09 de julho de 2025.


Nutri Vital Vôlei e Futsal Feminino