

PLANO DE TRABALHO

1. IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE

| | | |
|--|--|---|
| Nome da OSC:ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE COMUNICAÇÃO, CULTURA, ESPORTE E LAZER | | |
| Nome Fantasia:ABCCEL | | |
| CNPJ:07.881.916/0001-47 | Endereço:QNO 06 CONJUNTO J LOTE 49 Setor O | |
| Complemento: | Bairro/Cidade:Ceilândia | CEP:72.251-610 |
| Telefone: (DDD): (61) 8292-6563 | Telefone: (DDD): (61) 8292-6563 | |
| E-mail: abcceldf@gmail.com | Site/Redes Sociais: www.abccel.com.br | |
| Responsável da OSC (Dirigente):Renato da Costa Moutinho | | |
| CPF:564.633.911-15 | RG/Órgão Expedidor:1.405.312 SSP/DF | Telefone do Dirigente: (DDD): (61) 98292-6563 |
| Endereço do Dirigente: QS 6; Conjunto 230 A; Lote 26 ; Areal, Aguas Claras | | CEP:71.965.000 |

1.1 ACOMPANHAMENTO DA PARCERIA

| | |
|---|----------------------------------|
| Responsável pelo acompanhamento da parceria:Renato da Costa Moutinho | |
| Função na parceria: Coordenador Geral | |
| RG/Órgão Expedidor:1.405.312 SSP/DF | CPF:564.633.911-15 |
| Telefone Fixo:(61) 98292-6563 | Telefone Celular:(61) 98292-6563 |
| E-mail do Responsável: abcceldf@gmail.com | |
| E-mail do Responsável por assinar o Termo de Fomento:casadorenato@gmail.com | |

1.2 HISTÓRICO DO PROPONENTE

A Associação Brasileira de Comunicação, Cultura, Esporte e Lazer – ABCCEL, antes denominada Associação Sociocultural e Esportiva do Setor O – ACESO, foi mantenedora do grupo cultural e teatral "TENGO-LENGO", uma das maiores quadrilhas juninas de Ceilândia DF. Através da parceria entre a instituição e a escola do Centro Médio 09 de Ceilândia, onde o grupo fazia uso da quadra para ensaio e seu desenvolvimento.

A Associação, quando ACESO, foi idealizadora e realizadora do festival "ARRAIÁ TENGOLENGO", onde foram realizados cinco edições do festival em um período de 05 anos de plena atividade. O evento promovia a integração entre a cultura e o social, para arrecadação de cestas básicas para doação a entidades filantrópicas e pessoas em situação de vulnerabilidade social. Promovemos também a 1ª Formatura Social do DF.

Durante 15 anos realizamos diversas oficinas populares e contribuimos para a formação de novas quadrilhas na cidade, a partir do desmembramento de jovens e adultos beneficiados pelas oficinas, onde historicamente abordamos: Montagem de coreografias, novos puxadores/marcadores, artes cênicas. Apresentando ainda a construção de temas, músicas, indumentárias, cenários e etc.

Como resultado das atividades, participamos da construção de uma nova abordagem sobre os processos de desconstrução da cultura junina no DF, difundindo-a por meio das diversas apresentações culturais e participando dos



campeonatos regionais e nacionais, sempre buscando elevar o reconhecimento dos artistas populares e anônimos de nossa comunidade.

A Instituição precisou se reinventar, passando a denominar-se Associação Brasileira de Comunicação, Cultura, Esporte e Laser – ABCCEL. Com foco na evolução de seus processos criativos e de gestão. Neste propósito, passamos a viabilizar iniciativas de maneira estruturante, criativa e sustentável. Acumulamos aprendizado e conhecimento. Focada em desenvolvimento, gestão e qualificação de projetos, tratando-os como sistemas vivos, oportunidades de aprendizagem social com potenciais transformadores inestimáveis, tanto para pessoas, quanto para organizações e comunidades. Passamos a ser grandes realizadores. Trabalhamos e pesquisamos para transformar ideias e desejos em projetos, e projetos em realidades.

Dentro do nosso rol de atividades, desenvolvemos projetos sociais, culturais, artísticos, desportivos, ambientais e educativos. Além da criação também executamos ações de apoio e consultoria a projetos já estruturados, atuamos na coordenação geral de projetos ou na gestão das etapas relacionadas como: planejamento estratégico, produção executiva, prestação de contas, captação de recursos, plano de comunicação, gestão de pessoas e financeiro. Tendo a sustentabilidade na execução da proposta como pilar.

O diferencial da ABCCEL está na atenção dedicada às especificidades do produto ou dos projetos e do universo ao seu redor, realizando um trabalho direcionado e sensível às particularidades de cada prática. Nosso desejo e objetivo tem sido contribuir para o desenvolvimento da cultura, esporte, lazer e do turismo Distrito Federal.

TERMOS DE FOMENTOS CELEBRADOS:

- TERMO DE FOMENTO Nº 45/2021 - INDICA BRASÍLIA – SECRETARIA DE TURISMO
- TERMO DE FOMENTO Nº 05/2024 - BRASILIA CROSS TRAINNING – SECRETARIA DE TURISMO
- TERMO DE FOMENTO Nº 101/2023 -BSB RUN TO ZERO - SECRETARIA DE ESTADO DE ESPORTE E LAZER

2. DESCRIÇÃO DO PROJETO

| | |
|---|-------------------------|
| Nome do Projeto: LPO para todos | |
| Local de realização: 3 Escolas Públicas de Samambaia | |
| Período de execução: | 20/05/2024 a 20/10/2024 |
| Período de realização do Evento: | 22/05/2024 a 18/10/2024 |
| Enquadramento: (x) participação (x) educacional () rendimento | |
| Previsão de beneficiários diretos: 270 (duzentos alunos) | |
| Previsão de público indireto: 500 (quinhentas pessoas) | |
| Valor Total do Projeto: R\$ 502.808,02 (quinhentos e dois mil oitocentos e oito reais e dois centavos.) | |
| Valor Total do Termo de Fomento: R\$ 499.558,02(quatrocentos e noventa e nove mil quinhentos e cinquenta e oito reais e dois centavos.) | |

2.1 OBJETO DA PARCERIA

Realização do Projeto Levantamento de Peso Olímpico nas Escolas Públicas do DF – LPO para todos

2.2 APRESENTAÇÃO DO PROJETO

O Presente projeto tem como objetivo introduzir o conhecimento aos alunos da rede pública de Samambaia DF, sobre a modalidade olímpica de levantamento de peso, bem como assim gerar oportunidade para despertar novos

As escolas selecionadas preliminarmente serão: Centro de Ensino Médio 304 de Samambaia, CED 414 Samambaia e CED 123deSamambaia

O projeto consiste em oficinas sobre a modalidade no âmbito teórico e prático de forma lúdica e educacional, assim despertando não só o conhecimento, mas o bem-estar e saúde que a modalidade oferta.

O projeto atenderá 46 alunos por aula, sendo 3 aulas por dia e 9 aulas por semana, totalizando 138 alunos por escola, sendo 60 horas de oficina/turma, assim totalizará 414 alunos atendidos durante o projeto.

Durante os cinco meses de duração do projeto, espera-se que os participantes experimentem um impacto significativo em suas vidas. Além de adquirirem conhecimento sobre o levantamento de peso olímpico, os alunos terão a oportunidade de desenvolver habilidades físicas e mentais, como coordenação, força e disciplina. Espera-se também que o projeto contribua para o aumento da autoconfiança e autoestima dos participantes, além de promover hábitos saudáveis de vida. Ao final do período, é nossa expectativa que os alunos estejam não apenas mais capacitados na prática esportiva, mas também mais conscientes sobre a importância do exercício físico e do trabalho em equipe, tornando-se agentes de mudança positiva em suas comunidades.

2.3 JUSTIFICATIVAS DO PROJETO:

A realização deste projeto é justificada pela necessidade premente de promover a inclusão social e o desenvolvimento integral dos jovens residentes na cidade de Samambaia, DF, por meio do acesso ao esporte e à cultura. Reconhecendo o potencial transformador dessas atividades na formação dos indivíduos, especialmente em comunidades vulneráveis, surge a necessidade de implementar uma iniciativa que contemple essas dimensões.

A OSC - Associação Brasileira de Comunicação, Cultura, Esporte e Lazer se destaca como uma entidade apta a liderar este empreendimento, dada sua expertise na concepção e execução de programas socioeducativos voltados para o público jovem. Seu domínio técnico e compromisso com a promoção do bem-estar coletivo a credenciam como uma parceira estratégica na busca por soluções efetivas para os desafios enfrentados pela juventude em contextos desfavorecidos.

Adicionalmente, a parceria estabelecida com a Secretaria de Estado de Esporte e Lazer do DF fortalece a viabilidade e a eficácia do projeto. Ao unir esforços e recursos, as duas instituições podem potencializar os resultados alcançados, ampliando o alcance e a profundidade das ações desenvolvidas. Essa colaboração estratégica permite uma abordagem integrada e holística, capaz de atender às demandas específicas da comunidade alvo.

O acordo firmado por meio do instrumento Termo de Fomento, com recursos provenientes de emenda distrital, reforça o compromisso com a transparência e a responsabilidade na gestão dos recursos públicos. Sob essa premissa, garante-se a aplicação eficiente e ética dos recursos, respeitando os princípios da legalidade e da efetividade na condução do projeto.

Considerando a capacidade de atender 270 jovens de três escolas públicas da região, o projeto se destaca como uma oportunidade singular de impactar positivamente a vida desses adolescentes. Ao oferecer-lhes acesso a atividades

esportivas e culturais, o projeto visa não apenas desenvolver habilidades físicas e cognitivas, mas também promover valores como ética, respeito e colaboração.

Portanto, diante da relevância do esporte e da cultura como ferramentas de transformação social, aliada à expertise da OSC e à parceria estratégica com a Secretaria de Estado de Esporte e Lazer do DF, a realização deste projeto emerge como uma iniciativa robusta e essencial para o desenvolvimento sustentável da comunidade de Samambaia.

2.4 OBJETIVO GERAL:

Implementação oficinas teóricas e práticas sobre levantamento de peso olímpico, aliando conhecimento técnico e vivências educacionais lúdicas, de modo a estimular não apenas o aprendizado da modalidade, mas também o bem-estar e a saúde dos participantes, contribuindo assim para a formação de cidadãos mais ativos, conscientes e integrados socialmente.

2.4.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Capacitar os participantes no conhecimento teórico e prático do levantamento de peso olímpico, fornecendo-lhes uma compreensão abrangente dos fundamentos técnicos, regras e estratégias da modalidade esportiva.
- Desenvolver as habilidades motoras dos jovens, incluindo coordenação, força, flexibilidade e equilíbrio, por meio de treinos específicos e orientados, visando aprimorar seu desempenho atlético e prevenir lesões.
- Estimular o senso de disciplina, responsabilidade e comprometimento dos participantes, promovendo uma cultura de dedicação ao treinamento e ao cumprimento de metas pessoais e coletivas.
- Fomentar valores éticos e de fair play entre os jovens, cultivando o respeito mútuo, a tolerância e a cooperação, tanto dentro quanto fora do ambiente esportivo.
- Promover a integração social e o fortalecimento dos laços comunitários entre os participantes, criando um ambiente inclusivo e acolhedor que valorize a diversidade e o trabalho em equipe.

2.5 METAS QUANTITATIVAS E QUALITATIVAS E INDICADORES DE MONITORAMENTO/ CUMPRIMENTO DAS METAS

| Metas (Qualitativas) | Indicador | Parâmetro(s) para aferição de cumprimento das Metas |
|---|---|---|
| Capacitar os participantes no conhecimento teórico e prático do levantamento de peso olímpico. | Inscrição Relatórios de avaliação | Ficha de inscrição Relatório de avaliações teóricas e práticas ao final de cada módulo de treinamento para verificar o aprendizado Registro fotográfico |
| Desenvolver as habilidades motoras dos jovens, incluindo coordenação, força, flexibilidade e equilíbrio | Testes | Realização de testes específicos antes e depois do programa para avaliar o progresso individual dos participantes. Registros fotográficos |
| Estimular o senso de disciplina, responsabilidade e comprometimento dos | Taxa de comparecimento e participação dos participantes nas atividades propostas. | Relatório de Monitoramento da frequência e engajamento dos participantes nas atividades propostas durante o projeto. |

| | | |
|--|--|--|
| <i>participantes</i> | | |
| <i>Fomentar valores éticos e de fair play entre os jovens.</i> | <i>Relatório de Observação de comportamentos e interações durante as atividades.</i> | Relatório de observações e relatos sobre o comportamento e a conduta dos participantes durante as atividades; Realização de pesquisa de satisfação ao final do projeto para avaliar o impacto das atividades |
| Metas (Quantitativas) | Indicador | Parâmetro(s) para aferição de cumprimento |
| Capacitar 80% dos estudantes em cada dos três colégios selecionados nas técnicas de levantamento de peso olímpico. | Lista de frequência | -Contagem do número de alunos que completaram com sucesso o programa de treinamento, por intermédio da lista de frequência. -Pesquisa de Satisfação |
| Aumentar em 80% a frequência semanal de atividades físicas | Lista de Presença | - <i>Lista de Presença</i> - <i>Registro fotográfico</i> |

Observação: Formulário de aferição das metas qualitativa e quantitativa estão inseridas na metodologia tópico 2.7

2.6 CRONOGRAMA DETALHADO DE ATIVIDADES DO PROJETO

| | | | |
|--|---|---|------------------------------|
| Nome do Evento: | Realização do Projeto LPO para todos | | |
| Descrição/Etapa: | Edição Samambaia | | |
| Data do Evento: | 22/05/2024 a 18/10/2024 | Turno: | <i>Matutino / Vespertino</i> |
| Período Custeado pelo Fomento (Se for o caso): | 20/05/2024 a 20/10/2024 | Turno: | <i>Matutino / Vespertino</i> |
| Local: | Centro de Ensino Médio 304 de Samambaia, | | |
| Espaços Físicos Disponíveis: | (...) Quadra Poliesportiva | (...) Praça | |
| | (...) Pátio | (...) Piscina | |
| | (..) Ginásio | (...) Clube | |
| | (...) Espaço Privado Qual? _____ | <input checked="" type="checkbox"/> Outro Qual? Sala de Aula | |
| Quantidade de participantes neste evento | | | |
| Diretos: 90 <i>alunos</i> | Indiretos: 200 frequentadores da escola (professores e alunos) | Total: 390 | |
| Quanto à abrangência (origem dos participantes) | | | |
| <input checked="" type="checkbox"/> Local | | | |
| <input type="checkbox"/> Regional | | | |
| <input type="checkbox"/> Nacional | | | |
| Faixa etária | | Categoria- Modalidade/Data/Turno | Qtd. |
| <input type="checkbox"/> Crianças/Adolescentes (até 14 anos) | | | |
| <input checked="" type="checkbox"/> Jovens (15 a 24 anos) | | <i>Alunos</i> | 90 |
| <input type="checkbox"/> Adultos (entre 25 anos e 59 anos) | | | |

| | | |
|---|--|--|
| (...) Idosos (a partir de 60 anos) | | |
| (...) Pessoas com deficiência e/ou portadoras de necessidades especiais (limitação física, mental, sensorial ou múltipla - inseridas na distribuição acima) | | |
| Inscrição dos participantes | | |
| (X) Escolas | | |
| (...) Em centros comunitários | | |
| (...) Na sede da entidade proponente | | |
| (...) Na sede de entidades parceiras | | |
| (...) Pela internet. Especifique | | |
| (X) Outros. Formulário que será disponibilizado. | | |

2.6.1 CRONOGRAMA DETALHADO DE ATIVIDADES DO PROJETO

| | | | |
|---|---|---|------------------------------|
| Nome do Evento: | <i>Realização do Projeto LPO para todos</i> | | |
| Descrição/Etapa: | <i>Edição Samambaia</i> | | |
| Data do Evento: | 22/05/2024 a 18/10/2024 | Turno: | <i>Matutino / Vespertino</i> |
| Período Custeado pelo Fomento (Se for o caso): | 20/05/2024 a 20/10/2024 | Turno: | <i>Matutino / Vespertino</i> |
| Local: | <i>Centro de Educacional 414 de Samambaia,</i> | | |
| Espaços Físicos Disponíveis: | (...) Quadra Poliesportiva | (...) Praça | |
| | (...) Pátio | (...) Piscina | |
| | (..) Ginásio | (...) Clube | |
| | (...) Espaço Privado Qual? _____ | (X) Outro Qual? <i>Sala de Aula</i> | |
| Quantidade de participantes neste evento | | | |
| Diretos: 90 <i>alunos</i> | Indiretos: 200 frequentadores da escola (professores e alunos) | Total: 390 | |
| Quanto à abrangência (origem dos participantes) | | | |
| (X) Local | | | |
| (...) Regional | | | |
| (...) Nacional | | | |
| | | | |
| Faixa etária | | Categoria- Modalidade/Data/Turno | Qtd. |
| (...) Crianças/Adolescentes (até 14 anos) | | | |
| (X) Jovens (15 a 24 anos) | | <i>Alunos</i> | <i>90</i> |
| (...) Adultos (entre 25 anos e 59 anos) | | | |
| (...) Idosos (a partir de 60 anos) | | | |
| (...) Pessoas com deficiência e/ou portadoras de necessidades especiais (limitação física, mental, sensorial ou múltipla - inseridas na distribuição acima) | | | |
| Inscrição dos participantes | | | |
| (X) Escolas | | | |
| (...) Em centros comunitários | | | |
| (...) Na sede da entidade proponente | | | |
| (...) Na sede de entidades parceiras | | | |
| (...) Pela internet. Especifique | | | |

Outros. Formulário que será disponibilizado.

2.6.2 CRONOGRAMA DETALHADO DE ATIVIDADES DO PROJETO

| | | | |
|---|---|---|------------------------------|
| Nome do Evento: | <i>Realização do Projeto LPO para todos</i> | | |
| Descrição/Etapa: | <i>Edição Samambaia</i> | | |
| Data do Evento: | 22/05/2024 a 18/10/2024 | Turno: | <i>Matutino / Vespertino</i> |
| Período Custeado pelo Fomento (Se for o caso): | 20/05/2024 a 20/10/2024 | Turno: | <i>Matutino / Vespertino</i> |
| Local: | <i>Centro de Educacional 619 de Samambaia,</i> | | |
| Espaços Físicos Disponíveis: | (...) Quadra Poliesportiva | (...) Praça | |
| | (...) Pátio | (...) Piscina | |
| | (..) Ginásio | (...) Clube | |
| | (...) Espaço Privado Qual? _____ | <input checked="" type="checkbox"/> Outro Qual? Sala de Aula | |
| Quantidade de participantes neste evento | | | |
| Diretos: 90 <i>alunos</i> | Indiretos: 200 frequentadores da escola (professores e alunos) | Total: 390 | |
| Quanto à abrangência (origem dos participantes) | | | |
| <input checked="" type="checkbox"/> Local | | | |
| (...) Regional | | | |
| (...) Nacional | | | |
| | | | |
| Faixa etária | | Categoria- Modalidade/Data/Turno | Qtd. |
| (...) Crianças/Adolescentes (até 14 anos) | | | |
| <input checked="" type="checkbox"/> Jovens (15 a 24 anos) | | <i>Alunos</i> | <i>90</i> |
| (...) Adultos (entre 25 anos e 59 anos) | | | |
| (...) Idosos (a partir de 60 anos) | | | |
| (...) Pessoas com deficiência e/ou portadoras de necessidades especiais (limitação física, mental, sensorial ou múltipla - inseridas na distribuição acima) | | | |
| Inscrição dos participantes | | | |
| <input checked="" type="checkbox"/> Escolas | | | |
| (...) Em centros comunitários | | | |
| (...) Na sede da entidade proponente | | | |
| (...) Na sede de entidades parceiras | | | |
| (...) Pela internet. Especifique | | | |
| <input checked="" type="checkbox"/> Outros. Formulário que será disponibilizado. | | | |

2.7 FORMA DE EXECUÇÃO DAS ATIVIDADES OU PROJETOS (METODOLOGIA)

I. Inscrições

Para participar do Projeto LPO Para Todos, os interessados podem se inscrever diretamente no link do evento,

Penato da lista seguinte

onde encontrarão um formulário completo com todas as informações necessárias para a matrícula em cada turma. Alternativamente, também é possível realizar a inscrição presencialmente na escola em que o aluno esteja estudando, junto a um dos organizadores do projeto. É crucial que todos os campos do formulário sejam preenchidos durante a inscrição.

II. Das Vagas

Durante a execução do projeto, serão disponibilizadas 90 vagas para cada um dos três colégios selecionados: Centro de Ensino Médio 304 de Samambaia, CED 414 Samambaia e CED 619 de Samambaia. As vagas estarão abertas a partir do dia 20/05/2024, sujeitas à disponibilidade. Para o caso de desistência, será criada uma lista de espera para que outros alunos tenham a oportunidade de participar.

III. Contratações de serviços

Para tornar o desenvolvimento integral do projeto viável, é essencial a contratação de uma equipe diversificada. Esta equipe incluirá profissionais de recursos humanos para a gestão do pessoal, educadores especializados em educação física para atuarem como professores e monitores, além de uma equipe de assessoria dedicada à transparência, divulgação e segurança do projeto. Essa abordagem visa elevar o projeto a um nível máximo de entrega evolutiva, beneficiando plenamente os alunos envolvidos. Iniciando o processo de contratação de profissionais prestadores de serviço essenciais para a realização bem-sucedida do projeto LPO Para Todos. Este grupo diversificado inclui:

Equipe de Gerência:

Coordenador Geral: A função envolve a coordenação geral do evento, incluindo orientação da equipe, monitoramento das operações, contratação de fornecedores, garantia do andamento dos treinamentos e acompanhamento para garantir o cumprimento das obrigações estabelecidas.

Coordenador Administrativo: A função envolve coordenar a produção do evento em todas as fases do projeto. Isso inclui orientar a equipe, monitorar as operações, contratar profissionais e realizar os pagamentos do projeto, com o objetivo de alcançar as metas estabelecidas.

Auxiliar Administrativo: Profissional encarregado de organizar documentos relativos às inscrições dos alunos, registros de presença em aulas e qualquer outra documentação necessária para garantir o funcionamento eficaz das turmas.

Coordenador Pedagógico: O coordenador colabora com os professores fornecendo recursos, apoio pedagógico e avaliando a eficácia das atividades no contexto educacional.

Equipe de ensino Técnico:

Treinador Esportivo: A função envolve orientar os alunos, oferecer suporte técnico durante os treinos e avaliar o desempenho dos praticantes nessa modalidade esportiva, visando ao aprimoramento de suas habilidades

Monitor: A função envolve auxiliar no acompanhamento e na orientação dos participantes durante atividades

Equipe de Assessoria:

A equipe é composta por um designer gráfico, cujo papel é fundamental na criação das artes gráficas do evento para serem divulgadas nas redes sociais, bem como nas estampas das camisetas e em todas as imagens de publicidade relacionadas ao projeto. Além disso, contamos com um assessor de imprensa responsável por trazer transparência às atividades relacionadas à execução do projeto.

O projeto contará também com a contratação de três brigadistas que acompanham as atividades em cada uma das escolas, proporcionando maior segurança e prontidão para prestar socorro imediato em caso de acidentes. Por último, mas não menos importante, temos o gerente de projetos, cuja função é ser o elo entre a organização social civil e a secretaria de esporte em todas as etapas e relações durante a execução do projeto, garantindo que todos os detalhes sejam ajustados para o sucesso do mesmo.

IV. Metodologia Aplicada

I. Primeiro mês: Fundamentos e Técnica Básica

Semana 1-2:

- *Introdução ao levantamento de peso olímpico: história, benefícios e segurança.*
- *Demonstração e prática de postura correta, posicionamento dos pés e empunhadura nas barras olímpicas.*

Semana 3-4:

- *Foco nos movimentos básicos: agachamento, desenvolvimento e levantamento terra.*
- *Prática de movimentos com pesos leves e progressão gradual na carga conforme a técnica é dominada.*

II. Segundo mês: Aperfeiçoamento da Técnica e Fortalecimento

Semana 5-6:

- *Revisão dos movimentos básicos com ênfase na correção de erros comuns.*
- *Introdução de exercícios assistidos para fortalecimento dos grupos musculares específicos envolvidos nos levantamentos.*

Semana 7-8:

- *Aprofundamento na técnica dos movimentos básicos.*
- *Introdução de variações dos exercícios para estimular diferentes grupos musculares e promover estabilidade.*

III. Terceiro mês: Progressão e Intensificação

Semana 9-10:

- *Início de treinos com periodização: foco em volume e intensidade moderada.*
- *Aumento gradual da carga nos exercícios principais.*

Semana 11-12:

- *Continuação da periodização com ênfase em intensidade e carga.*
- *Incorporação de exercícios de potência para desenvolver explosão muscular e velocidade nos movimentos.*

IV. Quarto mês: Refinamento e Preparação para Desempenho

Semana 13-14:

- *Refinamento da técnica nos movimentos básicos e suas variações.*
- *Ênfase na estabilização e equilíbrio durante os levantamentos.*

Semana 15-16:

- *Treinos específicos para aprimorar a performance individual em cada levantamento.*
- *Avaliação e correção de pontos fracos para otimização do desempenho.*

V. Quinto mês: Consolidação e Avaliação Final

Semana 17-18:

- *Revisão e consolidação de todos os aspectos aprendidos ao longo do programa.*
- *Preparação para a avaliação final: testes de desempenho e técnica.*

Semana 19-20:

- *Avaliação final individual para medir o progresso dos alunos.*
- *Feedback individualizado e orientações para continuidade do treinamento.*

Observações:

- *As aulas serão estruturadas com aquecimento, parte principal (incluindo instrução técnica e prática dos exercícios) e resfriamento.*

- *Os alunos serão constantemente monitorados quanto à postura e execução correta dos movimentos, com correções frequentes.*

- *É importante adaptar o programa de treinamento às necessidades individuais dos alunos, respeitando seus limites e progressão de aprendizado.*

As metas qualitativas e quantitativas serão avaliadas por meio de dois formulários: um de inscrição e outro de avaliação, que serão preenchidos pelos alunos ao término do curso. Esses formulários conterão critérios de avaliação

Plenário da Lista Mulheres

cuidadosamente selecionados, garantindo a realização construtiva do projeto e a responsabilidade social com os alunos. Nosso objetivo é garantir eficiência e comprometimento com os recursos públicos destinados a este projeto. Além disso, disponibilizaremos um link para o Google Drive, onde os interessados terão acesso rápido a todos os relatórios, fotos e notas fiscais relacionadas ao projeto

V. Links do Projeto

Link de Inscrição:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSejVmqYuAoe9kco0FnklyxR_CNOKJNUf8Lmw6W62lhwXRG5Q/viewform?usp=pp_url.

Formulário de Metas: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdpZIR_rMUHYhhbh4kKDCpEPkqP4-qP4k3H886qvv5SGS31Gw/viewform

Link do Google Drive: https://drive.google.com/drive/folders/148OXYDhDlacSKJ9U7psNk6E0u5PE9dFV?usp=drive_link,

2.7.1 Grade Horária dos Núcleos

| Horário | DIAS | CEM 304 | CED 414 | CED 619 |
|---------------|-------------|---------|---------|---------|
| 13:00 - 14:00 | SEG/QUA/SEX | Turma 1 | Turma 1 | Turma 1 |
| 14:00 - 15:00 | SEG/QUA/SEX | Turma 2 | Turma 2 | Turma 2 |
| 15:00 - 16:00 | SEG/QUA/SEX | Turma 3 | Turma 3 | Turma 3 |

2.7.2 Equipe de RH

| Função | Qnt. | Forma de contratação do RH | Profissional a ser contratado já tem vínculo com a OSC? Qual? | Profissional da OSC é remunerado ou Não Remunerado | Carga horária de trabalho na OSC | Carga horária que será destinada ao projeto |
|---------------------------------------|------|----------------------------|---|--|----------------------------------|---|
| Direção Geral | 1 | MEI | Não | Não | n/a | 20 semanas |
| Coordenação Administrativa/Financeira | 1 | MEI | Não | Não | n/a | 20 semanas |
| Coordenação de Comunicação | 1 | MEI | Não | Não | n/a | 20 semanas |
| Assistente Administrativo Financeiro | 1 | MEI | Não | Não | n/a | 20 semanas |

2.8 BENEFÍCIOS E IMPACTOS GERADOS AO PÚBLICO PELA PARCERIA:

1. Acesso à Educação Esportiva de Qualidade:

- A parceria entre a OSC e a Secretaria de Estado de Esporte e Lazer do DF possibilita o acesso dos alunos da rede pública de Samambaia a uma educação esportiva de qualidade, proporcionando-lhes a oportunidade de aprender e desenvolver habilidades no levantamento de peso olímpico, um esporte de alto rendimento e reconhecido internacionalmente.

2. Desenvolvimento de Novos Talentos Esportivos:

- Através do projeto, novos talentos esportivos podem ser identificados e desenvolvidos entre os alunos das escolas selecionadas. A parceria permite que esses jovens tenham acesso a treinamentos especializados e orientações de profissionais qualificados, criando oportunidades para que possam se destacar e se desenvolver no cenário esportivo local e nacional.

3. Promoção da Saúde e Bem-Estar:

- O levantamento de peso olímpico não apenas desenvolve força e resistência física, mas também promove a saúde e o bem-estar geral dos participantes. A prática regular de exercícios físicos melhora a condição cardiovascular, fortalece músculos e ossos, além de contribuir para a saúde mental e emocional dos alunos, ajudando a reduzir o estresse e promover uma melhor qualidade de vida.

4. Inclusão e Integração Social:

- O projeto proporciona um ambiente inclusivo e promove a integração social entre os alunos, independentemente de sua origem socioeconômica, gênero ou habilidades físicas. A prática esportiva incentiva o trabalho em equipe, o respeito mútuo e a solidariedade, criando laços de amizade e colaboração entre os participantes, contribuindo para a construção de uma comunidade escolar mais unida e coesa.

5. Empoderamento e Autoconfiança

- Através da participação no projeto, os alunos têm a oportunidade de desenvolver habilidades essenciais, como disciplina, determinação e autoconfiança. Ao superar desafios e alcançar metas pessoais no levantamento de peso olímpico, os estudantes ganham uma maior autoestima e autoconfiança, que se estendem para outras áreas de suas vidas, capacitando-os a enfrentar os desafios futuros com mais segurança e determinação.

2.9 CROQUI DO EVENTO



2.10 CONTRAPARTIDA

Evento: Palestras com Atleta Mundial Cross PCD**

Data: 26 de agosto de 2024

Horários e Locais das Palestras:

- 14:00: Centro de Ensino Médio 304
- 15:15: Centro Educacional 414
- 16:30: Centro Educacional 123

Duração de cada Palestra: 40 minutos

Objetivo: Atender à determinação da PORTARIA Nº 177, DE 13 DE NOVEMBRO DE 2020, proporcionando palestras motivacionais com um atleta mundial de Cross PCD para alunos e comunidade escolar, visando promover inclusão, conscientização e inspiração.

Custos:

- Honorários do Palestrante: R\$ 3.000,00 (R\$ 1.000,00 por palestra)
- Logística (alimentação e transporte do palestrante): R\$ 250,00

Total de Custos: R\$ 3.250,00

Justificativa: A realização dessas palestras visa não apenas atender às diretrizes da PORTARIA Nº 177, DE 13 DE NOVEMBRO DE 2020, mas também proporcionar uma experiência enriquecedora e inspiradora para os alunos e comunidade escolar das três instituições. O atleta mundial de Cross PCD será capaz de compartilhar sua história, desafios e conquistas, promovendo valores de superação, inclusão e resiliência entre os participantes. A OSC compromete-se em cobrir os custos associados a fim de garantir o sucesso e o impacto positivo dessas palestras.

3. CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO DO PROJETO

| Cronograma de Execução | | | |
|--------------------------------------|----------------|------------|------------|
| Programação | Valor | Duração | |
| | | Início | Término |
| Recursos Humanos | R\$ 39.310,00 | 20/05/2024 | 20/10/2024 |
| Realização do projeto escola CEM 304 | R\$ 143.019,92 | 20/05/2024 | 20/10/2024 |
| Realização do projeto escola CEM 304 | R\$ 142.663,94 | 20/05/2024 | 20/10/2024 |

| | | | |
|---|----------------|------------|---------------|
| Realização do projeto escola CEM 304 | R\$ 142.663.94 | 20/05/2024 | 20/10/2024 |
| Contratação de serviços de Assessoria, Publicitários e Divulgação | R\$ 31.900.22 | 20/05/2024 | 20/10/2024 |
| VALOR TOTAL | | | R\$449.558,02 |

1. Parcela Maio R\$263.903,02 2. Parcela Julho R\$235.655,00

4. DESEMBOLSO DA ENTIDADE: PAGAMENTO DE RH E DE FORNECEDORES

O desembolso da entidade diz respeito à periodicidade dos pagamentos que serão realizados. Cabe à entidade realizar a gestão das suas contratações visando à correta aplicação de recursos públicos.

Nos casos de projetos continuados (desenvolvimento de atividades acima de 03 meses) é necessário que o pagamento das ações seja mensal, ou por atividade realizada (ex: pagamento de arbitragem por jogo; locação de equipamento por evento). A aquisição de materiais que visam o desenvolvimento pleno do objeto (material esportivo, lanche, uniforme, etc.) deve ser fracionada, permitindo à OSC a identificação real do quantitativo a ser adquirido.

Para projetos continuados (desenvolvimento de atividades acima de 03 meses): no que compete a contratação de Recursos Humanos a Entidade Declarara ter ciência do disposto no parágrafo 3º e 4º do art. 30 da Portaria 98/2020, a saber:

§ 3º Para a execução da parceria em atividade contínua, as atividades finalísticas da OSC definidas no § 1º, devem ser executadas pessoalmente pela entidade, em caráter "intuitu personae" da relação jurídica, sendo vedada à subcontratação nesses casos, exceto para serviços acessórios e complementares.

§ 2º Considera-se atividade contínua aquela que ultrapassar três meses de duração.

Quanto a movimentação financeira, ressalta-se que no Decreto nº 37.843 de 13/12/2016, o qual regulamenta a aplicação da MROSC no Distrito Federal, no Artigo 38, estabelece:

Art. 38. A movimentação de recursos da parceria será realizada mediante transferência eletrônica sujeita à identificação do beneficiário final e os pagamentos serão realizados por crédito na conta bancária dos fornecedores e prestadores de serviços, uso de boleto bancário ou cheque nominal.

§ 1º Poderá ser admitida, excepcionalmente, a realização de pagamento em espécie, limitado a R\$ 1.000,00 por operação, quando configurada peculiaridade relativa ao objeto da parceria ou ao território de determinada atividade ou projeto, desde que:

I - haja essa previsão no plano de trabalho aprovado; ou

II - seja conferida autorização em decisão motivada do administrador público, a partir de solicitação formal da organização da sociedade civil.

Marcar as opções abaixo:

Renato da Costa Monteiro

(X) Dou ciência do acima informado

(X) Não haverá pagamento em espécie

() Haverá pagamento em espécie. Sendo as despesas a seguir:

4.1. CRONOGRAMA DE DESEMBOLSO DA ENTIDADE

| Cronograma de Desembolso | | | |
|--------------------------|------------|-------------------------------|--------------------------------|
| Meta | Etapa/Fase | Especificação | Mês |
| Meta 1 | 1.1 | Recursos Humanos | 20/05/2024 a 20/10/2024 |
| Meta 2 | 2.1 | Equipe técnica especializada | 20/05/2024 a 20/10/2024 |
| | 2.2 | Material Esportivo individual | 20/05/2024 |
| | 2.3 | Infraestrutura | 20/05/2024 a 20/10/2024 |
| Meta 3 | 3.1 | Equipe técnica especializada | 20/05/2024 a 20/10/2024 |
| | 3.2 | Material Esportivo individual | 20/05/2024 |
| | 3.3 | Infraestrutura | 20/05/2024 a 20/10/2024 |
| Meta 4 | 4.1 | Equipe técnica especializada | 20/05/2024 a 20/10/2024 |
| | 4.2 | Material Esportivo individual | 20/05/2024 |
| | 4.3 | Infraestrutura | 20/05/2024 a 20/10/2024 |
| Meta 5 | 5.1 | Locação de Equipamentos | 20/05/2024 a 20/10/2024 |

5. PLANILHA DE MATERIAIS/SERVIÇOS NÃO CONTEMPLADOS PELO FOMENTO (FONTE DE RECEITA DIVERSA)

| Descrição Detalhada | Unid. | Quant. | Valor Unitário | Valor Total | Fonte de Custeio | Receita (O item contratado irá gerar receita? Indicar valor) | Despesa (Se o item contratado gerar receita indicar o item em que o recurso será utilizado) |
|---|----------|----------|-------------------|---------------------|--------------------------|--|---|
| <i>Palestra Motivacional Atleta Mundial</i> | <i>3</i> | <i>3</i> | <i>R\$1000.00</i> | <i>R\$3000.00</i> | <i>Recursos Próprios</i> | <i>Não</i> | <i>N/A</i> |
| <i>Logística de Locomoção e alimentação</i> | <i>1</i> | <i>1</i> | <i>R\$250,00</i> | <i>R\$250,00</i> | <i>Recursos Próprios</i> | <i>Não</i> | <i>N/A</i> |
| VALOR TOTAL DOS ITENS FORA DO TERMO DE FOMENTO | | | | R\$ 3.250,00 | | | |

5.1 Planilha Termo de Fomento

| PLANILHA TERMO DE FOMENTO (5.1) | | | | | | | |
|--|---|--|------|-------|----------------|---------------|---|
| META 1 - PLANEJAMENTO, ESTRUTURAÇÃO E EXECUÇÃO DO PROJETO | | | | | | | |
| ETAPA 1.1 - Contratação de Prestadores de Serviços (Equipe gerencial -Recursos Humanos) | | | | | | | |
| ITEM | DESCRIÇÃO DETALHADA | UNIDADE DE MEDIDA (diária/mês/mts/serviço/unidade) | QTDE | TOTAL | VALOR UNITÁRIO | VALOR TOTAL | JUSTIFICATIVA PARA AQUISIÇÃO/LOCAÇÃO E MEMÓRIA DE CÁLCULO |
| 1.1.1 | (01) Coordenador Geral - Profissional responsável pela coordenação geral do projeto, com experiência na execução eventos. Qualificação necessária: experiência técnica em modalidades esportiva. | Mês | 5 | 5 | R\$ 2.912,00 | R\$ 14.560,00 | Justificativa: Profissional responsável pela organização geral do evento durante as fases da realização do projeto: orientação de equipe, monitoramento das operações para contratação de fornecedores, o pleno andamento dos treinamentos e monitoramento com vistas ao cumprimento da contrapartida) Memória de Cálculo: 01 profissional por mês, durante 5 meses. 1 x 5= 5 meses. |
| 1.1.2 | (01) Coordenador Administrativo- Profissional responsável por toda gestão da produção, coordenando e interligando o planejamento, acesso, infraestrutura, operações, acompanhamento e fiscalização dos diversos serviços de apoio, bem como pela produção e execução das atividades. | Mês | 5 | 5 | R\$ 2.500,00 | R\$ 12.500,00 | Justificativa: Profissional responsável pela coordenação de produção do evento durante as fases da realização do projeto: orientação de equipe, monitoramento das operações para contratação de profissionais e pagamentos do projeto com vistas ao cumprimento das metas Memória de Cálculo: 1 profissional por mês, durante 5 meses. 1 x 5= 5 meses. |

| 1.1.2 | (01) Auxiliar Administrativo- Profissional responsável por toda gestão os serviços de apoio, bem como pela produção e execução das atividades. | Mês | 5 | 5 | R\$ 1.250,00 | R\$ 6.250,00 | Justificativa: Profissional responsável por organizar documentos relacionados às inscrições dos alunos, registros de participação em aulas e qualquer documentação necessária para o funcionamento eficiente das turmas. Memória de Cálculo: 01 profissional por mês, durante 5 meses. 1 x 5= 5 meses. |
|---|--|--|------|-------|-----------------|------------------|---|
| 1.1.3 | (1) Coordenador Pedagógico - Profissional graduado em Educação Física com certificado Internacional do LPO. | Mês | 5 | 5 | R\$ 1.200,00 | R\$ 6.000,00 | Justificativa: O coordenador pedagógico pode colaborar com esses professores fornecendo recursos, apoio pedagógico e avaliando a eficácia das atividades no contexto educacional.. Memória de Cálculo: 01 profissional por mês, durante 5 meses. 1 x 5= 5 meses. |
| Valor total da Etapa 1.1 | | | | | | R\$ 39.310,00 | |
| VALOR TOTAL DA META 1 | | | | | | R\$ 39.750,00 | |
| META 2- (Centro de Ensino Médio 304 Samambaia) - Contratações e Aquisição de materiais técnicos especializados; | | | | | | | |
| ETAPA 2.1 - Equipe técnica especializada | | | | | | | |
| ITEM | DESCRIÇÃO DETALHADA | UNIDADE DE MEDIDA (diária/mês/mts/serviço/unidade) | QTDE | TOTAL | VALOR UNITÁRIO | VALOR TOTAL | JUSTIFICATIVA PARA AQUISIÇÃO/LOCAÇÃO E MEMÓRIA DE CÁLCULO |

| 2.1.1 | (1) TREINADORESPORTIVO - Profissional com formação superior em Educação Física, com capacitação específica na modalidade de Levantamento de Peso Olímpico. Possui experiência educacional e habilidade comprovada em transmitir conhecimentos de forma clara e envolvente, adaptando o ensino conforme diferentes níveis de habilidade. Disponibilidade de 12 horas semanais. | Mês | 5 | 5 | R\$ 3.100,00 | R\$ 15.500,00 | <p>Justificativa: Responsável por uma série de tarefas importantes. Isso inclui o desenvolvimento e implementação de programas de treinamento eficazes e seguros, adaptados às necessidades individuais dos alunos. Ele também fornece orientação técnica detalhada sobre as técnicas de levantamento, corrigindo erros e aprimorando a forma de execução.</p> <p>Memória de Cálculo: 01 profissional por mês, durante 5 meses. 1 x 5 = 5 meses.</p> |
|--|--|--|------|-------|-----------------|------------------|--|
| 2.1.2 | (2) AUXILIARESMONITOR - Profissional de levantamento de peso e crossfit, com habilidade comprovada no esporte com mais de 3 anos de atividade. Disponibilidade de 12 horas semanais. | Mês | 5 | 10 | R\$ 1.800,00 | R\$ 18.000,00 | <p>Justificativa: O monitor desempenha um papel vital como complemento às aulas, auxiliando os professores no desenvolvimento e na execução das atividades. Ele é instruído sobre como trabalhar eficazmente com os alunos, garantindo um ambiente de aprendizado positivo e seguro. Além disso, o monitor oferece suporte aos alunos durante os exercícios, proporcionando orientação e segurança para que possam realizar as atividades com confiança e precisão. Sua presença atenta e colaborativa assegura uma experiência de aprendizado enriquecedora para todos os envolvidos.</p> <p>Memória de Cálculo: 02 profissionais por mês, durante 5 meses. 2 x 5 = 10 meses.</p> |
| Total Etapa 2.1 | | | | | | R\$ 33.500,00 | |
| ETAPA 2.1 - Material Esportivo individual | | | | | | | |
| ITEM | DESCRIÇÃO DETALHADA | UNIDADE DE MEDIDA (diária/mês/mts/serviço/ | QTDE | TOTAL | VALOR UNITÁRIO | VALOR TOTAL | JUSTIFICATIVA PARA AQUISIÇÃO/LOCAÇÃO E MEMÓRIA DE CÁLCULO |

| | | unidade) | | | | | |
|-------|---|----------|-----|-----|--------------|-----------------|---|
| 2.2.2 | CAMISETAS : 100% poliamida Dryfit liso sport, gola U, com elastano, aplicação de Silkscreen frente e costas 4 cores, alta qualidade, costura reforçada, modelagem anatômica, multicolorida, personalizada para o projeto em diversos tamanhos. | Unidade | 122 | 122 | R\$ 27,00 | R\$ 3.294,00 | <p>Justificativa:A camiseta desempenha um papel fundamental na identificação dos colaboradores do evento e dos alunos participantes. Vai além de uma simples vestimenta, representando um símbolo tangível de colaboração, espírito de equipe e pertencimento ao projeto. Além disso, serve como uma poderosa ferramenta de divulgação, exibindo com orgulho a logo da Secretaria de Esportes e o nome do projeto, ampliando assim sua visibilidade e reconhecimento.</p> <p>Memória de Cálculo:90 alunos x 1 unidade para cada; 15 unidades para ocorra desistência e entre novos alunos; Equipe de RH 4 integrantes x 2 para cada = 8; Equipe Técnica 3 integrantes x 3 parta cada = 9; Soma total é 90 + 15 + 9 + 8 = 122.</p> |
| 2.2.3 | BOLSA ESPORTIVA BAG: Produção de bolsas (Sacochila Sport) em poliéster personalizada, com 42cmx35cm, com alça de costa em cordão de nylon impressão 2 cores(kit atleta gratuito)s. | Unidade | 112 | 112 | R\$ 23,31 | R\$ 2.610,72 | <p>Justificativa:São necessárias para transportar itens essenciais durante suas atividades, como garrafas de água, toalhas, roupas extras e até mesmo equipamentos esportivos leves.</p> <p>Memória de Cálculo: 90 alunos x 1 unidade para cada; 15 unidades para ocorra desistencia e entre novosa alunos; Equipe de RH 4 integrantes x 1 para cada = 4; Equipe Técnica 3 integrantes x 1 parta cada = 3; Soma total é 90 + 15 + 3 + 4 = 112.</p> |

| 2.2.4 | SQUEEZE: Com capacidade para 500ml, fabricada em alumínio. Peso: 220g; Dimensões: Ø6,7 x 20,5 cm. | UNIDADE | 112 | 112 | R\$ 23,35 | R\$ 2.615,20 | <p>Justificativa: As garrafas são equipamentos essenciais para os participantes, ajudando a manterem o corpo hidratado durante as atividades e estimulando o consumo de água.</p> <p>Memória de Cálculo: 90 alunos x 1 unidade para cada; 15 unidades para ocorra desistência e entre novos alunos; Equipe de RH 4 integrantes x 1 para cada = 4; Equipe Técnica 3 integrantes x 1 para cada = 3; Soma total é 90 + 15 + 3 + 4 = 112.</p> |
|----------------------------|---|--|------|-------|----------------|--------------|---|
| Total Etapa 2.2 | | | | | | R\$ 8.519,92 | |
| ETAPA 2.3 - Infraestrutura | | | | | | | |
| ITEM | DESCRIÇÃO DETALHADA | UNIDADE DE MEDIDA (diária/mês/mts/serviço/unidade) | QTDE | TOTAL | VALOR UNITÁRIO | VALOR TOTAL | JUSTIFICATIVA PARA AQUISIÇÃO/LOCAÇÃO E MEMÓRIA DE CÁLCULO |

| | | | | | | | |
|-------|---|-----|---|----|---------------|------------------|---|
| 2.3.1 | <p>(4) BARRAS OLÍMPICAS - 15Kg Barra para levantamento de peso olímpico (LPO) nas especificações oficiais da InternationalWeightliftingFederation – IWF (8 rolamentos e 8 buchas).</p> | Mês | 5 | 20 | R\$ 575,00 | R\$ 11.500,00 | <p>Justificativa:Fornecer uma opção mais leve para levantamento de peso e treinamento de força, especialmente adequada para iniciantes, pessoas com menor massa corporal ou indivíduos que desejam focar em exercícios específicos de técnica e precisão. Essa barra mais leve permite uma progressão gradual no treinamento, ajudando os praticantes a desenvolverem sua técnica e força de maneira segura e eficaz, antes de passarem para barras mais pesadas.</p> <p>Memória de Cálculo: 4 unidades para ser revezado entre os 90 alunos durante toda a execução do projeto. 4 Unidades X 5 Meses = 20.</p> |
| 2.3.2 | <p>(4) BARRAS OLÍMPICAS - 20Kg Barra para levantamento de peso olímpico (LPO) nas especificações oficiais da InternationalWeightliftingFederation – IWF (8rolamentos e 8 buchas).</p> | Mês | 5 | 20 | R\$ 675,00 | R\$ 13.500,00 | <p>Justificativa:A função de uma barra olímpica de 20kg é fornecer uma opção padrão e mais pesada para levantamento de peso e treinamento de força. É comumente utilizada por atletas e praticantes experientes que buscam aumentar sua força, potência e desempenho atlético. Essa barra é projetada para suportar cargas mais pesadas, permitindo que os usuários realizem uma variedade de exercícios.</p> <p>Memória de Cálculo: 4 unidades para ser revezado entre os 90 alunos durante toda a execução do projeto. 4 Unidades X 5 Meses = 20.</p> |

| | | | | | | | |
|-------|---|-----|---|-----|---------------|------------------|--|
| 2.3.3 | (16) ANILHA BUMPER- 15Kg Anilha de padrão internacional Nas especificações oficiais da InternationalWeightliftingFederation – IWF. | Mês | 5 | 80 | R\$ 115,00 | R\$ 9.200,00 | Justificativa: A anilha bumper de 15kg é uma peça de equipamento de levantamento de peso usada principalmente em treinamento de força e condicionamento físico. Essas anilhas são projetadas para serem mais duráveis e seguras, geralmente feitas de borracha resistente, o que as torna ideais para levantamentos de peso olímpicos e outros exercícios que envolvem largadas pesadas. Memória de Cálculo: 16 unidades para ser revezado entre os 90 alunos durante toda a execução do projeto. 16 Unidades X 5 Meses = 80. |
| 2.3.4 | (16) ANILHA BUMPER- 10Kg Anilha de padrão internacional. Anilha de padrão internacional Nas especificações oficiais da InternationalWeightliftingFederation – IWF. | Mês | 5 | 80 | R\$ 100,00 | R\$ 8.000,00 | Justificativa: A anilha bumper de 10kg são usadas em treinamento de levantamento de peso olímpico e CrossFit. Sua função principal é permitir que os atletas aumentem gradualmente a carga em seus exercícios, proporcionando segurança e estabilidade. Memória de Cálculo: 16 unidades para ser revezado entre os 90 alunos durante toda a execução do projeto. 16 Unidades X 5 Meses = 80. |
| 2.3.5 | (32) ANILHA BUMPER - 5Kg Anilha de padrão internacional. Anilha de padrão internacional Nas especificações oficiais da InternationalWeightliftingFederation – IWF. | Mês | 5 | 160 | R\$ 75,00 | R\$ 12.000,00 | Justificativa: As anilhas bumper de 5kg têm várias funções dentro do contexto do levantamento de peso. Essas anilhas são projetadas principalmente para permitir incrementos menores no peso total que está sendo levantado, o que é útil para ajustes finos na carga durante o treinamento de força ou levantamento olímpico. Memória de Cálculo: 32 unidades para ser revezado entre os 90 alunos durante toda a execução do projeto. 32 Unidades X 5 Meses = 160 |

| | | | | | | | |
|-------|---|-----|---|----|---------------|-----------------|---|
| 2.3.6 | (16) ANILHA BUMPER - 2,5Kg Anilha de padrão internacional. Anilha de padrão internacional Nas especificações oficiais da InternationalWeightliftingFederation – IWF. | Mês | 5 | 80 | R\$ 45,00 | R\$ 3.600,00 | Justificativa: As anilhas bumper de 2,5kg são úteis para ajustar o peso total da barra de acordo com as necessidades do praticante, especialmente quando pequenos incrementos são desejados. Memória de Cálculo: 16 unidades para ser revezado entre os 90 alunos durante toda a execução do projeto. 16 Unidades X 5 Meses = 80 |
| 2.3.7 | (1) PORTA BARRAS - Suporte para 10 barras. Cada "tubo" tem 30 cm de comprimento e 52 mm de diâmetro. Material: Ferro Fundido com pintura eletrostática. | Mês | 5 | 5 | R\$ 300,00 | R\$ 1.500,00 | Justificativa: A necessidade é para armazenar barras de peso de diferentes tamanhos e pesos. Ele serve para manter o espaço organizado e seguro, evitando que as barras fiquem espalhadas pelo chão, o que poderia representar um risco de acidente. Além disso, facilita o acesso às barras durante os treinos, pois mantém tudo organizado e ao alcance das mãos. Memória de Cálculo: 1 Unidade X 5 Meses = 5 |
| 2.3.8 | (4) KETTLEBELL - 12KG Fundição em peça única, Pintura a pó eletrostática micro texturização, além de proporcionar uma pegada mais aderente, evitando acidentes. | Mês | 5 | 20 | R\$ 130,00 | R\$ 2.600,00 | Justificativa: Kettlebells de 12kg é utilizado para exercícios de força e condicionamento físico. Sua função principal é fornecer resistência adicional aos exercícios, como balanços, arremessos, agachamentos e levantamentos, visando o desenvolvimento muscular, melhoria da resistência cardiovascular e aumento da queima de calorias Memória de Cálculo: 4 unidades para ser revezado entre os 90 alunos durante toda a execução do projeto. 4 Unidades X 5 Meses = 20. |

| | | | | | | | |
|--------|---|-----|---|----|---------------|-----------------|--|
| 2.3.9 | (4) KETTLEBELL - 16KG Fundição em peça única, Pintura a pó eletrostática micro texturização, além de proporcionar uma pegada mais aderente, evitando acidentes. | Mês | 5 | 20 | R\$ 150,00 | R\$ 3.000,00 | <p>Justificativa:Os kettlebells de 16 kg têm diversas funções que beneficiam o condicionamento físico e a saúde, permitem que se realize uma variedade de exercícios que trabalham os principais grupos musculares, incluindo pernas, glúteos, costas, peito, ombros e braços. Isso ajuda no desenvolvimento da força muscular.</p> <p>Memória de Cálculo:4 unidades para ser revezado entre os 90 alunos durante toda a execução do projeto. 4 Unidades X 5 Meses = 20.</p> |
| 2.3.10 | (4) KETTLEBELL - 24KG Fundição em peça única, Pintura a pó eletrostática micro texturização, além de proporcionar uma pegada mais aderente, evitando acidentes. | Mês | 5 | 20 | R\$ 180,00 | R\$ 3.600,00 | <p>Justificativa:Com um kettlebell de 24kg, pode realizar exercícios como balanços, arremessos, agachamentos, lunges, remadas, entre outros, que trabalham diferentes partes do corpo, incluindo membros superiores, membros inferiores, núcleo e estabilizadores.</p> <p>Memória de Cálculo: 4 unidades para ser revezado entre os 90 alunos durante toda a execução do projeto. 4 Unidades X 5 Meses = 20.</p> |

| | | | | | | | |
|------------|--|-----|---|-----|---------------|------------------|--|
| 2.3.1 1 | (4) POWER RACK -Estrutura em aço cortado a laser, Power Rack 3.0 Xtreme Security (rack com maior base e capacidade de inibir o balanço de pêndulo, causando maior segurança e estabilidade) | Mês | 5 | 20 | R\$ 500,00 | R\$ 10.000,00 | Justificativa: O Power Rack é uma estrutura de equipamento de ginástica utilizada principalmente para levantamento de peso livre, como agachamentos e supinos. Sua função principal é fornecer suporte e segurança ao levantar pesos pesados, permitindo que os praticantes de musculação realizem exercícios de forma mais segura e eficaz. Memória de Cálculo: 4 unidades para ser revezado entre os 90 alunos durante toda a execução do projeto. 4 Unidades X 5 Meses = 20. |
| 2.3.1 2 | (100M) PISO- Descrição: Borracha Preto 15Mm 100X100Cm | Mês | 5 | 500 | R\$ 35,00 | R\$ 17.500,00 | Justificativa: Essa borracha serve para proteger tanto o piso quanto os equipamentos de danos causados pelo impacto dos pesos, além de reduzir o ruído e oferecer segurança aos praticantes, evitando escorregões e proporcionando uma superfície estável para treinar. Em essência, é uma medida preventiva para garantir um ambiente de treinamento seguro e eficaz para os praticantes de levantamento de peso. Memória de Cálculo: 4 unidades para ser revezado entre os 90 alunos durante toda a execução do projeto. 4 Unidades X 5 Meses = 20. |
| 2.3.1 3 | (4) PLATAFORMA LPO - Construída com tubos de aço e parafusos de alta resistência, a Plataforma de Levantamento Olímpico estrutura inabalável para treinos de alta intensidade e carga. Faixa central de madeira + laterais de absorção de piso de borracha. | Mês | 5 | 20 | R\$ 250,00 | R\$ 5.000,00 | Justificativa: A Função principal da Plataforma de Levantamento Olímpico é fornecer um ambiente seguro e eficaz para os atletas praticarem e aprimorarem suas habilidades de levantamento. Memória de Cálculo: 4 unidades para ser revezado entre os 90 alunos durante toda a execução do projeto. 4 Unidades X |

| | | | | | | | 5 Meses = 20. |
|--|--|--|------|-------|-----------------|-------------------|--|
| Total Etapa 2.3 | | | | | | R\$ 101.000,00 | |
| VALOR TOTAL DA META 2 | | | | | | R\$ 143.019,92 | |
| META 3 - (Centro Educacional 414 Samambaia) - Contratações e Aquisição de materiais técnicos especializados; | | | | | | | |
| ETAPA 3.1 - Equipe técnica especializada | | | | | | | |
| ITEM | DESCRIÇÃO DETALHADA | UNIDADE DE MEDIDA (diária/mês/mts/serviço/unidade) | QTDE | TOTAL | VALOR UNITÁRIO | VALOR TOTAL | JUSTIFICATIVA PARA AQUISIÇÃO/LOCAÇÃO E MEMÓRIA DE CÁLCULO |
| 3.1.1 | (1) TREINADOR ESPORTIVO - Profissional com formação superior em Educação Física, com capacitação específica na modalidade de Levantamento de Peso Olímpico. Possui experiência educacional e habilidade comprovada em transmitir conhecimentos de forma clara e envolvente, adaptando o ensino conforme diferentes níveis de | Mês | 5 | 5 | R\$ 3.100,00 | R\$ 15.500,00 | <p>Justificativa: Responsável por uma série de tarefas importantes. Isso inclui o desenvolvimento e implementação de programas de treinamento eficazes e seguros, adaptados às necessidades individuais dos alunos. Ele também fornece orientação técnica detalhada sobre as técnicas de levantamento, corrigindo erros e aprimorando a forma de execução.</p> <p>Memória de Cálculo: 01 profissional por mês, durante 5 meses. 1 x 5 = 5 meses.</p> |

Planalto da Costa Maranhão

| | habilidade. Disponibilidade de 12 horas semanais. | | | | | | |
|--|--|--|------|-------|-----------------|------------------|--|
| 3.1.2 | (2) AUXILIARES MONITOR - Profissional de levantamento de peso e crossfit, com habilidade comprovada no esporte com mais de 3 anos de atividade. Disponibilidade de 12 horas semanais. | MÊS | 5 | 10 | R\$ 1.800,00 | R\$ 18.000,00 | Justificativa: O monitor desempenha um papel vital como complemento às aulas, auxiliando os professores no desenvolvimento e na execução das atividades. Ele é instruído sobre como trabalhar eficazmente com os alunos, garantindo um ambiente de aprendizado positivo e seguro. Além disso, o monitor oferece suporte aos alunos durante os exercícios, proporcionando orientação e segurança para que possam realizar as atividades com confiança e precisão. Sua presença atenta e colaborativa assegura uma experiência de aprendizado enriquecedora para todos os envolvidos. Memória de Cálculo: 02 profissionais por mês, durante 5 meses. 2 x 5= 10 meses. |
| Total Etapa 3.1 | | | | | | R\$ 33.500,00 | |
| ETAPA 3.2 - Material Esportivo individual | | | | | | | |
| ITEM | DESCRIÇÃO DETALHADA | UNIDADE DE MEDIDA (diária/mês/mts/serviço/ | QTDE | TOTAL | VALOR UNITÁRIO | VALOR TOTAL | JUSTIFICATIVA PARA AQUISIÇÃO/LOCAÇÃO E MEMÓRIA DE CÁLCULO |

| | | unidade) | | | | | |
|-------|---|----------|-----|-----|--------------|-----------------|---|
| 3.2.2 | CAMISETAS : 100% poliamida Dryfit liso sport, gola U, com elastano, aplicação de Silkscreen frente e costas 4 cores, alta qualidade, costura reforçada, modelagem anatômica, multicolorida, personalizada para o projeto em diversos tamanhos. | Unidade | 114 | 114 | R\$ 27,00 | R\$ 3.078,00 | <p>Justificativa:A camiseta desempenha um papel fundamental na identificação dos colaboradores do evento e dos alunos participantes. Vai além de uma simples vestimenta, representando um símbolo tangível de colaboração, espírito de equipe e pertencimento ao projeto. Além disso, serve como uma poderosa ferramenta de divulgação, exibindo com orgulho a logo da Secretaria de Esportes e o nome do projeto, ampliando assim sua visibilidade e reconhecimento.</p> <p>Memória de Cálculo:90 alunos x 1 unidade para cada; 15 unidades para ocorra desistencia e entre novosa alunos; Equipe Técnica 3 integrantes x 3 parta cada = 9; Soma total é 90 + 15 + 9 = 114</p> |
| 3.2.3 | BOLSA ESPORTIVA BAG: Produção de bolsas (Sacočila Sport) em poliéster personalizada, com 42cmx35cm, com alça de costa em cordão de nylon impressão 2 cores(kit atleta gratuito)s. | Unidade | 109 | 109 | R\$ 23,31 | R\$ 2.540,79 | <p>Justificativa:São necessárias para transportar itens essenciais durante suas atividades, como garrafas de água, toalhas, roupas extras e até mesmo equipamentos esportivos leves.</p> <p>Memória de Cálculo: 90 alunos x 1 unidade para cada; 15 unidades para ocorra desistencia e entre novosa alunos; Equipe Técnica 3 integrantes x 1 parta cada = 3; Soma total é 90 + 15 + 3 = 109.</p> |

| 3.2.4 | SQUEEZE:Com capacidade para 500ml, fabricada em alumínio. Peso:220g; Dimensões: Ø6,7 x 20,5 cm. | UNIDADE | 109 | 109 | R\$ 23,35 | R\$ 2.545,15 | <p>Justificativa: As garrafas são equipamentos essenciais para os participantes, ajudando a manterem o corpo hidratado durante as atividades e estimulando o consumo de água.</p> <p>Memória de Cálculo: 90 alunos x 1 unidade para cada; 15 unidades para ocorra desistencia e entre novosa alunos; Equipe Técnica 3 integrantes x 1 parta cada = 3; Soma total é 90 + 15 + 3 = 109.</p> |
|----------------------------|---|--|------|-------|----------------|-----------------|---|
| Total Etapa 3.2 | | | | | | R\$ 8.163,94 | |
| ETAPA 3.3 - Infraestrutura | | | | | | | |
| ITEM | DESCRIÇÃO DETALHADA | UNIDADE DE MEDIDA (diária/mês/mts/serviço/unidade) | QTDE | TOTAL | VALOR UNITÁRIO | VALOR TOTAL | JUSTIFICATIVA PARA AQUISIÇÃO/LOCAÇÃO E MEMÓRIA DE CÁLCULO |

| | | | | | | | |
|-------|--|-----|---|----|---------------|------------------|---|
| 3.3.1 | <p>(4) BARRASOLÍMPICAS - 15Kg Barra para levantamento de peso olímpico (LPO) nas especificações oficiais da InternationalWeightliftingFederation – IWF (8 rolamentos e 8 buchas).</p> | Mês | 5 | 20 | R\$ 575,00 | R\$ 11.500,00 | <p>Justificativa:Fornecer uma opção mais leve para levantamento de peso e treinamento de força, especialmente adequada para iniciantes, pessoas com menor massa corporal ou indivíduos que desejam focar em exercícios específicos de técnica e precisão. Essa barra mais leve permite uma progressão gradual no treinamento, ajudando os praticantes a desenvolverem sua técnica e força de maneira segura e eficaz, antes de passarem para barras mais pesadas.</p> <p>Memória de Cálculo: 4 unidades para ser revezado entre os 90 alunos durante toda a execução do projeto. 4 Unidades X 5 Meses = 20.</p> |
| 3.3.2 | <p>(4) BARRAS OLÍMPICAS - 20Kg Barra para levantamento de peso olímpico (LPO) nas especificações oficiais da InternationalWeightliftingFederation – IWF (8rolamentos e 8 buchas).</p> | Mês | 5 | 20 | R\$ 675,00 | R\$ 13.500,00 | <p>Justificativa:A função de uma barra olímpica de 20kg é fornecer uma opção padrão e mais pesada para levantamento de peso e treinamento de força. É comumente utilizada por atletas e praticantes experientes que buscam aumentar sua força, potência e desempenho atlético. Essa barra é projetada para suportar cargas mais pesadas, permitindo que os usuários realizem uma variedade de exercícios.</p> <p>Memória de Cálculo: 4 unidades para ser revezado entre os 90 alunos durante toda a execução do projeto. 4 Unidades X 5 Meses = 20.</p> |

| | | | | | | | |
|-------|---|-----|---|-----|---------------|------------------|--|
| 3.3.3 | (16) ANILHA BUMPER- 15Kg Anilha de padrão internacional Nas especificações oficiais da InternationalWeightliftingFederation – IWF. | Mês | 5 | 80 | R\$ 115,00 | R\$ 9.200,00 | <p>Justificativa:A anilha bumper de 15kg é uma peça de equipamento de levantamento de peso usada principalmente em treinamento de força e condicionamento físico. Essas anilhas são projetadas para serem mais duráveis e seguras, geralmente feitas de borracha resistente, o que as torna ideais para levantamentos de peso olímpicos e outros exercícios que envolvem largadas pesadas.</p> <p>Memória de Cálculo: 16 unidades para ser revezado entre os 90 alunos durante toda a execução do projeto. 16 Unidades X 5 Meses = 80.</p> |
| 3.3.4 | (16) ANILHA BUMPER- 10Kg Anilha de padrão internacional. Anilha de padrão internacional Nas especificações oficiais da InternationalWeightliftingFederation – IWF. | Mês | 5 | 80 | R\$ 100,00 | R\$ 8.000,00 | <p>Justificativa:A anilha bumper de 10kg são usadas em treinamento de levantamento de peso olímpico e CrossFit. Sua função principal é permitir que os atletas aumentem gradualmente a carga em seus exercícios, proporcionando segurança e estabilidade.</p> <p>Memória de Cálculo: 16 unidades para ser revezado entre os 90 alunos durante toda a execução do projeto. 16 Unidades X 5 Meses = 80.</p> |
| 3.3.5 | (32) ANILHA BUMPER- 5Kg Anilha de padrão internacional. Anilha de padrão internacional Nas especificações oficiais da InternationalWeightliftingFederation – IWF. | Mês | 5 | 160 | R\$ 75,00 | R\$ 12.000,00 | <p>Justificativa:As anilhas bumper de 5kg têm várias funções dentro do contexto do levantamento de peso. Essas anilhas são projetadas principalmente para permitir incrementos menores no peso total que está sendo levantado, o que é útil para ajustes finos na carga durante o treinamento de força ou levantamento olímpico.</p> <p>Memória de Cálculo: 32 unidades para ser revezado entre os 90 alunos durante toda a execução do projeto. 32 Unidades X 5 Meses = 160</p> |

| | | | | | | | |
|-------|--|-----|---|----|---------------|-----------------|---|
| 3.3.6 | (16) ANILHA BUMPER- 2,5Kg Anilha de padrão internacional. Anilha de padrão internacional Nas especificações oficiais da InternationalWeightliftingFederation – IWF. | Mês | 5 | 80 | R\$ 45,00 | R\$ 3.600,00 | Justificativa: As anilhas bumper de 2,5kg são úteis para ajustar o peso total da barra de acordo com as necessidades do praticante, especialmente quando pequenos incrementos são desejados. Memória de Cálculo: 16 unidades para ser revezado entre os 90 alunos durante toda a execução do projeto. 16 Unidades X 5 Meses = 80 |
| 3.3.7 | (1) PORTA BARRAS - Suporte para 10 barras. Cada "tubo" tem 30 cm de comprimento e 52 mm de diâmetro. Material: Ferro Fundido com pintura eletrostática. | Mês | 5 | 5 | R\$ 300,00 | R\$ 1.500,00 | Justificativa: A necessidade é para armazenar barras de peso de diferentes tamanhos e pesos. Ele serve para manter o espaço organizado e seguro, evitando que as barras fiquem espalhadas pelo chão, o que poderia representar um risco de acidente. Além disso, facilita o acesso às barras durante os treinos, pois mantém tudo organizado e ao alcance das mãos. Memória de Cálculo: 1 Unidade X 5 Meses = 5 |
| 3.3.8 | (4) KETTLEBELL - 12KG Fundição em peça única, Pintura a pó eletrostática micro texturização, além de proporcionar uma pegada mais aderente, evitando acidentes. | Mês | 5 | 20 | R\$ 130,00 | R\$ 2.600,00 | Justificativa: Kettlebells de 12kg é utilizado para exercícios de força e condicionamento físico. Sua função principal é fornecer resistência adicional aos exercícios, como balanços, arremessos, agachamentos e levantamentos, visando o desenvolvimento muscular, melhoria da resistência cardiovascular e aumento da queima de calorias Memória de Cálculo: 4 unidades para ser revezado entre os 90 alunos durante toda a execução do projeto. 4 Unidades X 5 Meses = 20. |

| | | | | | | | |
|--------|---|-----|---|----|---------------|-----------------|--|
| 3.3.9 | (4) KETTLEBELL - 16KG Fundição em peça única, Pintura a pó eletrostática micro texturização, além de proporcionar uma pegada mais aderente, evitando acidentes. | Mês | 5 | 20 | R\$ 150,00 | R\$ 3.000,00 | <p>Justificativa: Os kettlebells de 16 kg têm diversas funções que beneficiam o condicionamento físico e a saúde, permitem que se realize uma variedade de exercícios que trabalham os principais grupos musculares, incluindo pernas, glúteos, costas, peito, ombros e braços. Isso ajuda no desenvolvimento da força muscular.</p> <p>Memória de Cálculo: 4 unidades para ser revezado entre os 90 alunos durante toda a execução do projeto. 4 Unidades X 5 Meses = 20.</p> |
| 3.3.10 | (4) KETTLEBELL - 24KG Fundição em peça única, Pintura a pó eletrostática micro texturização, além de proporcionar uma pegada mais aderente, evitando acidentes. | Mês | 5 | 20 | R\$ 180,00 | R\$ 3.600,00 | <p>Justificativa: Com um kettlebell de 24kg, pode realizar exercícios como balanços, arremessos, agachamentos, lunges, remadas, entre outros, que trabalham diferentes partes do corpo, incluindo membros superiores, membros inferiores, núcleo e estabilizadores.</p> <p>Memória de Cálculo: 4 unidades para ser revezado entre os 90 alunos durante toda a execução do projeto. 4 Unidades X 5 Meses = 20.</p> |

| | | | | | | | |
|------------|---|-----|---|-----|---------------|------------------|--|
| 3.3.1 1 | (4) POWER RACK -Estrutura em aço cortado a laser, Power Rack 3.0 Xtreme Security (rack com maior base e capacidade de inibir o balanço de pêndulo, causando maior segurança e estabilidade) | Mês | 5 | 20 | R\$ 500,00 | R\$ 10.000,00 | Justificativa: O Power Rack é uma estrutura de equipamento de ginástica utilizada principalmente para levantamento de peso livre, como agachamentos e supinos. Sua função principal é fornecer suporte e segurança ao levantar pesos pesados, permitindo que os praticantes de musculação realizem exercícios de forma mais segura e eficaz. Memória de Cálculo: 4 unidades para ser revezado entre os 90 alunos durante toda a execução do projeto. 4 Unidades X 5 Meses = 20. |
| 3.3.1 2 | (100M) PISO- Descrição: Borracha Preto 15Mm 100X100Cm | Mês | 5 | 500 | R\$ 35,00 | R\$ 17.500,00 | Justificativa: Essa borracha serve para proteger tanto o piso quanto os equipamentos de danos causados pelo impacto dos pesos, além de reduzir o ruído e oferecer segurança aos praticantes, evitando escorregões e proporcionando uma superfície estável para treinar. Em essência, é uma medida preventiva para garantir um ambiente de treinamento seguro e eficaz para os praticantes de levantamento de peso. Memória de Cálculo: 4 unidades para ser revezado entre os 90 alunos durante toda a execução do projeto. 4 Unidades X 5 Meses = 20. |
| 3.3.1 3 | (4) PLATAFORMA LPO - Construída com tubos de aço e parafusos de alta resistência, a Plataforma de Levantamento Olímpico estrutura inabalável para treinos de alta intensidade e carga. Faixa central de madeira + laterais de absorção de piso | Mês | 5 | 20 | R\$ 250,00 | R\$ 5.000,00 | Justificativa: A Função principal da Plataforma de Levantamento Olímpico é fornecer um ambiente seguro e eficaz para os atletas praticarem e aprimorarem suas habilidades de levantamento. Memória de Cálculo: 4 unidades para ser revezado entre os 90 alunos durante toda a execução do projeto. 4 Unidades X 5 Meses = 20. |

| | de borracha. | | | | | | |
|---|---|--|------|-------|-----------------|-------------------|--|
| Total Etapa 3.3 | | | | | | R\$ 101.000,00 | |
| VALOR TOTAL DA META 3 | | | | | | R\$ 142.663,94 | |
| META 4- (Centro Educacional 619 Samambaia) - Contratações e Aquisição de materiais técnicos especializados; | | | | | | | |
| ETAPA 4.1 - Equipe técnica especializada | | | | | | | |
| ITEM | DESCRIÇÃO DETALHADA | UNIDADE DE MEDIDA (diária/mês/mts/serviço/unidade) | QTDE | TOTAL | VALOR UNITÁRIO | VALOR TOTAL | JUSTIFICATIVA PARA AQUISIÇÃO/LOCAÇÃO E MEMÓRIA DE CÁLCULO |
| 4.1.1 | (1) TREINADORESPORTIVO - Profissional com formação superior em Educação Física, com capacitação específica na modalidade de Levantamento de Peso Olímpico. Possui experiência educacional e habilidade comprovada em transmitir conhecimentos de forma clara e envolvente, adaptando o ensino conforme diferentes níveis de | Mês | 5 | 5 | R\$ 3.100,00 | R\$ 15.500,00 | <p>Justificativa: Responsável por uma série de tarefas importantes. Isso inclui o desenvolvimento e implementação de programas de treinamento eficazes e seguros, adaptados às necessidades individuais dos alunos. Ele também fornece orientação técnica detalhada sobre as técnicas de levantamento, corrigindo erros e aprimorando a forma de execução.</p> <p>Memória de Cálculo: 01 profissional por mês, durante 5 meses. 1 x 5 = 5 meses.</p> |

| | habilidade. Disponibilidade de 12 horas semanais. | | | | | | |
|--|--|--|------|-------|-----------------|------------------|--|
| 4.1.2 | (2) AUXILIARES MONITOR - Profissional de levantamento de peso e crossfit, com habilidade comprovada no esporte com mais de 3 anos de atividade. Disponibilidade de 12 horas semanais. | MÊS | 5 | 10 | R\$ 1.800,00 | R\$ 18.000,00 | Justificativa: O monitor desempenha um papel vital como complemento às aulas, auxiliando os professores no desenvolvimento e na execução das atividades. Ele é instruído sobre como trabalhar eficazmente com os alunos, garantindo um ambiente de aprendizado positivo e seguro. Além disso, o monitor oferece suporte aos alunos durante os exercícios, proporcionando orientação e segurança para que possam realizar as atividades com confiança e precisão. Sua presença atenta e colaborativa assegura uma experiência de aprendizado enriquecedora para todos os envolvidos. Memória de Cálculo: 02 profissionais por mês, durante 5 meses. 2 x 5= 10 meses. |
| Total Etapa 4.1 | | | | | | R\$ 33.500,00 | |
| ETAPA 4.2 - Material Esportivo individual | | | | | | | |
| ITEM | DESCRIÇÃO DETALHADA | UNIDADE DE MEDIDA (diária/mês/mts/serviço/ | QTDE | TOTAL | VALOR UNITÁRIO | VALOR TOTAL | JUSTIFICATIVA PARA AQUISIÇÃO/LOCAÇÃO E MEMÓRIA DE CÁLCULO |

| | | unidade) | | | | | |
|-------|---|----------|-----|-----|--------------|-----------------|--|
| 4.2.2 | CAMISETAS : 100% poliamida Dryfit liso sport, gola U, com elastano, aplicação de Silkscreen frente e costas 4 cores, alta qualidade, costura reforçada, modelagem anatômica, multicolorida, personalizada para o projeto em diversos tamanhos. | Unidade | 114 | 114 | R\$ 27,00 | R\$ 3.078,00 | <p>Justificativa:A camiseta desempenha um papel fundamental na identificação dos colaboradores do evento e dos alunos participantes. Vai além de uma simples vestimenta, representando um símbolo tangível de colaboração, espírito de equipe e pertencimento ao projeto. Além disso, serve como uma poderosa ferramenta de divulgação, exibindo com orgulho a logo da Secretaria de Esportes e o nome do projeto, ampliando assim sua visibilidade e reconhecimento.</p> <p>Memória de Cálculo:90 alunos x 1 unidade para cada; 15 unidades para ocorra desistencia e entre novosa alunos; Equipe Técnica 3 integrantes x 3 parta cada = 9; Soma total é 90 + 15 + 9 = 114.</p> |
| 4.2.3 | BOLSA ESPORTIVA BAG: Produção de bolsas (Sacočila Sport) em poliéster personalizada, com 42cmx35cm, com alça de costa em cordão de nylon impressão 2 cores(kit atleta gratuito)s. | Unidade | 109 | 109 | R\$ 23,31 | R\$ 2.540,79 | <p>Justificativa:São necessárias para transportar itens essenciais durante suas atividades, como garrafas de água, toalhas, roupas extras e até mesmo equipamentos esportivos leves.</p> <p>Memória de Cálculo: 90 alunos x 1 unidade para cada; 15 unidades para ocorra desistencia e entre novosa alunos; Equipe Técnica 3 integrantes x 1 parta cada = 3; Soma total é 90 + 15 + 3 = 109.</p> |

| 4.2.4 | SQUEEZE: Com capacidade para 500ml, fabricada em alumínio. Peso:220g; Dimensões: Ø6,7 x 20,5 cm. | UNIDADE | 109 | 109 | R\$ 23,35 | R\$ 2.545,15 | <p>Justificativa: As garrafas são equipamentos essenciais para os participantes, ajudando a manterem o corpo hidratado durante as atividades e estimulando o consumo de água.</p> <p>Memória de Cálculo: 90 alunos x 1 unidade para cada; 15 unidades para ocorra desistência e entre novos alunos; Equipe Técnica 3 integrantes x 1 parta cada = 3; Soma total é 90 + 15 + 3 = 109.</p> |
|-----------------------------------|--|--|------|-------|----------------|------------------|---|
| Total Etapa 4.2 | | | | | | R\$ 8.163,94 | |
| ETAPA 4.3 - Infraestrutura | | | | | | | |
| ITEM | DESCRIÇÃO DETALHADA | UNIDADE DE MEDIDA (diária/mês/mts/serviço/unidade) | QTDE | TOTAL | VALOR UNITÁRIO | VALOR TOTAL | JUSTIFICATIVA PARA AQUISIÇÃO/LOCAÇÃO E MEMÓRIA DE CÁLCULO |
| 4.3.1 | (4) BARRAS OLÍMPICAS - 15Kg Barra para levantamento de peso olímpico (LPO) nas especificações oficiais da InternationalWeightliftingFederation – IWF (8 rolamentos e 8 buchas). | Mês | 5 | 20 | R\$ 575,00 | R\$ 11.500,00 | <p>Justificativa:Fornecer uma opção mais leve para levantamento de peso e treinamento de força, especialmente adequada para iniciantes, pessoas com menor massa corporal ou indivíduos que desejam focar em exercícios específicos de técnica e precisão. Essa barra mais leve permite uma progressão gradual no treinamento, ajudando os praticantes a desenvolverem sua técnica e força de maneira segura e eficaz, antes de passarem para barras mais pesadas.</p> <p>Memória de Cálculo: 4 unidades para ser revezado entre os 90 alunos durante toda a execução do projeto. 4 Unidades X 5 Meses = 20.</p> |

| | | | | | | | |
|-------|--|-----|---|----|---------------|------------------|---|
| 4.3.2 | <p>(4) BARRAS OLÍMPICAS - 20Kg Barra para levantamento de peso olímpico (LPO) nas especificações oficiais da InternationalWeightliftingFederation – IWF (8rolamentos e 8 buchas).</p> | Mês | 5 | 20 | R\$ 675,00 | R\$ 13.500,00 | <p>Justificativa:A função de uma barra olímpica de 20kg é fornecer uma opção padrão e mais pesada para levantamento de peso e treinamento de força. É comumente utilizada por atletas e praticantes experientes que buscam aumentar sua força, potência e desempenho atlético. Essa barra é projetada para suportar cargas mais pesadas, permitindo que os usuários realizem uma variedade de exercícios.</p> <p>Memória de Cálculo: 4 unidades para ser revezado entre os 90 alunos durante toda a execução do projeto. 4 Unidades X 5 Meses = 20.</p> |
| 4.3.3 | <p>(16) ANILHA BUMPER - 15Kg Anilha de padrão internacional Nas especificações oficiais da InternationalWeightliftingFederation – IWF.</p> | Mês | 5 | 80 | R\$ 115,00 | R\$ 9.200,00 | <p>Justificativa:A anilha bumper de 15kg é uma peça de equipamento de levantamento de peso usada principalmente em treinamento de força e condicionamento físico. Essas anilhas são projetadas para serem mais duráveis e seguras, geralmente feitas de borracha resistente, o que as torna ideais para levantamentos de peso olímpicos e outros exercícios que envolvem largadas pesadas.</p> <p>Memória de Cálculo: 16 unidades para ser revezado entre os 90 alunos durante toda a execução do projeto. 16 Unidades X 5 Meses = 80.</p> |

| | | | | | | | |
|-------|---|-----|---|-----|---------------|------------------|--|
| 4.3.4 | (16) ANILHA BUMPER - 10Kg Anilha de padrão internacional. Anilha de padrão internacional Nas especificações oficiais da InternationalWeightliftingFederation – IWF. | Mês | 5 | 80 | R\$ 100,00 | R\$ 8.000,00 | <p>Justificativa:A anilha bumper de 10kg são usadas em treinamento de levantamento de peso olímpico e CrossFit. Sua função principal é permitir que os atletas aumentem gradualmente a carga em seus exercícios, proporcionando segurança e estabilidade.</p> <p>Memória de Cálculo: 16 unidades para ser revezado entre os 90 alunos durante toda a execução do projeto. 16 Unidades X 5 Meses = 80.</p> |
| 4.3.5 | (32) ANILHA BUMPER - 5Kg Anilha de padrão internacional. Anilha de padrão internacional Nas especificações oficiais da InternationalWeightliftingFederation – IWF. | Mês | 5 | 160 | R\$ 75,00 | R\$ 12.000,00 | <p>Justificativa:As anilhas bumper de 5kg têm várias funções dentro do contexto do levantamento de peso. Essas anilhas são projetadas principalmente para permitir incrementos menores no peso total que está sendo levantado, o que é útil para ajustes finos na carga durante o treinamento de força ou levantamento olímpico.</p> <p>Memória de Cálculo: 32 unidades para ser revezado entre os 90 alunos durante toda a execução do projeto. 32 Unidades X 5 Meses = 160</p> |
| 4.3.6 | (16) ANILHA BUMPER - 2,5Kg Anilha de padrão internacional. Anilha de padrão internacional Nas especificações oficiais da InternationalWeightliftingFederation – IWF. | Mês | 5 | 80 | R\$ 45,00 | R\$ 3.600,00 | <p>Justificativa:As anilhas bumper de 2,5kg são úteis para ajustar o peso total da barra de acordo com as necessidades do praticante, especialmente quando pequenos incrementos são desejados.</p> <p>Memória de Cálculo: 16 unidades para ser revezado entre os 90 alunos durante toda a execução do projeto. 16 Unidades X 5 Meses = 80</p> |

| | | | | | | | |
|-------|---|-----|---|----|---------------|-----------------|--|
| 4.3.7 | <p>(1) PORTA BARRAS - Suporte para 10 barras. Cada "tubo" tem 30 cm de comprimento e 52 mm de diâmetro. Material: Ferro Fundido com pintura eletrostática.</p> | Mês | 5 | 5 | R\$ 300,00 | R\$ 1.500,00 | <p>Justificativa:A necessidade é para armazenar barras de peso de diferentes tamanhos e pesos. Ele serve para manter o espaço organizado e seguro, evitando que as barras fiquem espalhadas pelo chão, o que poderia representar um risco de acidente. Além disso, facilita o acesso às barras durante os treinos, pois mantém tudo organizado e ao alcance das mãos.</p> <p>Memória de Cálculo: 1 Unidade X 5 Meses = 5</p> |
| 4.3.8 | <p>(4) KETTLEBELL - 12KG Fundição em peça única, Pintura a pó eletrostática micro texturização, além de proporcionar uma pegada mais aderente, evitando acidentes.</p> | Mês | 5 | 20 | R\$ 130,00 | R\$ 2.600,00 | <p>Justificativa:Kettlebells de 12kg é utilizado para exercícios de força e condicionamento físico. Sua função principal é fornecer resistência adicional aos exercícios, como balanços, arremessos, agachamentos e levantamentos, visando o desenvolvimento muscular, melhoria da resistência cardiovascular e aumento da queima de calorias</p> <p>Memória de Cálculo:4 unidades para ser revezado entre os 90 alunos durante toda a execução do projeto. 4 Unidades X 5 Meses = 20.</p> |

| | | | | | | | |
|--------|--|-----|---|----|---------------|-----------------|--|
| 4.3.9 | (4) KETTLEBELL - 16KG Fundição em peça única, Pintura a pó eletrostática micro texturização, além de proporcionar uma pegada mais aderente, evitando acidentes. | Mês | 5 | 20 | R\$ 150,00 | R\$ 3.000,00 | <p>Justificativa:Os kettlebells de 16 kg têm diversas funções que beneficiam o condicionamento físico e a saúde, permitem que se realize uma variedade de exercícios que trabalham os principais grupos musculares, incluindo pernas, glúteos, costas, peito, ombros e braços. Isso ajuda no desenvolvimento da força muscular.</p> <p>Memória de Cálculo:4 unidades para ser revezado entre os 90 alunos durante toda a execução do projeto. 4 Unidades X 5 Meses = 20.</p> |
| 4.3.10 | (4) KETTLEBELL - 24KG Fundição em peça única, Pintura a pó eletrostática micro texturização, além de proporcionar uma pegada mais aderente, evitando acidentes. | Mês | 5 | 20 | R\$ 180,00 | R\$ 3.600,00 | <p>Justificativa:Com um kettlebell de 24kg, pode realizar exercícios como balanços, arremessos, agachamentos, lunges, remadas, entre outros, que trabalham diferentes partes do corpo, incluindo membros superiores, membros inferiores, núcleo e estabilizadores.</p> <p>Memória de Cálculo: 4 unidades para ser revezado entre os 90 alunos durante toda a execução do projeto. 4 Unidades X 5 Meses = 20.</p> |

| | | | | | | | |
|------------|--|-----|---|-----|---------------|------------------|--|
| 4.3.1 1 | (4) POWER RACK -Estrutura em aço cortado a laser, Power Rack 3.0 Xtreme Security (rack com maior base e capacidade de inibir o balanço de pêndulo, causando maior segurança e estabilidade) | Mês | 5 | 20 | R\$ 500,00 | R\$ 10.000,00 | Justificativa: O Power Rack é uma estrutura de equipamento de ginástica utilizada principalmente para levantamento de peso livre, como agachamentos e supinos. Sua função principal é fornecer suporte e segurança ao levantar pesos pesados, permitindo que os praticantes de musculação realizem exercícios de forma mais segura e eficaz. Memória de Cálculo: 4 unidades para ser revezado entre os 90 alunos durante toda a execução do projeto. 4 Unidades X 5 Meses = 20. |
| 4.3.1 2 | (100M) PISO- Descrição: Borracha Preto 15Mm 100X100Cm | Mês | 5 | 500 | R\$ 35,00 | R\$ 17.500,00 | Justificativa: Essa borracha serve para proteger tanto o piso quanto os equipamentos de danos causados pelo impacto dos pesos, além de reduzir o ruído e oferecer segurança aos praticantes, evitando escorregões e proporcionando uma superfície estável para treinar. Em essência, é uma medida preventiva para garantir um ambiente de treinamento seguro e eficaz para os praticantes de levantamento de peso. Memória de Cálculo: 4 unidades para ser revezado entre os 90 alunos durante toda a execução do projeto. 4 Unidades X 5 Meses = 20. |
| 4.3.1 3 | (4) PLATAFORMA LPO - Construída com tubos de aço e parafusos de alta resistência, a Plataforma de Levantamento Olímpico estrutura inabalável para treinos de alta intensidade e carga. Faixa central de madeira + laterais de absorção de piso de borracha. | Mês | 5 | 20 | R\$ 250,00 | R\$ 5.000,00 | Justificativa: A Função principal da Plataforma de Levantamento Olímpico é fornecer um ambiente seguro e eficaz para os atletas praticarem e aprimorarem suas habilidades de levantamento. Memória de Cálculo: 4 unidades para ser revezado entre os 90 alunos durante toda a execução do projeto. 4 Unidades X 5 Meses = 20. |

| Total Etapa 4.3 | | | | | | R\$ 101.000,00 | |
|---|--|---|------|-------|-----------------|-------------------|--|
| VALOR TOTAL DA META 4 | | | | | | R\$ 142.663,94 | |
| META 5 - Contratação de Serviço Especializado e Publicidade | | | | | | | |
| ETAPA 5.1 - Contratação de serviços de Assessoria, Publicitários e Divulgação | | | | | | | |
| ITEM | DESCRIÇÃO DETALHADA | UNIDADE DE MEDIDA (diária/mês/ mts/serviço/ unidade) | QTDE | TOTAL | VALOR UNITÁRIO | VALOR TOTAL | JUSTIFICATIVA PARA AQUISIÇÃO/LOCAÇÃO E MEMÓRIA DE CÁLCULO |
| 5.1.1 | Designer Gráfico: Serviço de criação das peças web como posts facebook, vídeos e posts Instagram e convites virtuais via e-mail e WhatsApp. | Serviço | 1 | 1 | R\$ 2.000,00 | R\$ 2.000,00 | Justificativa: Profissional necessário para criação das artes do evento, que será transmitido online, máscaras, logomarcas e divulgações. Durante todo período de realização do projeto, de extrema importância para divulgação e veiculação em massa do projeto. |
| 5.1.2 | Assessor de Imprensa: Profissional capacitado em marketing digital, com experiência comprovada em divulgação de marcas e eventos. | Mês | 1 | 1 | R\$ 1.400,22 | R\$ 1.400,22 | Justificativa: Profissional especializado em gerenciar e promover a comunicação entre uma organização ou pessoa pública e os meios de comunicação, visando a divulgação estratégica de informações e a construção de uma imagem positiva perante o público e a imprensa." |

| | | | | | | | |
|--|--|-----|---|----|-----------------|-------------------------|--|
| 5.1.3 | Brigadista: Um profissional treinado e capacitado para atuar na prevenção e combate a incêndios e outras emergências. | Mês | 5 | 15 | R\$ 1.500,00 | R\$ 22.500,00 | Justificativa: Profissional necessário para agir rapidamente em situações de emergência, seguindo protocolos de segurança e utilizando equipamentos adequados. Memória de Cálculo: 03 profissionais, um em cada uma das escolas, durante 5 meses. 3 brigadistas x 5 meses = 15 meses. |
| 5.1.4 | Contratação de Gerente de Projetos - Profissional especializado na assessoria de projetos, com experiência ampla no setor público, esfera federal e distrital, bem como no setor privado, cuja atuação tenha sido diretamente ligada a formalização, acompanhamento e prestação de contas de convênios e instrumentos congêneres. | Mês | 5 | 5 | R\$ 1.200,00 | R\$ 6.000,00 | Justificativa: Diante da necessidade de execução do Projeto, busca-se a contratação de Assessoria técnica especializada em Gestão da Execução com vistas ao adequado assessoramento à Entidade a respeito da execução físico financeira do Projeto. Memória de Cálculo: serviços mensais por 5 meses = (estruturação, evento e pós evento). |
| Total Etapa 5.4 | | | | | | R\$ 31.900,22 | |
| TOTAL DA META 5 | | | | | | R\$ 31.900,22 | |
| VALOR TOTAL DO TERMO DE FOMENTO | | | | | | R\$ 499.558,02 | |

Renato da Costa Moutinho

Usar modelo abaixo – adequar. Incluímos exemplos para 3 etapas diferentes.

| 6 DIVULGAÇÕES E IDENTIFICAÇÕES DO EVENTO |
|--|
| <i>Durante o projeto a divulgação será, com informação escolhidas da coordenação com ênfase mais didática no site da instituição, e de forma publicitária nas principais mídias sociais, tais como: Facebook, Instagram da Associação. A identidade visual do projeto será mediante as mídias impressas, que serão instaladas nos locais das oficinas, também na abertura e encerramento. Os logos oficiais da OSC e da SEL, tais como: banner, após aprovação das artes gráficas por parte da Secretaria de Esporte e Lazer</i> |

7. Previsão de Receitas

| PREVISÃO DE RECEITAS (inclusive recursos complementares) | | |
|--|--|-----------------------|
| QTD. | Nome | Receitas |
| 1 | <i>Emenda Parlamentar do Deputado Joaquim Roriz Neto</i> | <i>R\$ 499.558,02</i> |
| 2 | <i>Serviços Não Contemplados Pelo Fomento (Fonte De Receita Diversa)</i> | <i>R\$3.250.00</i> |
| Total | | R\$502.808,02 |

Brasília, 10/04/2024

Renato da Costa Moutinho

Renato da C. Moutinho

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE COMUNICAÇÃO, CULTURA, ESPORTE E LAZER