

PROPOSTA DE TRABALHO

Projeto: OFICINAS ESPORTIVAS – Modalidades Aquáticas: “Natação, Hidroginástica e Recreação Infantil”

1. Identificação do Proponente	
1.1 Nome da Instituição: ASSOCIAÇÃO EDUCACIONAL ESPORTIVA E CULTURAL TRYADE	
1.2 CNPJ: 09.236.032.0001/65	
1.3 Endereço: Av. Barão de Mauá, 3609	
1.3.1 Complemento:	1.3.2 CEP: 09340-440
1.4 Telefone fixo (com DDD) 11 25641999	
1.5 Celular (com DDD) 11 997584647	
1.6 Nome do Dirigente: Jackson de Melo Pimentel	
1.7 E-mail do Dirigente: tryade@associacaotryade.org	
1.8 RG do Dirigente:	1.9.1 Órgão Expedidor: SSP-SP
1.9 CPF do Dirigente:	
1.10 Nome do Responsável pela Elaboração do Plano de Trabalho: Andrea Gonçalo Mendes Nazário	
1.11 E-mail do Responsável pela Elaboração do Plano de Trabalho: tryade@associacaotryade.org	
1.12 Telefone Fixo (com DDD): (11) 2564-1999	
1.13 Telefone Celular (com DDD) (11) 94737-2154	
1.14 Programa de Atividades a serem executadas: Natação, Hidroginástica e Recreação Infantil	

1.15 Justificativa da Proposta de Trabalho:

A Associação Educacional, Esportiva e Cultural Tryade, constituída em 15 de agosto de 2007, é uma pessoa jurídica de direito privado, associação civil, sem fins lucrativos, com duração por tempo indeterminado, sediada no município de Mauá, tendo, dentre outras, as seguintes finalidades:

I. Objetivos voltados à promoção de atividades e finalidades de relevância pública e social (Lei Federal nº 13.019/2014, artigo 33º, Inciso I);

II. A formação global do ser humano, em especial, crianças e adolescentes, através de atividades, projetos, programas ou outra forma de conhecimento que englobem esta formação;

III. Os projetos serão desenvolvidos dentro das áreas as quais a organização se destina,

ou seja, educação, cultura, esportes, meio ambiente, saúde e bem-estar animal, visando providenciar o atendimento aos associados, alunos e beneficiários com o objetivo de incluí-los em projetos ou programas de cunho social e formativo apoiados, estabelecidos ou desenvolvidos pelo poder público ou pela iniciativa privada, principalmente na área educacional;

Visando à ampliação das suas atividades, a Associação Tryade apresenta proposta técnico-pedagógica ao Edital de Chamamento Público nº 001/2023 – Secretaria de Esportes e Lazer da Prefeitura do Município de Mauá.

A população mauaense, em variadas faixas etárias, necessita de acesso à prática de atividades físicas, culturais e formativas de forma gratuita. Muitas crianças, jovens, adultos e idosos, não possuem poder aquisitivo para investir nestas práticas, a fim de estabelecer a prevenção de doenças e qualidade de vida mínima necessária, indo de encontro com o Art. 191 da Lei Orgânica de Mauá “A Educação, direito de todos, é dever do Estado e da Sociedade, e deve ser baseada nos princípios da democracia, da liberdade de expressão, da solidariedade e do respeito aos direitos humanos, visando constituir-se em instrumento do desenvolvimento da capacidade de elaboração e de reflexão crítica da realidade da pessoa, seu preparo para o exercício da cidadania e sua qualificação para o trabalho.” e Art. 222 “Cabe ao Poder Público Municipal apoiar e incrementar as práticas esportivas, de recreação e de lazer, como um direito de todos.”

De acordo com o IBGE, a cidade de Mauá possui uma taxa de ocupação profissional dos moradores de Mauá é de 53,7%. Isso significa que 53,7% das pessoas que vivem em Mauá estão empregadas, seja no setor formal ou informal. A taxa de desemprego em Mauá é de 12,8%. Isso significa que 12,8% das pessoas que vivem em Mauá estão desempregadas. A taxa de inatividade em Mauá é de 33,5%. Isso significa que 33,5% das pessoas que vivem em Mauá não estão empregadas e não estão procurando emprego. O setor de serviços é o maior empregador em Mauá, seguido pela indústria e pela agricultura. O setor de serviços emprega 53,1% das pessoas que vivem em Mauá. A indústria emprega 28,2% das pessoas que vivem em Mauá. A agricultura emprega 8,7% das pessoas que vivem em Mauá.

De acordo com os dados do IBGE, existe uma ampla parcela da população com disponibilidade em realizar atividades diferenciadas, assim, a Tryade pensa e logo executa, atividades que envolvam estes munícipes, a fim de ocupá-los de forma



sadia, promovendo o esporte, saúde e bem-estar, não deixando de se preocupar com os moradores da cidade com ocupação fixa, durante a semana, fornecendo assim, atividades aos sábados nos três núcleos do projeto.

O projeto apresentado pela Associação Tryade para o Edital de Chamamento Público nº 001/2023 da Secretaria de Esportes e Lazer da Prefeitura de Mauá tem como objetivo promover a prática de atividades físicas e esportivas para a população local. O projeto será realizado em três núcleos, localizados em diferentes regiões da cidade, conforme especificado.

Os núcleos oferecerão aulas de natação, hidroginástica e recreação infantil. As aulas serão gratuitas e abertas a todos os interessados, independente de idade, sexo ou condição social.

O projeto tem como público-alvo crianças, adolescentes, adultos e idosos. A Associação Tryade acredita que a prática de atividades físicas e esportivas é importante para a saúde e o bem-estar de todas as pessoas.

A cidade de Mauá tem uma população de aproximadamente 460 mil habitantes (IBGE, 2022). A população é composta por pessoas de diferentes faixas etárias, etnias e classes sociais. A cidade também tem um alto índice de pessoas com sobrepeso e obesidade (65,4%, segundo o Índice de sobrepeso e obesidade do Ministério da Saúde).

O projeto da Associação Tryade é importante para a população local porque vai ajudar a promover a prática de atividades físicas e esportivas, o que vai contribuir para melhorar a saúde e o bem-estar das pessoas. O projeto também vai ajudar a reduzir o índice de sobrepeso e obesidade na cidade.

A Associação Tryade tem uma equipe de profissionais qualificados e experientes, que estão comprometidos com a promoção do esporte e da saúde na cidade de Mauá. A Associação Tryade tem uma infraestrutura adequada para a gestão do projeto, onde possui salas de reunião, salas administrativas, sala de espera, recepção e banheiros adaptados, possui também AVCB emitida pelo Corpo de Bombeiros, assim como Alvará de Funcionamento, expedido pela Secretaria de Planejamento Urbano da cidade de Mauá, número 1093274.

A Associação Tryade acredita que o projeto será um sucesso e que vai contribuir para melhorar a saúde e o bem-estar da população local.

1.16 Objetivos da Proposta de Trabalho:

OBJETIVO GERAL:

Contribuir para a melhoria da qualidade de vida da população Mauaense, através de projeto para iniciação, prática e desenvolvimento do esporte, incentivando e apoiando a realização de eventos esportivos relacionados a presente proposta, democratizando o acesso às atividades físicas através do esporte e suas diversas modalidades em parceria com a Secretaria de Esporte e Lazer de Mauá.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Promover a saúde e o bem-estar da população de Mauá através da prática de atividades físicas e esportivas e recreativas;
- Reduzir o índice de sobrepeso e obesidade na cidade;
- Melhorar a qualidade de vida dos munícipes, aumentando sua disposição, energia e produtividade;
- Incentivar a inclusão social e a integração de diferentes grupos da população;
- Desenvolver o potencial esportivo dos munícipes;
- Divulgar os benefícios da prática de atividades físicas e esportivas para a saúde e o bem-estar;
- Contribuir para a melhoria da qualidade de vida da população de Mauá.

1.17 Metodologia:

As turmas serão divididas de acordo com as faixas etárias, de acordo com os locais identificados

As aulas serão realizadas duas vezes por semana, exceto aos sábados, onde é realizada apenas uma aula, com duração de 50 minutos.

Dar-se-á através de condições físicas do espaço, a fim de receber determinada modalidade.

Elas serão ministradas com controle de frequência, relatório dos professores, planejamento (carga horária também contabilizada) e fotos.

Serão organizadas turmas de acordo com a faixa etária dos envolvidos e as possibilidades e demandas de cada local.

O desenvolvimento das aulas se dará através de aulas diversificadas, com ou sem aparelhos, dinâmicas de aula, jogos cooperativos, jogos adaptados, entre outros, e aplicação de rotinas de fundamentos específicos da modalidade com exercícios variados.

A metodologia do ensino da natação para a população PCD, é a mesma que o ensino tradicional: adaptação ao meio líquido, ensino dos nados, aperfeiçoamento e treinamento, com passagem por níveis de complexidade ascendentes. A sequência metodológica do ensino da natação (incluindo PCD), pode ser dividida em: adaptação ao meio líquido; ensino dos nados; aperfeiçoamento e treinamento. Os exercícios de adaptação ao meio líquido são fundamentais, por serem a base do aprendizado da natação. Antes de iniciar o processo de ensino, é preciso analisar aspectos como: o controle da cabeça, a mobilidade dos membros, o equilíbrio e a respiração.

Fases do aprendizado (incluindo PCD):

1. **Adaptação ao meio líquido:** esta fase pode ser dividida em familiarização/ambientação (entradas e saídas da piscina, primeiros contatos com a água, deslocamentos verticais, etc), respiração (imersões), flutuação (mudanças de posições), deslizos (equilíbrio e propulsão) e mergulho elementar (saltos).

As técnicas e os procedimentos de adaptação ao meio líquido dos indivíduos portadores de necessidades especiais implicam na passagem por níveis de complexidade ascendente. A sequência dos níveis é recomendada pelo, primeiro apresentar aspectos técnicos para a aquisição do segundo, e assim sucessivamente, podendo ser alterado de acordo com as deficiências apresentadas pelos alunos.

Classificação em níveis para evolução do aprendizado (incluindo PCD):

- **Nível 1:** entradas e saídas da piscina.
- **Nível 2:** deslocamentos na posição vertical em diferentes profundidades. Manter a posição de equilíbrio estável.
- **Nível 3:** imersões com o controle da respiração.
- **Nível 4:** equilíbrio na água em diferentes posições (ventral, dorsal e vertical), passando de uma posição para a outra e vice-versa.
- **Nível 5:** deslocamentos em posição de flutuação.
- **Nível 6:** saltos em pé e de cabeça.
- **Nível 7:** execução de um nado utilitário.

2. **Ensino dos nados**: esta fase compreende o ensino dos quatro nados (crawl, costas, peito e borboleta). Para os PCDs, o grau das lesões é determinante para a escolha dos nados e da sequência de ensino dos nados, por isso, sugere-se a sequência de ensino dos nados iniciando pelo nado peito, por ser considerado o nado mais seguro, onde o aluno pode observar o que se passa a sua frente.

3. **Aperfeiçoamento**: esta etapa compreende, de forma simples, o aprimoramento das técnicas dos nados, o aprendizado das saídas e viradas e a prática de outras modalidades aquáticas.

Matrícula dos beneficiários:

A equipe técnica da Associação Tryade irá auxiliar os núcleos no momento de matrícula dos beneficiários do projeto de acordo com os critérios estabelecidos pela Secretaria de Esportes e Lazer. Após esse período, as matrículas ficam sob a responsabilidade das secretarias dos espaços onde acontecem as aulas.

Divulgação do projeto:

A Associação Tryade irá divulgar o projeto para a comunidade através de faixas, mídias sociais e eventos.

Cadastro dos beneficiários:

A Associação Tryade irá cadastrar os beneficiários do projeto para manter um registro de suas informações pessoais e de suas atividades.

Organização das turmas:

A Associação Tryade irá organizar as turmas de acordo com a faixa etária dos beneficiários e com as possibilidades e demandas de cada local, respeitando o disposto no Edital de Chamamento Público.

Realização das aulas:

A Associação Tryade irá realizar as aulas de natação infantil, jovens, adultos e hidroginástica duas vezes por semana, exceto aos sábados, onde é realizada apenas uma aula, com duração de 50 minutos de atividade efetiva, respeitando o tempo de troca de turmas nas piscinas. As aulas serão ministradas por profissionais qualificados e experientes.

Monitoramento das aulas:

A Associação Tryade irá monitorar as aulas através da Coordenação e Gestão do Projeto, para garantir que os objetivos sejam alcançados. O monitoramento será realizado através de controle de frequência, relatórios dos professores, planejamentos (carga horária também contabilizada), fotos, visitas *in loco*, reuniões pedagógicas, presenciais ou virtuais.

Avaliação do projeto:

A Associação Tryade irá avaliar, ao longo do tempo, para identificar os pontos fortes e fracos do projeto e para fazer melhorias. A avaliação será realizada através de análise dos relatórios de aula, análise dos números de beneficiários atendidos e poderá também, ser realizadas entrevistas com beneficiários. Será aplicada, pesquisa de satisfação aos atendidos.

A Associação Tryade irá fornecer aos professores, coordenação e gestão do projeto, usuário pessoal com acesso a Plataforma Google Workspace, para elaboração de documentos, relatórios, listas de frequência e demais necessidades para o bom desempenho do projeto, bem como, manutenção da transparência dos recursos públicos aplicados.

PROJETOS SAZONAIS PROJETO FÉRIAS

Durante o mês de janeiro, as piscinas serão liberadas para uso recreativo em dias e horários a serem deliberados em conjunto com a Secretaria de Esportes e Lazer, exclusivamente para alunos do projeto.

No período de férias, serão promovidas atividades recreativas, orientadas e livres, sempre com acompanhamento da equipe de profissionais do projeto.

As atividades recreativas orientadas, serão preparadas previamente pelos profissionais do projeto, para serem aplicadas aos atendidos de forma lúdica e pedagógica, com ou sem uso de materiais.

As atividades recreativas livres, serão sempre acompanhadas pelos profissionais da equipe do projeto, a fim de promover o lazer e a descontração, com ou sem uso de materiais.

Alguns exemplos de atividades recreativas orientadas:

- Caça ao tesouro aquático;
- Gincanas aquáticas;
- Estafetas aquáticas;

- Hidroginástica temática;
- Entre outras

PROJETO INVERNO – VIVÊNCIA ESPORTIVA

Nas datas e/ou períodos de aula em que não for possível a utilização das piscinas, as turmas serão realocadas para outro ambiente do núcleo onde seja possível o desenvolvimento de atividades alternativas previstas no escopo do Projeto Inverno.

As atividades a serem realizadas pela Associação Tryade estarão em consonância com a Secretaria de Esportes e Lazer, sendo que a Associação Tryade, poderá solicitar autorização para a Secretaria de Esportes e Lazer de Mauá para a utilização de materiais esportivos ou não, com o objetivo de fornecer um maior leque de atividades aos beneficiários do projeto.

Estimamos que as turmas durante a realização do Projeto Inverno – Vivência Esportiva, terão redução em 20%, impactando diretamente a carga horária estimada de professores, valor redimensionado na Planilha Orçamentária.

Sendo assim, as atividades propostas pela Associação, são as seguintes:

- **Ritmos:** é um tipo de atividade aeróbica que mistura diversos ritmos de danças, formando pequenas coreografias de forma descontraída, divertida e alegre, promovendo muitas queimas de calorias, com grande ganho para o corpo.
- **Caminhada:** é uma atividade física, geralmente desportiva, não competitiva praticada essencialmente em ambientes naturais. A caminhada faz com que as válvulas do coração trabalhem mais, melhorando a circulação de hemoglobina e a oxigenação do corpo. "Com o maior bombeamento de sangue para o pulmão, o sangue fica mais rico em oxigênio. A caminhada é um exercício aberto a qualquer pessoa fisicamente sadia e sem problemas articulares. Entre os exercícios aeróbicos, a caminhada é, sem sombra de dúvida, modalidade que reúne o maior número de qualidades, além de ser a mais segura do ponto de vista cardiovascular e ortopédico
- **Alongamento:** o alongamento é uma forma de exercício físico em que um músculo ou tendão específico é deliberadamente flexionado ou alongado para melhorar a elasticidade sentida do músculo e obter um tônus muscular confortável. O resultado é uma sensação de maior controle muscular, flexibilidade e amplitude de movimento. O alongamento faz com que os músculos fiquem mais bem distribuídos no corpo,

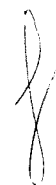
propiciando uma melhoria na postura e na mobilidade da pessoa. Além de relaxar o corpo, relaxa também a mente. Existem dois tipos de alongamento: estático e ativo. O estático, realizamos de maneira passiva: ficamos parados em determinada posição por um certo tempo. Já o alongamento ativo pede movimentação de grupos musculares e articulações que se deseja trabalhar. Alguns especialistas preferem chamá-lo de aquecimento dinâmico.

● **Circuito de ginástica:** é considerado um sistema de organização dos exercícios e de treinamento. O treinamento em circuito caracteriza-se por ordem sucessiva de vários estágios de exercícios e é uma ótima estratégia para o ensino do movimento. O treinamento em circuito parece ter bastante efeito na melhoria da aptidão física, aumento da força, melhora na frequência cardíaca e na resistência e dos seguintes aspectos da composição corporal, diminuição da gordura corporal e aumento da massa magra, principalmente em indivíduos sedentários e inativos. O circuito pode ser realizado com ou sem aparelhos.

Alguns exemplos de exercícios para o circuito:

- Abdominais;
- Agachamentos;
- Flexões de membros inferiores;
- Flexões de membros superiores;
- Entre outros

Jogos Recreativos: são jogos lúdicos ou jogos populares que têm como objetivo divertir os jogadores. Recreativo é algo que dá prazer ou diverte. Os jogos recreativos têm como objetivo proporcionar recreação aos jogadores. Recreação é um substantivo que indica algo que é próprio para os momentos livres, uma paragem no trabalho para descansar e aliviar o estresse. Esses jogos geralmente envolvem estimulação mental ou física e muitas vezes ambos. Jogos recreativos são atividades lúdicas praticadas com a finalidade de proporcionar diversão, descontração e lazer. Eles não têm um caráter competitivo tão acentuado quanto os jogos esportivos e podem ser praticados por pessoas de todas as idades, além de possibilitar a flexibilização de regras, de espaço, de tempo, de movimentos, ampliando as habilidades básicas, as atividades recreativas favorecem também ampla participação e convivência entre os jogadores,



promovendo o desenvolvimento geral do ser humano, nos aspectos físicos, cognitivos, afetivos e sociais

Alguns exemplos desses jogos:

- Esportes adaptados: voleibol sentado, futebol em dupla, basquetebol de cadeira, beisebol adaptado, entre outros;
- Brincadeiras de rua: amarelinha, pega-pega, esconde-esconde, jogo de taco, corre cotia, pular corda, entre outras;
- Jogos coletivos: vários tipos de queimada, rouba bandeira, estafetas variados, entre outras

• **Jogos Cooperativos (ambiente inclusivo):** são dinâmicas de grupo que têm por objetivo despertar a consciência de cooperação e promover efetivamente a ajuda entre as pessoas. São práticas que geram um ambiente de coletividade e ajuda entre os participantes. Seus objetivos focam na resolução de tarefas e desafios com a participação de todos. É uma forma de jogo ou esporte em que os jogadores trabalham uns com os outros para atingir um objetivo comum. O objetivo de um jogo cooperativo é reduzir o foco na competição e aumentar a colaboração para alcançar resultado satisfatório para todos do grupo. Jogos cooperativos são atividades que enfatizam a colaboração, trabalho em equipe e comunicação entre os participantes. Eles são ótimos para promover a coesão do grupo, desenvolver habilidades sociais e criar um ambiente inclusivo. Os jogos cooperativos foram uma ferramenta eficaz neste processo de socialização do indivíduo com deficiência, visto que tem como premissa básica, evitar a exclusão e constituir a cooperação, despertando nos praticantes envolvidos o respeito e aceitação da diversidade

Alguns exemplos de jogos cooperativos:

- Esporte Cooperativo;
- Volençol;
- Vôlei Infinito;
- Caneta na garrafa;
- O Troféu;
- Desenho às cegas;
- Caneta coletiva;



- Revista Maluca;
- Jogo das cadeiras cooperativas;
- Futebol cego;
- Entre outros.

2. EQUIPE TÉCNICA DE TRABALHO (RH)

2.1. Serão contratados profissionais da área do esporte com qualificações técnicas nas modalidades, CREF, formação acadêmica e contratados para a carga horária do projeto, incluindo-se a contratação de profissional para a função de Gestor e um para a de Coordenador e Assistente Administrativo.

2.2. Os projetos de Formação e/ou Iniciação Esportiva e Lazer, promoção de saúde e qualidade de vida serão executados por Profissionais de Educação Física, graduados em nível superior e em situação regular perante seu Conselho de Classe conforme Lei Federal 9.696 de 1º de setembro de 1998.

2.3. O Gestor da entidade é pessoa de confiança da diretoria/conselho, responsável pelo bom andamento da parceria, junto ao elo secretaria/entidade, e prestação de contas, sendo assessorado pelo Assistente Administrativo.

2.4. Os prestadores de serviços contratados serão identificados com nomes, funções, a qualificação com os critérios de seleção dos profissionais com experiência na área, formação acadêmica, registro no CREF-SP ou critérios já descritos, através de curriculum anexo com perfil profissional e certidões previstas no Edital.

2.5. Eventuais substituições dos profissionais no decorrer da execução do projeto deverão ser previamente comunicadas à Secretaria de Esporte e Lazer, juntando a justificativa do ato, o curriculum e as certidões exigidas para contratação do profissional que fará a substituição daquele que estiver sendo desligado. A efetiva substituição ocorrerá após análise e aprovação pela Comissão de Monitoramento e Avaliação da documentação apresentada.

2.6. Os valores indicados correspondem às cargas horárias atribuídas aos profissionais contratados e podem sofrer adequações, conforme já citado em edital, inclusive relativo a eventuais emergências sanitárias.

8

Cargo	Remuneração	Carga Horária	Quantidade
Coordenador de Projeto 20h	2.900,00	20 horas/semana	01
Gestor do Projeto	2.280,00	20 horas/semana	01
Assistente Administrativo	1.855,00	20 horas/semana	01
Professor de ED. Física	26,50 hora/aula	Conforme necessidade da Grade Horária	Conforme necessidade da Grade Horária
Monitor	17,00 hora	Conforme necessidade da Grade Horária	Conforme necessidade da Grade Horária
Tratador de Piscina	1.500,00	24 horas/semana	03
Guarda Vidas	22,00 hora	Conforme necessidade da Grade Horária	03 (no mínimo 03 profissionais, contratados por hora, sob demanda de cada núcleo)

OBSERVAÇÃO: Deverão ser considerados os itens 4.3.1 e 4.3.2 do Termo de Referência para apresentação da proposta.

A **Coordenadora Esportiva** do projeto deve ser parte do corpo docente que irá fiscalizar e acompanhar as aulas de iniciação e/ou atividades físicas para a promoção da saúde, compondo sua carga horária na função específica, planejando e executando.

O **Gestor da entidade** é pessoa de confiança da diretoria/conselho, responsável pelo bom andamento da parceria, junto ao elo secretaria/entidade, e prestação de contas, monitorando os indicadores e objetivos do projeto.

Os valores apresentados da equipe de Coordenador Esportivo, Gestor do Projeto e Assistente Administrativo, são proporcionais em horas semanais, do Termo de Colaboração nº 115/2023, já em vigência, já firmados com a Prefeitura Municipal de Mauá.

3. OBJETO

O Termo de Colaboração tem por objeto a execução de projeto esportivo e de lazer proposto pela Organização da Sociedade Civil interessada em celebrar com o MUNICÍPIO, a consecução de finalidades de interesse público e recíproco, a

contratação de serviços para o desenvolvimento de práticas esportivas e de lazer, que receberá a identidade de **“OFICINAS ESPORTIVAS – Modalidades: Natação, Hidroginástica e Recreação Infantil”** em conformidade com a Lei nº 13.019/2014 e suas modificações e com o Decreto Federal nº 8726/2016, que regulamenta a Lei nº 13.019, de 31 de julho de 2014.

Promover o acesso da comunidade mauaense às práticas esportivas, nas modalidades de Natação, Hidroginástica e Recreação Infantil, desenvolvendo habilidades, promovendo o bem-estar corporal, elevando a autoestima e os momentos de lazer e alegria, propondo a socialização junto à comunidade, além de agregar infinitos valores fisiológicos da atividade física bem aplicada. A promoção deste esporte busca suprir a demanda da população, por uma prática saudável, promovendo a saúde, o bem-estar, o lazer, a recreação e a qualidade de vida em variadas faixas etárias.

3.1. OBJETIVO ESPECÍFICO DA “OSC”

- Atender beneficiários que se encontram em situação de vulnerabilidade social ou de risco social (famílias e indivíduos com perda ou fragilidade de vínculos de afetividade, pertencimento e sociabilidade; identidades estigmatizadas; exclusão pela pobreza e/ou acesso às demais políticas públicas; vítimas de violência etc.), PCD's assegurando sua participação nas atividades esportivas e recreativas em igualdade de condições com os demais atendidos;
- Fomentar, de acordo com o nível de aprendizado de cada indivíduo, o interesse no esporte como forma de vida saudável e preparação física, direcionados ao processo de desenvolvimento além de promover lazer recreativo em idades menores;
- Promoção a articulação entre as famílias dos atendidos, de modo a inserir práticas esportivas cotidianas, planejadas, sistematizadas e desenvolvidas por profissionais, para formação do cidadão, com monitoramento da Secretaria Municipal de Esporte e Lazer;
- Contribuir para redução das situações de risco social, através da prática esportiva;
- Reduzir a evasão escolar fortalecendo a importância do estudo, por meio da disciplina da prática esportiva
- Promover o acesso da comunidade mauaense às práticas esportivas, dentro das modalidades pertinentes ao chamamento nas modalidades: Natação e Hidroginástica;
- Promover a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida;

- Promover a melhora das habilidades motoras, capacidades físicas de todos os munícipes envolvidos nas modalidades: Natação e Hidroginástica;

	META 01			META 02			META 03			META 04		
	Mês 01	Mês 02	Mês 03	Mês 04	Mês 05	Mês 06	Mês 07	Mês 08	Mês 09	Mês 10	Mês 11	Mês 12
Planejamento técnico-pedagógico	x											
Divulgação das Inscrições	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Divulgação das atividades do projeto	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Atendimento do Beneficiário (Aulas)	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Eventos			Comemoração aniversário da Cidade/ encerramento das Atividades de 2025			Aulão de Natação e Hidroginástica ou Festival de Natação;			Festejos Juninos			Encerramento das Atividades do projeto inverno
Confeção Interna da OSC - Prestação de Contas - Financeiro	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Confeção Interna da OSC - Prestação de Contas - Relatório de Atividades	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Entrega da Prestação de Contas para a SEL Mauá	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Aquisição de Material Esportivo	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Aquisição de Produtos Químicos	x	x	x	x						x		
Projetos Sazonais - Projeto Férias				x								
Projetos Sazonais - Projeto Inverno - Vivência								x	x	x	x	x

Esportiva

Contrapartida – Distribuição de Frutas			x			x						
--	--	--	---	--	--	---	--	--	--	--	--	--

- Proporcionar o envolvimento dos familiares nas atividades propostas e no reconhecimento dos benefícios da prática de atividades esportivas,
- Proporcionar a participação dos munícipes em atividades esportivas no município fazendo uso do tempo ocioso;
- Aplicar a metodologia dos nados: crawl, costas, peito e borboleta;
- Fornecer aprendizado didático-pedagógico a todos os alunos praticantes;
- Praticar a recreação através de atividades lúdicas próprias para o meio líquido;
- Apoiar as ações de erradicação do trabalho infantil.
- Compor o escopo dos Projetos Sazonais: Projeto Inverno – Vivência Esportiva e Projeto Férias, através de atividades físicas direcionadas.

4. Público-alvo

4.1 Faixa Etária prevista em edital

- Crianças (de 07 a 11 anos)
- Jovens (de 12 a 17 anos)
- Adultos (de 18 a 59 anos)
- Idosos (a partir de 60 anos)
- Com a inclusão de pessoas com deficiência (PCD)

5. EXECUÇÃO DO PROJETO – CRONOGRAMA DE ATIVIDADES

Descrever as etapas de execução do Plano de Trabalho, apresentando o cronograma das atividades de acordo com a(s) área(s) de atuação ou serviços. SEGUIE PROPOSTA DA SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER)

6. EVENTOS

- Participação de no mínimo 02 (dois) eventos esportivos no ano por modalidade a ser deliberado em conjunto com a Secretaria de Esportes e Lazer;
- (A ENTIDADE DEVERÁ SUGERIR DOIS FORMATOS DE EVENTOS PARA O PUBLICO ALVO DURANTE O ANO, EM CONFORMIDADE COM O CRONOGRAMA DE ATIVIDADES E SEGUINDO AS INSTRUÇÕES ABAIXO):



- a) Os eventos serão realizados de maneira inclusiva, atendendo simultaneamente os beneficiários do projeto e alunos da rede da Secretaria de Esporte e Lazer;
- b) A Aquisição de materiais de consumo destinados aos eventos (material esportivo, premiação, kit lanches, uniforme, estrutura de som e iluminação, Banners de Identificação (mínimo 1,20 metro de altura x 1.00 metro de largura), bem como bens e serviços de manutenção e reparo dos núcleos utilizados para sua execução serão deliberados conjuntamente com o Gestor/Coordenador de Projetos da entidade e a Secretaria de Esportes e Lazer;
- c) O calendário de eventos, em comum, a formação esportiva e promoção de saúde, será determinado em conjunto à Secretaria de Esportes e Lazer e gestão/coordenação da parceria, em dois grandes eventos no município durante a vigência do Termo de Colaboração.

6.3. Os custos relativos às despesas dos eventos poderão ser propostos a título de contrapartida voluntária e, caso não sejam, deverá ser respeitado o valor global máximo do repasse, a estrutura de som, medalhas, lanches para todos os alunos da Secretaria de Esporte e Lazer envolvidos diretamente no evento. Os detalhes serão acertados junto a secretaria no decorrer da execução, mediante necessidades.

Comemoração Aniversário da Cidade | Encerramento das atividades aquáticas de 2027

6.4. O evento consistirá em um evento festivo, aberto, gratuito e inclusivo encerrando as atividades do ano de 2027 da Secretaria de Esporte e Lazer e do Aniversário da cidade de Mauá e tem como previsão a realização nos três espaços municipais onde serão ministradas as aulas.

6.5. O evento contará com a participação de toda a equipe técnica do projeto e alunos atendidos, sendo de participação gratuita e com objetivo de integralização da equipe de trabalho com os beneficiários do projeto.

Aulão de Natação e Hidroginástica, março de 2027

6.6. O evento consistirá em um evento festivo, aberto, gratuito e inclusivo encerrando as atividades do primeiro semestre do ano de 2027 da Secretaria de Esportes e Lazer da cidade de Mauá e tem como previsão a realização nos três espaços municipais onde serão ministradas as aulas das modalidades, podendo ser alterada, caso haja

uma necessidade, acordada entre a entidade gestora do projeto e a Secretaria de Esportes e Lazer de Mauá.

6.7. O Aulão de hidroginástica consiste em uma socialização entre as turmas, uma aula dinâmica, divertida, onde todos podem demonstrar as habilidades adquiridas no decorrer das aulas.

6.8. O festival de natação consiste na demonstração dos nados aprendidos no decorrer dos meses de aula, é uma interação dos alunos, pais e professores, onde demonstra o avanço e a superação dos alunos.

6.9. O evento contará com a participação de toda a equipe técnica do projeto e alunos atendidos, sendo de participação gratuita e com objetivo de integralização da equipe de trabalho com os beneficiários do projeto.

Workshop

A equipe de coordenação e gestão, irá selecionar um workshop de capacitação técnica, com temática relacionada ao projeto, que conforme Cronograma, está previsto para o mês de janeiro/2027.

7. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO, INSCRIÇÃO, PERMANÊNCIA E EXCLUSÃO

(Identificar os critérios de seleção e inscrição dos beneficiários, bem como, os critérios de permanência e exclusão do projeto)

Inscrição

Os alunos serão inscritos nas modalidades de interesse, obedecendo a ordem de chegada e o número limite de alunos por turma que será estipulado em conjunto com a Secretaria de Esportes e Lazer da cidade de Mauá, devendo apresentar um documento oficial (RG ou certidão de nascimento), comprovante de endereço e foto 3x4. Após a entrega da documentação, o equipamento público será o responsável pela inscrição, que poderá contar com apoio da equipe do projeto.

A ficha de matrícula no padrão da Prefeitura de Mauá conta com a Declaração de Direito de Uso de Imagem, onde o beneficiário autoriza a veiculação de sua imagem em canais de comunicação da Prefeitura e da Associação Tryade.

Serão fornecidos pelo projeto fichas de inscrição. Os PCDs seguem os mesmos protocolos de inscrição, com o preceito de entregar no ato da matrícula, um relatório médico, mencionando o estado de saúde do atendido. Sugerimos os seguintes dados:

- Dados pessoais, como seu nome, RG e CPF;
- Detalhes sobre a deficiência;
- Código da Classificação Internacional de Doenças (CID);
- Detalhes sobre as limitações causadas por sua condição;
- Autorização para tornar a condição pública;
- Data.

Permanência e Exclusão

Os alunos inscritos deverão manter uma frequência de pelo menos 75% nas aulas e não ter 3 faltas consecutivas sem justificativas, ou muitas faltas alternadas.

O beneficiário poderá perder sua vaga caso aconteça uma das ocasiões citadas anteriormente, abrindo vaga para convocação de interessados cadastrados na lista de espera, caso exista.

Casos de agressão física, agressão verbal e outros casos mais drásticos, serão discutidos entre a gestão do projeto, gestão do equipamento público e Secretaria de Esporte e Lazer.

No caso dos PCDs, o critério de exclusão e permanência no projeto, terá um olhar diferenciado, devido ao estado de saúde geral do atendido quanto às faltas ocorridas, não deixando de ter a necessidade de serem justificadas, verbalmente ou através de um documento.

8. GRADE HORÁRIA GERAL – VIDE ANEXO

A grade poderá ser alterada caso seja observada pela Secretaria de Esporte e Lazer a necessidade de adequações.



9. PROPOSTA TÉCNICA E PEDAGÓGICA

9.1. (A entidade, deve formular sua proposta técnica pedagógica que deverá ser alinhada à Secretaria de Esportes, que deliberará a respeito dos critérios para, em comum, realizar calendário único de atividades e eventos, em benefício total da comunidade.)

- A Coordenação do Projeto, fará um calendário de atividades e eventos alinhado com a Secretaria de Esportes e Lazer, e com a sua equipe de profissionais, a fim de atender as necessidades dos munícipes quanto à prática das modalidades. As aulas serão ministradas por profissionais qualificados a fim de atender de forma técnica todos os alunos praticantes.
- O Professor de Educação Física terá o dever de se apresentar no horário previsto e cumprir todos os protocolos determinados para um bom andamento da aula.
- Serão listadas as presenças e faltas dos alunos, onde o professor, no final do mês, deverá apresentar ao seu Coordenador, juntamente com o relatório mensal das atividades, contendo todas as informações que se surgiram necessárias e fotos das aulas desenvolvidas.
- As aulas são realizadas duas vezes por semana, sendo cinquenta minutos de duração cada, respeitando as determinações do Edital de Chamamento Público e da própria Secretaria.
- No decorrer do projeto, serão oferecidos aulas semanais, festivais, eventos abertos para os praticantes das atividades aquáticas abertas;
- As aulas semanais serão ministradas em equipamentos públicos previamente determinados no Plano de Trabalho.
- Não haverá outra fonte de recursos ao projeto e todas as atividades serão gratuitas aos beneficiários.
- O relacionamento entre a Associação Tryade e a Secretaria de Esportes e Lazer de Mauá, se dará pela comunicação entre as partes, respeitando a hierarquia de cargos e funções de cada integrante do projeto.

Natação:

A natação é uma atividade física baseada na capacidade humana de se locomover na água (nadar), é um dos esportes mais praticados em todo o mundo. Além do

condicionamento físico, a natação traz diversos benefícios para a saúde, possuindo adeptos de todas as idades. A natação é uma ótima atividade para melhorar a saúde e o bem-estar, pois ajuda a fortalecer os músculos, os ossos e o coração. Também ajuda a melhorar a flexibilidade, a coordenação motora e o equilíbrio. A natação possui quatro estilos, são eles:

- **Crawl (livre)** - braçadas alternadas e movimento vertical, também alternado;
- **Costas** - Movimentos de braços e pernas alternado como no *crawl*, mas de costas para fundo da piscina;
- **Peito** - na posição de bruços, o atleta projeta o corpo para fora da piscina e realiza um movimento de braços e pernas em conjunto,
- **Borboleta** - Movimento das pernas ondulatório como o nado peito, mas com o movimento de braços simultâneos, projetados para fora da piscina.

Existem vários campos de atuação esportiva dentro da natação, incluindo:

- **Natação competitiva:** é a modalidade de natação que se refere às provas disputadas em piscinas olímpicas (50 metros de comprimento). A natação competitiva é uma atividade física de alto rendimento, que exige muito treinamento e dedicação.
- **Natação paralímpica:** é a modalidade de natação que se refere às provas disputadas por pessoas com deficiência. A natação paralímpica é uma atividade física inclusiva, que permite que pessoas com diferentes deficiências possam praticar o esporte.
- **Natação recreativa:** é a modalidade de natação que se refere às atividades aquáticas realizadas por pessoas de todas as idades e níveis de condicionamento físico. A natação recreativa é uma atividade física prazerosa, que pode ser praticada para relaxar, se divertir e melhorar a saúde.

Os campos de atuação esportiva dentro da natação estão em constante evolução, pois novas modalidades e provas são criadas a todo o momento.

A Proposta Técnica irá focar no terceiro item apresentado, a Natação Recreativa, promovendo ampla atendimento aos beneficiários do projeto e da cidade de Mauá, incluindo Pessoas com Deficiência (PCD).

A natação é uma das atividades mais indicadas para a estimulação das Pessoas com Deficiência (PCD), quer seja pela liberdade de ação corporal para aquelas que possuem limitação motora, como também, pela necessidade de descoberta, adaptação



corporal no meio aquático. A natação adaptada é um esporte supercompleto e se assemelha muito à natação convencional, embora seja praticada por atletas, amadores e profissionais que possuem algum tipo de deficiência física, visual ou intelectual.

Benefícios da prática da natação para PCD

A natação é a capacidade de se locomover sobre ou sob a água, de forma segura e individual, de acordo com suas potencialidades, respeitando suas limitações. Pode ser apresentada de três formas: natação terapêutica ou elementar utilitária, natação recreativa ou esportiva formal e natação competitiva ou esporte formal.

A natação terapêutica é a adaptação do indivíduo ao meio aquático, possibilitando a prática da natação recreativa. A natação recreativa é composta de movimentos formais, como as técnicas dos quatro nados (crawl, costa, peito e borboleta), saídas e viradas. Visa o bem estar social e pessoal, possibilitando a prática em caráter esportivo. A natação competitiva é composta de esquemas de movimentos de alto nível, favorecendo o aprimoramento técnico e a performance desportivas.

A prática da natação pode trazer inúmeros benefícios. E não é diferente com os portadores de necessidades especiais (PCD), pois, além dos benefícios físicos, nadar proporciona a integração social, a independência e o aumento da autoestima nos atletas. A natação pode oferecer mais do que qualquer outra atividade física ou esporte às pessoas portadoras de necessidades especiais, sendo rapidamente adaptada as suas necessidades e capacidades.

Um programa de natação adaptada deve conter cinco objetivos que abrange a sua totalidade:

- a. O objetivo orgânico que visa aumentar e melhorar a capacidade funcional do organismo (resistência cardiovascular, flexibilidade, resistência muscular, etc.).
- b. O objetivo neuromuscular consiste no aumento da capacidade perceptivo-motor, de movimentos ainda não explorados, tais como: movimentos em vários planos (rotação, flexão, extensão, etc.).
- c. O objetivo interpretativo, de consciência do próprio corpo, de suas potencialidades. Na prática da natação, o indivíduo pode explorar, descobrir e realizar diversas habilidades motoras ainda desconhecidas.

d. O objetivo social se evidencia nas diversas formas de recreação, na interação com outras pessoas e a sua habilidade de lidar com outros indivíduos que é prejudicada pela falta de variedade de contatos.

e. O objetivo emocional, um aspecto importante, pois o aluno é capaz de deixar seu meio de locomoção (cadeira de rodas, muletas, aparelhos ortopédicos), e de forma independente dentro da água, se deslocar com liberdade, fato este que eleva sua autoestima.

Os benefícios que a natação pode proporcionar a população PCD, classificados em:

Terapêuticos, físicos e fisiológicos, e psicossociais:

a. Benefícios terapêuticos: diminuição da dor e espasmos musculares; manutenção ou aumento da amplitude do movimento articular; fortalecimento do músculo enfraquecido e aumento da tolerância ao exercício; reeducação do músculo paralisado; melhora da circulação; encorajamento das atividades funcionais; manutenção e melhora do equilíbrio, coordenação e postura.

b. Benefícios físicos e fisiológicos: diminuição do peso corporal, possibilitando que o indivíduo se mantenha sozinho e facilitando seu deslocamento; diminuição de possíveis lesões causadas pelo excesso de peso; relaxamento muscular devido à propriedade aquecida da água (30° a 32° C); a posição do corpo e suas movimentações (quatro nados) proporciona um aumento na força e resistência muscular, aumento na amplitude das articulações e melhora de todas as funções corporais.

c. Benefícios psicossociais: a imersão é usada como um meio de evitar a rejeição e reduz as tensões físicas, mentais e nervosas; os indivíduos esquecem seus problemas enquanto sua atenção está voltada à aprendizagem de uma nova habilidade, deixando-os mais relaxados; algumas deficiências são mais evidentes que outras quando o corpo está imerso, podendo trazer benefícios psicológicos aos alunos que apresentam grandes deformações corporais; os êxitos na natação, mesmo que o aluno não tenha se adaptado em outros esportes, pode ajudar a restabelecer a autoconfiança e a segurança; o brincar com a água pode proporcionar benefícios psicossociais positivos, além de um alto nível de bem estar. O aluno hiperativo tende a se acalmar e o aluno apático tende a receber um ótimo estímulo; a natação pode

facilitar a identificação do aluno com ele e com os colegas, facilitando a socialização e a melhora da autoestima.

d. Outros benefícios: estruturação do esquema corporal, orientação espacial, equilíbrio estático e dinâmico, melhora da resistência cardiopulmonar e cardiovascular; momentos de prazer, descontração e criatividade; autoimagem e socialização; melhora da coordenação motora, consciência corporal, noções espaço-temporal e ritmo.

Hidroginástica

Sua prática consiste em exercícios físicos em ambiente aquático, é um tipo de atividade aeróbica realizada dentro de uma piscina e, muitas vezes, com o uso de alguns equipamentos e acessórios. Por ser feito na água, algumas pessoas acreditam que os exercícios de hidroginástica são mais fáceis e exigem menos esforço físico.

E esse é o diferencial da hidroginástica: o uso do ambiente aquático tanto para dar resistência aos movimentos, tornando os exercícios mais eficazes, quanto para proteger as articulações dos impactos que seriam causados pelos mesmos exercícios se fossem executados em outro ambiente."

A hidroginástica é uma atividade física segura e eficaz. A hidroginástica é uma ótima atividade para pessoas que estão se recuperando de lesões ou cirurgias; também é ótima para pessoas que estão com sobrepeso ou obesidade.

Essa atividade física é prazerosa e divertida, ela é uma ótima atividade para se fazer com amigos e familiares, promovendo o convívio e o bem-estar da comunidade.

Benefícios da hidroginástica:

1. Perda de peso

A realização da hidroginástica de forma regular favorece a perda de peso, já que durante a realização do exercício é possível queimar até 500 kcal por hora dependendo da intensidade e duração da aula. Assim, é possível perder até 1kg por semana caso seja combinada com uma dieta balanceada e baixa em calorias.

2. Melhora da circulação

A hidroginástica ajuda a melhorar a circulação devido ao aumento da contração muscular e atividade aeróbia, o que tem como resultado a melhora do funcionamento do coração e, conseqüentemente, melhora na circulação sanguínea.

3. Melhora da respiração

Os exercícios realizados na aula de hidroginástica fazem com que a pessoa tenha de realizar inspirações mais profundas e, por isso, um dos benefícios da hidroginástica é a melhora da capacidade respiratória.

4. Fortalecimento dos músculos

A hidroginástica ajuda a fortalecer os músculos devido à contração muscular, o que também ajuda a melhorar a flexibilidade e força à medida que a atividade é realizada com frequência.

5. Fortalecimento dos ossos

Realizar exercícios de hidroginástica ajuda também a fortalecer os ossos, porque favorece a absorção de cálcio pelos ossos, deixando-o mais forte e evitando possíveis fraturas, por exemplo.

6. Melhora da flexibilidade

Esta atividade também é ótima para melhorar a flexibilidade do corpo, devido ao aumento da amplitude dos movimentos que é necessário realizar.

7. Aumento da coordenação motora

Os exercícios realizados na aula de hidroginástica devem ser feitos de forma ritmada movendo os braços e pernas opostas, o que aumenta a capacidade de coordenação motora.

8. Preservação as articulações

A hidroginástica é uma atividade ideal para pessoas que não podem sobrecarregar as articulações, sendo ideal para quem sofre com artrite ou artrose ou está muito acima do peso, por exemplo.

9. Prevenção de doenças cardiovasculares

A hidroginástica ajuda ainda a prevenir doenças cardiovasculares por diminuir a frequência cardíaca e a pressão arterial, além de melhorar a circulação sanguínea, levando a uma melhor eficiência do trabalho do coração.

1

10. Promoção do bem-estar

Como esta atividade melhora a circulação, não tem impacto nas articulações, provoca pouca ou nenhuma dor muscular depois das aulas e ainda permite a socialização, é ótima para que a pessoa se sinta bem e saudável.

Recreação Infantil

A recreação infantil dentro do meio aquático é uma ótima atividade para as crianças e adolescentes. Ela ajuda a desenvolver a criatividade, a imaginação e a socialização.

Aqui estão algumas propostas técnicas para a recreação infantil dentro do meio aquático, permitindo que crianças e adolescentes se beneficiem de piscinas públicas, principalmente aos finais de semana:

- Desenvolver e aplicar atividades de recreação infantil dentro do meio aquático que sejam divertidas, seguras e educativas. O programa deve incluir uma variedade de atividades que sejam adequadas para a idade e o nível de habilidade das crianças.
- Os profissionais receberão atividade formativa, promovendo a segurança aquática e devem ter experiência em trabalhar com crianças.
- Deverá ser oferecido um ambiente seguro e agradável para as crianças. A piscina deve estar limpa e segura e deve ter uma profundidade apropriada para as crianças, sendo uma ótima maneira de as crianças e adolescentes se divertirem, aprenderem e se exercitarem.

Sugestões de brincadeiras recreativas no meio aquático:

1. Dentro ou Fora do Arco?

- Materiais: Arcos ou Bambolês - Descrição: É distribuído vários arcos ao grupo, o recreador ordenará que se permaneça no arco um número X de participantes, lembrando que o recreador não deve estipular como os participantes devem se posicionar no arco (dentro ou fora). A cada número dito, tirasse um arco, até que fique apenas um. Essa dinâmica irá causar um "debate" sobre como todos irão se posicionar ao mesmo tempo no arco. Ao final, peça para todos ficarem fora do arco, e segurando o mesmo. Dará uma bela foto.

1. Plantou? Colheu!

- Materiais: Não há necessidade - Descrição: Em grupos. Peça para cada grupo escolher uma atividade e um grupo para executá-la, e devem explicar como realizá-la. Após todos os grupos explicarem suas respectivas atividades e escolher os grupos. O recreador, irá dizer o nome da atividade: "tudo que se planta? Colhei!". E nesse momento, cada grupo terá que realizar a atividade que desenvolveu para o outro grupo.

2. Procurando Nemo

- Materiais: Não há necessidade - Descrição: Dois participantes formam uma casinha (segurando um nas mãos do outro) e um 3o fica no meio, entre a casinha, este será o Nemo. Não será feito um número exato de casinhas, ou seja, alguns alunos ficarão fora das casinhas. Assim que o recreador falar: "Nemo procura casa", os que estão dentro das casinhas (Nemos) terão que trocar de casa e os que estavam sem casa tem que procurar alguma. - Variações: O recreador pode falar: "Procurando Nemo". Nesse momento os Nemos ficam parados e as casinhas trocam de Nemo. Quando o professor falar TSUNAMI, todo mundo troca de lugar. Nemo vira casa, casa vira Nemo, trocam-se os trios.

3. Caça aos Números

- Materiais: Números de E.V.A - Descrição: Distribua vários números de E.V.A no centro da piscina. Realiza-se uma conta de somar, subtrair, multiplicar (dependendo da faixa etária do grupo). Cada dupla terá uma numeração, ao comando do recreador, a dupla selecionada sairá para buscar o resultado, vence quem mostrar primeiro e com o resultado certo.

4. Bob Esponja

Materiais: Esponja - Descrição: É um jogo de estafetas. O grupo é dividido em equipes, sendo-as dispostas em colunas. O primeiro jogador deverá estar com uma esponja na mão, posicionado de frente de um balde que estará na borda da piscina. Ao sinal do recreador, o jogador levará a esponja molhada até o balde, apertando-a e desejando toda a água nela contida. Passa-se a esponja para o próximo jogador, e assim sucessivamente. - Variações: A mesma dinâmica, só que troque a esponja por: copos, copos furados, camiseta ou colete no corpo, meias.

5. **Busca Submarina**

- Materiais: Tiras de Tecido TNT + Elástico - Descrição: Todos devem colocar sua faixa de TNT (que será seu rabinho) no pulso, com elásticos para segurar. Os alunos devem estar afastados uns dos outros e ao sinal devem tentar tomar para si o rabinho dos outros. O participante que perder o seu tem ainda direito de tentar pegar o do outro para que a brincadeira não tome muito tempo. - Variações: Todos contra todos. Equipes contra equipes. Aquele que pegar o do outro e se tiver perdido o seu, pode recolocar o rabinho que "roubou". Pode-se também contar pontos: Quem roubar mais rabinhos vence o jogo.

6. **Guerra de Água**

Inaugurando a lista, começamos com a clássica guerra de água, feita com balões de aniversário comuns. Você pode também investir em pistolas de água para tornar o jogo mais emocionante, ou improvisar com borrifadores. Se estiver com várias crianças, é possível separá-las em duas equipes. Ganha o time que molhar mais adversários.

7. **Acerte a Bexiga**

Há duas formas de jogar: na primeira versão, você deve pendurar vários balões com água em um varal e dar um cabo de vassoura (ou outro objeto pontudo) para a criança que, vendada, tentará acertar o alvo; na segunda versão, deve pendurar as bexigas em um alvo estático e entregar palitos de churrasco para a criança que tentará, de longe, furar o balão. Se estiver com várias crianças, pode dividi-las em duplas e vendar uma integrante da equipe. A criança sem venda deverá direcionar verbalmente a sua dupla até o alvo. Em ambas as atividades, o objetivo é furar as bexigas de água.

8. **Pintando Com Gelo**

Com o auxílio de uma forminha de gelo, pingue algumas gotas de corante alimentício de diversas cores em cada um dos quadradinhos. Após congeladas, desenforme as pedras de gelo e dê à criança para que ela pinte a paisagem que desejar. A tela da pintura pode ser papelão ou cartolina.

9. **Bolhas de Sabão**

As crianças amam bolhas de sabão e fazê-las é muito fácil. Tudo o que você vai precisar é de água, sabão e uma varinha com um círculo na ponta. Entretanto, algumas dicas podem tornar a brincadeira mais divertida: para aumentar a resistência das bolhas, adicione à água e ao sabão um pouco de xarope, açúcar ou amido; para fazer bolhas coloridas, basta acrescentar algumas gotas de corante alimentício à mistura;

para formar bolhas maiores, molde um pedaço de arame, cabide ou bambolê em uma varinha gigante.

10. ITEM OBRIGATÓRIO – AÇÕES DE ENFRENTAMENTO A POSSÍVEIS CRISES SANITÁRIAS E DE SAÚDE

10.1. *(A entidade deve apresentar item no plano de trabalho, informando plano de ação para atendimento dos beneficiários em caso de nova emergência sanitária ou de saúde que impeça a execução de aulas presenciais, seguindo rigorosamente as orientações e protocolos exigidos pelas esferas dos Governos Federal, Estadual e Municipal, bem como autoridades sanitárias, para manter os atendimentos presenciais possíveis.)*

A OSC deverá apresentar os meios para realização da prática da modalidade com segurança, adotando os protocolos sanitários, distanciamento social, redução das quantidades de alunos nos horários estipulados, bem como, comprometendo-se a acatar as fases do Plano São Paulo e as determinações da Secretaria de Saúde de Mauá em aulas presenciais.

Recomendações das autoridades de saúde:

- Higienização de mãos: lavá-las com água e sabão e usar álcool gel 70%;
- Usar máscaras de proteção;
- Cobrir o rosto ao tossir e espirrar.

Quando ficar em casa:

- Quando apresentar sintomas tais como: febre, tosse, coriza, dor de garganta, dificuldade respiratória e perda de paladar ou olfato;
- Quando tiver contato com qualquer pessoa suspeita ou confirmada de Covid 19;
- Portadores de doenças como diabetes, cardiopatias e doenças respiratórias.

Trajetos até o local de aula:

- Evitar tocar as mãos em vários lugares;
- Não colocar as mãos nos olhos, boca e nariz;
- Usar quando necessário, a máscara de segurança.

Protocolos a serem seguidos nos locais de aula:

- O uso de máscara é opcional em todas as dependências do espaço de aula;



- Sugerimos a higienização dos aparelhos a serem utilizados em aula;

A Associação Tryade irá disponibilizar à toda a equipe do projeto a plataforma Google Workspace, que além de fornecer os serviços de editores de texto, planilhas e apresentações, também conta com o serviço Google Meet, plataforma para vídeo conferência e aulas online para até 100 pessoas ao mesmo tempo e duração de 24 horas ininterruptas, ou seja, totalmente preparada para uma eventual aula remota ou híbrida.

A capacidade das turmas, além de vinculadas a disponibilidade do local de aula, estará vinculada as regras aplicadas pela regulamentação municipal apoiadas por medidas e detalhamento do Plano SP do Governo do Estado de São Paulo, especificamente na etapa Retomada Consciente, através das determinações por Setores e Subsetores.

11. META DE ATENDIMENTO

11.1. Serão oferecidas 2.525 (duas mil, quinhentas e vinte e cinco) vagas, com dobro de atendimentos indiretos.

Núcleos	Quantidade de atendimentos por turma	Periodicidade	Tempo de duração
Poliesportivo Celso Daniel CMEC 1 – Parque das Américas CMEC 2 Parque São Vicente	Hidroginástica 60 alunos Natação Jovens / Adultos: 30 alunos Natação Infantil: 20 alunos PCD's: não será computada meta quantitativa para estes atendimentos. O número de atendimentos por turma pode variar conforme a complexidade e gravidade da deficiência dos atendidos. (de acordo com o espaço/local disponível) Obs.: poderão ocorrer turmas maiores caso haja capacidade de atendimento adequado no núcleo indicado.	2 (duas) vezes por semana (exceto as turmas aos Sábados – 1x por semana)	50 (cinquenta) minutos de atividade efetiva, respeitado o tempo de troca de turmas nas piscinas. (Exceto a Recreação Infantil com duração de 02 (duas) horas)

12. NÚCLEOS

- 1 Poliesportivo Celso Daniel - Rua José Dellpoio, nº 123 – Mauá
- 2 CMEC 1 – Parque das Américas - Rua La Paz, s/n – Mauá
- 3 CMEC 2 – Parque São Vicente - Rua Pedro de Toledo, 341 – Mauá

13. CRONOGRAMA DE DESEMBOLSO

13.1. O valor global do Projeto é de R\$ 580.000,00 (quinhentos e oitenta mil reais) conforme previsto no Anexo VII – Termo de Referência, Item 5.1.

13.2. Cronograma de Desembolso

META 1 – Meses 01 a 03	META 2 – Meses 04 a 06
1ª Parcela - R\$ 150.000,00 Despesas previstas com: • Recursos Humanos; • Aquisição de produto químico e Material Esportivo • Material de Divulgação (Identificação Visual dos Núcleos)	2ª Parcela - R\$ 145.000,00 Despesas previstas com: • Recursos Humanos; • Material de Divulgação; • Evento (Comemoração do Aniversário da Cidade)
META 3 – Meses 07 a 09	META 4 – Meses 10 a 12
3ª Parcela - R\$ 142.500,00 Despesas previstas com: • Recursos Humanos; • Aquisição de produto químico (manutenção) e Material Esportivo; • Material de Divulgação (Projeto Inverno)	4ª Parcela - R\$ 142.500,00 Despesas previstas com: • Recursos Humanos; • Material de Divulgação; • Evento (Festejos Juninos)

13.3. TARIFAS BANCÁRIAS

Em caso de não isenção das tarifas por parte da Instituição Financeira, a Entidade deverá apontar os valores do recurso destinados para cobrir as despesas indicando o remanejamento no Equilíbrio da Proposta e fazendo constar no cronograma de desembolso.

14. CONTRAPARTIDA

(A ENTIDADE PODERÁ OFERECER CONTRAPARTIDA VOLUNTÁRIA, EM CONFORMIDADE COM O ITEM 11 DO TERMO DE REFERÊNCIA E DO ITEM 6.3 DO PLANO DE TRABALHO).

GOOGLE WORKSPACE

- Os planos do Google Workspace (for Nonprofits) oferecem um e-mail personalizado para sua organização e incluem ferramentas de colaboração como o Gmail, Agenda, Meet, Chat, Drive, Documentos, Planilhas, Apresentações, Formulários, Sites e muitas outras. O custo mensal por usuários é de R\$ 28,00/mês. Portanto, ao considerarmos 10 professores, 1 Coordenador do Projeto, 1 Gestor do Projeto, 1 Assistente Administrativo, totalizam 13 usuários/mês a custo de R\$ 364,00/mês e R\$ 4.368,00 para doze meses do projeto.

Divulgação:

Serão instaladas 3 faixas, uma em cada local de aula, identificando assim para o público em geral as atividades disponíveis de forma totalmente gratuitas.

Será contratada empresa de gerenciamento de redes sociais para a gestão das publicações referentes ao projeto, semanalmente, bem como feed e storys. A empresa será responsável também, pela inserção e atualização do site da Associação Tryade com as informações do projeto.

Disponibilização de fichas de inscrição e carteirinhas que serão utilizadas para os beneficiários. Serão realizadas ao menos, duas matrículas durante o projeto, setembro/outubro de 2025 e setembro/outubro de 2027.

Prestação de Serviços:

Assessoria Contábil, contratação de escritório de contabilidade para a escrituração de acordo com os princípios fundamentais de contabilidade e com as Normas Brasileiras de Contabilidade das movimentações financeiras geradas pelo projeto, atendendo assim o Estatuto Social e Art. 33 da Lei Federal 13.019.

16. ITEM OBRIGATÓRIO – DIVULGAÇÃO

16.1 ENTIDADE DEVERÁ APRESENTAR PLANO DE DIVULGAÇÃO COMPOSTO DE NÚMERO DE INSERÇÕES PREVISTAS, MEIOS DE DIVULGAÇÃO E MATERIAL A SER UTILIZADO PARA MÍDIAS DIGITAIS E/OU IMPRESSAS, OBSERVANDO-SE AS SEGUINTE INSTRUÇÕES:

- a) Nos eventos, a divulgação será deliberada em conjunto a Secretaria de Esportes e Lazer, e poderá ocorrer através de contrapartida voluntária em conformidade com os itens 11 do Termo de Referência; e, 6.3 do Plano de Trabalho;
- b) A divulgação regular das ações, atividades e resultados do projeto serão custeadas com recursos do repasse financeiro e deverão contemplar os meios impressos, eletrônicos e demais ações que garantam amplo alcance;
- c) Disponibilizar no site oficial da entidade, relatórios das atividades realizadas pela parceria, ressaltando sempre o brasão da Prefeitura Municipal de Mauá e a Secretaria de Esporte e Lazer;
- d) Expor o apoio da Prefeitura de Mauá em todas as ações desenvolvidas pela entidade, bem como menção deste fato em sua exposição junto à mídia;



- A entidade fornecerá, Sistema de Som (Caixa amplificadora, microfone sem fio e mesa de som) para o AULÃO de Natação/Hidroginástica que é realizado no final ano corrente como Encerramento das Atividades e também no finalização das aulas em abril de 2027, para o início do Projeto Inverno. O custo dos dois serviços é de R\$ 3.200,00.

ALIMENTAÇÃO

Será disponibilizado uma fruta para cada atendido durante o evento Aniversário da Cidade e Encerramento das Atividades de 2026 - 2.525 unidades x R\$ 2,95= R\$ 7.297,05.

Portanto, o total de Contrapartida Voluntária a ser entregue será de R\$ 10.597,05 (2,0%).

15. ITEM OBRIGATÓRIO – EQUILÍBRIO DA PROPOSTA

Meta	Ação	Limite
Equipe Técnica: • Gestor • Coordenador • Administrativo • Professor • Monitor • Tratador de Piscina • Guarda Vidas	(em conformidade com o Item 4.3.2 do Termo de Referência)	90,0% R\$ 521.128,75
Material Esportivo/consumo/ uniformes profissionais / imp fichas e carteirinhas plast.	Itens de consumo da modalidade/ material esportivo de uso obrigatório/ uniformes dos profissionais da entidade/parceria.	2,0% - R\$ 42.701,55
Divulgação	Faixas e material de divulgação digital	2% - R\$ 10.169,70
Prestação de Serviços	Serviços de contabilidade, assessoria MROSC e técnica e Formação	1,0% - R\$ 6.000,00
Contrapartida Voluntária	Referência e Item 6.3 do Plano de Trabalho) <i>É obrigatória a mensuração econômica dos bens ou serviços propostos a título de contrapartida para avaliação de viabilidade e monitoramento.</i>	2,56% - R\$ 14.865,05

OBSERVAÇÃO: As indicações das despesas e respectivos percentuais sugeridos são referenciais e devem ser adequados em conformidade com o projeto proposto.

- e) *A identidade visual da parceria deverá estar presente em todas as peças publicitárias, matérias veiculadas nos meios de comunicação, banners; placas de homenagem; troféus; cartazes; faixas; folders; flyers e afins, pertinentes ao projeto;*
- f) *Qualquer documento oficial produzido pela entidade que se refira a ações relativas à execução do projeto, deverá estar identificado com o brasão oficial da Prefeitura de Mauá, em reforço da parceria.*

Redes sociais:

Contratação de empresa para gestão de publicações de postagens em redes sociais como Facebook e Instagram, com informações sobre o projeto, como datas, horários, locais e atividades e de inclusão e atualização do site oficial da Tryade com as informações pertinentes ao projeto.

Uso de hashtags para aumentar o alcance das publicações.

Periodicidade: pelo menos 1 vez por semana no feed, mais divulgação em storys.

Faixas instaladas no entorno dos núcleos de aula:

Instalação de faixas no entorno dos núcleos de aula com informações sobre o projeto.

As faixas devem ser visíveis e de fácil leitura.

Exposição do apoio da Prefeitura de Mauá para a realização do projeto:

O apoio será expresso de diversas formas, como através de um banner no site, em publicações nas redes sociais e nos materiais impressos.

17. MATERIAIS ESPORTIVOS/ CONSUMO/ UNIFORMES DOS PROFISSIONAIS

17.1 A ENTIDADE DEVERÁ APRESENTAR PLANO DE AQUISIÇÃO DE MATERIAIS ESPORTIVOS/ CONSUMO/ UNIFORMES/ KIT LANCHE/ PRODUTO QUÍMICO EM CONSONÂNCIA AOS CRONOGRAMAS DE ATIVIDADES E DESEMBOLSO OBSERVANDO-SE O PROPOSTO NO "ITEM 15 – EQUILÍBRIO DA PROPOSTA", DO PLANO DE TRABALHO, EM CONFORMIDADE COM AS SEGUINTE INSTRUÇÕES:

- Após definição do tipo e quantidade de material esportivo, o Gestor de Projetos deverá comunicar à Comissão de Monitoramento e Avaliação para aprovação e acompanhamento das metas.
- A aquisição deverá obedecer às Regras de Compras e Contratações da entidade, aprovada pelo Conselho Fiscal e publicada no Portal da Transparência em site oficial da Entidade.
- Proposta para aquisição de produtos para manutenção e limpeza da piscina:

- c.1. aspirador com escova, mangueira, peneira, lavadora a jato de alta pressão, cabo telescópico retrátil com manopla etc.
- c.2. materiais químicos para limpeza e desinfecção das piscinas (medidor de ph, fita teste, cloro, clarificante, algicida, limpa bordas redutor e equilibrador de alcalinidade e ph da água, limpa pedras etc.).
- c.3. artigos pedagógicos e esportivos (flutuantes tipo “macarrão”, pranchas de isopor, raia para divisão da piscina etc.), equipamento de proteção individual para os profissionais (guarda-sol, protetor solar etc.). Eletroeletrônicos (caixas de som no entorno da piscina, etc.).
- d) Todo material esportivo remanescente será revertido em favor da Secretaria de Esporte e Lazer quando término do Termo de Colaboração.
- e) Proposta para kits de primeiros socorros: caixa plástica de primeiros socorros contendo: termômetro, tesoura, pinça, algodão hidrófilo, gaze esterilizada, esparadrapo, atadura de crepes, caixa de curativos adesivos, solução de iodo, água oxigenada 10 volumes, álcool, éter, água boricada, etc

Os materiais a serem adquiridos estão relacionados na Planilha Orçamentária anexa a esta Proposta.

18. MEMÓRIA DE CÁLCULO DO CUSTO DO PROJETO

EXEMPLO: Dividir o valor global do projeto, pelo número de meses e pelo número de alunos previstos= R\$ 250.000,00/12meses/100 alunos = custo por aluno mês de R\$ 208,33;

- Valor Global: R\$ 580.000,00
- Valor Médio Mensal: R\$ 48.333,33
- Quantidade de Alunos: 2.525
- Custo por aluno mensal: R\$ 19,14

19. FORMA DE ACOMPANHAMENTO E INDICADOR DE AFERIÇÃO DE METAS

A ENTIDADE DEVERÁ APRESENTAR OS MEIOS DE ACOMPANHAMENTO DAS METAS INDICANDO OS CRITÉRIOS E FERRAMENTAS DE AFERIÇÃO DE ATENDIMENTO E RESULTADOS ALCANÇADOS, SÃO INSTRUMENTOS VÁLIDOS PARA COMPROVAÇÃO:

- a) Atas de Reuniões de Planejamento – originais devidamente assinados pelos profissionais responsáveis, Gestor e Coordenador;
- b) Cadastro das Fichas de Inscrição;

- c) Folhas de Frequência dos Participante, podendo ser eletrônicas;
- d) Controle de Frequência de Pessoa, podendo ser eletrônicas;
- e) Relatório das Atividades realizadas preenchidos de forma eletrônica;
- f) Registro Fotográfico das Atividades das turmas em TODAS as modalidades ofertadas;
- g) Relatório de evolução psicomotora / cognitiva dos PCD's no desenvolvimento das atividades ministradas originais devidamente assinados pelos profissionais responsáveis e Gestor- Coordenador;
- h) Pesquisa de Satisfação aplicada aos beneficiários do projeto;

20. PRESTAÇÃO DE CONTAS

- a. A entidade deverá apresentar prestação de contas regularmente, de acordo com o Manual de Prestação de Contas – ANEXO XIV, do Edital de Chamamento nº 001/23, observando-se ainda, o disposto no ANEXO XIII - §2º da Cláusula Quinta do Termo de Colaboração

20.2 PROPOSTA DE ORÇAMENTO

Os materiais aqui listados e outros pertinentes à modalidade poderão ser adquiridos mediante autorização da Secretaria de Esportes e Lazer, adequando-se os recursos à real necessidade no decorrer da fase de execução. Como exemplo, citam-se os materiais específicos para o período de inverno ou demandados ao longo das aulas, tais como camisetas com proteção UV, chapéus com proteção UV, protetor solar, entre outros.

NOME DO PROJETO: "OFICINAS ESPORTIVAS – MODALIDADES: "NATAÇÃO, HIDROGINÁSTICA, PCD's e RECREAÇÃO INFANTIL"

Orientações gerais:

- a) Insira seus gastos com a proposta nas linhas abaixo, organizando-os nas categorias de despesa: Equipe de Trabalho (RH), Alimentação (divisão por eventos), Material Esportivo/Consumo/Uniformes dos Profissionais e Divulgação do Projeto.
- b) Algumas categorias possuem uma coluna extra para você detalhar as despesas que se repetem nos meses.
- c) Lembre-se de que o orçamento precisa ser coerente com as atividades que serão desenvolvidas.

d) Os orçamentos deverão ser apresentados em originais acompanhados das certidões (FGTS, Federal, Estadual e Municipal e Trabalhista), quando definidos os materiais a serem comprados junto a Secretaria de Esporte e Lazer.

PROJETO ESPORTIVO “OFICINAS ESPORTIVAS ”						
1- N°	2- Detalhamento ações	3- Quant.	4- Unid.	5- Duração	6- R\$ Unit.	7 - Total
	Indique o item ou serviço que será contratado/utilizado	quant de cada item da coluna 2	unid de med de cada item da coluna 3	duração de cada item da coluna 2	preço de cada unidade de despesa	col. 3 x col. 5 x col. 6
	Item	580.000,00				
ATIVIDADE(S) FIM						
1	Equipe de Trabalho (RH)					
1.1	Coordenador de Projeto 20h	1	mês	12	2.900,00	34.800,00
1.2	Gestor do Projeto	1	mês	12	2.280,00	27.360,00
1.3	Assistente Administrativo	1	mês	12	1.855,00	22.260,00
1.4	Professor de Ed. Física (Conforme Tabela de Núcleos e Horários: 169 horas semanais x 4,5 semanas/mês + 40h de planejamento e reunião pedagógica/mês = 800,5h)	800,5	mês	7	26,50	148.492,75
1.5	Professor de Ed. Física (Projeto Inverno - Conforme Tabela de Núcleos e Horários: 169 horas semanais x 4,5 semanas/mês = 760,5h - 20% referente a redução das turmas = 608h + 40h de planejamento e reunião pedagógica/mês = 648h)	648	mês	5	26,50	85.860,00
1.6	Monitor (Conforme Tabela de Núcleos e Horários: 500 horas/mês	500	mês	7	17,00	59.500,00
1.7	Monitor (Projeto Inverno - Conforme Tabela de Núcleos e Horários: 400 horas/mês	400	mês	7	17,00	47.600,00
1.8	Tratador de Piscina	3	mês	7	1.500,00	31.500,00
1.9	Guarda Vidas (Conforme Tabela de Núcleos e Horários: 92 horas semanais x 4,5 semanas/mês = 477h)	414	mês	7	22,00	63.756,00
	Subtotal 1					521.128,75
3	Material Esportivo / Consumo / Uniformes dos Profissionais					

3.1	Kit Camiseta Manga Longa Personalizada UV/Chapéu Pescador UV Pers. (sendo duas camisetas e um chapéu cada colaborador)	50	Unidade	1	149,80	7.490,00
3.3	Balde de Cloro 10 kg	40	Unidade	1	396,00	15.840,00
3.5	Clarificante 5L	25	Unidade	1	114,63	2.865,75
3.6	Algicida 5L	25	Unidade	1	138,00	3.450,00
3.8	Algicida de Choque 5l	18	Unidade	1	172,90	3.112,20
3.10	VERBA Materiais de Aula - à serem solicitados e aprovados à SEL	1	Verba	1	7.200,00	7.200,00
3.11	VERBA - Material para Escritório	1	Verba	1	2.743,60	2.743,60
Subtotal 2						42.701,55
3	Divulgação					
3.1	Redes Sociais -	1	serviço	12	800,00	9.600,00
3.2	Faixas - 070m x 3m já instaladas	3	unidade	1	189,90	569,70
Subtotal 3						10.169,70
4	Prestação de Serviços					
4.1	Assessoria Contábil	1	serviço	12	500,00	6.000,00
Subtotal 3						6.000,00
Valor Final						R\$ 580.000,00

Mauá, 16 de setembro de 2026.



Jackson de Melo Pimentel
Presidente