



RELATÓRIO DE ATIVIDADES

Referência / Mês de Janeiro de 2019

1 – Identificação
1.1 - Nome da OSC: Instituto de Formação e Ação em Políticas Sociais para Cidadania
1.2 – Endereço: Rua General Lamartine, 2G – Vila Matilde, São Paulo – SP.
1.3 - Telefone: (11) 2684-0980 Fax (11) 2129-6992 E-mail: infap.org@hotmail.com
1.4 – CNPJ: 02.257.969/0001-78

2 – Representante Legal
Nome Completo: Mozart Ladenthin Junior
Telefone: (11) 2684-0980
E-mail: mozartlj@yahoo.com.br

3 – Serviços da Parceria
Desenvolvimento de atividades esportivas nas modalidades de Atletismo, Basquete, Beach Soccer, Beach Tennis, Canoagem, Ciclismo, Futebol, Futsal, Handball, Hidroginástica, Judô, Karatê, Muay thai, Natação, Pedestrianismo, Skate, Tênis de Mesa, Vôlei, Vôlei adaptado, Vôlei de Praia, Surf, Bodyboard.

4 – Dias e Horários de Funcionamento		
Atividade	Dias da Semana	Horários
Judô	Sexta (iniciante)	19hs às 20hs
	Sábado (iniciante)	16hs às 17hs
	Quarta (avançados)	18hs às 19hs, 19hs às 20hs
	Sexta (avançados)	20hs às 21hs, 21hs às 22hs
Capoeira		17hs às 18hs, 18hs às 19hs
	Sábado (avançados)	18hs às 19hs, 19hs às 20hs
Futsal (Ginásio) (Vila do Bem)		19hs às 20hs, 20hs às 21hs
	Terça e Quinta	18hs às 19hs
	Segunda, Quarta e Sexta	18hs às 19hs
	Segunda, Quarta e Sexta	9hs às 10hs
		10hs às 11hs
	Terça e Quinta	14hs às 15hs
		15hs às 16hs
	Segunda, Quarta e Sexta	9hs às 10hs
		18hs às 19hs
Muay Thai	Segunda e Sexta	19hs às 20hs
Karatê (Vila do Bem)		20hs às 21hs
	Segunda	21hs às 22hs
Pedestrianismo		8hs às 9hs
	Terça, Quinta e Sábado	16hs às 17h
Natação	Terça a Quinta	9hs às 11hs
	Segunda á Sexta	13hs às 14hs

4.1 – Locais onde poderão ser executadas as atividades

C.E. Toninho do Leilão km 216 da SP-55 Chácaras Vista Linda;
Ginásio Alberto Alves (Centro)
Colégio José Ermírio de Moraes Filho (Jd. Indaiá)
Escola Vicente de Carvalho
Polo Adra Boracéia
Escola Municipal Praia de Boracéia.

4.2 – Abrangência Territorial

O serviço será ofertado aos usuários procedentes do município de Bertioga.

4.3 – Público Alvo

Municípios de Bertioga, de todas as faixas etárias, com ênfase à infância e adolescência e àqueles em situação de vulnerabilidade socioeconômica.

4.4 – Meta

Prestar até 2.160 horas por mês de atividades, conforme planejamento mensal que incluirá modalidades e locais a serem fornecidos pela Diretoria de Esporte.

4.5 – Objetivos

Valorização das atividades físicas, esportivas e de lazer, como força dinâmica da vida social, fator de bem-estar individual e coletivo, melhora da saúde e da autoestima individual e coletiva.

- A inclusão, através da popularização das atividades físicas, esportivas e de lazer;
- A interlocução e integração da Política e Diretrizes Municipais de Esporte e Lazer com as políticas de educação-cultura, saúde, meio-ambiente, turismo, geração de emprego e renda e de inclusão social, sem a perda de critérios técnicos específicos de cada área;
- O intercâmbio e integração com as instituições de ensino superior, visando à intensificação da cultura esportiva, da pesquisa, da extensão e do ensino;
- Otimização dos serviços prestados pelas entidades governamentais e não governamentais ligadas às atividades físicas, esportivas e de lazer;

5 – Formas de Acesso ao Serviço

Demanda espontânea, por atendimento à publicidade das vagas oferecidas pela Secretaria de Esportes.

6 – Atividades Realizadas

Capoeira: Venho por meio deste relatar a atividades aplicadas aos alunos da modalidade capoeira. Neste mês de Janeiro a frequência dos alunos diminuiu um pouco, mas foi devido às férias muitos viajando e também o forte calor no horário de Treino, mas continuamos com as atividades aplicadas, bastante alongamento, aquecimento com fortalecimento muscular com bastante variações de movimentos da capoeira com cada aluno. E na roda de capoeira colocamos em prática todas as movimentações ensinadas através do som do berimbau, atabaque e pandeiro mostrando na musicalidade da Arte grande parte da história e conhecimento da capoeira. Vejo grande desenvolvimento dos alunos nos treinos.

Pedestrianismo: As atividades com polos nos bairros centro (Casa da cultura) e na vista linda (Vila do Bem) visando oferecer a população uma atividade de cunho aeróbio e anaeróbio que ira estimular uma melhora na sua condição física, visando a melhora do seu condicionamento físico. As aulas são compostas em um trabalho de alongamento inicial, aquecimento, e logo após a atividade de corrida e/ou caminhada e por fim o alongamento final. O objetivo principal da atividade que é a melhora do condicionamento está sendo alcançado, assim também como outras melhorias como perda de peso, melhora da circulação sanguínea, fortalecimento dos músculos e ossos do corpo, melhora da postura corporal etc.

As atividades estão sendo muito bem recebidas pelos alunos, as atividades sempre tem um público bom e sempre aumentando o número de participantes, continuamos com a alteração no horário das atividades no período da tarde de 16:00 horas para as 19:30 horas.

Judô: Janeiro foi um mês atípico devido ao período de férias alguns alunos estiveram ausentes, nossas aulas seguiram com o treinamento voltado para o desenvolvimento técnico. Primeira turma (iniciantes) estamos evoluindo com os conhecimentos básicos das técnicas de arremesso e treino de chão, os alunos demonstram boa aptidão e dedicação. Na segunda turma (avançados) estamos

fazendo um treinamento voltado para campeonatos, muitos desses atletas estão federados na FPJ (Federação Paulista de Judô) e irão participar das principais competições nesse ano.

Muay-Thai: No mês de Janeiro, tivemos um baixo rendimento nas aulas, devido as férias escolares. Tivemos que nos adaptar com os dias fortes de calor, por esse motivo, mudamos o treino para o final do dia, com isso a turma da manhã estava presente nesse horário da tarde. O treino foi aplicado de forma menos pesada, para que nossos alunos não tivessem nenhum desgaste físico devido ao calor.

Karatê (Oswaldo): As aulas mês de Janeiro, teve um aumento considerado de alunos com as férias da rede pública de ensino. As aulas foram intensificadas em Kihons, Katas. O calor intenso e o problema de falta água tiveram que ministrar, com mais paradas nas Aulas. Temos hoje os Alunos com Convite para participar dos Campeonatos da FPK (Federação Paulista de Karatê).

Alongamento: Escola Ermínio de Moraes (Índaiá) - No mês de janeiro conversamos bastante com os alunos sobre a importância e da hidratação nos dias de calor intenso. Durante esse mês de férias as aulas foram pouco frequentadas, trabalhamos bastante exercícios de alongamento estático e bastante relaxamento. Não houve nenhuma caso que necessitasse de maior atenção.

Alongamento – Vila do Bem No mês de janeiro conversou bastante com os alunos sobre a importância da hidratação nos dias de calor intenso. Durante esse mês houve pouca frequência dos alunos. Houve uma melhora significativa no desenvolvimento individual, voltamos com um ritmo mais baixo, devido à pausa do final do ano. Durante as aulas fizemos bastante exercício sentados, com a utilização de cadeiras e tatames para alongamento e relaxamento.

Praticas Esportiva – Vila do Bem - Durante o mês de janeiro houve uma frequência baixa dos alunos devido ao retorno do período de recesso. Devido ao calor durante esses dias, reduzimos os períodos de aulas práticas na quadra de society e orientamos bastante sobre a importância da hidratação e proteção da pele, prevenindo os riscos causados pelo sol em certos horários do dia. O orientador social Gerson intensificou a importância dos alunos adquirirem os documentos pessoais..

Futsal: Relatório de atividade esportiva dos polos Vila do Bem e Ginásio Alberto Alves referente ao mês de janeiro, neste mês as atividades transcorreram de forma normal apenas com um menor número de alunos devido às férias escolares onde muitos ainda estão viajando, destaque neste mês a participação de alguns alunos no torneio de futebol de areia de nossa cidade nas modalidades feminino e masculino onde os alunos puderam presenciar na prática mais uma modalidade futebolista e suas regras, neste mês não dei falta para os alunos devido este período os pais ter uma rotina de trabalho alterada e muitos alunos ajudarem seus pais, a partir do mês 02 iniciaremos as chamadas novamente e substituir os desistente , ainda lembrando que a lista de espera é extensa havendo necessidade de abrir nova turma.

Natação: As aulas de natação que ocorreram no mês de janeiro. Teve suas aulas dentro da normalidade, não houve nenhum imprevisto e nenhum incidente com os alunos.

Nesse mês de janeiro, tivemos a presença de alguns pais (que iam levar seus filhos e ficavam observando a aula, enquanto aguardava os mesmos).

Os pais que tiveram a oportunidade de assistir algumas aulas, elogiaram o projeto e as até mesmo as aulas (o modo como era conduzida).

Esse mês de janeiro as aulas eram abertas para os alunos da escola Hilda Ribeiro, dentro de uma determinada aula tínhamos alunos de diversas idades. Entre 6 anos a 12 anos.

Tivemos uma média de 25 a 35 alunos por dia. O padrão das aulas permanece o mesmo. Aulas lúdicas, brincadeiras e o máximo de contato com o meio líquido, para que eles percam o medo. (para os alunos que ainda tem medo)

Às crianças, com maior facilidade no meio líquido, nós temos feito trabalhos mais específicos (trabalho de perna com o espaguete ou pranchinha, nado cachorrinho com espaguete e principalmente, trabalho de respiração (insp) boca – (exp) boca, (insp) boca – (exp) nariz)

Obs: Gostaria de solicitar alguns objetos de que afundem Exe: Numero e letras, para que o trabalho seja cada vez mais dinâmico.

Gostaria também que dessem uma olhada na escada da piscina, onde essa se

encontra quebrada.

Judô: As aulas na escola Vicente de Carvalho são todas quarta-feira e sexta-feira no período da manhã 8:00 as 9:00 e no período da tarde 13:00 as 14:00 e as aulas de judô no polo de Boracéia são todas terça -feira e quinta-feira primeira turma 9:00 as 10:00 e segunda turma 10:00 as 11:00 no período da tarde primeira turma 13:00 as 14:00 e segunda turma 14:00 as 15:00 e terceira turma 15:00 as 16:00.

Mês de janeiro as crianças estão de férias algumas crianças foram viajar e ficaram sem ir aos treinos, pra que estes alunos não ficassem atrasados dos outros alunos repassei alguns golpes e imobilizações que foi passado durante o ano de dois mil e dezoito.

Fiz esta reciclagem de golpes em todos os horários e nos dois polos Vicente de carvalho e Boraceia Adra.

1:Morote Seoi Nage- É um golpe de gola e manga, que você segura na gola com uma mão e na manga com a outra. É um golpe que você dá segurando com as duas mãos no quimono. Você entra com o cotovelo da mão que está segurando na gola por debaixo da axila do adversário, puxa a manga dele, entra entre as pernas dele e o derruba ele por cima de você. É um golpe de braço. É um golpe que você segura com as duas mãos no quimono, manga e gola. Você vira de costas para o adversário, gira a mão da gola até seu cotovelo entrar debaixo da axila do adversário, entra entre as pernas dele e derruba ele por cima de você.

2:Ippon seoi nage- Ao invés de fazer o golpe segurando na gola e na manga, você solta uma das mãos, a que estava segurando na gola, e entra com ela encaixada debaixo da axila.

3:Tai otoshi- O que é mais poderoso neste golpe é o braço. É a principal ferramenta que o judoca tem na hora de desequilibrar o oponente. Você vira de costas para ele, flexiona as duas pernas semiabertas e puxa o adversário para ele tropeçar na sua perna.

4:O soto gari- Você segura a gola e a manga, avança o pé do lado que você está segurando a manga e, com o pé do lado que você está segurando a manga, você entra e dá um gancho por trás da perna do adversário.

5:Ouchi gari- É um golpe de perna, parecido com o o soto gari. Em vez do gancho

ser por trás da perna do adversário, o gancho vai por dentro da perna do adversário. Você vai derrubar fazendo o gancho do na perna do lado em que você está segurando a gola.

6:Tanio otoshi- Este é um contragolpe, quando o adversário entra um golpe você contra golpeia ele fazendo um calço. Você calça ele por trás com a sua perna e derruba ele por trás.

7:Uchi mata- É um golpe muito parecido o harai goshi. Enquanto no primeiro o judoca varre o adversário para derrubá-lo por cima, no Uchi mata, o atleta entra com uma perna por dentro das pernas do adversário, fazendo um gancho e derrubando-o.

8:Ushiro goshi- Esta é uma técnica de contragolpe. O adversário entra e o judoca abraça a cintura dele, flexiona as pernas, projeta ele para cima, depois, sai da frente e o derruba no chão.

9:Yoko shiro gatami- É uma posição de imobilização, onde o atleta precisa segurar o oponente nesta posição por 20 segundos para conseguir um Ippon. Lateralmente, o judoca abraça a cabeça do adversário com um dos braços e, com o outro, abraça as pernas puxando para cima e imobilizando o oponente para garantir a pontuação máxima.

Foi passado durante as aulas alongamento parte físico..

Karatê (Douglas Pageú): Pólo Vista-Linda (Vila do Bem,Chácaras), - Indaiá (EMEIF Jose Ermírio de Moraes Filho) e - Centro (Ginásio de Esportes)

Com o retorno da oficina de Karate no dia 02 de Janeiro de 2019 as aulas ainda manteve um numero reduzido de alunos pois alguns estão viajando e outros que são jovens aproveitam a temporada para fazer uma renda extra.

Com os alunos que as aulas estamos lembrando as movimentações e já estamos tendo procura de novos alunos e com esses mostrando e apresentando a arte marcial.

Natação: Ao dia 2 de Janeiro de reiniciamos os trabalhos na piscina da Escola Municipal Praia de Boracéia. As aulas contaram com a piscina em condições ideais. Baixa frequência dos alunos foi observada durante os primeiros dias, com seu aumento gradativo com o passar das semanas, com exceção de algumas turmas

que obtiveram frequência desejada em sua maioria principalmente no período da manhã com as meninas das turmas. O período da manhã foi o período com a maior quantidade de alunos e maior frequência dos mesmos com relação ao período da tarde, possivelmente por os pais estarem trabalhando e ficando impossibilitados de levarem seus filhos pequenos até a escola para as aulas de natação. Alguns pais acompanharam as aulas de perto dadas a impossibilidade de voltarem para casa e depois retornarem em um tempo tão curto. Outros devidos também a necessidades especiais dos alunos entraram na água para dar apoio ao professor devido à quantidade de alunos. Foram realizados trabalhos de respiração, inspiração fora d água, expiração dentro d água. Pernadas com espaguete, espaguete entre as pernas, alternância de exercícios de membros superiores e inferiores, coordenação e respiração durante a prática e exercícios de correção com as pranchinhas trabalhando também de forma unilateral em cada chegada à piscina, nado crawl e costas. Todas as aulas foram precedidas de alongamento, aquecimento de membros superiores e inferiores e também de conversa prévia explicando corretamente o posicionamento do corpo no deslize principalmente no nado crawl. Foi verificada uma evolução enorme nos alunos que mantiveram a frequência desejada mostrando assim que as aulas serão um sucesso e com certeza chegaremos aos objetivos desejados.

Esperamos agora o início do ano letivo e a montagem da grade horária nova pelos professores para podermos iniciar da melhor forma possível o trabalho para este ano de 2019.

7 – Resultados Esperados

Desenvolvimento de conhecimentos e habilidades esportivas, da cidadania, aumento da sensação de pertencimento, da autoestima e da cidadania;

A ampliação do acesso aos serviços será avaliada a partir do atendimento aos municípios.

8 – Profissionais que atuaram no serviço

Nome Completo	Função
Cíntia Alessandra Gonçalves	Auxiliar Administrativo
André Luiz S. Franca	Auxiliar de Serviços Gerais
Lincoln Siqueira Marques	Apoio Administrativo
Diogo Ferreira Dias	Apoio Administrativo

Edimar Alves da Silva	Apoio Administrativo
Robson Antônio Guimarães Pinto	Apoio Administrativo
Gabriel Nascimento do Amparo	Apoio Administrativo
Denis Barrocas Rica	Monitor
Rogério Marques de Sa	Monitor
Lauri Donizete de Souza	Monitor
Luiz da Silveira Brum	Monitor
Douglas Rodrigues Pageú	Monitor
Lucivania Araújo dos Santos	Monitor
Ricardo Kierme	Monitor
Edson Kornetoff Aguiar	Monitor
Thiago Félix dos Santos	Monitor

9 – Monitoramento e Avaliação dos Serviços

O monitoramento será constituído de acompanhamento sistemático das atividades desenvolvidas, envolvendo reuniões periódicas, relatórios mensais elaborados pela equipe técnica, e participação in loco nas atividades, além de pesquisa junto aos alunos participantes. Acompanhamento do plano de trabalho com supervisões diretas e indiretas, sempre considerando e analisando os indicadores e o alcance das metas quantitativas e qualitativas.

Bertioga, 15 de Fevereiro de 2019.



MOZART LADENTHIN JÚNIOR
Instituto de Formação e Ação em Políticas
Sociais para Cidadania - INFAP

Mozart Ladenthin Junior
Representante Legal