RELATÓRIO DE ATIVIDADES

Referência / Mês de Junho

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	Quarta e Sexta	19hs às 21h30min
Futsal	Segunda, Quarta, Sexta.	16hs às 21hs
Natação (Thiago e Giovanna)	Segunda Quarta e Quinta	07h50min as 12hs 13hs às 17hs
Capoeira	Quarta e Sexta Terça e Quinta	19hs às 20hs 18hs às 20hs
Futsal (Vila do Bem) (Ginásio)	Segunda Quarta e Sexta Terça, Quinta, Sábado. Segunda Quarta e Sexta	9hs às 11:hs 14hs às 16hs 13hs às 16hs
Muay-thai (Vila do Bem) (Ginásio)	Segunda Quarta e Sexta Terça e Quinta	9hs às 10hs 18hs às 19hs 19hs às 21hs
Karatê (Vila do Bem)	Terça, Quinta	20hs às 22hs
Pedestrianismo (Vila do Bem) e Futsal (Tenda) (Ginásio)	Terça, Quinta e Sábado. Segunda Quarta e Sexta Segunda Quarta e Sexta	8hs às 9hs 16hs às 17h 7hs às 8hs 16hs às 17hs 8hs ás 12hs

Canoagem	Terça a Quinta Segunda á Sexta Terça e Quinta Segunda e Quarta	6hs ás 9hs 16hs às 18hs 17hs às 18hs 18hs às 19hs
Natação (Edson e Atila)	Segunda e Quarta Terça e Quinta	7hs as 11:10 13hs às 17hs 7hs as 11:10 13hs as17hs
Alongamento (Fundo Social) (Ermínio de Moraes) (Vila do Bem)	Terça e Quinta Segunda Quarta Terça e Sexta	8hs às 10hs 8hs às 10hs 9hs às 11hs 14hs às 16hs
Judô (Adra) (E.E.Vicente de Carvalho)	Terça e Quinta Quarta e Sexta	9hs às 11hs 13hs às 16hs 8hs às 9hs 13hs às 14hs
Karatê (Ginásio) (Indaiá) (Vila do Bem)	Segunda e quarta Sexta Terça e Quinta Sábado Segunda e Quarta	10hs às 11hs 17hs às 18hs 20hs às 22hs 19hs às 21:30hs 10hs às 12hs 19hs as 21:30hs
Natação (Paço Municipal)	Quarta e Sexta Terça e Quinta	9hs as 9:50hs 10hs as 10:50hs 11hs as 11:50hs 14hs as 14:50hs 15hs as 15:50hs

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

Munícipes 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

ALONGAMENTO - FUNDO SOCIAL DE SOLIDARIEDADE

No mês de Junho conversamos bastante com os alunos sobre a importância de fazer exames regularmente, para a manutenção de saúde, principalmente para os praticantes de atividade física. O projeto caminhada alcançou 12 quarteirões, a caminhada tem sido uma excelente alternativa na variação de atividades. Os alunos tem relatado melhoras significativas em seus dias, durante suas atividades do lar. Utilizamos os bastões para melhorar a amplitude dos movimentos de ombro, trabalhando de forma localizada com

música. Não houve nenhum caso mais grave, que necessitasse de maior atenção no que se refere a qualidade física.

Av. Gal. Lamartine, 2G – CEP: 03541-110 – Vl. Matilde – São Paulo – SP – Tel 11 2684-0980 Fax: 11 2129-6992
E-mail: infap.org@hotmail.com

Av. Gal. Lamartine, 2G – CEP: 03541-110 – Vl. Matilde – São Paulo – SP – Tel 11 2684-0980 Fax: 11 2129-6992
E-mail: infap.org@hotmail.com

ESCOLA ERMÍNIO DE MORAES (INDAIÁ)

No mês de Junho conversamos bastante com os alunos sobre a importância de fazer exames regularmente, para a manutenção de saúde, principalmente para os praticantes de atividade física. Durante o mês, fizemos um trabalho de fortalecimento de membros inferiores bem como (quadríceps, posteriores, e panturrilha). As alunas que relataram dor nos ombros, no mês passado, disseram que houve uma melhora significativa, após o mês de exercícios localizados. As aulas como sempre foram bem dinâmicas, com dança, gincanas, acrescentando no alongamento, fizemos uma aula de caminhada, bem animada, para mudarmos um pouco o ambiente de exercícios. Não houve nenhum caso que necessitasse de maior atenção, em relação a condição física.

A carga horária é de 2 horas por dia.

Av. Gal. Lamartine, 2G – CEP: 03541-110 – Vl. Matilde – São Paulo – SP – Tel 11 2684-0980 Fax: 11 2129-6992
E-mail: infap.org@hotmail.com

VILA DO BEM

No mês de Junho conversamos bastante com os alunos sobre a importância de fazer exames regularmente, para a de saúde, principalmente para os praticantes de atividade física. Fizemos um trabalho de treinamento funcional com a utilização dos tatames, para melhorar a região do Core, dando uma maior atenção a proteção e manutenção da coluna onde fizemos durante 30 segundos, o exercício de prancha abdominal, todos conseguiram suportar e intensificamos os alongamentos para membros inferiores, através das aulas em circuito. Durante as semanas dividimos os exercícios em dança e caminhada, e para relaxamento, utilizamos músicas e trabalho em duplas. Não houve nenhum caso que precisasse de uma atenção maior, na questão física

A carga horária é de 2 horas por dia.

Av. Gal. Lamartine, 2G – CEP: 03541-110 – Vl. Matilde – São Paulo – SP – Tel 11 2684-0980 Fax: 11 2129-6992
E-mail: infap.org@hotmail.com

Av. Gal. Lamartine, 2G – CEP: 03541-110 – Vl. Matilde – São Paulo – SP – Tel 11 2684-0980 Fax: 11 2129-6992
E-mail: infap.org@hotmail.com

Av. Gal. Lamartine, 2G – CEP: 03541-110 – Vl. Matilde – São Paulo – SP – Tel 11 2684-0980 Fax: 11 2129-6992
E-mail: infap.org@hotmail.com

Capoeira: Polos Ginásio de Esporte e Vila do Bem. Dando sequência nas atividades focando o aprendizagem da capoeira com as movimentações de ataque e defesa, alongamentos para aperfeiçoar os movimentos da capoeira e fortalecimento muscular para a sustentação do corpo, realizadas através de brincadeiras com os alunos visando sempre o aprendizado da capoeira, sua História e Cultura. Neste mês de Junho realizamos treinos intensos entre os alunos, Nos Polos do Ginásio de Esporte e da Vila do Bem a frequência de alunos é significativa, desta forma continuaremos com os treinos sendo realizados intensivamente visando maior aprendizagem da Capoeira.

Av. Gal. Lamartine, 2G – CEP: 03541-110 – Vl. Matilde – São Paulo – SP – Tel 11 2684-0980 Fax: 11 2129-6992
E-mail: infap.org@hotmail.com

Canoagem: As aulas de canoagem são ministradas para adultos e crianças sendo que para as crianças ocorre de segunda a quinta as 8h e 16h e adultos de segunda a quinta as 6h, 7h, 17h e 18h sendo a saída ao lado do forte são João para todos os horários. Neste mês de Junho mantivemos o mesmo objetivo que o mês de maio. Dividimos os alunos em canoas separadas voltando o treino para o objetivo dos grupos, sendo que para os alunos que tem pretensão em competir realizam treinos mais pesados. Aos alunos que buscam qualidade de vida (70% dos alunos se enquadram nesse grupo) trabalhamos mais distancia percorrida, postura e ritmo. Depois de alguns meses de treino alguns alunos da terceira idade que possuem limitações próprias começaram a apresentar melhoras físicas de postura e diminuição das dores crônica conforme relatos feito pelos mesmos e percebido pelo

professor. Na aula das crianças a atividade e voltada para que gostem de exercícios de modo geral, não cobrando muito esforço e misturando uma parte lúdica.

Futsal Prof. Gustavo Aulas de futsal segunda, quarta e sexta no ginásio de esportes Alberto Alves. São divididas em 4 modalidades: Sub-8, sub-10, sub-12 e sub-14, aulas ministradas das 8 ao 12:00 divididas em uma hora aula cada uma. Nossos trabalhos no mês de junho na

modalidade futsal, foi com ênfase em obter melhora no posicionamento em quadra no momento do jogo e trabalhos técnicos.
Categoria sub-8 foi trabalhado movimentações em quadras, finalizações, passe e jogos coletivos para colocar em pratica atividades passadas na teoria.
Categoria sub-10 foi trabalhado cobranças de pênaltis, passes, cabeceio, posicionamentos em quadra e exercícios educativos e jogos coletivos.
Categoria sub-12 o trabalho foi voltado para posicionamento em quadra situações de jogo, passes, cabeceios, cobranças ensaiadas de laterais e jogos coletivos.
Categoria sub-14 trabalhamos finalizações de média distância e cabeceios. Durante os jogos coletivos trabalhamos o posicionamento de cada um em quadra.

Av. Gal. Lamartine, 2G – CEP: 03541-110 – Vl. Matilde – São Paulo – SP – Tel 11 2684-0980 Fax: 11 2129-6992
E-mail: infap.org@hotmail.com

Muay-Thai: Mês de Junho estamos com um numero maior de alunos por turma. Esse crescente vem sendo feito através da divulgação entre os alunos. No espaço da Vila do Bem temos novos alunos. Estão tendo treino de golpes e chutes.
Ginásio: Neste mês de junho tivemos um bom numero de alunos. Onde foi feito um treinamento especifico com o aluno Israel Santana que lutou em Ubatuba campeão 100 kilos.

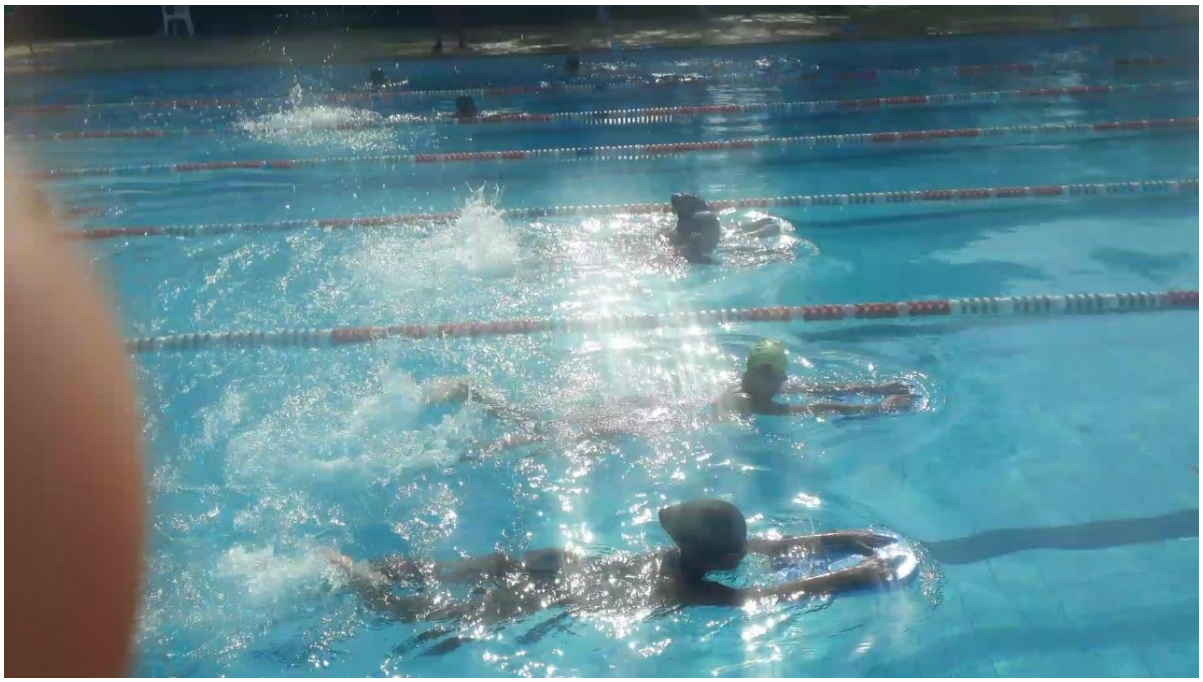
Av. Gal. Lamartine, 2G – CEP: 03541-110 – Vl. Matilde – São Paulo – SP – Tel 11 2684-0980 Fax: 11 2129-6992
E-mail: infap.org@hotmail.com

Judô: Turma iniciantes: temos novos judoquinhas nas aulas. Os kimonos que recebemos foram de grande incentivo para novas crianças iniciarem os treinos de Judô...para esses novos atletas, as técnicas básicas de quedas estão sendo trabalhadas....vamos iniciar em breve as técnicas de entrada de golpes....as lutas para esses novos atletas ainda não são prioridades. Turma dos graduados: com esses alunos, as técnicas de golpes em pé bem

como as de solo (mobilizações) são as prioridades nas aulas. Muitos desses atletas já estão participando de campeonatos. Inclusive, tivemos um campeão na primeira etapa do campeonato Paulista, o que me deixou muito orgulhoso porque significa que o objetivo de fazer um bom trabalho está sendo alcançado.

Natação Dando prosseguimento ao planejamento elaborado para o ano de 2019 para os alunos de Natação do projeto "braçadas pra vida" níveis avançados, foram dados diversos exercícios, como a iniciação e aprendizagem educativa dos Nados de Crawl e costas. No nado de Crawl foram usados os materiais colocados à nossa disposição como as pranchas para bater diferentes pernadas e pranchas para educativos de braçadas unilaterais, bilaterais e com pegadas duplas. Também foram passadas Variações de exercícios respiratórios,

variações de exercícios de coordenação motora, variações de exercícios de flutuabilidade e destreza na água, nado propriamente dito, saídas do bloco de partida, mergulhos, saltos de frente e de pé. No nado de costas foram ministrados exercícios educativos para melhorar a destreza e coordenação motora e flutuação em decúbito dorsal onde também foram usados materiais que nos foram disponibilizados. Nos nados de peito e borboleta foi demonstrado pelo professor a forma correta de realização do nado porém ainda não sendo colocados em pauta para exercícios, apenas como demonstração.



Futsal: As atividades neste mês ocorreram de forma natural sem alterações, os alunos part icipantes tiveram uma boa evolução no fundamentos e táticas da modalidade em ambos os polos. No polo da Vila do Bem no horário dos alunos menores estou aprimorando o fundam ento de posicionamento dentro da área de jogo os maiores funções táticas como marcação por zona e movimentações especificas. No ginásio Alberto Alves, estou aplicando os funda mentos de domínio e passe.

Av. Gal. Lamartine, 2G – CEP: 03541-110 – Vl. Matilde – São Paulo – SP – Tel 11 2684-0980 Fax: 11 2129-6992
E-mail: infap.org@hotmail.com

Karatê: Neste mês de Junho contamos com a presença, no dia 06, do meu Sensei Paulo Rogério, que veio de Santos, da Matriz da Shorin Ryu, especialmente para nos atualizar os Kihons e Katas, que foram padronizados pela nossa Matriz que fica em Okinawa no Japão. Nas Aulas estamos desenvolvendo Auto Defesa, para em caso de Ataque, a fim de que o aluno tenha o conhecimento para conseguir escapar de situações de risco. Estamos preparando para o mês de Julho o Exame de Faixas que serão nos dia 23 e 25 para isso está havendo treinamento intensivo para Kihons e Katas.

Av. Gal. Lamartine, 2G – CEP: 03541-110 – Vl. Matilde – São Paulo – SP – Tel 11 2684-0980 Fax: 11 2129-6992
E-mail: infap.org@hotmail.com

Natação Em Junho as aulas de natação ocorreram normalmente na escola Hilda Strenger Ribeiro.Com alunos do primeiro e segundo anos os trabalhos são voltados para que ganhem mais autonomia no meio liquido. A evolução com essas turmas é satisfatória, temos bem poucos alunos que ainda tem medo e se utilizam da barra de apoio. Alunos do terceiro ano também tem tido ótima evolução. Muitos deles já conseguem fazer a respiração frontal corretamente e também conseguem atravessar a piscina nadando cachorrinho sem ajuda de espaguete. Alunos do quarto ano estão bem evoluídos, fazendo respiração e pernada corretamente, com auxilio da pranchinha. Alguns alunos do quinto ano já conseguem nadar Crawl sem nenhum auxilio. Eles têm encontrado dificuldade em coordenar braças + pernadas + respiração, estamos desta forma trabalhando para sanar tais dificuldades. Além dos exercícios, todas as aulas contem o momento livre onde os alunos podem fazer o que eles quiserem ou participar de alguma brincadeira proposta pelo professor.

Judô: As aulas na escola Vicente de Carvalho são todas as quartas e sextas-feiras 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 Adra Boracéia são todas as terças e quintas-feiras, sendo a primeira turma 9:00 as 10:00 e a segunda turma 10:00 as 11:00 no período da manhã. No período da tarde primeira turma é das 13:00 as 14:00, a segunda turma das 14:00 as15:00 e a terceira turma das 15:00 as 16:00.

No polo de Boraceia e Vicente de carvalho neste mês de junho foi passado para os alunos contagem em japonês do número um ao vinte.

REI ou ZERO	0	れい ou ゼロ
ITI	1	いち
NI	2	に
SAN	3	さん
SHI ou YON	4	し ou よん
GO	5	ご
ROKU	6	ろく
SHITI ou NANA	7	しち ou なな
HATI	8	はち
KYU	9	きゅう
JYU	10	じゅう
JYUITI	11	じゅういち
JYUNI	12	じゅに
JYUSAN	13	じゅうさん
JYUSHI ou JYUYON	14	じゅうしou じゅうよ
JYUGO	15	じゅうご
JYUROKU	16	じゅうろく
JYUSHITI ou JYUNANA	17	じゅうしち ou じゅう
JYUHATI	18	じゅうはち
JYUKYU	19	じゅうきゅう ou じゅ
NIJYU	20	

Em Boraceia este mês teve corrida e tiros curtos (explosão de velocidade) na grama, vinte voltas pra cada turma, tanto as turmas da manha quanto as turmas da tarde, dia de terça-feira corrida e quinta-feira cinco tiros (explosão de velocidade).
Já na escola Vicente de carvalho dia de quarta-feira corrida na quadra vinte voltas e sexta-feira cinco tiros curtos (explosão de velocidade).

Benefícios da corrida no judô: a corrida exige que o coração aumente o fluxo de sangue para todo corpo, as fibras dos musculos se fortalecem, aumenta a capacidade de respiração e oxigenação para o corpo.
Estimula a formação de massa óssea e aumenta a circulação de sangue. Com a corrida da-se a liberação do hormônio cortisol, aliviando o estresse e a ansiedade etc...
Benéficos do tiro curto: treinar tiro significa estipular uma distancia e percorre-la em um menor espaço de tempo possível. Quanto menor a distancia definida para o atletas mais rápido devera ser sua velocidade e melhora. Os benefícios são as fibras musculares mais fortes, velocidade, força etc..
Na aulas também houve a montagem dos tatames em ambos os polos, Boraceia e escola Vicente de carvalho. No inicio do treino comprimento, alongamento, aquecimento parte técnica com sequência de golpes e correção de postura correção de movimentação e randori .
No final de todos os treinos também tem o alongamento comprimento entre sensei e aluno e comprimento de aluno para aluno.

Av. Gal. Lamartine, 2G – CEP: 03541-110 – Vl. Matilde – São Paulo – SP – Tel 11 2684-0980 Fax: 11 2129-6992
E-mail: infap.org@hotmail.com

Escola Vicente de Carvalho

Av. Gal. Lamartine, 2G – CEP: 03541-110 – Vl. Matilde – São Paulo – SP – Tel 11 2684-0980 Fax: 11 2129-6992
E-mail: infap.org@hotmail.com

Adra

Karatê (Douglas Pageú): Polo Vista-Linda (Vila do Bem): Estamos ministrando para os alunos, além do que fazemos no nosso cotidiano que é condicionamento físico, a movimentação de cada faixa, estamos passando para eles técnicas de luta de chão, que consiste em técnicas de chaves de braços e pernas e técnicas de defesa pessoal.

Polo Indaiá (EMEIF Jose Ermírio de Moraes Filho) São ministradas e aplicadas aos alunos movimentações de faixas, aquecimentos com condicionamentos físicos.
Centro (Ginásio de Esportes), Como nos outros polos, neste também são ministradas aulas planejadas conforme cada faixa etária e conhecimento dos alunos.

Av. Gal. Lamartine, 2G – CEP: 03541-110 – Vl. Matilde – São Paulo – SP – Tel 11 2684-0980 Fax: 11 2129-6992
E-mail: infap.org@hotmail.com

Av. Gal. Lamartine, 2G – CEP: 03541-110 – Vl. Matilde – São Paulo – SP – Tel 11 2684-0980 Fax: 11 2129-6992
E-mail: infap.org@hotmail.com

Av. Gal. Lamartine, 2G – CEP: 03541-110 – Vl. Matilde – São Paulo – SP – Tel 11 2684-0980 Fax: 11 2129-6992
E-mail: infap.org@hotmail.com

Natação: No mês de junho as aulas no NACE ocorreram normalmente.
Os trabalhos foram direcionados a ensinar respiração e coordenação motora na piscina, sendo passado para o aluno como fazer a inspiração (fora) e expiração (embaixo d'água), além de batidas de pernas embaixo d'água com auxilio do espaguete.
Conforme os exercícios propostos em aula, todas as aulas contaram com suas partes lúdicas, onde é proposto para o aluno mergulhar e pegar uma letra, ou ate mesmo pegar alguma letra ou numero que estão flutuando pela piscina e entregar a mão do professor quando pedido. Os alunos contam também com um momento livre, onde muitos deles gostam de ficar pulando do tablado ou da borda da piscina.
Os pais e os alunos têm gostados das aulas, sendo que todos os períodos estão com as turmas preenchida e tivemos que abrir uma fila de esperar, porque a procura por uma vaga nas aulas de natação tem aumentado.

Av. Gal. Lamartine, 2G – CEP: 03541-110 – Vl. Matilde – São Paulo – SP – Tel 11 2684-0980 Fax: 11 2129-6992
E-mail: infap.org@hotmail.com

Natação: Mês de Junho de 2019 na Escola Municipal Praia de Boracéia continuamos os trabalhos com natação. Boas condições da água da piscina para realização das aulas. Condições ideais também no plano de trabalho, com todas as turmas definidas e divididas com o professor de Educação Física da Escola.
Dividimos as turmas em dois grupos com no máximo 20 alunos cada para que não fiquemos sobrecarregados dentro da água. A maioria das turmas foram divididas entre meninos e meninas, com exceção de duas turmas que são mistas.
Percebemos que nossa presença junto aos alunos na piscina traz grande segurança e motivação para a evolução física e psicológica dos mesmos dentro e fora d´água, o trabalho rende mais e temos mais tranquilidade e atenção no dia a dia. No dia a dia foram realizados trabalhos de respiração, inspiração fora d agua, expiração dentro d agua. Pernadas com espaguete, espaguete entre as pernas, alternância de exercícios de membros superiores e inferiores, aos alunos dos quartos e quintos anos estamos realizando já com eles nado sem bóias, orientando 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. Os alunos tem tido um desempenho muito significativo até o momento, eles fazem questão das aulas, com sol, chuva ou frio, isso é muito satisfatório pois vemos que estamos fazendo o bem à eles.

Av. Gal. Lamartine, 2G – CEP: 03541-110 – Vl. Matilde – São Paulo – SP – Tel 11 2684-0980 Fax: 11 2129-6992
E-mail: infap.org@hotmail.com

Futsal: As aulas são ministradas três vezes por semana, sendo segunda-feira, quarta-feira e sexta-feira. O grupo é composto por uma turma com classificação variante entre atletas iniciantes, intermediárias e avançadas. As alunas de classificação iniciante realizaram atividades voltadas aos fundamentos de passe, recepção e finalização, além de se trabalhar a questão do deslocamento em quadra com e sem a posse de bola em diversos momentos. Também foram realizadas inúmeras atividades de coordenação motora voltadas ao futsal com a utilização de materiais como: cones e discos, em forma de circuitos. Tais atividades foram praticadas na maioria das vezes de modo individual ou em dupla com a professora, pois neste mês o grupo apresentou um número maior de faltas. A vivência da posição de goleiro foi mantida e tem sido aproveitada de forma positiva. Já no que se refere as aulas das alunas de classificação intermediária e avançada, a parte principal do treino contou com exercícios técnicos, nos quais, a ênfase maior foi dada aos fundamentos de finalização, praticados por meio de cobranças de falta com e sem barreira, pênalti e em situações de jogo criadas. A utilização de materiais como: cones e discos, permitiu um melhor desenvolvimento em algumas atividades. A parte principal do treino também contou com a aplicação dos sistemas táticos (2x2) e (3x1) utilizando o jogo propriamente dito, nos quais foram trabalhados o sistema de rodizio chamado de oito (8) com movimentação em meia lua (C) e cruzada (X). As intervenções de rodizio, possibilitaram uma maior movimentação e troca de posições no jogo, fazendo assim com que todas as atletas vivenciassem um pouco de cada posição e se mantivessem sempre em movimento. Além disso, foi ensaiada uma jogada denominada “jogada (Z)”, que se inicia na saída de bola por meio de tiro de canto. Com a aproximação dos Jogos Regionais no mês de julho, houve uma modificação no que diz respeito a distribuição de tempo e mudanças, a cada semana no decorrer do mês de junho, na disposição das atletas para cada tempo, na intenção de testar o grupo de maneiras diferentes e identificar uma possível melhor formação, - baseada em habilidades técnicas, táticas e físicas por posição, entrosamento, liderança em jogo, respeito e comportamento, seja dentro de quadra com as colegas ou com a professora, considerando o histórico de cada atleta nos treinos durante os últimos 4 meses, para representar a cidade de Bertioga nos Jogos Regionais.

Como meio de testar as atletas na prática, dois amistosos foram marcados este mês, onde obtivemos êxito vitorioso nos dois. Com relação ao comportamento das alunas, algumas delas se mostraram descontentes com a marcação dos amistosos alegando que o nível dos times adversários não era bom, e com a escalação montada para cada um dos dois jogos. Nas duas situações citadas acima, é possível perceber que algumas atletas acreditam ser superiores a outras, o que em nenhum momento é incentivado ou encorajado por mim, que muito pelo contrário, não apoio estes comportamentos. Nesse mês não ocorreram embates que se encaminharam para ápices desagradáveis e fora do contexto das aulas.

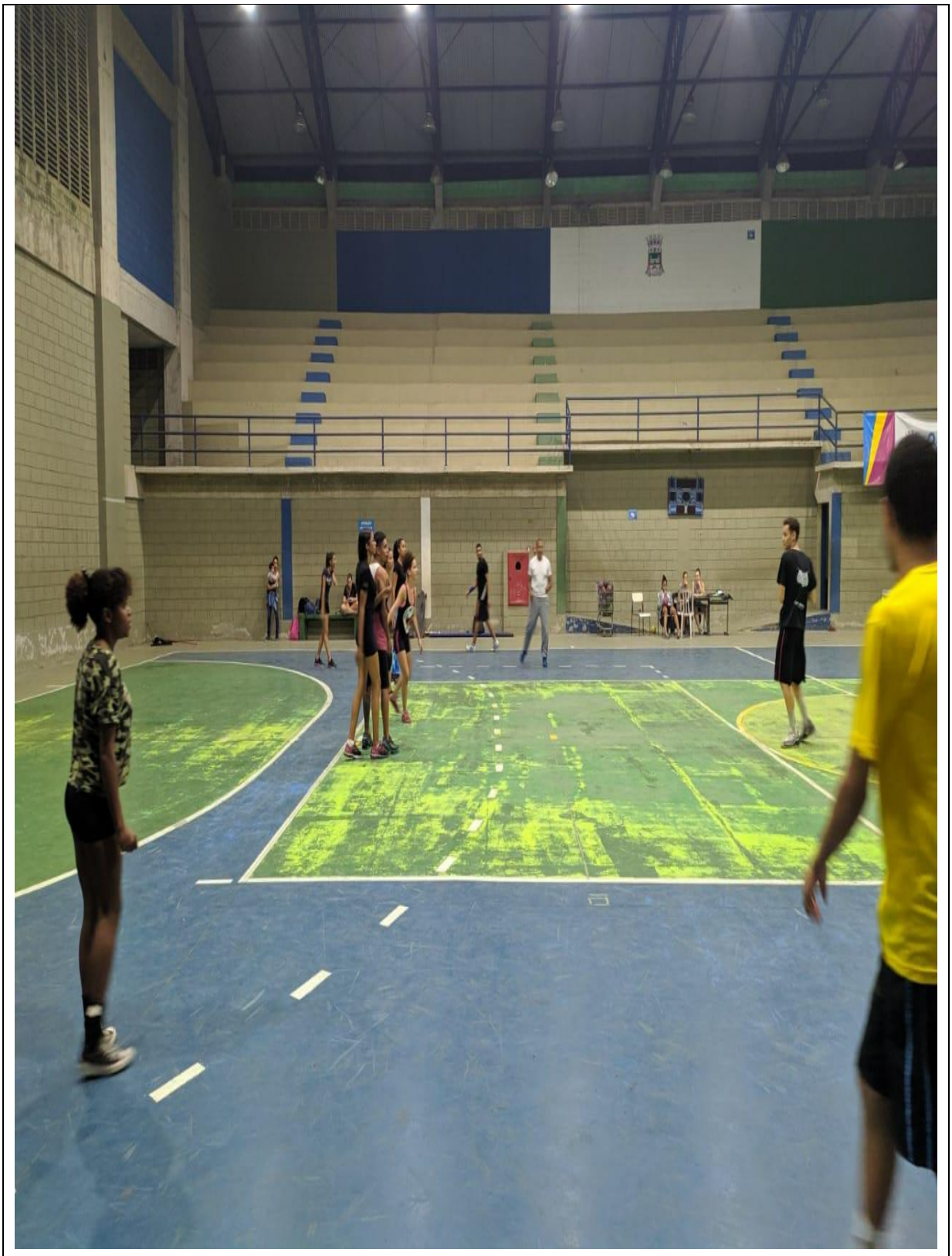
Av. Gal. Lamartine, 2G – CEP: 03541-110 – Vl. Matilde – São Paulo – SP – Tel 11 2684-0980 Fax: 11 2129-6992
E-mail: infap.org@hotmail.com

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 irá estimular uma melhora na sua condição física, visando a melhora do seu condicionamento físico. As aulas são compostas em um trabalho de alongamento inicial, lubrificando as articulações, e logo após a atividade de corrida e/ou caminhada, por fim o alongamento para o relaxamento de tendões e músculos (inferiores e superiores). O objetivo principal da atividade que é a melhora do condicionamento e outras diversas melhorias como perda de peso, melhora da circulação sanguínea, fortalecimento dos músculos e ossos do corpo, melhora da postura corporal, relaxamento, combate ao estresse, etc.
As aulas foram compostas por alongamentos e caminhadas simples até o momento para garantir que o aluno tenha uma evolução gradativa sem pôr em risco sua saúde. As atividades nesse mês de junho teve uma evolução significante nos alunos como na sua postura, sua elasticidade por conta dos alongamentos e na qualidade de vida com as

caminhadas matinais. As atividades foram caminhada com nível de dificuldade baixo, alongamentos com foco principalmente nos membros inferiores.

As atividades são muito bem recebidas pelos alunos, as atividades sempre têm um público bom e vem aumentando o número de participantes.

Handebol: A atividade ministrada visa o aprendizado da modalidade Handebol e é realizado todas as segundas, quartas e sextas das 19hs às 21hs. Há aproximadamente 30 alunos com idades que variam de 10 à 38 anos e a categoria é mista. Todas as aulas são ministradas atividades como alongamento e aquecimento dos alunos além de atividades que visam o aprendizado e aperfeiçoamento de habilidades ligadas ao handebol. Neste mês de junho continuamos a ministrar atividades para aperfeiçoamento das habilidades de deslocamento com bola e passe. Também implementamos atividades que visam o arremesso a gol e drible. Além de jogos coletivos que visam trabalho em equipe, tomada de decisão e que nos ajudam a detectar dificuldades dos alunos. Neste mês de julho pretendo intensificar as atividades de arremesso de bola e drible para aperfeiçoamento das mesmas. Tenho visto entre os alunos uma grande assimilação das atividades propostas por nós durante os treinamentos mesmo com o curto período de trabalho, mas acreditamos que com o passar do tempo à comunicação entre aluno-professor fique cada vez melhor.



Av. Gal. Lamartine, 2G – CEP: 03541-110 – Vl. Matilde – São Paulo – SP – Tel 11 2684-0980 Fax: 11 2129-6992
E-mail: infap.org@hotmail.com

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 munícipes.

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
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
Atilla Amorim Bizon	Monitor
Giovvana Horder dos Santos Marques	Monitor
Thiago Felix dos Santos	Monitor
Douglas Dias de Freitas	Monitor
Lídia Isabela Oliveira	Monitor
Matheus Chaddad Barreiro da Cunha	Monitor
Graziella Santos de Campos	Monitor
Denis Lima	Monitor
Sidney Britto da Silva	Monitor
Elaine Bacellar Gaia	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.

10 – Outras Considerações

Bertioga, 05 de Julho de 2019.

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