

## Anexo 1: Plano de Trabalho do Projeto “Pratica Rio”



### PROJETO PRATICA RIO

PLANO DE TRABALHO PARA ORGANIZAÇÃO, ADMINISTRAÇÃO E GERENCIAMENTO DAS ATIVIDADES QUE INTEGRAM O PROJETO, DE ACORDO COM AS ESPECIFICAÇÕES, QUANTITATIVOS, REGULAMENTAÇÃO DO GERENCIAMENTO E EXECUÇÃO DAS ATIVIDADES E SERVIÇOS PLANEJADOS.

#### DADOS GERAIS DA PROPOSTA DE TRABALHO

OBJETO
Desenvolvimento e implementação do projeto Pratica Rio, no município do Rio de Janeiro.

JUSTIFICATIVA DA PROPOSTA
<p>Conforme a Constituição Federal é dever do Estado fomentar práticas esportivas formais e não formais, como direito de cada um, observada a destinação de recursos públicos para a promoção prioritária do Esporte Educacional e a proteção e o incentivo às manifestações desportivas de criação nacional, além da necessidade de incentivar a recreação, como forma de promoção social.</p> <p><b>Caracterização dos Interesses Recíprocos e Relação entre a proposta e as diretrizes da Ação.</b></p> <p>A Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro - UNIRIO, ente Federal responsável por parte da Educação do nosso Estado, tem a responsabilidade de fomentar projetos multidisciplinares que favoreçam a população e assim contribua com a construção de uma sociedade mais igual em que as oportunidades chegam para todos, indistintamente. O Projeto Pratica Rio enquadrado nos moldes da Secretaria Nacional de Esporte, Lazer e Inclusão Social deste Ministério, representa a sinergia de propósitos entre as entidades envolvidas, em prol da garantia dos direitos da sociedade.</p>



Promover inclusão social, representar uma oferta da prática esportiva e do lazer é o objetivo deste programa que encontra diretamente os objetivos estratégicos desta Secretaria.

**Indicação do público-alvo e do problema a ser resolvido.**

O atendimento do projeto é amplo e estende-se a toda população que tenha a partir de 6 (seis) anos de idade e estejam aptos à prática da atividade física.

O projeto prevê o atendimento de beneficiários que não tem acesso à prática da atividade física gratuita, em situação de vulnerabilidade social e que tenham a intenção de melhorar os indicadores de saúde e sociais por meio do esporte e do lazer.

**A relevância/impacto da Ação e as transformações duradouras esperadas na comunidade.**

Pretende-se ao final do projeto:

- a) Impactar a cultura esportiva do local onde o projeto será implementado, podendo-se observar a prática voluntárias das atividades esportivas nos espaços públicos;
- b) Promover a inclusão social da população que não tem acesso às oportunidades de prática esportiva;
- c) Melhorar os indicadores de saúde dos beneficiários;
- d) Atrair a atenção dos beneficiários para a prática esportiva, reduzindo o tempo disponível para envolvimento com a vida ilícita.

**Cenário Atual:**

O Projeto terá como norteadores de suas atividades, vetores. São eles: educação, lazer, meio ambiente e alto rendimento. Portanto, todas as atividades sistemáticas e assistemáticas estarão pautadas nestes vetores e nos temas transversais que serão abordados posteriormente nos procedimentos metodológicos. São eles: equilíbrio ambiental, saúde, orientação sexual, pluralidade cultural, orientação para o mercado de trabalho, ética e qualidade de vida.

<b>METAS DE ATENDIMENTO DO PROJETO – PÚBLICO-ALVO</b>	
O Projeto tem como público-alvo o atendimento de 8.000 pessoas.	
<b>Público Direto:</b>	4.000 beneficiados
<b>Público Indireto:</b>	4.000 familiares

<b>OBJETIVO GERAL</b>
Tornar democrático a toda população fluminense, o acesso às práticas das atividades físicas e esportivas de lazer e de cunho educacional, bem como assegurar a valorização dos talentos desportivos, estimulando seu desenvolvimento integral.



## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Aplicar um modelo capilar, através da implementação de núcleos estrategicamente distribuídos pelo território estadual, baseados em um modelo de gestão que permita o exercício da vanguarda administrativa sem o prejuízo dos valores sólidos típicos das tradições esportivas do Rio de Janeiro.
- Desenvolver pesquisas e estudos apoiados na coleta de dados gerados ao longo do projeto, que subsidiem uma avaliação qualitativa e completa do impacto social promovido.
- Atender as demandas por esporte e lazer das comunidades em situação de vulnerabilidade social no Estado do Rio de Janeiro.
- Construir um modelo que garanta benefícios ao interesse público, por meio da oferta de serviços de qualidade, bem como a realização de investimentos.
- Oferecer atividades de esporte recreativo e de lazer nos núcleos, desenvolver ações que estimulem a população à prática da atividade física e recreação social, com o intuito de adoção de um estilo de vida mais saudável e, ainda, estimular a consolidação de políticas públicas, através da oportunidade ao acesso à prática de atividade física, esporte e lazer.

## METODOLOGIA DO PROJETO

O Projeto Prática Rio, será realizado no município do Rio de Janeiro. O planejamento está pautado no desenvolvimento de atividades esportivas e de lazer, onde os conteúdos são desenvolvidos de forma educativa, com os referenciais metodológicos apoiadas nas dimensões dialógica, reflexiva, cognitiva, afetiva, lúdica e ética respeitando as faixas etárias, oportunizando atividades e métodos que estimulem a intergeracionalidade e as aulas mistas, tanto no que tange o gênero quanto pessoas ditas 'normais' com portadores de deficiência. Fará parte do planejamento, trabalhar temas transversais que ampliem o universo de conhecimento dos participantes e potencializem o esporte como ferramenta de educação, lazer e qualidade de vida.

### Temas Transversais:

**Equilíbrio ambiental** - O participante deverá compreender as noções básicas sobre o tema e perceber as relações que condicionam a vida para posicionar-se de forma crítica, diante do mundo, dominar métodos de manejo e de conservação ambiental.

**Saúde** - O participante compreenderá que a saúde depende das relações mantidas com o meio físico e social, identificará os fatores de risco que os indivíduos correm e da necessidade da adoção de hábitos de autocuidado.

**Orientação sexual** – Numa perspectiva social, deverá ensinar o participante a respeitar a diversidade de comportamento relativo à sexualidade, desde que seja garantida a integridade e a dignidade do ser humano, a conhecer o seu corpo e a expressar seus sentimentos e com respeito ao outro.

**Pluralidade cultural** – O participante saberá reconhecer a diversidade como um direito dos povos e dos indivíduos e repudiando toda forma de discriminação, seja por raça, classe, crença religiosa e sexo.



Orientação para o mercado de trabalho - Numa perspectiva social, deverá ensinar o usuário questões do trabalho e suas relações.

**Ética** - O participante deverá entender o conceito de justiça, baseado na equidade, sensibilizar-se da necessidade de construção de uma sociedade justa, adotar atitudes de solidariedade, cooperação e repúdio às injustiças sociais.

**Qualidade de vida** - qualidade de vida foi definida como sensação íntima de conforto, bem-estar ou felicidade no desempenho de funções físicas, intelectuais e psíquicas dentro da realidade da sua família, do seu trabalho e dos valores da comunidade à qual pertence (DIS, 1987).

O participante deverá utilizar a metodologia de aula no seu dia a dia, para que a abordagem feita durante a atividade física dê respaldo para o equilíbrio nas relações com os familiares, nas atividades laborais e nas relações dentro da comunidade, gerando harmonia e bem-estar biopsicossocial.

Os temas transversais devem por sua vez estar pautados nos objetivos do projeto, porém para complementar e qualificar a metodologia também será utilizado como pilar metodológico algumas diretrizes do Plano Nacional de Esporte e Lazer (PNEL):

Reversão do quadro atual de injustiças, exclusão e vulnerabilidade social;

#### MODALIDADES

Ao propiciar vivências desenvolvidoras de habilidades cognitivas, motoras e afetivas, através de conteúdos conceituais, procedimentais e atitudinais, as atividades ofertadas nos núcleos, estão diretamente relacionadas com a formação de um cidadão crítico, pois tange a educação moral, educação em valores, construção da cidadania e de sentimentos em relação a si mesmo e em relação aos outros.

Desta forma seguem sugestões de modalidades esportivas e culturais que permitem a abordagem efetiva dos requisitos metodológicos.

Modalidades dos Núcleos	
Jiu Jitsu	Futebol
Futsal	Treinamento Funcional

N	Núcleo	Endereço	Bairro
1	Clube Rocha	R. Ana Neri, 1540.	Jacaré/Rocha
2	IAPC	R. Velinda Mauricio da Fonseca.	Cachambi
3	Quadra da Casa Branca	R. Magalhães Couto, 763 fds.	Méier
4	Clube Magnatas	R. General Belford, 336.	Rocha
5	GRESS Salgueiro	R. Silva Teles, 104.	Andaraí



6	GRESS Vila Isabel	Rua 28 de Setembro, 382.	Vila Isabel
7	Alto Simão	R. Maestro Ernesto Nazarete, 100.	Vila Isabel
8	Império da Tijuca	R. Paulo Nogueira, s/n.	Tijuca
9	Casa Branca	Estrada da Casa Branca, s/n.	Tijuca
10	Tijolinho	R. Veja.	Grajaú
11	Corredor Esportivo	Avenida do Magistrado. (Moneró)	Ilha do Governador
12	Praça Lauro Corona	R. Juraci Camargo. (Jdim Guanabara)	Ilha do Governador
13	Parque Almirante Souza Melo	Parque Almirante Souza Melo (Zumbi)	Ilha do Governador
14	INPS	Canal da Portuguesa (Bancários)	Ilha do Governador
15	Conjunto Paulo VI	Rua Tirol, 861.	Freguesia
16	Praça da Merck	Estr. dos Bandeirantes, 1099.	Taquara
17	Praça Orleans	R. Relvado, 94.	Taquara
18	Praça dos Pais	R. Jaciaba, 26.	Curicica
19	Salão	Av. Edgar Werneck, 1607.	Cidade de Deus
20	Igreja	R. Barão, 807.	Praça Seca
21	Praça	Av. Adauto Botelho.	Colonia
22	R. da Amendoeira	R. da Amendoeira, 50.	Itanhangá
23	Praça Ramos Figueira	Praça Ramos Figueira	Ramos
24	Igreja Santos Sepulcro	R. Sanatorio, 310.	Madureira
25	Bairro Novo	Av. Marechal Rondon, 477.	São Francisco Xavier
26	Praça Managua	Praça Managua	Bento Ribeiro
27	Salão Catumbi	Estrada da Chacara, s/n.	Tijuca
28	Salão de Festa	Av. Joaquim Camara Ferreira, 79.	Vila Kenedy
29	Quadra Poliesportiva	Rua Nova, s/n.	Rocinha
30	Parque Garota de Ipanema	Av. Francisco Bhering, s/n.	Copacabana
31	Praia de Botafogo	Praia de Botafogo	Botafogo
32	Quadra Cardoso	R. Cardoso Junior.	Laranjeiras
33	Praça Pacuaré II	R. Pacuaré.	Cosmos
34	AMAR	R. Maciambu, 16.	Campinho
35	Santa Cruz	Av. Cesario de Melo, 12375.	Santa Cruz
36	Praça da Playboy	Estr. Macembu, s/n.	Taquara



37	Condomínio Vila Paraiso	Rua Caçu, 150.	Taquara
38	Condomínio 28 de Agosto	R. Barão, 207.	Praça Seca
39	Gamboa	R. Ladeira do Barroso, 40.	Gamboa
40	Team BG	R. Ramiro Magalhaes, 521.	Engenho de Dentro

A pedagogia aplicada durante as aulas deve criar possibilidades de forma que a vivência transponha o momento da prática, trazendo significado para o convívio do dia a dia. Algumas atividades devem incorporar o participante no planejamento participativo, discutindo dinâmicas e regras das mesmas, pois ao elaborar as aulas de acordo com a realidade e necessidades do grupo, todos dão significado à vivência, passando a ser algo referente ao pertencimento local, além de ser um ótimo exercício de criatividade.

Dessa forma, as atividades geram oportunidade para que crianças, jovens, adultos e idosos reflitam para além de sua prática.

### Implementação dos Núcleos

Para a instalação de um núcleo do projeto, foi criado alguns procedimentos que, somados, pautarão a viabilidade técnica do mesmo. Este processo deverá ser realizado pela equipe técnica do Projeto, possibilitando a ação em conjunto da equipe.



O marco zero é um relatório onde deverá constar os dados referentes as questões sociais como: história do local, quantidade ou estimativa de habitantes total e/ou por faixa, etária, entre outros dados censitários, além dos movimentos esportivos e culturais espontâneos, que correspondem à vocação esportiva dos locais onde possa ser implementado o núcleo, com base em limites de autonomia de deslocamento que correspondem, aproximadamente, a um raio de 2 Km.

O laudo de viabilidade será emitido após análise do marco zero e avaliação in loco, da infraestrutura do espaço de segurança que ele oferece a prática das atividades e, em caso de parecer favorável, inicia-se o processo de contratação, divulgação e captação de participantes. Se desfavorável o laudo deverá apontar um local próximo a este que corresponda as exigências de implementação do núcleo.

## **METODOLOGIA DE AULA**

Todas as aulas serão executadas pelo professor em três fases distintas, porém interligadas:

**Fase 1:** Motivação e aquecimento – Momento em que o professor inicia a aula criando um espaço de diálogo entre os participantes, atividades com intuito de realizar o aquecimento corporal para a parte principal da aula.

**Fase 2:** Parte principal – Aplicação da aula da modalidade em si, seja esportiva e/ou de lazer.

**Fase 3:** Avaliação e volta à calma – Avaliação através de um debate entre professor participante e pais, se houver presentes, onde o objetivo é causar reflexão do que deu em aula com isso se encaixa no dia a dia.

## **OS NÚCLEOS**

O local onde serão ministradas as atividades serão espaços públicos e privados que deverá ofertar as condições adequadas para as atividades a serem ofertadas, como acessibilidade, boa infraestrutura e segurança, sendo localizados próximo à comunidade beneficiada, que não demande transporte para o deslocamento dos beneficiados.

Cada núcleo do projeto poderá oferecer 01 ou 02 (duas) modalidades, podendo um professor ministrar até 02 (duas) modalidades. Cada núcleo deve funcionar, de 02 (duas) a 04 (quatro) vezes por semana, com carga horária de 16 (dezesesseis) horas de funcionamento por semana.

## **ESTRATÉGIAS DE CAPTAÇÃO DE PARTICIPANTES**

A captação dos participantes será feita inicialmente com os cartazes alocados nos núcleos, porém, concomitante a esta ação, estarão se desencadeando outras, através de contatos com os apoios e associações de moradores, com lideranças locais legitimadas, além do trabalho de parceria com redes de escolas municipais e estaduais existentes nos municípios e postos de saúde. Os colaboradores serão orientados a identificar essas instituições-chaves no local e estabelecer parcerias para captação de participantes.

Para que a captação ocorra com sucesso na rede de parcerias, serão ofertadas atividades no contra turno escolar com alguns núcleos alocados próximo às escolas, clínicas e locais onde o há a o hábito da prática esportiva, sempre respeitando e ofertando modalidades e atividades que permeiem a vocação esportiva local, contribuindo assim para o fortalecimento do sentimento de pertencimento e, como consequência, a legitimação da ação, atentando para a necessidade de inseri-lo na dinâmica social local, estabelecendo forte conexão com as lideranças locais.

## **PESSOAS COM DEFICIÊNCIA**

Para a captação de PCD não basta ofertar as atividades adaptadas, para tal, precisa-se de espaços nos princípios da acessibilidade, que é um direito garantido por lei aos deficientes físicos, visuais, auditivos, Intelectuais, pessoas com mobilidade reduzida entre outros.

A fim de organizar e sistematizar as ações desenvolvidas pelo projeto para captar, reter e desenvolver este participante, o laudo de viabilidade fará a identificação onde estão os locais específicos de atendimento para PCD, sejam escolas, hospitais ou até mesmo Organizações sem fins lucrativos, para que a oferta esteja onde há demanda.



## Programa de Formação Continuada

Somente a capacitação profissional continuada somada ao envolvimento e compromisso do colaborador pode viabilizar o sucesso de um trabalho unificado e direcionado.

Portanto, elaborou-se a formação continuada, que será um processo contínuo e cíclico de encontros para a capacitação e disseminar da metodologia do Projeto aos colaboradores.

O ciclo se inicia no momento da implementação do núcleo e/ou da contratação do profissional e reinicia a cada 4 meses.

Cada encontro terá duração mínima de 8 horas.

### Divisão da Capacitação

#### Capacitação I

Conteúdo	Descrição	Carga Horária
Metodologia de Intervenção do projeto	Exposição dos objetivos, indicadores e metodologia a ser aplicada	2 horas
Estratégias de Mobilização Comunitária	Análise de estratégias para captar participantes e legitimar o Projeto na Comunidade	2 hora
Redes Sociais	Conceituação do tema e estratégias e parâmetros para formação de parcerias	2 hora
Sistemática de avaliação	Procedimentos de avaliação dos núcleos	2 horas

Os demais encontros serão planejados conforme demandas originadas no processo.

## SUGESTÃO GRADE HORÁRIA

### Possibilidade 1:

4 turmas de 25 participantes, com duração de 1h30min.

Grade Horária do Núcleo:					
Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
8h às 9:30h	T1 – Modalidade 1		T1 – Modalidade 1		
9:30h às 11h	T2 – Modalidade 2		T2 – Modalidade 2		
11h às 13h	Planejamento		Planejamento		
14h às 15:30h	T3 - Modalidade 1		T3 - Modalidade 1		
15:30 às 17h	T4 – Modalidade 2		T4 – Modalidade 2		

Total de 16h semanais.

### Possibilidade 2:

6 turmas de 16 participantes, com duração de 1h.

Grade Horária do Núcleo:					
Horário		Terça	Quarta	Quinta	Sexta
8h às 9h			T1 – Modalidade 1		T1 – Modalidade 1
9h às 10h			T2 – Modalidade 2		T2 – Modalidade 2
10h às 11h			T3 – Modalidade 2		T3 – Modalidade 2
12h às 14h			Planejamento		Planejamento
14h às 15h			T4- Modalidade 1		T4- Modalidade 1
15h às 16h			T5 – Modalidade 2		T5 – Modalidade 2
16h às 17h			T6- Modalidade 1		T6- Modalidade 1

Total de 16h semanais.

**Possibilidade 3:**

6 turmas de 16 participantes, com duração de 1h, sendo três modalidades.

Grade Horária do Núcleo:					
Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
7h às 8h		T1 – Modalidade 1		T1 – Modalidade 1	
8h às 9h		T2 – Modalidade 2		T2 – Modalidade 2	
9h às 10h		T3 – Modalidade 3		T3 – Modalidade 3	
11h às 13h		Planejamento		Planejamento	
14h às 15h		T4- Modalidade 1		T4- Modalidade 1	
15h às 16h		T5 – Modalidade 2		T5 – Modalidade 2	
16h às 17h		T6 – Modalidade 3		T6 – Modalidade 3	

Total de 16h semanais.

**Evento:**

Esporte Integra

**Descrição:** Evento de Lazer e Esporte para integrar os beneficiários, suas famílias e potenciais participantes do projeto. O evento tem o objetivo de ser uma opção de lazer para as comunidades nas quais estará inserido.

**Periodicidade:** 1 evento ao ano em cada núcleo.

**Público-alvo:** beneficiários, família, população.

**Material necessário:** equipamentos do próprio projeto.

**Evento:**

Prática Rio

**Descrição:** Evento na semana de Educação Física para estimular a prática de atividade física, combate ao sedentarismo, combate à obesidade.

**Periodicidade:** 1 evento ao ano em cada núcleo.

**Público-alvo:** beneficiários do projeto

**Material necessário:** equipamentos do projeto.



Os eventos têm o objetivo de gerar um ambiente integrador nos núcleos do projeto e atrair novos participantes, além de dar visibilidade às iniciativas e atividades desenvolvidas e para isso, poderão distribuir lanches para os participantes, água, montar estrutura audiovisual e estrutura de lazer.

#### Pesquisa e Estudos

Os pesquisadores supervisores serão autorizados a aplicar a pesquisa no núcleo que for de interesse para a Universidade, na periodicidade que considerar pertinente.

#### REUNIÃO DE PLANEJAMENTO

As reuniões de planejamento acontecerão mensalmente com a equipe gestora do projeto e trimestralmente com a equipe de campo do projeto. Nestes encontros serão apresentados resultados parciais, relatórios de fiscalização e resultados obtidos.

#### EQUIPE DE TRABALHO

Nº	FUNÇÃO	QTE	PERFIL
01	Coordenador Geral (sob responsabilidade da Entidade Proponente)	01	Profissional cedido pelo Proponente com experiência na execução de projetos / programas ou eventos.
02	Coordenação de Projeto	06	Profissional de Educação Física/Gestão de Projetos
03	Coordenador Esportivo	07	Gestão de Projetos/Educação/Educação Física
04	Pesquisador Supervisor	04	Preferencialmente Educação Física/Pedagogia/Assistência Social
05	Professor graduado em Educação Física	18	Bacharel/ Licenciado em Educação Física
06	Articulador Social	18	Preferencialmente Ensino Médio completo
07	Monitor	18	Preferencialmente Formado em educação Física/ Técnico de Esporte
08	Supervisor	04	Preferencialmente Ensino Médio completo



ATRIBUIÇÃO DA EQUIPE DE TRABALHO	
FUNÇÃO	ATRIBUIÇÃO
Coordenador Geral	Coordenar a fase de estruturação do projeto; monitorar as atividades desenvolvidas a fim de garantir a boa execução do objeto pactuado; dialogar constantemente com o interlocutor SICONV, bem como auxiliar os demais profissionais na execução das atividades por ele desenvolvidas; acompanhar e monitorar de forma periódica as atividades desenvolvidas no projeto; e assegurar a visibilidade do projeto, utilizando as orientações de identificação visual do Governo Federal/ Secretaria Especial do Esporte.
Coordenação de Projeto	Profissional responsável pela elaboração do planejamento estratégico do projeto para a implementação, elaboração de relatórios gerenciais, acompanhamento das metas do projeto, fiscalização da prestação de contas, realização de reuniões de equipe.
Pesquisador Supervisor	Profissional responsável pelas pesquisas e estudos do projeto, junto ao coordenador geral, monitoramento dos indicadores, leitura e interpretação de relatórios e instrumentos do projeto, apresentação de relatórios de resultado e pesquisas sobre o projeto nas mais diversas perspectivas (educacional, esportiva, de saúde).
Coordenador Esportivo	Profissional responsável pela gestão de campo, supervisão das atividades nos núcleos da sua área destinada, fiscalização dos eventos, levantamento de necessidades dos núcleos, recolhimento de instrumentos, formulários.
Professor graduado em Educação Física	Responsável pela organização, condução e desenvolvimento das atividades no núcleo, pela elaboração do plano de aula das atividades, pelo controle de frequência dos beneficiários, pelo preenchimento dos instrumentos de trabalho, participação em reuniões e capacitações.
Articulador Social	Profissional deverá ser um grande conhecedor da realidade local, ou seja: deve possuir conhecimento sobre a geografia, sobre a cultura e sobre a comunidade onde o núcleo está localizado, auxiliando na captação dos participantes, fidelização, realização de eventos, captação de parceiros.
Monitor	Responsável pelo auxílio ao professor no desenvolvimento das atividades, realização dos eventos, na elaboração de fichas, formulários e relatórios, em zelar pelo material esportivo do núcleo.
Supervisor de Campo	Responsável pela fiscalização das atividades dos núcleos, elaboração de relatório fotográfico, acompanhamento da elaboração das fichas de chamada e inscrição.

RESULTADOS ESPERADOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover atividades esportivas e de lazer que atendam aos anseios das comunidades, respeitando as especificidades locais e do público-alvo;</li> </ul>



- Garantir a qualidade dos serviços através de um processo constante de capacitação e avaliação da equipe, e
- Realizar eventos físico-esportivos, culturas e de lazer com os beneficiados do núcleo e, no caso de mais de um núcleo, Inter núcleos.

