

PLANO DE TRABALHO
(Projeto Continuado)

01 - IDENTIFICAÇÃO DO OBJETO/ENTIDADE PROPONENTE

Objeto da Parceria (Nome do projeto)				Mês e Ano Execução	
Zumba por todos e para todos				dez/23	
Nome da Entidade Proponente			CNPJ	Telefone	
Instituto Cultural Arte Nobre			08.692.272/0001-01	11 96559-0259	
Endereço da Entidade			Bairro	CEP	Município
Av Dr José Artur da Nova, 1198			Pq Paulistano	08090-000	São Paulo
Banco	Agência	Conta Corrente	Site ativo		E-mail
Banco do Brasil	4304-4	34.997-1	www.ican.com.br		icartenobre@gmail.com
Nome do Dirigente Responsável			RG	CPF	Telefone
Bruno da Silveira Matos					11 965590259
Nome do Responsável Técnico do Projeto			CREF		Telefone
Danilo Pereira Franca			177753-G/SP		11 958023954
Endereço do responsável Técnico			E-mail		
Av Santa Rosa de Lima 151			daniloedfisica@gmail.com		

02 - DESCRIÇÃO DO PROJETO: Descrever o projeto proposto para a parceria entre a PMSP/SEME e a Entidade proponente;

Nome do Projeto		Modalidade	Data de Execução
Zumba para todos		dança e yoga	20/12/2023 a 20/03/2024
Horário da Execução		Forma de Execução / Sistema de Disputa	
Clube Jardim São Paulo – Terças e sextas as 8h		Aulas de yoga	
Clube Jardim São Paulo – segundass e quintas as 19 hs		Aulas de Zumba	
Valor Concedente	Valor Proponente	Valor Patrocinador	Total do Projeto
R\$150.000,00	R\$0,00	R\$0,00	R\$150.000,00
Local de Execução		Endereço	
Clube Esportivo Jardim São Paulo - Terças e sextas as 8h Segundas e quintas as 19h		Rua Viri, 425 Jardim São Paulo	

03 - OBJETO: Descrição do objeto da parceria, devendo demonstrar o nexo entre as atividades propostas e as metas a serem atingidas;

Plano de Divulgação
DIVULGAÇÃO POR MEIO DO SITE OFICIAL DA ENTIDADE, FACEBOOK E INSTAGRAM, ALÉM DE DISTRIBUIÇÃO DE FOLDERS COM INFORMAÇÕES COMPLETAS SOBRE O PROJETO E FAIXA DE DIVULGAÇÃO, BANNERS CONTENDO INFORMAÇÕES. https://www.facebook.com/ICANSSP (FACEBOOK) E https://www.instagram.com/ligafraternasp/ (INSTAGRAM)
Objetivo Geral
PROJETO ZUMBA POR TODOS E PARA TODOS - Consiste em desenvolver um conjunto de atividades destinadas a promover o fomento e incentivo da prática de atividades físicas, por meio da dança utilizando a zumba como importante ferramenta para a promoção da saúde e da cidadania, levando-se em conta o programa pedagógico adotado por esta Entidade a integração entre as pessoas, trabalho em equipe e a valorização da auto estima. Este Projeto tem a finalidade INCLUSIVA e PARTICIPATIVA, atende a população carente e em sua grande maioria mulheres e idosos em situação de risco e vulnerabilidade, visto que o local das atividades, está situado em uma região de grande vulnerabilidade, tendo em seu entorno várias comunidades. As aulas serão ministradas durante a semana conforme definido no cronograma de atividades com diversos horários em períodos diferentes afim de atender todas as demandas conforme cronograma de execução descrito neste Plano de Trabalho, sempre com profissionais altamente capacitados nas modalidades para que o Projeto alcance as metas e os objetivos propostos. • Atender beneficiários, mulheres e idosos entre 16 e 75 anos, oferecendo iniciação e prática nas modalidades oferecidas. • Proporcionar a quem possa interessar, o livre e gratuito acesso a prática da atividade física para até 300 beneficiários mensais para a modalidade zumba, em qualquer um dos horários disponíveis, podendo inclusive este beneficiário frequentar mais de uma aula no dia, sem a obrigatoriedade de um horário fixo, visto que nosso maior objetivo é ocupar o tempo ocioso destes beneficiários para que não fiquem nas ruas sem ter o que fazer, evitando assim que fiquem em situação de vulnerabilidade, enquanto estão participando das aulas estarão longe dos perigos que as ruas oferecem e trabalhando o corpo e a mente. • Proporcionar uma atividade inteiramente inclusiva e participativa, sem distinção de sexo, idade e classe social. • Desenvolver conceitos de cidadania, disciplina ordem e socialização. • Incentivar a cultura de hábitos de vida saudáveis e promoção do bem estar e da saúde. • Desenvolver conceitos de trabalho em equipe e atuação conjunta. • Proporcionar conceitos para discernimento de aspectos sociais, culturais e educacionais, bem como a participação da atividade física na formação do indivíduo. • Camisetas alusivas ao projeto para os beneficiários e técnicos.



Objetivo Específico

O projeto zumba por todos e para todos utiliza a zumba que é uma mistura de exercícios aeróbicos e dança, desenvolvida para tornar a ginástica divertida. Essa modalidade usa coreografias simples de vários ritmos latinos, o que permite que seja praticada por diferentes idades, e explora os princípios do treinamento intermitente, ou seja, intensos exercícios aeróbicos intercalados com pausas de recuperação. Durante 1 hora de aula, gasta-se cerca de 800 calorias, o que, em conjunto com uma alimentação saudável e equilibrada, favorece a perda de peso. O ideal é começar aos poucos com um ritmo mais lento até se acostumar com os movimentos.

Benefícios da zumba:

- Combate a retenção de líquidos: os exercícios melhoram a circulação sanguínea;
 - Fortalece o coração: o ritmo acelerado das aulas aumenta a resistência muscular desse órgão;
 - Aumenta a flexibilidade: as aulas incluem muitos exercícios de alongamento;
 - Alivia o estresse: as músicas usadas nas aulas são animadas, o que aumenta o ânimo e combate ao estresse dos praticantes;
 - Melhora a coordenação motora, a agilidade e o equilíbrio: os movimentos ritmados, os saltos e os giros ajudam a dominar o corpo e a coordenar os movimentos;
 - Acelera o metabolismo e ajuda na perda de peso: os exercícios aeróbicos aceleram os batimentos cardíacos e aumentam a perda de gordura.
- O projeto será realizado em equipamentos públicos municipais, que são os Parque do Troite, Clube Jardim São Paulo e o Clube esportivo Thomas Mazzoni. Atenderemos a até 300 inscritos no projeto.

04 - METAS: Descrever as metas a serem atingidas os indicadores e parâmetros utilizados para a sua aferição;

Metas Qualitativas	Indicadores e Verificador de Metas
META: Melhorar a qualidade de vida dos beneficiados e o Reconhecimento dos limites e das possibilidades do próprio corpo de forma a poder controlar as atividades corporais com autonomia e valorizá-las como recurso para a manutenção da saúde META: Melhorar as condições de saúde dos alunos META: Possibilitar que os todos beneficiados tenham acompanhamento e treinamento integral com qualidade. Indicador: contratação de profissionais gabaritados que propiciem a sistematização da atividades de forma planejada e coerente com a proposta do projeto.	INDICADOR: resultados obtidos das avaliações física, através de entrevista e questionário. VERIFICADOR: Banco de dados cadastral dos participantes INDICADOR Índice médio de gordura corporal dos alunos VERIFICADOR Aferição do índice médio corporal dos alunos, realizada pelo Coordenador e Professores, ao final do projeto INDICADOR: contratação de profissionais gabaritados que propiciem a sistematização das atividades de forma planejada e coerente com a proposta do projeto. VERIFICADOR: Relatórios realizados pelos diferentes profissionais engajados no projeto

Metas Quantitativas	Indicadores e Verificador de Metas
META 1: Inscrição de 200 alunos META 2: Contratação de 01 responsável técnico/professor para as aulas Manhã, tarde e noite META 3: Contratação de 01 assistente de professor para as aulas Manhã, tarde e noite META 4: Contratação de 01 assistente administrativo META 5: Aquisição 01 caixa de som ativa META 6: Aquisição e distribuição de camisetas do projeto	- Indicadores de participantes inscritos; - Indicadores de trabalhadores; - Relatório fotografico dos itens relacionados.

Obs. Os bens de consumo excedente identificado pelo gestor da parceria na vistoria in loco serão glosados ou entregues ao Departamento de Gestão de Parceria da SEME (DGPAP).

05 - CAPACITAÇÃO TÉCNICA: Descrever a experiencia prévia, capacidade técnica e 2 últimas experiencias profissionais para a execução do objeto proposto;

Capacidade Técnica
A entidade já fomentou e executou diversas ações esportivas em parceria com a Secretaria de Esportes e Lazer da cidade de São Paulo, tais como 1º Campeonato amador de Freefire registrado sob o termo de colaboração: 033/SEME/2021, Projeto de Basquete Helena Ballers conforme PROCESSO 6019.2021/0001858-0 e atividades da virada esportiva de São Paulo de 2021, conforme Edital de chamamento publico: 014/ SEME/2021. O local onde ocorrerão as aulas apresentam condições técnicas favoráveis para a perfeita execução do projeto, sem um vão livre sem pilares centrais, com 8m de largura e 25 de comprimento, com acesso adequado e janelas para ventilação.

Capacidade Operacional
A equipe formada, assim como os equipamentos disponibilizados tornam plena a capacidade operacional para a perfeita execução do projeto. A equipe e as funções seguem abaixo: Coordenador Geral do projeto: Responsável pela elaboração do plano de trabalho e supervisão de todas as atividades e equipe. Responsável Técnico pela organização, acompanhamento e finalização do evento; CAMISETAS - item necessário para a execução da técnica; COORDENADOR TÉCNICO - responsável por acompanhar a evolução das aulas, a metodologia e aplicação dos conceitos e planejamento de aulas; ESPAÇO - O espaço locado atende aos requisitos técnicos, bem como proporciona conforto para a execução das atividades, todas as despesas do local estão incluídas no Aluguel; - Aux Administrativo - Responsável pelo cadastro e controle de frequência dos alunos, bem como os controles de uniformes e notas fiscais. - Contabilidade - para prestação de contas; FOTO E VÍDEO - Cobertura das aulas para divulgação e para geração dos relatórios; INSTRUTORES - 01 professores oficineiro para aplicação das aulas; Serão atendidos 200 alunos por aula, com duas aulas semanais.

Experiência Profissional (2 últimas experiencias profissionais para a execução do objeto proposto)

06 - PUBLICO ALVO: Definir a natureza do objeto, previsão de participantes e publico alvo do evento; (Obrigatório o preenchimento de todos os campos em branco)

200	Nº de Beneficiários Direto	NÃO	Evento Pontual		Crianças	X	Adultos
50	Nº de Beneficiários Indireto	SIM	Evento Continuado	X	Adolescentes	X	Idosos

07 - CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO: Descrever a programação do evento detalhada; (Obrigatório o preenchimento de todos os campos em branco)

Grupamento	Local	Endereço	H/Aula Semana	Turma	Quant. Alunos	Dias	Manhã	Tarde	Noite
	Clube Esportivo Jardim São Paulo	Rua Viri 425	01:30	1	50	terça feira	08:00		
	Clube Esportivo Jardim São Paulo	Rua Viri 426	01:30	1	50	sexta feira	08:00		
	Clube Esportivo Jardim São Paulo	Rua Viri 427	01:30	1	50	Segunda deira			19:00
	Clube Esportivo Jardim São Paulo	Rua Viri 425	01:30	1	50	quinta-feira			19:00
Total			06:00	4	200				

08 - CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO FINANCEIRA: A descrição dos itens pretendidos deverão ser clara, precisa e detalhada, deverá ser utilizadas somente as seguintes descrições na coluna Natureza de Despesa que será utilizado em seu projeto, sendo Aquisição de Material Esportivo, Aquisição Material Divulgação, Aquisição Alimentação e Hidratação, Aquisição de Uniformes, Aquisição de Material Grafico, Despesas Administrativas, Locação de Sonorização, Locação de Iluminação, Locação de Materiais Diversos, Locação de Equipamentos Diversos, Prestação Serviços de Ambulancia, Prestação de Serviços Foto e Filmagem, Prestação de Serviços Transporte, Prestação de Serviços RH, Prestação de Serviços Pessoa Juridica, Despesas Administrativas, Aquisição de Bens Remanecentes (Permanente), Aquisição de Material de Premiação e Locação de Espaço.

8.1. CONCEDENTE

Natureza de Despesa	Descrição Detalhada	U. Medida	V. Unitario	Quant.	V. Total	Cron. De Aquisição
Aquisição de Uniformes	Camiseta personalizada, dryfit, silkscreen 100%, em tamanhos diversos, será distribuída 02 camisetas por inscrito.	Unidade	75,00	400	30.000,00	1º Mês
Locação de Sonorização	locação de Caixa de som ativa com bluetooth e entrada para microfone p10 8 oficinas semanais, 32 oficinas mês. 96 oficinas no total. Locação por oficina 250,00.	Unidade	250,00	96	24.000,00	1º Mês
Prestação de Serviços Pessoa Jurídica	Contratação de designer gráfico para criação da logomarca do projeto, diagramação do flyer com informações do projeto, card para as redes sociais, banner de divulgação e gestão de redes sociais. 1 mês de preparação e divulgação + 3 meses de projeto	Mensal	3.480,00	4	13.920,00	1º Mês
Prestação de Serviços Pessoa Jurídica	coordenador técnico - Profissional com CREF que supervisionará as aulas e plano de trabalho.	Mensal	4.500,00	3	13.500,00	1º Mês
Prestação de Serviços Pessoa Jurídica	Assistente administrativo responsável pelo cadastro dos inscritos, da folha de frequência, pela guarda de toda a documentação pertinente do projeto como os contratos e notas fiscais. Segunda a sexta-feira, remuneração mensal de R\$ 2990,00	Mensal	2.750,00	3	8.250,00	1º Mês
Prestação de Serviços Pessoa Jurídica	01 professor oficineiro R\$200,00 a oficina, com 04 oficinas semanais de ZUMBA	Mensal	3.000,00	3	9.000,00	1º Mês
Prestação de Serviços Pessoa Jurídica	01 professor oficineiro R\$200,00 a oficina, com 04 oficinas semanais de YOGA	Mensal	3.000,00	3	9.000,00	1º Mês
Prestação de Serviços Pessoa Jurídica	Coordenador Geral do projeto (01 mês de preparação, 3 meses de projeto e um mês pós projeto para finalização e prestação de contas	Mensal	4.700,00	5	23.500,00	1º Mês
Prestação de Serviços Pessoa Jurídica	Fotografo Foto e Vídeo	Mensal	3.740,00	3	11.220,00	1º Mês
Prestação de Serviços Pessoa Jurídica	Contabilidade (3 meses de projeto + 1 mês de prestação de contas	Mensal	1.902,50	4	7.610,00	1º Mês
Total do Projeto					150.000,00	

8.2. PROPONENTE: Apenas se houver;

Natureza de Despesa	Descrição Detalhada	U. Medida	V. Unitario	Quant.	V. Total	Cron. De Aquisição
Escolher Ação		Escolher Unidade			-	Escolher Mês
Escolher Ação		Escolher Unidade			-	Escolher Mês
Escolher Ação		Escolher Unidade			-	Escolher Mês
Total					-	

8.3. PATROCINADOR: Apenas se houver;

Natureza de Despesa	Descrição Detalhada	U. Medida	V. Unitario	Quant.	V. Total	Cron. De Aquisição
Escolher Ação		Escolher Unidade			-	Escolher Mês
Escolher Ação		Escolher Unidade			-	Escolher Mês
Escolher Ação		Escolher Unidade			-	Escolher Mês
Total					-	

9 - PLANO DE APLICAÇÃO: A planilha abaixo contém fórmulas, sendo assim não deverá ser preenchida;

Descrição das Ações	Concedente	Proponente	Patrocinador	Total
Natureza da Despesa	SEME	Contrapartida	Terceiros	
Aquisição Alimentação e Hidratação	-	-	-	-
Aquisição de Bens Remanescentes (Permanente)	-	-	-	-
Aquisição de Material de Premiação	-	-	-	-
Aquisição de Material Esportivo	-	-	-	-
Aquisição de Material Grafico	-	-	-	-
Aquisição de Uniformes	-	-	-	-
Aquisição Material Divulgação	-	-	-	-
Aquisição de Material de Higienização e Prevenção	-	-	-	-
Despesas Administrativas	-	-	-	-
Despesas Encargos Trabalhistas	-	-	-	-
Locação de Material de Higienização e Prevenção	-	-	-	-
Locação de Equipamentos Diversos	-	-	-	-
Locação de Espaço	-	-	-	-
Locação de Iluminação	-	-	-	-
Locação de Materiais Diversos	-	-	-	-
Locação de Materiais Esportivos	-	-	-	-
Locação de Estrutura do Evento	-	-	-	-
Locação de Sonorização	-	-	-	-
Prestação de Serviços Foto e Filmagem	-	-	-	-
Prestação de Serviços Pessoa Jurídica	-	-	-	-
Prestação de Serviços RH	-	-	-	-
Prestação de Serviços Transporte	-	-	-	-
Prestação Serviços de Ambulancia	-	-	-	-
Total	-	-	-	-

10 - CRONOGRAMA DE DESEMBOLSO DO CONCEDENTE: (SEME) Período de desembolso do recurso; (Obrigatório o preenchimento de todos os campos em branco.)

10.1. CONCEDENTE

Descrição das Ações	1º Parcela - Trimestral	2º Parcela - Trimestral	3º Parcela - Trimestral	4º Parcela - Trimestral
Aquisição Alimentação e Hidratação				
Aquisição de Bens Remanescentes (Permanente)				
Aquisição de Material de Premiação				
Aquisição de Material Esportivo				
Aquisição de Material Grafico				
Aquisição de Uniformes	30000			
Aquisição Material Divulgação				
Aquisição de Material de Higienização e Prevenção				
Despesas Administrativas				
Despesas Encargos Trabalhistas				
Locação de Material de Higienização e Prevenção				
Locação de Equipamentos Diversos				
Locação de Espaço				
Locação de Iluminação				
Locação de Materiais Diversos				
Locação de Materiais Esportivos				
Locação de Estrutura do Evento				
Locação de Sonorização	24000			
Prestação de Serviços Foto e Filmagem	96000			
Prestação de Serviços Pessoa Juridica				
Prestação de Serviços RH				
Prestação de Serviços Transporte				
Prestação Serviços de Ambulancia				
Total	150.000,00	-	-	-

10.2. PROPONENTE: Apenas se houver;

Descrição das Ações	1º Parcela - Trimestral	2º Parcela - Trimestral	3º Parcela - Trimestral	4º Parcela - Trimestral
Escolher Ação				
Escolher Ação				
Escolher Ação				
Total	-	-	-	-

10.3. PATROCINADOR: Apenas se houver;

Descrição das Ações	1º Parcela - Trimestral	2º Parcela - Trimestral	3º Parcela - Trimestral	4º Parcela - Trimestral
Escolher Ação				
Escolher Ação				
Escolher Ação				
Total	-	-	-	-

12 - GRADE COMPARATIVA DE PREÇOS: A descrição dos itens deverão ser igual os do Cronograma de Execução Financeira;
(Obrigatório o preenchimento de todos os campos em branco)

Natureza de Despesa	Descrição Detalhada	CNPJ	Nome da Empresa	Valor Unit.	Quant.	Total
Aquisição de Uniformes	Camiseta personalizada, dryfit, branca, silkscreen frente/costa, em tamanhos diversos, será distribuída 02 camiseta por inscrito 200 unidades x R\$55,00	45.419.393/0001-00	DRLIKA	80,00	400	32.000,00
		52.078.245/0001-35	BLESSED	75,00	400	30.000,00
		41.163.396/0001-75	Bemol Produções	85,00	400	34.000,00
Locação de Sonorização	locação de Caixa de som ativa com bluetoth e entrada para microfone p10 8 oficinas semanais, 32 oficinas mês. 96 oficinas no total. Locação por oficina 250,00.	45.419.393/0001-00	DRLIKA	300,00	96	28.800,00
		52.078.245/0001-35	BLESSED	250,00	96	24.000,00
		41.163.396/0001-75	Bemol Produções	350,00	96	33.600,00
Prestação de Serviços Pessoa Juridica	Contratação de designer gráfico para criação da logomarca do projeto, diagramação do flyer com informações do projeto, card para as redes sociais, banner de divulgação e gestão de redes sociais. 1 mês de preparação e divulgação + 3 meses de projeto	45.419.393/0001-00	DRLIKA	3.500,00	4	14.000,00
		52.078.245/0001-35	BLESSED	3.480,00	4	13.920,00
		41.163.396/0001-75	Bemol Produções	3.550,00	4	14.200,00
Prestação de Serviços Pessoa Juridica	coordenador técnico - Profissional com CREF que supervisionará as aulas e plano de trabalho.	45.419.393/0001-00	DRLIKA	4.600,00	3	13.800,00
		52.078.245/0001-35	BLESSED	4.500,00	3	13.500,00
		41.163.396/0001-75	Bemol Produções	4.750,00	3	14.250,00
Prestação de Serviços Pessoa Juridica	Assistente administrativo responsável pela cadastro dos inscritos, da folha de frequência, pela guarda de toda a documentação pertinente do projeto como os contratos e notas fiscais. Segunda a sexta-feira, remuneração mensal de R\$ 2990,00	45.419.393/0001-00	DRLIKA	2.850,00	3	8.550,00
		52.078.245/0001-35	BLESSED	2.750,00	3	8.250,00
		41.163.396/0001-75	Bemol Produções	2.900,00	3	8.700,00
Prestação de Serviços Pessoa Juridica	01 professor oficineiro R\$200,00 a oficina, com 04 oficinas semanais de ZUMBA	23.508.357/0001-80	Iago Pimentel	3.000,00	3	9.000,00
Prestação de Serviços Pessoa Juridica	01 professor oficineiro R\$200,00 a oficina, com 04 oficinas semanais de YOGA	48.859.505/0001-32	Cinthia Aparecida Faria Ferreira	3.000,00	3	9.000,00
Prestação de Serviços Pessoa Juridica	Coordenador Geral do projeto (01 mês de preparação, 3 meses de projero e um mês pós projeto para finalização e prestação de contas	45.419.393/0001-00	DRLIKA	4.800,00	5	24.000,00
		52.078.245/0001-35	BLESSED	4.700,00	5	23.500,00
		41.163.396/0001-75	Bemol Produções	4.900,00	5	24.500,00
Prestação de Serviços Pessoa Juridica	Fotografo Foto e Vídeo	45.419.393/0001-00	DRLIKA	4.100,00	3	12.300,00
		52.078.245/0001-35	BLESSED	3.740,00	3	11.220,00
		41.163.396/0001-75	Bemol Produções	3.800,00	3	11.400,00
Prestação de Serviços Pessoa Juridica	Contabilidade (3 meses de projeto + 1 mês de prestação de contas	45.419.393/0001-00	DRLIKA	2.240,00	4	8.960,00
		52.078.245/0001-35	BLESSED	1.902,50	4	7.610,00
		41.163.396/0001-75	Bemol Produções	2.100,00	4	8.400,00
Total de Empresas Vencedoras						1,00


Assinatura do Presidente