



PROPOSTA DE PLANO DE TRABALHO
Edital de Chamamento Público nº 012/SMDHC/FMID/2022

PROPOSTA PLANO DE TRABALHO		Nº. _____ <i>Preenchimento da Comissão de Seleção</i>	
1. DADOS DA PROPONENTE			
Organização da Sociedade Civil (OSC)			
INSTITUTO OLGA KOS DE INCLUSÃO CULTURAL			
CNPJ		Data de abertura do CNPJ	
08.745.680/0001-84		28/03/2007	
Registro no CMI:		Vigência	
GCM/559/21		13/12/2023	
Endereço da OSC – o mais completo possível para fins de georreferenciamento			
Avenida São João, 313, 11º andar			
Bairro/Distrito/Região/Subprefeitura		Cidade	CEP
Centro Histórico		São Paulo	01035-905
Telefone		E-mail	
(11) 3339-9351		projetos@institutoolgakos.org.br	
Website/Redes Sociais			
Nome do Responsável Legal da OSC:			
Wolf Vel Kos Trambuch			
CPF	R.G.	Telefone (s)	
298.783.227-34	02.502.982-8	(11) 3081-9300	





Nome do Responsável pela Proposta:		
THAMIRES SILVESTRE		
CPF	RG	Telefone (s)
399.280.978-10	49.275.941-8	(11)3339-9330 / (11)94991-4835
Período de Mandato da Diretoria		
De 01/05/2022 a 30/04/2026.		
NOME DO PROJETO: LONGEVIDADE - ESPORTE INCLUSÃO (Karatê e Taekwondo)		
PERÍODO – DURAÇÃO: 12 MESES		
EIXO: EIXO SAÚDE		
ODS: 03		
LINHA DE ATUAÇÃO: PREVENÇÃO E TRATAMENTO DE DOENÇAS		
TERRITÓRIO/LOCAL DE EXECUÇÃO: Cecco Santo Dias: Travessa Jasmim da Beirada, 71 - Capão Redondo, CEP 05868-580 São Paulo e OTONIEL MOTA – CECOM Estr. de Itapecerica, 7453 - Capão Redondo, São Paulo - SP, 05858-003		
É o mesmo endereço da sede? () SIM (X) NÃO		
2. APRESENTAÇÃO E HISTÓRICO DA OSC:		
<p>O Instituto Olga Kos de Inclusão Cultural (IOK), fundado em 2007, é uma associação sem fins econômicos que desenvolve projetos artísticos e esportivos em diferentes regiões da cidade de São Paulo/SP, Brasil, aprovados em leis de incentivo fiscal, para atender, pessoas com e sem deficiência que se encontram em situação de vulnerabilidade social, assim como pessoas idosas com ou sem deficiência intelectual (inciso XII de seu Estatuto Social), garantindo o acesso dessa população aos espaços de convivência comunitária.</p> <p>Os projetos do Instituto Olga Kos de Inclusão Cultural foram iniciados em 2007 com atividades voltadas para as artes plásticas, que além da inclusão social, buscava desenvolver e exercitar habilidades motoras, capacidades de percepção, expressão e sensibilidade, além de fortalecer laços e vínculos sociais e familiares. Em 2009, com a experiência adquirida com oficinas de arte, ampliou o seu leque de projetos para a área esportiva. Desde então, completamos 15 anos de experiência em execução de projetos de esporte em modalidades como Karatê, Taekwondo, Corridas de Rua, Festivais de Artes Marciais e encontros para capacitação.</p> <p>E Todos os projetos fomentam ambientes comunitários inclusivos, sem discriminação em qualquer natureza, para que todos desenvolvam a autonomia, independência e meios para promoção e acesso à cultura brasileira e internacional. Como os projetos são executados em diversos bairros da cidade de São Paulo, os projetos podem atender demandas da população idosa em regiões de vulnerabilidade alta, e muito alta, fazendo com que se apropriem desses espaços dentro dos seus territórios. Entre os anos de 2007 e 2022, o IOK contou com a presença de mais de 10.000 participantes em projetos de artes e cultura na promoção da diversidade, desenvolvimento de habilidades motoras, físicas, capacidades de percepção, comunicação, expressão, sensibilidade dos participantes, além de ampliar acesso à cultura, fortalecer laços, vínculos sociais e familiares.</p> <p>O Instituto conta com o apoio de famílias, comunidades, empresas, organizações sociais e órgãos públicos. Trabalha para a integração de pessoas com e sem deficiência, em situação de vulnerabilidade social, em diversas faixas etárias, contribuindo dessa forma com a quebra de preconceitos, com a ampliação do acesso a oportunidades e com o aumento da participação dessas pessoas em todos os aspectos da vida social, tendo nas artes e nos esportes as suas ferramentas.</p> <p>No que se refere à faixa etária, o Instituto sempre teve jovens e adultos como seu maior público de atendimento. A partir do momento em que começou a submeter projetos em editais de fundos de direitos de crianças e adolescentes, ampliou a faixa etária de atendimento, ainda hoje parte do público atendido.</p>		





Dentro dos atendimentos nos projetos do Instituto, os idosos sempre estiveram presentes e, atualmente, atendemos também esse público junto aos participantes mais jovens, o que promove a diversidade e a intergeracionalidade, contrapondo questões como etarismo, que é o preconceito de idade, ou idadeísmo, a discriminação por idade. Isso garante o direito participativo de idosos na maioria dos projetos. Eles estão cada vez mais presentes nos projetos de arte, esporte e, também, nos eventos, como nas corridas de rua.

Deste modo, tendo em vista a grande quantidade de público beneficiado e atendido, o Departamento de Pesquisas do IOK elaborou e desenvolveu tecnologia social, e instrumental de avaliação de impacto próprios, para mensurar os resultados obtidos pelos participantes no âmbito dos projetos. Além disso, possui sede própria, equipe experiente e capacitada para o atendimento das pessoas com ou sem deficiência, crianças, adultos e idosos, além de psicólogos, pedagogos, fisioterapeutas, instrutores em artes e esporte, técnicos e equipe administrativa. Possui tecnologia social própria e capilaridade intensa na cidade de São Paulo.

O Instituto já atendeu cerca de 20.000 em projetos de esporte e artes, além das mais de 120.000 pessoas nas corridas de rua: Eventos de Corrida de Rua – Projeto em Lei de Incentivo ao Esporte (cerca de 120 mil participantes beneficiários em dez edições); Festival de Artes Marciais – Lei Paulista de Incentivo ao Esporte, Festival de Artes Marciais – Emenda Parlamentar (Ministério da Cidadania), entre outros.

Em 2021 recebemos da Federação de Taekwondo Paulista, da Liga Nacional de Taekwondo e da Federação Paulista de Karatê, um documento de notório saber pelos projetos realizados, reconhecendo assim, a competência do Instituto em idealizar projetos inclusivos, normatizados e aferidos com segurança.

Além das parcerias com órgãos de instância federal, possuímos também parcerias com o Estado e o Município de São Paulo, através das Secretarias: Fundo Municipal dos Direitos das Crianças e dos Adolescentes – FUMCAD (Processos n. 6074.2022/0000950-7; 6074.2022/0000951-5; 6074.2022/0000949-3; 6074.2021/0004129-8; 6074.2021/0004130-1; 6074.2019/0002994-4); Pro-Mac - Programa Municipal de Apoio a Projetos Culturais (Processo n. 2021.05.28/02345;).

Os projetos executados até o momento, na área de esportes e de artes, podem ser consultados através do link [Instituto Olga Kos • IOK](#)

3. OBJETO DA PROPOSTA:

Realizar oficinas de Karatê e Taekwondo, principalmente para pessoas idosas, com e sem deficiência, em vulnerabilidade social.

4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DA PROPOSTA:

- Contribuir para inclusão de pessoas idosas com jovens e adultos com e sem deficiência, em situação de vulnerabilidade social à sociedade por meio da prática do Karatê e do Taekwondo, trabalhando os aspectos físicos e motores e aumentando a consciência corporal, focando em um aprimoramento pessoal com relação aos aspectos sociais, cognitivos e motores.
- Promover melhoria nos aspectos motores: trabalho de aspectos físicos e motores; promoção da saúde, autoconfiança, autoestima, qualidade de vida e consciência corporal.
- Promover melhoria nos aspectos cognitivos: desenvolvimento do raciocínio (tempo de reação e tomada de decisões); desenvolvimento do equilíbrio; estimular a segurança emocional e psicológica.





5. DIAGNÓSTICO E JUSTIFICATIVA DA PROPOSTA
<p>Nos últimos anos, o número de pessoas idosas no Brasil aumentou significativamente. Em especial, em São Paulo, a população idosa triplicou nos últimos 30 anos, tendo sido identificado que 18,5% das pessoas idosas possuem alguma incapacidade funcional, conforme Indicadores Sociodemográficos da POPULAÇÃO IDOSA residente na cidade de São Paulo apresentados em 2020¹.</p> <p>O aumento nas taxas de envelhecimento da população municipal exige adoção de atividades voltadas ao atendimento das pessoas idosas a fim de proporcionar-lhes melhoria nas condições de vida. No campo da saúde, a prática de atividades físicas é uma grande aliada no combate às enfermidades e prevenção de fraturas e riscos de queda. As artes marciais estão entre as atividades que mais se destacam pelos benefícios físicos, psicológicos e sociais desenvolvidos por pessoas idosas, proporcionando-lhes, também, independência funcional.</p> <p>O Karatê e Taekwondo são modalidades ligadas às manifestações corporais que instigam técnicas baseadas em autodefesa e que se relacionam ao bem-estar e autocontrole. Por meio das técnicas e filosofia ensinadas, as modalidades possibilitam desenvolvimento das capacidades físicas, afetivas, cognitivas e sociais, com o melhoramento do condicionamento físico, vascularização, equilíbrio, estabilidade, autoestima e confiança.</p> <p>As modalidades objetivarão trabalhar técnicas básicas de movimentação de braços e pernas, trabalhando a respiração, postura, flexibilidade, força muscular, equilíbrio, sem grandes impactos articulares.</p> <p>No que se refere aos ganhos cognitivos, as modalidades trabalharão habilidades como atenção, memória, linguagem, habilidades visuoespaciais e motoras.</p> <p>Como apresentado, o Instituto realiza as atividades com atendimento também ao público jovem, provendo intergeracionalidade, contrapondo questões como etarismo, que é o preconceito de idade, ou idadismo, a discriminação por idade. Nesse sentido, as oficinas promoverão integração e sociabilidade, por meio da troca de experiências e o confronto e inter-relações com as diferentes realidades.</p> <p>Desta forma, a implementação das oficinas de Karate e Taekwondo aqui propostas apresenta-se como uma alternativa de atividade física à população idosa, a fim de possibilitar um envelhecimento saudável e aprimorar capacidades funcionais. Assim, por meio das artes marciais, o IOK atuará sob uma metodologia elaborada especificamente para atingir os resultados esperados apontados no projeto, que visam a qualidade de atendimento a essa população.</p>

6 METAS, AÇÕES PREVISTAS, CRONOGRAMA, INDICADORES E MEIOS DE VERIFICAÇÃO					
(Orienta-se utilizar a metodologia SMART – Específico, Mensurável, Alcançável, Relevante e Temporal) para a definição de metas e indicadores, bem como preservar o nexo com o objeto e os objetivos específicos)					
Metas	Ações	Início e Término	Indicadores	Documentos para verificação	Período de verificação
1. Aprimoramento de aspectos físicos e motores dos participantes	Promover oficinas semanais na modalidade Karatê e Taekwondo, com a realização de	MÊS 02 ao MÊS 10	<ul style="list-style-type: none"> - Aprimoramento de aspectos físicos e motores dos participantes em 10%; - Desempenho nas oficinas e aprendizado das técnicas; 	<ul style="list-style-type: none"> - Relatório dos instrutores; - Avaliação física e exame de faixa; - Exame médico 	MÊS 11

¹ SECRETARIA MUNICIPAL DE DIREITOS HUMANOS E CIDADANIA; COORDENADORIA DE POLÍTICAS PARA PESSOA IDOSA. Indicadores Sociodemográficos da População Idosa Residente na Cidade de São Paulo. São Paulo (Cidade), 2020. Disponível em: <[https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/upload/direitos_humanos/IDOSO/PUBLICACOES/Indicadores%20sociais%20\(2\).pdf](https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/upload/direitos_humanos/IDOSO/PUBLICACOES/Indicadores%20sociais%20(2).pdf)>. Acesso em 04 jan. 2023.





	atividades que promovam a saúde e a consciência corporal.		- Desempenho físico e motor dos participantes no início e ao final do projeto.		
	Realizar 01 evento final com exame de faixa em cada arte marcial e entrega de certificados de participação.	MÊS 11			
2. Aprimoramento de aspectos cognitivos: desenvolvimento do raciocínio (tempo de reação e tomada de decisões), equilíbrio e segurança emocional e psicológica	Promover oficinas semanais na modalidade Karatê e Taekwondo, com a realização de atividades que promovam a saúde e a consciência corporal.	MÊS 02 ao MÊS 10	- Desempenho de aprendizado das técnicas ensinadas nas oficinas; - Aprimoramento do raciocínio (tempo de reação e tomada de decisões), equilíbrio, segurança emocional e psicológica, no início e ao final do projeto.	- Relatório dos instrutores - Avaliação física e exame de faixa. - Avaliação psicológica - Avaliação de aspectos cognitivos e emocionais - Índice de Desenvolvimento Olga Kos - IDOK	MÊS 11
	Realizar 01 evento final com exame de faixa em cada arte marcial e entrega de certificados de participação.	MÊS 11			
3. Promoção da integração dos participantes com os instrutores, colegas e familiares que, conforme disponibilidade acompanharão os participantes durante as atividades.	Promover oficinas semanais na modalidade Karatê e Taekwondo, com a realização de atividades que promovam a saúde e a consciência corporal.	MÊS 02 ao MÊS 10	- Número de inscrições no início do projeto; - Presença mínima de 75% dos inscritos nas oficinas de Karatê; - Presença mínima de 75% dos inscritos nas oficinas de Taekwondo.	- Listas de presença e comparativo entre os números de participantes no início e ao final do projeto. - Avaliação do impacto social - Índice de Desenvolvimento Olga Kos IDOK	MÊS 11





	Realizar 01 evento final com exame de faixa em cada arte marcial e entrega de certificados de participação.	MÊS 11			
4. Contribuir para o aumento da autoconfiança, autoestima, autonomia e consciência das próprias capacidades e das interações sociais dos beneficiados	Promover oficinas semanais na modalidade Karatê e Taekwondo, com a realização de atividades que promovam a saúde e a consciência corporal.	MÊS 02 ao MÊS 10	<ul style="list-style-type: none"> - Desempenho nas oficinas (motivação e participação nas atividades); - Nível de socialização e qualidade de vida dos participantes no início do projeto; - Interação com colegas e instrutores, convívio sociofamiliar e qualidade de vida dos beneficiados, ao final do projeto. 	<ul style="list-style-type: none"> - Relatório da equipe; - Entrevistas com os pais; - Avaliação psicológica; - Avaliação do impacto social - Índice de Desenvolvimento Olga Kos IDOK 	MÊS 11
	Realizar 01 evento final com exame de faixa em cada arte marcial e entrega de certificados de participação.	MÊS 11			

7. METODOLOGIA PARA EXECUÇÃO PROPOSTA:	
Meta 1: Aprimoramento de aspectos físicos e motores dos participantes	
Meta 2: Aprimoramento de aspectos cognitivos: desenvolvimento do raciocínio (tempo de reação e tomada de decisões), equilíbrio e segurança emocional e psicológica	
Meta 3: Promoção da integração dos participantes com os instrutores, colegas e familiares que, conforme disponibilidade acompanharão os participantes durante as atividades.	
Meta 4: Contribuir para o aumento da autoconfiança, autoestima, autonomia e consciência das próprias capacidades e das interações sociais dos beneficiados	
<p>AÇÃO: Promover oficinas semanais na modalidade Karatê e Taekwondo, com a realização de atividades que promovam a saúde e a consciência corporal.</p> <p>Grade Horária das Oficinas: Serão ofertadas oficinas de Karatê e Taekwondo. O projeto abrirá 48 vagas, sendo 24 vagas em cada modalidade: 12 vagas para Karatê e 12 vagas para Taekwondo. Os participantes serão divididos em quatro (4) turmas: 02 turmas de Karatê e 02 turmas de Taekwondo. Cada turma terá 12 participantes, totalizando 48 participantes. Para cada turma será oferecida duas (02) oficinas semanais, com duração de uma (01) hora cada.</p> <p>Turma A – Taekwondo (CECOM) - 12 participantes – segunda e quarta-feira - das 10h às 11h</p> <p>Turma B – Taekwondo (CECOM) - 12 participantes – segunda e quarta-feira - das 11h às 12h00</p>	





Turma C – Karatê – (CECCO) - 12 participantes – segunda e quarta-feira - das 13h às 14h
Turma D – Karatê - (CECOM) - 12 participantes – segunda e quarta-feira - das 15h às 16h

TURMA S	SEMANA	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	HORAS/MÊS
TURMA A	SEGUNDA E QUARTA	10h às 11h	10h às 11h	10h às 11h	10h às 11h	4:00 HORAS
TURMA B	SEGUNDA E QUARTA	11h às 12h	11h às 12h	11h às 12h	11h às 12h	4:00 HORAS
TURMA C	SEGUNDA E QUARTA	13h às 14h	13h às 14h	13h às 14h	13h às 14h	4:00 HORAS
TURMA D	SEGUNDA E QUARTA	15h às 16h	15h às 16h	15h às 16h	15h às 16h	4:00 HORAS
TOTAL		04h/mês x 10 meses = 40 horas				

Ressaltamos que os horários podem sofrer pequenas alterações dado à pauta e grade de atividades das instituições parceiras no momento do início do projeto. Caso isso ocorra, a Secretaria será devidamente informada.

Público-Alvo: Direto: 48 Pessoas idosas, com ou sem deficiência, em vulnerabilidade social.

Indireto - Cerca de 120 pessoas, considerando familiares, profissionais envolvidos com o projeto e com a instituição parceira.

Dessa forma, pretende-se possibilitar uma maior interação intergeracional e inclusiva (entre pessoas com e sem deficiência), oferecendo acesso a pessoas com condições econômicas menos favorecidas, além de um espaço de convivência entre pessoas idosas e jovens que possam trocar experiências e ajuda mútua.

As atividades práticas (oficinas) acontecerão dentro de espaço de instituição parceira, indicada como local de execução, com termo de cessão de uso do local gratuita assinado no momento da execução do projeto, sem nenhuma relação comercial.

Seleção do público-alvo: Os beneficiários serão selecionados por preenchimento de formulário de “pré-inscrição”, seguido da fase de exames clínicos gerais, consultas e avaliações específicas para este público (físicas e psicológicas).

Em seguida, a inscrição dos participantes avaliados e aptos pelos exames físicos e médicos será efetivada com anamnese e assinatura de termos de autorização de participação e uso de imagem.

São obrigatoriamente destinadas 100% das vagas em cada turma para pessoas idosas.

Profissionais: As equipes de profissionais para atendimento das oficinas serão contratadas como prestadores de serviços (PJ), sendo cada oficina de cada modalidade composta por:

KARATÊ	TAEKWONDO
--------	-----------





01 instrutores de Karatê que estarão presentes em todas as oficinas de Karatê;
01 psicólogo que estará presente em todas as oficinas de Karatê;
01 fisioterapeuta que estará presente em todas as oficinas de Karatê;

01 instrutores de Taekwondo que estarão presentes em todas as oficinas de Taekwondo;
01 psicólogo que estará presente em todas as oficinas de Taekwondo;
01 fisioterapeuta que estará presente em todas as oficinas de Taekwondo;

Cada instrutor cumprirá uma carga horária de 06h/semanais composta da seguinte maneira: 02h de oficina X 02 oficinas/sem = 04h, com mais 02h para reunião de equipe: 04h + 02h = 06h/sem (24h/mês).

O psicólogo e o fisioterapeuta atenderão as duas modalidades, de modo que cumprirão carga horária de 09h/semanais composta da seguinte maneira: 01h de oficina X 08 oficinas/sem = 08h, com mais 01h para reunião de equipe: 08h + 01h = 09h/sem (36h/mês)

A reunião de equipe ocorrerá, semanalmente, somente entre os profissionais de equipe de cada modalidade, com o objetivo de desenvolverem o planejamento da semana, com a elaboração de relatórios de cada turma que a modalidade atende, além de apresentação e discussões sobre as situações e desafios de cada turma.

Também, haverá a contratação de 01 fotógrafo, como prestador de serviço, que estará presente, alternadamente, em 02 oficinas por semana.

A carga horária total de todos os profissionais compõe o evento final.

GRADE HORÁRIA - EQUIPE

EQUIPE	Segunda-Feira	Quarta-feira	Sexta-Feira	TOTAL HORAS/SEM	TOTAL HORAS/MEIS
Instrutor Taekwondo	Turma A - 01h Turma B - 01h	Turma A - 01h Turma B - 01h	Reunião (Relatórios de turmas + Programação Pedagógica das oficinas) - 02h00	06h00	24h00
Instrutor Karatê	Turma C - 01h Turma D - 01h	Turma C - 01h Turma D - 01h		06h00	24h00
Psicólogo	Turma A - 01h Turma B - 01h Turma C - 01h Turma D - 01h	Turma A - 01h Turma B - 01h Turma C - 01h Turma D - 01h	Reunião (Relatórios de turmas + Programação Pedagógica das oficinas) - 01h	09h00	36h00
Fisioterapeuta	Turma A - 01h Turma B - 01h Turma C - 01h Turma D - 01h	Turma A - 01h Turma B - 01h Turma C - 01h Turma D - 01h		09h00	36h00

Materiais para oficinas:

Todos os participantes receberão uniforme específico para realização das oficinas em suas modalidades. O uniforme de karatê é composto por 01 agasalho completo (calça e blusa com estampa em silkscreen); camiseta do projeto; kimono, faixa (indica hierarquia nas artes marciais), chinelo e mochila. O uniforme de taekwondo é composto por 01 agasalho completo (calça e blusa com estampa em silkscreen); camiseta do projeto; dobok, faixa (indica hierarquia nas artes marciais), chinelo, e mochila. Após todas as oficinas, os participantes receberão kits lanche composto de 01 alimento sólido, 01 alimento líquido e uma fruta. A distribuição de um kit lanche com nutrição apropriada é fundamental após atividades





físicas, ainda mais em se tratando do público específico que atendemos. Logo após o encerramento das oficinas é importante repor energias e sais minerais.

Compõem as oficinas os materiais esportivos, a saber: tatame (placas E.V.A), raquetes de foco, aparadores de chute, kits para treino funcional.

AÇÃO: Realizar 01 evento final com exame de faixa em cada arte marcial e entrega de certificados de participação.

Evento Final: Será promovido 01 evento final com demonstração das técnicas de Karatê e Taekwondo, exame e entrega de faixas e certificados de participação a todos, dentro da instituição parceira em que as oficinas acontecerão.

Programação do evento: Abertura de falas dos profissionais do projeto, eventualmente um convidado local e demais apresentações formais; apresentações dos participantes, exame e entrega de faixas e certificados; e encerramento.

Ressaltamos que as datas, horários e locais serão informados à Secretaria com antecedência.

Materiais para evento: Serão feitas camisetas para identificação de participantes e divulgação da atividade. Convites serão encaminhados para familiares, profissionais locais, amigos e comunidade.

Haverá a necessidade de alimentação (kit lanche) já que muitas vezes os participantes se deslocam por grandes distâncias e nem sempre há locais para alimentação próximos aos eventos.

Após o evento final, todos os participantes e seus acompanhantes receberão kit lanche composto por 01 alimento sólido, 01 alimento líquido e uma fruta.

Acessibilidade: Os locais escolhidos para a realização das atividades do projeto têm, como base, itens que garantem a acessibilidade, como corrimão, rampas, barras de segurança, banheiros adaptados e demais condições. Como os locais já atendem pessoas com deficiência, essas condições já estão previstas no aceite da instituição quanto à parceria de cessão de local.

Durante o período de 12 meses, o primeiro mês prevê atividades como planejamento, organização de materiais e documentos, contratação de serviços, compra de materiais, articulação e reuniões com familiares dos candidatos, inscrições, exames e demais atividades, com a presença de toda a equipe.

As atividades práticas (oficinas) se darão em 10 meses.

O último mês será para encerramento, elaboração de relatórios pelos profissionais da equipe, fechamentos, avaliações e conclusões para prestação de contas.

Medida de prevenção ao COVID-19: Será fornecido álcool em gel em todas as oficinas com a finalidade de higienização dos materiais que serão utilizados nas oficinas para prevenção de doenças, como gripe e covid-19, assegurando a saúde e bem-estar dos profissionais de equipe e dos participantes durante toda a execução do projeto.

Distanciamento de 1,5m entre os participantes.

Uso **OBRIGATÓRIO** de máscaras para os beneficiários e equipe técnica.

Comunicação efetiva sobre os protocolos a serem adotados individualmente para todos os beneficiários.

Locais com estrutura adequada para comportar a quantidade de beneficiários, bem como locais apropriados para lavagem das mãos. Haverá preferência para locais abertos e arejados.

O kit-lanche fornecido é embalado individualmente e entregue individualmente.

--- ---

Etapas do projeto

1ª Etapa - Contratação de equipe administrativa e multifuncional, contratação de equipe multidisciplinar através de análise de currículo e entrevistas. Fazem parte das equipes: Coordenador de projeto, Assistente de Coordenação, Instrutores, Psicólogo, Fisioterapeuta.

2ª Etapa - Elaboração de documentos, planilhas e planejamento educacional e cultural com equipe;

3ª Etapa - Compra de materiais e equipamentos;

4ª Etapa - Organização e adaptação do espaço físico: Instalação de equipamentos e móveis nas instituições;

5ª Etapa - Divulgação e captação de participantes: Fase de divulgação e captação de participantes para o projeto. A divulgação será realizada nas instituições, pelo site da instituição, pelo site do Instituto Olga Kos e por geração de mídia espontânea;

6ª Etapa - Pré-inscrição: Preenchimento de formulário de pré-inscrição;





- 7ª Etapa - Reuniões com participantes e familiares para explicar e detalhar o projeto, auxiliando a integração entre todos os envolvidos;
- 8ª Etapa - Exames médicos: Exames clínicos gerais, consultas e avaliações específicas para este público. A avaliação médica será realizada gratuitamente após encaminhamento para exames laboratoriais e de imagem, se necessário;
- 9ª Etapa - Avaliações físicas: Teste de flexibilidade, força, equilíbrio e coordenação motora geral, realizados por instrutores de educação física. Avaliações psicológicas, feitas por psicólogos. As duas avaliações ocorrerão concomitantemente, aplicadas aos candidatos aprovados na etapa de avaliação médica;
- 10ª Etapa - Inscrição dos participantes avaliados e aprovados nos exames físicos e médicos;
- 11ª Etapa - Anamnese: Questionário sobre qualidade de vida, alimentação, atividade de vida diária e aspectos sociais;
- 12ª Etapa - Oficinas práticas (treinamento)
- 13ª Etapa - Reavaliações físicas e psicológicas; Formulação e produção de relatório final com apresentação dos resultados do projeto com indicadores de evolução dos participantes;
- 14ª Etapa – Evento Final: Evento de encerramento do projeto com demonstração de técnicas aprendidas, exame e entrega de faixas e entrega de certificados de participação; e divulgação de resultados;
- 15ª Etapa - Prestação de contas junto a Secretaria.

Não haverá nenhuma fonte de recurso advinda da realização do projeto, tais como: cobrança de taxas de inscrição, ingressos, mensalidade, comercialização de espaço publicitário, dentre outras.

Toda a implantação do projeto (equipe - RH, materiais, serviços, uniformes, alimentação, exames, entre outros) será de responsabilidade do proponente.

8. QUADRO DE RECURSOS HUMANOS PROPOSTO:

Cargo/Função:	Carga Horária Semanal:	Escolaridade/Formação:	Tipo de Vínculo*:	Valor da Remuneração:
Coordenador Geral: Coordenar e supervisionar diretamente os trabalhos executados pela equipe técnica no âmbito das oficinas. Responsável pela tomada de decisões no que tange o projeto. Administrar a confecção dos relatórios, alimentar o sistema, conferir pagamentos etc. Supervisionar recursos materiais do projeto. (1 profissional – contratação PJ)	10 horas/s	Formação superior em Administração ou área similar	Contrato prestação de serviço (PJ)	R\$ 3.000,00
Assistente de Coordenação: Auxilia o Coordenador Geral em suas atividades rotineiras e no controle de gestão, administração, organização de arquivos, gerência de informações, revisão de documentos. (1 profissional – contratação PJ)	10 horas/s	Formação superior em Administração (ou cursando)	Contrato prestação de serviço (PJ)	R\$2.200,00





Instrutores de Karatê: Profissionais responsáveis por ministrar diretamente as oficinas de Karatê e confeccionar relatórios a respeito das oficinas e do desenvolvimento dos participantes. (1 profissionais – contratação PJ)	06 horas/s	Graduação faixa preta em Karatê	Contrato prestação de serviço (PJ)	R\$ 2.000,00
Instrutores de Taekwondo: profissionais responsáveis por ministrar diretamente as oficinas de Taekwondo e confeccionar relatórios a respeito das oficinas e do desenvolvimento dos participantes. (1 profissionais – contratação PJ)	06 horas/s	Graduação faixa preta em Taekwondo	Contrato prestação de serviço (PJ)	R\$ 2.000,00
Psicólogo: profissionais responsáveis por realizar as avaliações psicológicas, desenvolvimento social dos participantes. Irão acompanhar as oficinas para suporte à equipe e gerenciamento de intervenções. (1 profissionais – contratação PJ)	09 horas/s	Formação superior em Psicologia com experiência em pessoas idosas ou pessoas com deficiência	Contrato prestação de serviço (PJ)	R\$ 2.000,00
Fisioterapeuta: Profissionais responsável pelo acompanhamento das oficinas e atendimento aos participantes para prevenção de lesões físicas. (1 profissionais – contratação PJ)	09 horas/s	Curso superior em Fisioterapia, com experiência com pessoas idosas ou pessoas com deficiência	Contrato prestação de serviço (PJ)	R\$ 2.000,00





9. PLANO DE APLICAÇÃO DOS RECURSOS			
Ação	Detalhamento da despesa	Referência de preço das despesas ²	Despesa total
Coordenador Geral:	Coordenar e supervisionar diretamente os trabalhos executados pela equipe técnica no âmbito das oficinas. Responsável pela tomada de decisões no que tange o projeto. Administrar a confecção dos relatórios, alimentar o sistema, conferir pagamentos etc. Supervisionar recursos materiais do projeto. (1 profissional – contratação PJ)	R\$ 3.000,00 mensais (10 horas/s) x 12 meses de projeto	R\$ 36.000,00
Assistente de Coordenação:	Auxilia o Coordenador Geral em suas atividades rotineiras e no controle de gestão, administração, organização de arquivos, gerência de informações, revisão de documentos. (1 profissional – contratação PJ)	R\$2.200,00 mensais (10 horas/s) x 12 meses de projeto	R\$26.400,00
Instrutores de Karatê:	Profissionais responsáveis por ministrar diretamente as oficinas de Karatê e confeccionar relatórios a respeito das oficinas e do desenvolvimento dos participantes. (1 profissional – contratação PJ)	R\$ 2.000,00 mensais (6 horas/s) x 10 meses de projeto	R\$ 20.000,00
Instrutores de Taekwondo:	profissionais responsáveis por ministrar diretamente as oficinas de Taekwondo e confeccionar relatórios a respeito das oficinas e do desenvolvimento dos participantes. (1 profissional – contratação PJ)	R\$ 2.000,00 mensais (6 horas/s) x 10 meses de projeto	R\$ 20.000,00
Psicólogo: profissionais	responsáveis por realizar as avaliações psicológicas, desenvolvimento social dos participantes. Irão acompanhar as oficinas para suporte à equipe e gerenciamento de	R\$ 2.000,00 mensais (9 horas/s) x 10 meses de projeto	R\$ 20.000,00

² Se aprovadas as propostas, deverão ser apresentadas, no momento da celebração, as pesquisas de mercado que referenciaram os preços das despesas com RH, bens (material imobilizado) e serviços.





	intervenção. (1 profissional – contratação PJ)		
Fisioterapeuta: Profissionais	responsável pelo acompanhamento das oficinas e atendimento aos participantes para prevenção de lesões físicas. (1 profissional – contratação PJ)	R\$ 2.000,00 mensais (9 horas/s) x 10 meses de projeto	R\$ 20.000,00
Agasalho completo	Calça e Blusão com zíper destacável, para participantes e equipe, em tecido chimpa, com as cores do instituto e impressão em silk frente, costas e mangas - tamanhos: P.M.G, GG - 01 unidade X 48 participantes	48 x R\$ 159,00/unidade	R\$ 7.632,00
Camiseta do projeto	Confeccionadas em manga curta com o nome do projeto. Para participantes e equipe. (tecido 100% algodão, gramatura 170g/m2, manga curta, gola do tipo careca com ribana, modelo unissex. Acondicionada individualmente em saco plástico transparente. Impressão colorida em silkscreen frente e costas e mangas. Tamanhos diversos: (P,M,G,GG) 01 unidade x 48 participantes	48 x R\$ 30,00/unidade	R\$ 1.440,00
Kimono	Uniforme específico para a prática do Karate. Tipo Unissex, jaqueta branca (gola branca), calça branca. Com logomarcas em silk nas mangas, costas e frente. 01 unidade X 24 participantes + 01 unidade para os instrutores = 25 unidades	25 x R\$ 168,00/unidade	R\$ 4.200,00
Faixas para Karate, Taekwondo	Faixas para Karate, Taekwondo - Faixa colorida para indicar a hierarquia no nas artes marciais. Entregue aos participantes no exame de faixa ao final do projeto. Largura de 4 cm, oito costuras, em algodão - 02 unid para troca de faixa X 48 participantes = 96	96 x R\$ 20,00/unidade	R\$ 1.920,00
Chinelo	Chinelos de Dedo para uso no percurso de ida e volta dos treinamentos = 02 pares X 48 participantes = 96 pares - Modelo clássico, confeccionado em PVC e tira de dedo. Possui palmilha, solado flexível, emborrachado com frisos antiderrapantes. Tamanhos variados. Cor a definir.	48 x R\$ 25,00/unidade	R\$ 1.200,00





Mochila	Mochila para os participantes, necessária para guardar os seus uniformes e pertences. Tamanho médio, dois bolsos em tela para pequenos objetos, compartimento interno em nylon, compartimento frontal com zíper, alças anatômicas. 01 unid X 48 participantes = 48 unid	48 x R\$ 89,00/unidade	R\$ 4.272,00
Dobok	Uniforme específico para a prática aos participantes das oficinas. Tipo Unisex, jaqueta branca (gola branca), calça branca. Com logomarcas em silk nas mangas, costas e frente. 01 unidade X 24 participantes	24 x R\$ 159,00/unidade	R\$ 3.816,00
Kit lanche para oficinas	01 alimento sólido + 01 líquido + 01 fruta - higienizados, embalados e prontos para consumo. Podendo ser 01 Sanduíche com queijo ou requeijão, ou similar, embalado pronto para consumo / barra de cereal ou doce pronto para consumo + fruta (maçã, pera, banana ou outra) higienizada, embalada e pronta para consumo + suco de frutas em caixinha tetrapak. A base de cálculo do número de kits é feita multiplicando-se 48 participantes x 01 kit por semana, um em cada aula x 04 semanas (mês)= 192kits lanches/mês X 10 meses de oficinas = 1920	1920 x R\$ 13,00 unidade	R\$ 24.960,00
Tatame (placas E.V.A)	Tatame em EVA. Espessura: 20 mm; Largura: 1,00 m; Comprimento: 1,00 m. Tatame confeccionado em resina de EVA; Utilizado em escolas, residências e academias de ginásticas; Aparência fosco; Possibilidade de encaixe em outro tatame de EVA, afim de formar uma área de cobertura maior. 30unid	30 x R\$ 109,00/unidade	R\$ 3.270,00
Raquetes de foco	Para treinamento de coordenação motora. Cálculo para 10 meses de oficinas - 04 unidades X 02 modalidades (karate e taekwondo) = 08 unid - couro resistente e costuras duplas. Enchimento de borracha de EVA e espuma para melhor absorção do impacto. Com cabo reforçado e alças para	4 x R\$ 102,00 unidade	R\$ 408,00





	impedir que caia no chão na hora do treinamento.		
Aparadores de chute	Para treinamento de chutes. Cálculo Cálculo para 12 meses de oficinas (oficinas de karate, taekwondo) - 04 unidades X 02 modalidades (karate e taekwondo) = 08 unid - com suporte que encaixa o braço, 1 alça para cada braço, com enchimento de espuma D 38 e borracha de EVA.	4 x R\$ 112,00/unidade	R\$ 448,00
kits para treino funcional	Kit com Cone, Escada, Chapéu, Corda – Colorido. Material: plástico - cores: variadas - 02 kits X 02 modalidades=04 kits.	4 x R\$ 145,00/unidade	R\$ 580,00
Kit de primeiro socorros	Kit Primeiros Socorros + Mais Bolsa, contendo: Cotonetes: 5 unidades; Band Aid: 6 unidades; Compressa de gaze estéril com 1 peça 5cm X 5cm: 5 unidade; Algodão: 3 unidades; Luva de descartável tamanho M: 01 par - 2 unidades; Esparadrapo Fita adesiva microporosa: 01 rolo; água oxigenada; água boricada; soro fisiológico; pinça; antisséptico. 01 kit por turma x 28 turmas = 28 kits	6 x R\$ 65,00/unidade	R\$ 390,00
Camiseta para evento	Tecido 100% algodão, gramatura 170g/m2, manga curta, gola do tipo careca com ribana, modelo unissex, acondicionada individualmente em saco plástico transparente. Impressão colorida em silkscreen frente e costas e mangas. Tamanhos diversos: P, M, G GG. - 1 unidade para cada participante (48 unidades)	48 x R\$ 23,25/unidade	R\$ 1.116,00
Kit lanche para eventos	Sanduíche com queijo ou requeijão, ou similar, embalado pronto para consumo + barra de cereal ou doce pronto para consumo + fruta (maçã, pera, banana ou outra) higienizada, embalada e pronta para consumo + suco de frutas em caixinha tetrapak. A base de cálculo do número de kits é feita multiplicando-se 48 participantes x 01 dia de evento x 02 (01 acompanhante por participante) = 96 kits lanches	96 x R\$ 13,00/unidade	R\$ 1.248,00

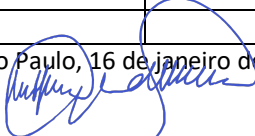




Álcool em gel	Álcool gel 70% higiene dos participantes nas oficinas - pote 400g - 02 pote X 02 modalidades X 10 meses = 40 potes	40 x R\$ 16,00/unidade	R\$ 640,00
Serviço fotográfico e filmográfico	Fotógrafo: Serviço de registro fotográfico e em vídeo do evento para prestação de contas. (1 profissional – contratação PJ)	1 profissional x 10 meses de serviço x R\$ 1.800,00/remuneração mensal	R\$ 18.000,00
Consulta Médica	Consultas médicas com encaminhamento a exames clínicos com o objetivo de avaliar a saúde dos candidatos. Serão emitidos laudos e atestados médicos para os inscritos que estiverem clinicamente aptos à oficina prática. O valor da rubrica se refere às consultas médicas e encaminhamentos aos exames. Os laudos, avaliações e atestados médicos serão feitos de forma gratuita.	48 participantes x 2 consultas (início e final) x R\$ 290,00/unidade	R\$ 27.840,00
Exames Laboratoriais	Os serviços contemplam: exames de Colesterol - Frações, Creatinina, Glicemia, Potássio, Sódio, T3 total, T4 Total, Ureia, T4 livre, Triglicérides e hemograma completo. O valor unitário inserido é o total (soma de todos os exames) - R\$ 204,90 X 48 serviços (48 participantes)	48 x R\$ 204,00/unidade	R\$ 9.792,00
Avaliação Física	Serão feitos testes de flexibilidade, força, equilíbrio e coordenação motora geral, realizados por educadores físicos. São (02) duas avaliações por participante (48 participantes), uma no início e outra no final do projeto, para tabular os dados dos participantes.	48 participantes x 2 avaliações (início e ao final do projeto) x R\$ 209,00/unidade	R\$ 20.064,00
Testes Psicológicos	Tabulação dos indicadores cognitivos, sociais e emocionais de 48 participantes, por meio do IDOK, instrumento utilizado para produção de gráficos. O objetivo é verificar o efeito das atividades no desenvolvimento global dos participantes. As avaliações são realizadas por profissionais de Psicologia, no início e no final do projeto (2 x 48 part = 96 unid).	48 participantes x 2 avaliações (início e final do projeto) x R\$ 136,00/unidade	R\$ 13.056,00
Impressão de banners	Impressão de banners para identificação do projeto - 01 banner/modalidades X 02 modalidades = 02 unid - impresso em lona	2 x R\$ 250,00 unidade	R\$ 500,00





	fosca, com formato aproxim. 90x160cm (largura x altura) e acabamento solda, bastão de madeira e barbante.		
Brochuras - Relatório ilustrado do projeto	Brochuras - Relatório ilustrado do projeto - formato A4 - aprox 32 páginas - 04X04 cores, dobra, grampo e refile: 03 unid X 48 particip = <u>144</u> unid + <u>140</u> unid para instituições parceiras + 02 unid X 10 profissionais do projeto = <u>20</u> unid + <u>40</u> unid para acervo do proponente = 344 unid	344 x R\$ 13,00/unidade	R\$ 4.472,00
Projeto gráfico, diagramação de imagem	Projeto gráfico, diagramação de imagem - 02 serviços concepção de arte para material gráfico projeto + material gráfico evento e brochura.	2 x R\$ 3.000,00/unidade	R\$ 6.000,00
Brochuras - Relatório ilustrado do projeto	Brochuras - Relatório ilustrado do projeto - formato A4 - aprox 32 páginas - 04X04 cores, dobra, grampo e refile: 03 unid X 48 particip = <u>144</u> unid + <u>140</u> unid para instituições parceiras + 02 unid X 10 profissionais do projeto = <u>20</u> unid + <u>40</u> unid para acervo do proponente = 344 unid	344 x R\$ 13,00/unidade	R\$ 4.472,00
Impressão de certificados	Formato A4 04x04 - impressão em papel canson 190gr - refile - 01 unid X 48 participantes - evento final	48 x R\$ 7,00/unidade	R\$ 336,00
TOTAL			R\$ 300.000,00
- Previsão de Receitas			
Origem		Valor	
Repasse		R\$ 300.000,00	
Contrapartida (Apenas se houver, não é obrigatório)		R\$ 00,00	
Total		R\$ 300.000,00	
<p>São Paulo, 16 de janeiro de 2023</p>  <p>INSTITUTO OLGA KOS DE INCLUSÃO CULTURAL Wolf Veí Kos Trambuch CPF 298.783.227-34 RG. 02.502.982-8 Presidente</p>			

Relatório de Assinaturas

Datas e horários em UTC-0300 (America/Sao_Paulo)

Última atualização em 09 Setembro 2024, 17:42:25

Status: Assinado

Documento: II - Plan. Trab. - Longevidade - Esporte Inclusão.Odt - Copia.Pdf

Número: 4c4d0f9a-bde4-4485-b23a-12ab3442f0de



Data da criação: 09 Setembro 2024, 17:41:10

Hash do documento original (SHA256): 61084092ab9d2d5e8b9f61f87b64c5ece2f15f46c6a0de970379e202e6d62c17



Assinaturas

1 de 1 Assinaturas

<p>Assinado  via ZapSign by Truora</p> <p>WOLF VEL KOS TRAMBUCH</p> <p>Data e hora da assinatura: 09 Setembro 2024, 17:42:24</p> <p>Token: d8c17bf4-4c7c-4875-a9f8-907b00dd946b</p>	<p>Assinatura</p>  <p>Wolf Vel Kos Trambuch</p>
<p>Pontos de autenticação:</p> <p>Telefone: + 5511999730051</p> <p>E-mail: wolfkos@institutoolgakos.org.br</p>	<p>Localização aproximada: -20.522598, -47.369421</p> <p>IP: 191.54.13.89</p> <p>Dispositivo: Mozilla/5.0 (Windows NT 10.0; Win64; x64) AppleWebKit/537.36 (KHTML, like Gecko) Chrome/128.0.0.0 Safari/537.36</p>

INTEGRIDADE CERTIFICADA - ICP-BRASIL

Assinaturas eletrônicas e físicas têm igual validade legal, conforme MP 2.200-2/2001 e Lei 14.063/2020.

[Confirme a integridade do documento aqui.](#)



Este Log é exclusivo e parte integrante do documento número 4c4d0f9a-bde4-4485-b23a-12ab3442f0de, segundo os [Termos de Uso da ZapSign](#), disponíveis em zapsign.com.br

ZapSign 4c4d0f9a-bde4-4485-b23a-12ab3442f0de. Documento assinado eletronicamente, conforme MP 2.200-2/2001 e Lei 14.063/2020.