



PLANO DE TRABALHO PANDEMIA
1- DADOS GERAIS
Modalidade: GINÁSTICA ARTÍSTICA
Técnicos Responsáveis: LAIS CARDOS, ANDRÉ PAGLIARINI e JULIANA BUCCIOLLI
Dias e horários que as atividades serão executadas: Atividade 1- assistir ao Panamericano de ginástica pelo menos um dos dias- sexta sábado ou domingo a tarde a partir das 14:30. de Segunda dia 14/06 a sexta 18/07.
2 – DESCRIÇÃO DA REALIDADE
Atualmente a pandemia da Covid vem afetando toda a população e dificultando as atividades que são realizadas em grupo e que necessitam da divisão de materiais pelos praticantes como é o caso da Ginástica Artística, fica inviável a limpeza após a utilização do aparelho por cada criança, o tapete não tem como ser aspirado ou higienizado a cada turma assim como as traves ou tumble track e todos os colchões visto que o volume de materiais é grande e o número de profissionais de limpeza é pequeno. Sendo assim analisando que o município se encontra em lotação máxima tanto dos leitos de enfermaria e UTIs a coordenação estabeleceu junto ao prefeito de forma inteligente e profilática que parássemos as atividades presenciais temporariamente para frear o contágio do vírus. Para que as crianças não fiquem ociosas propomos algumas atividades que possam ser realizadas na segurança domiciliar.
3- DESCRIÇÃO DAS METAS
Evitar o sedentarismo e a obesidade em crianças do Município. Propor atividades feitas em família visando estreitamento dos laços e participação ativa dos pais na vida das crianças. Incentivar a todos assistir e conhecer modalidades esportivas diferentes de futebol.
4- OBJETIVO GERAL DA PROPOSTA
Diminuir o sedentarismo e a inatividade física durante a pandemia por parte das crianças que pertencem ao Projeto de Ginástica artística, incentivando a prática de exercícios físicos.
5- OBJETIVOS ESPECÍFICOS DA PROPOSTA
Proporcionar através da atividade 1 conhecimento dos sistemas de competição das modalidades de ginástica sendo elas artística, rítmica e de trampolim.



Na Atividade 2 : Trabalhar coordenação motora, condicionamento físico e a força da musculatura abdominal e de membros inferiores muito necessárias para execução dos elementos corporais da Ginástica Artística.
Manter as crianças ativas nesse período sem treinamentos.

6- ABRANGÊNCIA DA PROPOSTA

Crianças praticantes de Ginástica Artística e seus familiares.

7- METODOLOGIA E ABORDAGEM DA PROPOSTA

Atividade 1- Assistir ao Campeonato Panamericano de Ginástica num dos 3 dias de competição e registrar quando feito, postar nas redes sociais e marcar os perfis dos professores e da secretaria de esportes.

Atividade 2- desafio físico- executar durante todos os dias da semana e pelo menos uma das vezes com os pais participando também os seguintes exercícios:

20 polichinelos

15 abdominais supra

15 agachamentos

Filmar e postar nas redes sociais ou enviar o vídeo no grupo do whatsapp.

*o desafio será enviado por vídeo pelos professores nos grupos de whatsapp de cada turma mostrando a forma correta da execução de cada elemento.

8- PÚBLICO BENEFICIÁRIO

Aproximadamente 90 crianças participantes do projeto de G.A e seus familiares

9- META DE ATENDIMENTO

90 pessoas.

Local e data: Toledo 14/06/2021.