



Ordem dos Advogados do Brasil
Seção Espírito Santo
1ª Subseção - Colatina

Colatina-ES, 24 de abril de 2020.

Ofício OABCOL N° 022/2020

Ilmo. Senhor
Dr. Aloísio Lira
Presidente da CAAES

Senhor Presidente,

Na qualidade de Presidente da 1ª Subseção da Ordem dos Advogados do Brasil, Seção Espírito Santo, encaminho em anexo, três projetos elaborados pela comissão de esportes, com a pretensão de executá-los após o fim da pandemia. Segue para ciência e após aprovação.

Na expectativa da especial atenção de Vossa Senhoria, antecipamos agradecimentos e deixamos aqui registrados os nossos protestos da mais elevada estima e apreço.

Atenciosamente,

Assinatura manuscrita em azul de Cristiano Rossi Cassaro.

Cristiano Rossi Cassaro
Presidente
OAB-ES 1ª Subseção

PLANO DE NATAÇÃO (LAZER)

Aprendizado e Aperfeiçoamento

Professor: Eduardo Bonatto Liberato

Registro no Conselho Regional de Educação Física nº. 001407 G/ES

Contato: 99902-4031

- **OBJETIVO:**

Busca da melhoria da qualidade de vida e o bem-estar dos (as) advogados (as) da cidade de Colatina ES. Ninguém consegue manter uma vida saudável só trabalhando até se esgotar. Então ter uma vida equilibrada é muito importante para uma vida saudável, e saber dividir seu tempo de trabalho e de lazer faz toda a diferença. O lazer por si só não te faz feliz, mas você entender que ele é uma peça fundamental para sua satisfação é de suma importância. Isso tudo se deve pelo efeito anti stress e uma vitalidade nas tarefas cotidianas, que fazem toda diferença para uma vida feliz.

- **IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DA NATAÇÃO NO LAZER**

A natação não pode ser considerada simplesmente um esporte. Ela também está relacionada com a saúde e leva ao ser humano benefícios físicos e psicológicos em várias etapas da vida de uma pessoa. Esse esporte é bom para todas as idades, porque descansa o corpo e a mente e relaxa das tensões do nosso dia-a-dia e melhora nossa autoestima.

- **Metodologia**

- Dias de quarta-feira e sexta-feira
- Turno matutino;
- Horário: a definir
- Local: a definir

- **VALOR**

- R\$ 500,00 mensais

PLANO DE VOLEIBOL (LAZER)



Professor: Eduardo Bonatto Liberato

Registro no Conselho Regional de Educação Física nº. 001407 G/ES

Contato: 99902-4031

- **OBJETIVO:**

Busca da melhoria da qualidade de vida e o bem-estar dos (as) advogados (as) da cidade de Colatina ES. Ninguém consegue manter uma vida saudável só trabalhando até se esgotar. Então ter uma vida equilibrada é muito importante para uma vida saudável, e saber dividir seu tempo de trabalho e de lazer faz toda a diferença. O lazer por si só não te faz feliz, mas você entender que ele é uma peça fundamental para sua satisfação é de suma importância. Isso tudo se deve pelo efeito anti stress e uma vitalidade nas tarefas cotidianas, que fazem toda diferença para uma vida feliz.

- **IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DO VOLEIBOL NO LAZER**

O vôlei tem uma característica de esporte coletivo. É uma atividade que estimula algum tipo de interação e sociabilidade. A diferença do esporte em relação a outras práticas é o pouco contato físico. Para as pessoas que não gostam de esportes de contato mais incisivo, como no handebol, o vôlei é um ótimo exercício, pois tem uma interação mais controlada, e as chances de problemas físicos durante a sua prática podem ser menores. É uma opção de exercício físico atraente e que promove a sociabilidade. Quando corpo e a mente trabalham juntos, ficamos menos estressados e mais satisfeitos, melhorado a qualidade de vida.

- **Metodologia**

- Dias de sábado (quinzenalmente);
- Turno matutino;
- Horário: 08:00 as 10:00 hs - Local: a definir

VALOR - R\$ 300,00 mensais

PLANO DE FUTSAL FEMININO (LAZER)

Aprendizado e Aperfeiçoamento

OBJETIVO:

Busca da melhoria da qualidade de vida e o bem-estar das (as) advogadas (as) da cidade de Colatina ES. Ninguém consegue manter uma vida saudável só trabalhando até se esgotar. Então ter uma vida equilibrada é muito importante para uma vida saudável, e saber dividir seu tempo de trabalho e de lazer faz toda a diferença. O lazer por si só não te faz feliz, mas você entender que ele é uma peça fundamental para sua satisfação é de suma importância. Isso tudo se deve pelo efeito anti stress e uma vitalidade nas tarefas cotidianas, que fazem toda diferença para uma vida feliz.

• IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DO FUTSAL FEMININO

O futsal feminino é uma prática esportiva muito importante, principalmente para o meio social, além dos benefícios voltados para saúde e qualidade de vida daquele (a) que pratica, socialmente causa um espanto, mais também um certo receio e curiosidade para aquele que escuta de uma mulher dizer que vai jogar futsal.

• IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DO HANDEBOL FEMININO

O handebol foi, e ainda é, o esporte mais praticado em todas as escolas públicas e privadas do Brasil, além de ser um esporte muito interativo, estimula a estratégia, força e habilidade, e por ser muito praticado na adolescência é uma esporte que desperta muito interesse em reviver a prática deste esporte tão querido.



- **METODOLOGIA**

- FUTSAL: dias de Terças Feiras
- HANDEBOL: dias de Quintas Feiras
- Turno noturno para ambos;
- Horário: 19:00 as 21:00 horas para ambas as práticas esportivas.
- Local: Quadra do Sesc ou Quadra do bairro Maria Ismênia

- **VALOR**

- R\$ 480,00 mensais para cada prática esportiva totalizando um valor total de R\$ 960,00

OBS: o valor mensal mencionado, é a título de busca de uma quadra melhor para pratica dos esportes, atualmente foi conquistado o direito de efetivar a prática do futsal e handebol feminino na quadra do Bairro de Maria Ismênia, no entanto a quadra é bem frágil e com poucos cuidados, e por muitas vezes não é possível praticar os esportes por inúmeros problemas na quadra cedida.

