

PRÓ - ESPORTES

ASSOCIAÇÃO ESPORTIVA, CULTURAL E DE LAZER SÃO CARLOS

PLANO DE TRABALHO

1 - DADOS CADASTRAIS

1.1 – Organização da Sociedade Civil

Nome ASSOCIAÇÃO ESPORTIVA CULTURA E DE LAZER SÃO CARLOS PRÓ - ESPORTES			CNPJ 11.833.353\0001-99
Endereço RUA MANOEL DA SILVA FERREIRA, 190 - ARDIM SÃO JOÃO BATISTA			
Cidade SÃO CARLOS	UF S.P	CEP 13567-070	DDD/TELEFONE (16) 997629396
Conta Corrente A definir		Banco Banco do Brasil	Agência A definir
E-mail - mjluizprojetos@gmail.com			

1.2 – Representante Legal

Nome MICHELLI LUIZ			
CPF 214.744.878-82		RG 30.844.285-4 SSP\SP	
Endereço RUA Mariano Garcia Carrasco, 577 Jardim São João Batista			
Cidade São Carlos	UF SP	CEP 13 670 -30	DDD/TELEFONE 16 992087226
E-mail luizmichelli29@gmail.com			

1.3 – Responsável Técnico pelo projeto

Nome MARCOS JOSÉ LUIZ			
CPF 12232227804		RG 17354262-1	
Endereço RUA ANTONIO RODRIGUES CAJADO, 2700 APTO 133 Costa do Sol			
Cidade São Carlos	UF SP	CEP 13566230	DDD/TELEFONE 16 991744147

PRÓ - ESPORTES

ASSOCIAÇÃO ESPORTIVA, CULTURAL E DE LAZER SÃO CARLOS

E-mail prof.marcosluiz@hotmail.com	
Formação profissional Professor de Educação Física	Função na OSC Tesoureiro

2 - APRESENTAÇÃO E HISTÓRICO DA OSC

Associação Esportiva, Cultural e de Lazer São Carlos Pró-Esports foi fundada em 19 de março de 2010 por ex-atletas e professores de Educação Física, com a missão de promover a inclusão social e a melhoria da qualidade de vida de crianças, adolescentes, adultos e idosos por meio do esporte, da cultura e da prática regular de atividades físicas.

No início de suas atividades, a entidade atuava exclusivamente com crianças e adolescentes na modalidade de futebol de campo. Com o passar dos anos, ampliou sua atuação, passando a oferecer também atividades voltadas para adultos e idosos, com foco na orientação e prescrição de exercícios físicos, contribuindo para a promoção da saúde e do bem-estar.

Atualmente, por meio de parcerias com academias e profissionais das artes marciais, a associação oferece oportunidades de participação de crianças, adolescentes, adultos e idosos, nessa modalidade

3 - DESCRIÇÃO DO PROJETO

Título do Projeto CARLINHOS RONIN DE JIU - JITSU	Período de Execução 6 meses
Secretaria Gestora do Projeto: Secretaria Municipal de Esportes	
Identificação do Objeto O Projeto Carlinhos Ronin Jiu-Jitsu tem como objetivo oferecer aulas gratuitas de Jiu-Jitsu para crianças e adolescentes de 5 a 17 anos, promovendo a inclusão social, o desenvolvimento físico, emocional e social dos participantes. Por meio da prática esportiva orientada, o projeto pretende contribuir para a formação cidadã, fortalecer valores como disciplina, respeito, responsabilidade e autocontrole, além de estimular hábitos saudáveis, a convivência comunitária e a permanência escolar. As ações serão desenvolvidas em ambiente seguro e acolhedor, utilizando o esporte como ferramenta de educação, prevenção de situações de risco e melhoria da qualidade de vida.	

PRÓ - ESPORTES

ASSOCIAÇÃO ESPORTIVA, CULTURAL E DE LAZER SÃO CARLOS

PÚBLICO ALVO e FAIXA ETÁRIA:

80 crianças e adolescentes na faixa etária de 05 a 17 anos

Número de atendidos

80 participantes

Capacidade de atendimento

80 participantes

Justificativa contendo a descrição da realidade que será objeto da parceria

O Projeto Carlinhos Ronin Jiu-Jitsu pretende trabalhar a inclusão social, o desenvolvimento integral e a melhoria da qualidade de vida de crianças e adolescentes de 5 a 17 anos, por meio da prática esportiva orientada do Jiu-Jitsu. O projeto busca utilizar o esporte como ferramenta de educação, disciplina, fortalecimento de vínculos sociais e prevenção de situações de vulnerabilidade.

O projeto pretende trabalhar principalmente a inclusão social, o desenvolvimento integral de crianças e adolescentes e a prevenção de situações de vulnerabilidade social, por meio da prática esportiva orientada do Jiu-Jitsu. A iniciativa busca promover valores como disciplina, respeito, autocontrole, responsabilidade, convivência comunitária e hábitos saudáveis.

Na área de atuação do projeto, observa-se a existência de crianças e adolescentes expostos a situações de vulnerabilidade social, como baixa renda familiar, falta de acesso a atividades esportivas estruturadas, ociosidade no contraturno escolar e exposição a contextos de violência, uso de drogas e outras situações de risco social.

Além disso, muitas famílias enfrentam dificuldades para custear atividades esportivas particulares, o que limita o acesso dos jovens a oportunidades de desenvolvimento físico, social e educacional.

A região atendida pelo projeto apresenta predominância de famílias de baixa e média renda, com significativa parcela da população dependente de serviços públicos e programas sociais. O acesso a equipamentos de lazer, esporte e cultura é limitado, especialmente para crianças e adolescentes. Culturalmente, a comunidade demonstra interesse por atividades esportivas e ações comunitárias que promovam integração social, convivência saudável e oportunidades de desenvolvimento para os jovens. O esporte é reconhecido como importante instrumento de socialização, disciplina e fortalecimento de vínculos familiares e comunitários.

O projeto pretende lidar diretamente com a vulnerabilidade social de crianças e adolescentes, a falta de acesso a atividades esportivas gratuitas, a ociosidade no período fora da escola, a baixa participação em ações de desenvolvimento socioeducativo e os riscos associados à exclusão social e à ausência de espaços seguros de convivência.

As possíveis causas desses problemas incluem:

- Limitações financeiras das famílias para custear atividades esportivas;
- Insuficiência de projetos sociais e esportivos gratuitos na região;
- Desigualdade social e econômica;
- Falta de acesso a espaços adequados de lazer e esporte;
- Ausência de oportunidades de desenvolvimento pessoal e social no contraturno escolar;
- Fragilidade de vínculos comunitários e de redes de proteção social.

PRÓ - ESPORTES

ASSOCIAÇÃO ESPORTIVA, CULTURAL E DE LAZER SÃO CARLOS

Diante desse contexto, a parceria entre a Prefeitura Municipal de São Carlos e a Associação Esportiva, Cultural e de Lazer São Carlos Pró-Esports mostra-se fundamental para ampliar o acesso de crianças e adolescentes a atividades esportivas de qualidade, promovendo inclusão social, formação cidadã e melhoria da qualidade de vida por meio do Projeto Carlinhos Ronin Jiu-Jitsu.

4 – Objetivos

4.1 – Objetivo geral

Promover o desenvolvimento integral de crianças e adolescentes do município de São Carlos, prioritariamente residentes no bairro Santa Maria II e regiões adjacentes, por meio da prática sistemática e gratuita do Jiu-Jitsu, contribuindo para a inclusão social, o fortalecimento de vínculos familiares e comunitários, a formação cidadã, o desenvolvimento físico e emocional, a melhoria da autoestima, da disciplina e do respeito mútuo, além da prevenção de situações de vulnerabilidade social, violência, evasão escolar e envolvimento com drogas.

4.2 – Objetivos Específicos

Objetivos específicos	Resultado esperado	Metas	Indicadores	Meios de verificação
Promover a inclusão social de crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade social por meio da prática gratuita do Jiu-Jitsu no contra turno escolar.	Ampliação do acesso ao esporte e fortalecimento dos vínculos sociais e comunitários	Atender 80 participantes, sendo 40 crianças e 40 adolescentes durante a execução do projeto	Número de participantes matriculados e frequência mínima de 75% nas atividades	Fichas de inscrição, lista de presença, registros fotográficos e relatórios mensais
Ensinar os fundamentos, regras e técnicas do Jiu-Jitsu, contribuindo	Aprimoramento das capacidades técnicas e	Realizar aulas regulares durante todo o período de execução do projeto.	Pelo menos 90% dos participantes demonstrando evolução técnica nas avaliações periódicas.	Relatórios dos instrutores, fichas de avaliação técnica
Desenvolver valores como disciplina, respeito,	Melhoria do comportamento e das relações	Realizar orientações socioeducativas	95% dos participantes apresentando	Relatórios dos instrutores, entrevistas com

PRÓ - ESPORTES

ASSOCIAÇÃO ESPORTIVA, CULTURAL E DE LAZER SÃO CARLOS

responsabilidade, autocontrole e convivência social por meio da prática esportiva.	interpessoais dentro e fora do projeto.	integradas às aulas.	comportamento satisfatório durante o projeto.	responsáveis e fichas de acompanhamento
Melhorar o condicionamento físico, a flexibilidade, a coordenação motora, a postura e o bem-estar emocional dos participantes.	Evolução física e melhoria da qualidade de vida dos beneficiários.	Realizar avaliações físicas no início e ao final do projeto	Pelo menos 80% dos participantes apresentando evolução nos indicadores físicos avaliados	Fichas de avaliação física, relatórios técnicos e registros fotográficos
Melhorar o condicionamento físico, a flexibilidade, a coordenação motora, a postura e o bem-estar emocional dos participantes	Evolução física e melhoria da qualidade de vida dos beneficiários.	Realizar avaliações físicas no início e ao final do projeto	Pelo menos 80% dos participantes apresentando evolução nos indicadores físicos avaliados.	Fichas de avaliação física, relatórios técnicos e registros fotográficos.
Incentivar a permanência escolar e a melhoria do desempenho educacional dos participantes	Melhoria do rendimento e do comportamento escolar.	Acompanhar semestralmente a situação escolar dos participantes	Pelo menos 70% dos participantes apresentando manutenção ou melhora no desempenho e comportamento escolar.	Boletins escolares, declarações das escolas e relatórios de acompanhamento
Fortalecer os vínculos familiares por meio da participação dos responsáveis nas ações do projeto	Maior envolvimento das famílias no processo educativo e esportivo.	Realizar no mínimo 2 reuniões ou eventos com familiares durante o projeto.	Participação de pelo menos 60% das famílias nas atividades propostas.	Lista de presença, atas de reuniões, registros fotográficos e relatórios

PRÓ - ESPORTES

ASSOCIAÇÃO ESPORTIVA, CULTURAL E DE LAZER SÃO CARLOS

5. Atividades Propostas

OBJETIVO ESPECÍFICO	DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES	MÊS 1	MÊS 2	MÊS 3	MÊS 4	MÊS 5	MÊS 6
1	Realizar divulgação do projeto junto às escolas e comunidade local para identificação e encaminhamento do público-alvo.	X	X	X	X	X	
2	Aplicação de atividades lúdicas e educativas voltadas ao desenvolvimento da coordenação motora, equilíbrio, concentração e raciocínio. Ensino progressivo dos fundamentos, regras e técnicas da modalidade	X	X	X	X	X	X
3	Realização de atividades socioeducativas e orientação sobre valores e ética esportiva, promovendo atividades que reforcem o respeito aos colegas, professores, familiares e comunidade.	X	X	X	X	X	X
4	Desenvolvimento de dinâmicas de grupo e atividades de integração entre os participantes.		X	X	X	X	X
5	Aplicação de exercícios físicos, alongamentos e treinamentos específicos de preparação física.	X	X	X	X	X	X
6	Acompanhamento da frequência escolar e orientação sobre a importância dos estudos.		X		X		X
7	Realização de reuniões e eventos de integração com pais e responsáveis.		X		X		X

PRÓ - ESPORTES

ASSOCIAÇÃO ESPORTIVA, CULTURAL E DE LAZER SÃO CARLOS

6 – Metodologia

Para o desenvolvimento das atividades do Projeto **Carlinhos Ronin de Jiu-Jitsu**, será adotada uma metodologia participativa, inclusiva e socioeducativa, respeitando as características físicas, cognitivas, emocionais e sociais de cada faixa etária atendida. O processo de ensino aprendizagem será conduzido de forma sistemática, utilizando linguagem adequada ao nível de desenvolvimento dos participantes e valorizando o diálogo, a cooperação e o respeito mútuo.

A metodologia proposta compreende não apenas o ensino das técnicas do Jiu-Jitsu, mas também a formação humana e cidadã dos participantes. Nesse sentido, serão desenvolvidas rodas de conversa periódicas, proporcionando momentos de reflexão sobre temas relacionados à cidadania, convivência social, ética, respeito, direitos e deveres, prevenção da violência, combate ao bullying, valorização da educação e fortalecimento dos vínculos familiares e comunitários.

As atividades serão planejadas de forma lúdica, dinâmica e motivadora, priorizando a participação, o desenvolvimento integral e a inclusão de todos os alunos, independentemente de seu nível técnico ou condição física. O foco principal não será a obtenção de resultados competitivos, mas sim a formação de cidadãos conscientes, disciplinados e comprometidos com valores positivos para a convivência em sociedade.

Os pais e responsáveis serão convidados a participar de encontros e atividades socioeducativas ao longo da execução do projeto, fortalecendo o vínculo entre família e projeto e possibilitando o acompanhamento do desenvolvimento físico, comportamental e social dos participantes. Esses momentos também servirão para acolher demandas familiares e promover a integração da comunidade com as ações desenvolvidas.

Por meio da prática regular do Jiu-Jitsu, busca-se ocupar de forma saudável o tempo livre de crianças e adolescentes, reduzindo sua exposição a situações de vulnerabilidade social, violência e uso de drogas, ao mesmo tempo em que se promove o desenvolvimento das capacidades físicas, motoras, cognitivas e socioemocionais.

6.1 Da Participação

São condições para participação e permanência no projeto:

- Estar regularmente matriculado e frequentando instituição de ensino;
- Possuir idade entre 5 e 17 anos;
- Apresentar documentação exigida para inscrição;
- Participar das atividades propostas pelo projeto;
- Manter frequência mínima de 85% nas atividades mensais, salvo justificativas devidamente comprovadas.

6.2 Documentação

Para efetivação da matrícula serão exigidos os seguintes documentos:

- Ficha de inscrição devidamente preenchida;
- Cópia do RG ou Certidão de Nascimento;

PRÓ - ESPORTES

ASSOCIAÇÃO ESPORTIVA, CULTURAL E DE LAZER SÃO CARLOS

- Cópia do CPF do responsável legal;
- Comprovante de residência atualizado;
- Foto 3x4;
- Declaração de matrícula escolar;
- Atestado médico autorizando a prática de atividade física, quando necessário

6.3 Das atividades

As aulas serão planejadas de acordo com a faixa etária, o nível técnico e as necessidades de desenvolvimento dos participantes, respeitando os princípios pedagógicos e metodológicos do esporte educacional.

Cada aula será organizada em quatro momentos principais:

1. Conversa Inicial

- Acolhimento dos participantes;
- Apresentação dos objetivos da aula;
- Reflexão sobre valores, cidadania e temas socioeducativos.

2. Aquecimento

- Exercícios recreativos e educativos;
- Atividades de mobilidade, coordenação motora e preparação física.

3. Atividade Principal

- Ensino dos fundamentos técnicos do Jiu-Jitsu;
- Exercícios específicos da modalidade;
- Desenvolvimento das capacidades físicas e motoras;
- Atividades adaptadas conforme a faixa etária e nível técnico.

4. Conversa Final

- Avaliação participativa da aula;
- Reflexão sobre os aprendizados;
- Reforço dos valores trabalhados durante as atividades.

Sempre que necessário, o professor poderá interromper as atividades para esclarecimentos, orientações ou resolução de dúvidas, garantindo melhor aproveitamento pedagógico.

Organização das Turmas

As atividades serão realizadas em espaço adequado localizado no bairro São Carlos II no município de São Carlos, podendo atender ao todo 80 participantes, distribuídos da seguinte forma:

Turma 1 – Crianças

- Faixa etária: 5 a 11 anos;
- Quantidade de vagas: 40;
- Dias: Terças e Quintas-feiras;
- Horário: das 19h00 às 21h00

PRÓ - ESPORTES

ASSOCIAÇÃO ESPORTIVA, CULTURAL E DE LAZER SÃO CARLOS

- Turma 2 – Adolescentes
- Faixa etária: 12 a 17 anos;
 - Quantidade de vagas: 40;
 - Dias: Segundas, Quartas e Sextas-feiras; • Horário: das 19h00 às 21h00.

SEGUNDA FEIRA 19H00 ÀS 21H00	TERÇA FEIRA 19H00 ÀS 21H00	QUARTA FEIRA 19H00 ÀS 21H00	QUINTA FEIRA 19H00 ÀS 21H00	SEXTA FEIRA 19H00 ÀS 21H00
FAIXA ETÁRIA 12 A 17 ANOS	FAIXA ETÁRIA 05 A 11 ANOS	FAIXA ETÁRIA 12 A 17 ANOS	FAIXA ETÁRIA 05 A 11 ANOS	FAIXA ETÁRIA 12 A 17 ANOS

Obs: Todos os profissionais envolvidos no projeto devem chegar 30 minutos antes das atividades e uma vez por mês, fazer reunião para avaliar as atividades desenvolvidas no mês e planejar o mês seguinte.

As atividades serão conduzidas por profissional qualificado na modalidade, que definirá o planejamento técnico de cada período de treinamento, respeitando a idade cronológica, idade biológica, nível de desenvolvimento motor e nível técnico dos participantes, garantindo segurança, qualidade pedagógica e desenvolvimento progressivo das habilidades esportivas

7 - PLANO DE APLICAÇÃO

Item	Descrição do Item	Quant	Valor Unitário Mensal	Nº de Parcelas	Valor Total
1	Coordenador técnico (15 h/semanais)	1	1.500,00	6	9.000,00
2	Instrutor I (15 h/semanais)	1	1.150,00	6	6.900,00
3	Instrutor II (15 h/semanais)	1	1.150,00	6	6.900,00
4	Instrutor III (15 h/semanais)	1	1.150,00	6	6.900,00
5	Aux. Administrativo (15 h/semanais)	1	1.050,00	6	6.300,00
TOTAL					36.000,00

8-CRONOGRAMA DE DESEMBOLSO/EXECUÇÃO DA PARCERIA –

Item	Parcela 1	Parcela 2	Parcela 3	Parcela 4	Parcela 5	Parcela 6	Total
1	1.500,00	1.500,00	1.500,00	1.500,00	1.500,00-	1.500,00-	9.000,00
2	1.150,00	1.150,00	1.150,00	1.150,00	1.150,00	1.150,00	6.900,00
3	1.150,00	1.150,00	1.150,00	1.150,00	1.150,00	1.150,00	6.900,00
4	1.150,00	1.150,00	1.150,00	1.150,00	1.150,00	1.150,00	6.900,00
5	1.050,00	1.050,00	1.050,00	1.050,00	1.050,00	1.050,00	6.300,00
Total	6.000,00	6.000,00	6.000,00	6.000,00	6.000,00	6.000,00	36.000,00

PRÓ - ESPORTES

ASSOCIAÇÃO ESPORTIVA, CULTURAL E DE LAZER SÃO CARLOS

TOTAL GERAL: R\$ 36.000,00. (Trinta e seis mil reais)

FONTE DE RECURSO	
Recurso Municipal	VALOR
(x) Emenda	R\$ 36.000,00 Vereador Edson Ferraz
() Tesouro	R\$
() FUMCAD	R\$
Recurso Estadual	R\$
Recurso Federal	R\$

9- INSTALAÇÕES DA OSC e recursos humanos (capacidade instalada)

9.1 – Recursos Humanos 01 Coordenador Técnico 1 02 Instrutor de Jiu – Jitsu 3 03 Auxiliar administrativo 1
9.2 – Instalações Físicas Barracão 10x25mts Área de luta (Tatame) 8x16mts Banheiros 1 masculino e 1 feminino Copa 1 m ² com área de atendimento, um banheiro e uma copa.
9.3 – Equipamentos
9.4 – Mobiliários Bebedouro 1 Geladeira 1 Mesas 3 Cadeiras 20
9.5 – Local de realização do projeto Av Capitão Luiz brandão, 2160 - São Carlos II

PRÓ - ESPORTES

ASSOCIAÇÃO ESPORTIVA, CULTURAL E DE LAZER SÃO CARLOS

10 – DECLARAÇÃO

Na qualidade de representante legal da OSC proponente, **declaro**, sob as penas da lei, que a entidade apresentou as prestações de contas de valores repassados em exercícios anteriores pela Administração pública municipal direta e indireta, que foram devidamente aprovadas, não havendo nada a regularizar ou valor a ressarcir.



Documento assinado digitalmente

MICHELLI LUIZ

Data: 18/06/2026 09:53:32-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Proponente
(Representante legal da OSC Proponente)

11 - APROVAÇÃO PELA SECRETARIA MUNICIPAL

Aprovado

Local e Data (caso de assinatura física)

Secretário ou responsável



Documento assinado digitalmente

FERNANDO HENRIQUE DA SILVA CARVALHO

Data: 26/06/2026 14:49:09-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>