PLANO DE TRABALHO	

1 - DADOS CADASTRAIS

1.1 – Organização da Sociedade Civil

Nome: Associação Esportiva Leão Guerreiro			**CNPJ:** 34.885.687/0001-01
Endereço Rua Irineu Rios, nº 423.			
Cidade São Carlos	**UF** SP	**CEP** 13575-062	**DDD/TELEFONE** (16) 99762-9200
Conta Corrente 32.550-3	**Banco** Banco do Brasil		**Agência** 6509-9
E-mail aeleaoguerreiro@gmail.com			

1.2 – Representante Legal

Nome: Thiago Henrique Teodoro			
CPF: 221.198.038-46		**RG:** 30.582.037-0 - SSP	
Endereço: Rua: Irineu Rios, 423.			
Cidade: São Carlos	**UF:** SP	**CEP:** 13575-062	**DDD/TELEFONE:** (16) 99762-9200
E-mail: thi.ht@hotmail.com			

1.3 – Responsável Técnico pelo projeto

Nome: Thiago Henrique Teodoro			
CPF: 221.198.038-46		**RG:** 30.582.037-0 - SSP	
Endereço: Rua: Irineu Rios, 423.			
Cidade: São Carlos	**UF:** SP	**CEP:** 13575-062	**DDD/TELEFONE:** (16) 99762-9200
E-mail: thi.ht@hotmail.com			
Formação profissional Mestre em Ciências Fisiológicas, Especialista em Fisioterapia Traumato Ortopédica e Treinamento de força, Profissional de Educação Física, Quiropraxista, Palestrante e Professor de Artes Marciais.		**Função na OSC** Presidente, administrador, coordenador, professor e responsável técnico.	

2 – APRESENTAÇÃO E HISTÓRICO DA OSC

A associação Esportiva Leão Guerreiro, iniciou suas atividades no ano de 2019 com o objetivo de desenvolver a integração e a promoção social atuando na área do exercício físico e no esporte, visando o bem-estar e qualidade de vida dos indivíduos que estejam ou não em situação de vulnerabilidade social. Tem o interesse em difundir e desenvolver projetos de todas as práticas desportivas proporcionando aperfeiçoamento físico e técnico, ministrar cursos de formação educativo-profissional para atletas e profissionais desportivos para a capacitação ao trabalho na área desportiva relacionado a quaisquer modalidades esportivas. A Associação também tem como objetivo promover o esporte de alto rendimento para atletas bem como promover exercícios físicos para as pessoas sedentárias, idoso e grupos especiais.

3 - DESCRIÇÃO DO PROJETO

Título do Projeto	**Período de Execução**
Envelhecimento e saúde.	11 meses
Secretaria Gestora do Projeto: Secretaria Municipal de Esportes e Lazer	
Identificação do Objeto Executar dentro do período de 11 meses, o desenvolvimento de diversas atividades relacionadas à prática esportiva, meditação e cuidados com a mente e o corpo, por meio de atendimentos presenciais e/ou de maneira remota por aplicativo na internet, visando alcançar a melhoria da qualidade de vida e da saúde em 20 indivíduos com idade acima de 18 anos em condições socioeconômicas desfavoráveis.	
PÚBLICO ALVO e FAIXA ETÁRIA: Adultos e idosos (acima de 18 anos).	
Número de atendidos 20 indivíduos.	**Capacidade de atendimento** 20 indivíduos.
Justificativa contendo a descrição da realidade que será objeto da parceria O projeto foi desenvolvido baseado na necessidade de muitas pessoas, principalmente adultos e idosos, das comunidades da região do Jardim Beatriz e Redenção que venham a estar com a saúde física/mental fragilizada pela inatividade física ou com distúrbios emocionais como ansiedade e depressão e não tem condições financeiras de custear tais serviços específicos e necessitam de ajuda, esclarecimento e oportunidade para melhorar a sua condição. O projeto visa tornar possível a inclusão das pessoas que estão nessa situação de vulnerabilidade Biopsicossocial, proporcionando a ajuda necessária agregando valores incontáveis de conhecimento e entendimento sobre o envelhecimento saudável.	

4 – Objetivos

4.1 – Objetivo geral

A associação Esportiva Leão Guerreiro tem como objetivo geral desenvolver diversas atividades relacionadas ao exercício físico e práticas esportivas, meditação e cuidados com o corpo e a mente, nas comunidades dos bairros Redenção e Jd. Beatriz da cidade de São Carlos, e pretende oferecer os atendimentos de maneira presenciais e/ou de maneira remota (pela internet e por aplicativo), dependendo das necessidades e disponibilidade do grupo, visando a melhoraria da saúde e da qualidade de vida em 20 indivíduos acima de 18 anos que não tem possibilidade de custear tais serviços ou que estão em condições socioeconômicas desfavoráveis.

4.2 – Objetivos Específicos

Objetivos específicos	Resultado esperado	Metas	Indicadores	Meios de verificação
1- Desenvolver diversas atividades práticas presenciais ou pela internet de maneira remota (por aplicativo), visando o fortalecimento físico através de exercícios físicos;	**1-** Alcançar após o término das atividades propostas no período de 11 meses a melhoria da condição física, força, flexibilidade e resistência, bem como melhorar o equilíbrio entre o corpo e mente dos participantes do projeto.	**1-** Através de aulas semanais de exercícios físicos aplicadas com metodologia específica buscamos a melhoria do estado geral da saúde em 20 indivíduos participantes do projeto.	Percentual de frequência dos participantes e percentual de participantes satisfeitos com as atividades; Percentual de participantes que apresentam aproveitamento satisfatório com as atividades.	Relatório de frequência e registro fotográfico; Relatório de avaliação elaborado pelos profissionais e instrutores do projeto.
2- Desenvolver diversas atividades práticas presenciais ou pela internet de maneira remota (por aplicativo), visando a busca pelo equilíbrio e bem estar através exercícios específicos de meditação e/ou outros cuidados com a mente e o corpo (atividades de estética, relaxamento, massagem).	**2-** Alcançar após o término das atividades propostas no período de 11 meses a melhoria da condição mental, alivio do estresse promovendo o equilíbrio das emoções no combate a depressão.	**2-** Através de aulas semanais de técnicas de meditação com metodologia específica associados a atividades de estética e outros cuidados com o corpo, buscamos a melhoria do equilíbrio físico/mental e da saúde em 20 indivíduos participantes do projeto.		

5. Atividades Propostas

OBJETIVO ESPECÍFICO	DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES	Mês 1	Mês 2	Mês 3	Mês 4	Mês 5	Mês 6	Mês 7	Mês 8	Mês 9	Mês 10	Mês 11
1	1- Aulas práticas e/ou teóricas de exercícios físicos, presenciais e/ou de maneira remota pela internet. Plantões para esclarecimento, orientações e auxilio. Aulas de exercícios de força, de alongamento e flexibilidade e exercícios dinâmicos e cíclicos, dependendo da necessidade dos participantes.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
2	2- Aulas práticas e/ou teóricas, presenciais e/ou de maneira remota pela internet de meditação, relaxamento, atividades de estética e cuidados com a mente e o corpo para alivio da dor aguda ou crônica causada pelo envelhecimento.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

6 – Metodologia

As atividades poderão ser realizadas de duas maneiras, presenciais ou de maneira remota pela internet por aplicativo, dependendo das necessidades do grupo ou do tipo de atividade oferecida. As atividades presenciais serão desenvolvidas em um espaço apropriado para treinamento que foi cedido para realização do projeto. Entretanto, as atividades de forma remota serão oferecidas via internet através de um ambiente virtual acessado por cada um dos participantes em diferentes localidades, facilitando a inclusão dos participantes que não têm a possibilidade de realizar atividades presenciais a princípio, mas necessitam participar do projeto visando a melhoria da saúde físico/mental. As atividades serão oferecidas a 01 turma de 20 alunos 2 vezes por semana por 01 hora/dia de maneira presencial, combinadas com as atividades realizadas de maneira remota oferecidas pela internet por aplicativo, 5 vezes por semana por 01 hora/dia. Ainda, ofereceremos plantões/aulas de maneira remota pela internet por aplicativo, 3 vezes por semana por 01 hora/dia para esclarecimento, orientações e auxilio. Para tanto, será necessário um período de 2 vezes por semana por 01 hora/dia para planejamento das aulas, já que a maioria dos participantes são idosos e podem ter vários problemas de saúde, necessitando de maiores cuidados na preparação das atividades para uma maior segurança. Serão utilizadas estratégias inovadoras com metodologia própria criada por especialista, aplicada de forma clara e objetiva baseada em 3 pilares do treinamento físico: exercícios de força, exercícios de alongamento e flexibilidade e exercícios dinâmicos e cíclicos. Além disso, essas atividades serão associadas a exercícios específicos de meditação, relaxamento, atividades de estética e outros cuidados com a mente e o corpo para alivio da dor aguda ou crônica causada pelo envelhecimento.

6.1 Quadro semanal de atividades

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
10h às 11h Plantão/Aulas para esclarecimento, orientações e auxilio		10h às 11h Plantão/Aulas para esclarecimento, orientações e auxilio		10h às 11h Plantão/Aulas para esclarecimento, orientações e auxilio
11h às 12h Atividades remotas pela internet por aplicativo	11h às 12h Atividades remotas pela internet por aplicativo	11h às 12h Atividades remotas pela internet por aplicativo	11h às 12h Atividades remotas pela internet por aplicativo	11h às 12h Atividades remotas pela internet por aplicativo
	14h às 15h Planejamento de aulas		14h às 15h Planejamento de aulas	
	16h às 17h Atividades presenciais		16h às 17h Atividades presenciais	

7 - PLANO DE APLICAÇÃO

Serviço de Terceiro – Pessoa Jurídica

Item	Descrição do Item	Quant	Valor Unitário Mensal	Nº de Parcelas	Valor Total
1	Contador - 40h/mês – por 11 meses	01	1.200,00	11	13.200,00
2	Professor - 48h/mês – por 11 meses	01	1.700,00	11	18.700,00
3	Profissional de estética e outros serviços de cuidados - 40h/mês – por 11 meses	01	1.000,00	11	11.000,00
TOTAL					**42.900,00**

Material de Consumo

Item	Descrição do Item	Quant	Valor Unitário/Mensal	Nº de Parcelas	Valor Total
4	Materiais de limpeza	Diversos	1.100,00	1	1.100,00
5	Uniformes	20	100,00	1	2.000,00
TOTAL					**3.100,00**

8 – CRONOGRAMA DE DESEMBOLSO

Item	Parcela 1	Parcela 2	Parcela 3	Parcela 4	Parcela 5	Parcela 6	Parcela 7	Parcela 8	Total
1	1.200,00	1.200,00	1.200,00	1.200,00	1.200,00	1.200,00	1.200,00	1.200,00	9.600,00
2	1.700,00	1.700,00	1.700,00	1.700,00	1.700,00	1.700,00	1.700,00	1.700,00	13.600,00
3	1.000,00	1.000,00	1.000,00	1.000,00	1.000,00	1.000,00	1.000,00	1.000,00	8.000,00
4	1.100,00								1.100,00
5	2.000,00								2.000,00
Total	**7.000,00**	**3.900,00**	**3.900,00**	**3.900,00**	**3.900,00**	**3.900,00**	**3.900,00**	**3.900,00**	**34.300,00**

Item	Parcela 9	Parcela 10	Parcela 11	Total
1	1.200,00	1.200,00	1.200,00	3.600,00
2	1.700,00	1.700,00	1.700,00	5.100,00
3	1.000,00	1.000,00	1.000,00	3.000,00
4				
5				
Total	**3.900,00**	**3.900,00**	**3.900,00**	**11.700,00**

TOTAL GERAL: R$46.000,00 (quarenta e seis mil reais).

FONTE DE RECURSO	
Recurso Municipal	**VALOR**
(x) Emenda	R$ 46.000,00
( ) Tesouro	R$ ----------
( ) FUMCAD	R$ ----------
Recurso Estadual	R$ ----------
Recurso Federal	R$ ----------

9 - INSTALAÇÕES DA OSC e recursos humanos

9.1 – Recursos Humanos
01 Contador e serviços administrativos;
01 Professor especialista, palestrante e responsável técnico;

01 Profissional em estética, massagem e cuidados com o corpo.
9.2 – Instalações Físicas 01 Sala; 01 Banheiros; 01 Dispensa.
9.3 – Equipamentos 01 Computador; 01 Impressora; 01 Ventilador; 01 Bebedouro.
9.4 – Mobiliários 01 Armário; 02 Bancos.
9.5 – Local de realização do projeto Rua Irineu Rios, nº 423. Jd. Beatriz. São Carlos – SP.

10 – DECLARAÇÃO.

Na qualidade de representante legal da Associação Esportiva Leão Guerreiro, **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
THIAGO HENRIQUE TEODORO
Data: 20/01/2026 17:34:10-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

São Carlos, 20 de janeiro de 2026.

Local e Data

Proponente

11- APROVAÇÃO PELA SECRETARIA MUNICIPAL

Aprovado

Documento assinado digitalmente
FERNANDO HENRIQUE DA SILVA CARVALHO
Data: 27/01/2026 12:48:51-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Local e Data

Secretário ou responsável