PLANO DE TRABALHO

1 - DADOS CADASTRAIS

1.1 Organização da Sociedade Civil

Nome: Associação Sancarlense de Atletismo-ASA			**CNPJ:** 06.074.286/0001-36
Endereço: Rua Professor Walter Blanco, nº 135 - Jardim Social Belvedere			
Cidade: São Carlos	**UF:** SP	**CEP:** 13.575-803	**FONE**: (16) 99709-1728
Conta corrente	**Banco**		**Agencia**
E-mail: altairfernandop@gmail.com			

1.2 – Representante Legal

Nome: Altair Fernando Pereira			
CEP: 13.575-803		**RG:** 25.040.655-x	
Endereço: Rua Professor Walter Blanco, nº 135 - Jardim Social Belvedere			
Cidade: São Carlos	**UF**: SP	**CEP:** 13.575-803	**Fone**: (16) 99709-1728
E-mail: altairfernandop@gmail.com			

1.3 – Responsável Técnico pelo Projeto

Nome: Altair Fernando Pereira			
CEP:13.575-803		**RG:** 25.040.655-x	
Endereço: Rua Professor Walter Blanco, 135, Jardim Social Belvedere			
Cidade: São Carlos	**UF**: SP	**CEP:**13.575-803	**Fone**: (16) 99709-1728
E-mail:altairfernandop@gmail.com			
Formação Profissional: Professor de Educação Fisica		**Função na OSC:** Presidente e Técnico geral de atletismo regular e ACD	

2 - APRESENTAÇÃO E HISTÓRICO DA ASA

A ASA é entidade de prática desportiva de fins não econômicos, fundada em 28 de dezembro de 2003, tendo como finalidade principal o desenvolvimento do atletismo no município de São Carlos. Tem origem na tradição histórica do Município na modalidade, que remonta mais de cinquenta anos, a partir da fundação de Escola de Educação Física de São Carlos. A criação de ambiente acadêmico atraiu aficionados pelo desporto, incluindo atletas. Disso, não por acaso, 05 medalhas olímpicas no atletismo têm relação direta com este contexto: João Carlos de Oliveira, bronze em Montreal (1976) e bronze em Moscou (1980), tendo como técnico natural de São Carlos, Pedro Henrique de Toledo, Nelson Prudêncio (aluno da escola de Educação Física de Carlos adotou a cidade como residência, exercendo a função de professor na UFSCar), medalha de prata México (1968) e bronze Munique (1972), e por fim, Maurrem Maggi, ouro Pequim (2008). Salientar, ainda, a participação do sócio fundador da ASA, Professor José Carlos Jaques, representante do Brasil com 04 (quatro) edições de Jogos Pan americanos e recordista sul americano do arremesso do peso por 17 (dezessete). Neste quadro, vem, a ASA, desde da sua constituição, promovendo o desenvolvimento do atletismo, constituindo veículo de contato da comunidade com a modalidade. Incentivando a prática da corrida (velocidade, meio fundo e fundo), do salto (distância, altura, triplo e vara), o lançamento (dardo, disco e martelo) e o arremesso (peso). Incluindo as pessoas portadoras de deficiência (atletismo paraolímpico). Disponibilizada, para tanto, profissionais devidamente habilitados, possuidores de vasta experiência na modalidade. No seu período de existência estabelece parceria com o Município, contribuindo para constituição das equipes representativas do Município em competições locais, regionais e nacionais.

3 - DESCRIÇÃO DO PROJETO

Título do Projeto Atletismo Para Todos	**Período de Execução** 7 Meses
Secretaria Gestora do Projeto: Secretaria Municipal de Esportes	
Identificação do Objeto Fomentar a modalidade atletismo no Município dividido em três categorias, sendo Atletismo para pessoas com Transtorno do Espectro Autista – TEA com idade superior a 4 anos; Atletismo para pessoas com Deficiências Físicas, Visual e Intelectual – Paratletas com idade acima de 15 anos e; o Atletismo Regular, com idade acima de 12 anos. Com foco nas participações de competições locais, regionais e nacionais, incluindo a representação do município de São Carlos nos Jogos Regionais, Jogos Abertos do Interior, e junto nas organizadas pelas entidades de administração do desporto (Ligas, Federação Paulista de Atletismo e Confederação Brasileira de Atletismo/ Pessoas com Deficiências e Provas de Pedestres Especiais).	
Público Alvo E Faixa Etária Atletismo para crianças acima de 04 anos, adolescentes, adultos e idosos para pessoas com ou sem deficiência conforme a categoria descrita no plano de trabalho.	
Número de Atendidos: 100	**Capacidade de Atendimento:** 100

Justificativa contendo a descrição da realidade que será objeto da parceria

O desenvolvimento de um projeto de atletismo se justifica pela relevância social, educacional e de saúde que essa modalidade proporciona. O atletismo é considerado a base de todas as outras práticas esportivas, pois trabalha habilidades fundamentais como correr, saltar e arremessar, favorecendo o desenvolvimento motor global, o condicionamento físico e a melhora da coordenação. Além de ser uma modalidade de fácil implementação, com baixo custo de materiais e grande acessibilidade, permitindo que pessoas de diferentes idades, gêneros e condições físicas participem de maneira segura e progressiva.

Do ponto de vista social, o projeto contribui para a promoção da saúde, prevenção ao sedentarismo e redução de comportamentos de risco, oferecendo uma alternativa saudável de lazer e convivência comunitária. Para crianças e adolescentes, o atletismo auxilia na formação de valores como disciplina, foco, respeito, autonomia e trabalho em equipe, fortalecendo também o rendimento escolar e a autoestima.

O projeto também promove inclusão social, atendendo pessoas com diferentes níveis de habilidade e oferecendo adaptações que permitem a participação de indivíduos com deficiência física, intelectual, visual ou transtorno do espectro autista. Dessa forma, contribui para a equidade de acesso ao esporte e para o cumprimento de políticas públicas de inclusão e direitos sociais.

Por fim, a implantação do projeto responde à demanda crescente por práticas esportivas orientadas, estruturadas e que ofereçam acompanhamento profissional qualificado, ampliando as oportunidades de iniciação esportiva e revelação de novos talentos, além de fomentar um estilo de vida ativo e saudável para toda a comunidade.

4 – OBJETIVOS

4.1 Geral

Promover o desenvolvimento físico, social e educacional dos 100 participantes por meio da prática orientada do atletismo para pessoas com ou sem deficiência, estimulando hábitos saudáveis, inclusão, autonomia, formação integral dos praticantes e competições.

4.2 - Objetivos Específicos/Metas/Indicadores e Meios de Verificação

Objetivos Específicos	Resultado esperado	Metas	Indicadores	Meio de Verificação
1 Proporcionar treinamento especifico da modalidade para adultos sem deficiência de ambos os gêneros e que represente nossa cidade nos jogos regionais, abertos e outras.	Que os atletas representem São Carlos nas competições Jogos Regionais e abertos	Garantir pelo menos 75% de frequência média dos participantes.	Número de participantes matriculados e ativos	Mídia Lista de presença Súmulas Relatórios
2 -Proporcionar treinamento da	Que os atletas representem São	Atender no Mínimo 80% do esperado	Número de participantes matriculados e ativos	Mídia Lista de presença Relatórios

modalidade as pessoas com deficiência de ambos os gêneros e que represente nossa cidade nas competições especiais.	Carlos no PARESP			Súmulas
3 - Proporcionar as pessoas a vivencia da modalidade, dando um atendimento profissional, individual, respeitando suas capacidades dentro do espectro autista.	Que as crianças possam vivenciar de maneira lúdica a modalidade Atletismo.	Atender 50 crianças com TEA	Participação em eventos esportivos	Midia Lista de presença Súmulas Relatórios

5. ATIVIDADES PROPOSTAS

OBEJTIVO ESPECÍFICO	DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES	Mes 1	Mes 2	Mes 3	Mes 4	Mes 5	Mes 6	Mes 7
1	1.Treino de técnicas de corrida, educativos de corrida e um trabalho de condicionamento	x	x	x	x	x	x	x
	2. Treinamentos de desenvolvimento físico e motor.			x	x	x	x	x
	3.Treinamento em ritmo de competição a 90% a 95% da capacidade, treino mais técnicos.			x	x	x	x	x
2	1. Proporcionar as crianças a vivencia da modalidade, dando um atendimento profissional, individual, respeitando suas capacidades	x	x	x	x	x	x	x
	2. Proporcionar as crianças a vivencia da modalidade, dando um atendimento profissional, individual, respeitando suas capacidades.	x	x	x	x	x	x	x
3	1. Proporcionar as crianças a vivencia da modalidade, dando um atendimento profissional, individual, respeitando suas capacidades	x	x	x	x	x	x	x

6 – METODOLOGIA

A metodologia será baseada nos princípios do treinamento esportivo moderno, com foco no desenvolvimento progressivo das capacidades físicas, técnicas e táticas necessárias às provas de atletismo. Os treinos serão planejados em ciclos e individualizados conforme a especialidade de cada atleta. Sendo assim, o projeto consiste em três categorias diferentes, sendo elas:

6.1 **Atletismo Regular (acima de 12 anos) - Para pessoas Sem Deficiência nas provas de Velocidade, Meio Fundo e Fundo, Lançamentos, Saltos, Corrida de Rua 5 e 10km, Corrida de Meia Maratona 21 km, Maratona 42km, Corrida Sob Barreiras e Arremessos: 40 Atletas**

6.1.1 Período Preparatório: Construção da base física geral e específica, aperfeiçoamento técnico e aumento do volume de treino de forma controlada. Realizado por meio de treinos de resistência aeróbica e anaeróbica, técnica de corrida/saltos/lançamentos, treino de força na academia e exercícios de mobilidade, flexibilidade e propriocepção.

6.1.2 Período Específico das Provas: Empenho nas especificidades de cada prova por meio da redução do volume e aumento da intensidade por meio de trabalhos intervalados, treinos técnicos avançados com saíde de bloco, impulsão, passada, rotação, simulação de provas e treinos de forças específicos.

6.1.3 Período Competitivo: Maximização do desempenho nas competições por meio da técnica e estratégia com ajustes finos, redução do volume e manutenção da intensidade.

6.1.4 Período Transitório: Desenvolve a recuperação ativa, prevenção das lesões e avaliação do ciclo.

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Percurso Aleatório (Horário Livre)	Academia (Horário Livre)	Percurso Aleatório (Horário Livre)	Academia (Horário Livre)	Intercalado Percurso e Academia	7:30 ás 10:30 Pista Atletismo Água Vermelha

Percurso Aleatório: Definido pelo cronograma com o técnico conforme a modalidade de competição que irá atuar.
Academia: Companhia Fitness da Vila Prado - R. Francisco de Oliveira Penteado, 753º - Vila Boa Vista.

6.2 **Atletismo Para pessoas Com Deficiência Física, Visual, Intelectual, Síndrome de Down e Paralisia Cerebral (acima de 15 anos) - Provas de Velocidade, Meio Fundo e Fundo, Lançamentos, Saltos, Corrida de Ruas 5 e 10 km e Arremessos: 20 Atletas**

6.2.1 Período Preparatório: Construção da base física geral e específica, aperfeiçoamento técnico e aumento do volume de treino de forma controlada. Realizado por meio de treinos de resistência aeróbica e anaeróbica, técnica de corrida/saltos/lançamentos, treino de força na academia e exercícios de mobilidade, flexibilidade e propriocepção.

6.2.2 Período Específico das Provas: Empenho nas especificidades de cada prova por meio da redução do volume e aumento da intensidade por meio de trabalhos intervalados, treinos técnicos avançados com saíde de bloco, impulsão, passada, rotação, simulação de provas e treinos de forças específicos.

6.2.3 Período Competitivo: Maximização do desempenho nas competições por meio da técnica e estratégia com ajustes finos, redução do volume e manutenção da intensidade.

6.2.4 Período Transitório: Desenvolve a recuperação ativa, prevenção das lesões e avaliação do ciclo

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Percurso Aleatório (Horário Livre)	Academia (Horário Livre)	Percurso Aleatório (Horário Livre)	Academia (Horário Livre)	Intercalado Percurso e Academia	7:30 ás 10:30 Pista Atletismo Água Vermelha

Percurso Aleatório: Definido pelo cronograma com o técnico conforme a modalidade de competição que irá atuar.
Academia: Companhia Fitness da Vila Prado - R. Francisco de Oliveira Penteado, 753º - Vila Boa Vista.

Nesta categoria o projeto contém com atletas guias, materiais necessários e adaptados para desenvolvimento das atividades.

6.3 Atletismo para pessoas com Espectro Autista: Desenvolvimento do Atletismo (acima de 04 anos): 40 Atletas

6.3.1 As turmas nesta categoria são reduzidas para garantir a maior atenção individual. A divisão ocorre por nível funcional e não pelo nível de deficiência, para isto, no início é necessário realizar uma avaliação para criar planos conforme as necessidades e objetivo técnico. O objetivo é atuar na integração sensorial, desenvolvimento motor, habilidades sociais, redução da ansiedade, condicionamento físico e autonomia.

As atividades desenvolvidas são todas adaptadas, como corridas, saltos, lançamentos, circuito motores/educativos e arremessos. Possui estratégias pedagógicas com repetição estruturada e previsível, linguagem simples e direta, demonstração motora da atividade, utilização de reforço positivo, divisão das tarefas em pequenas etapas, suporte individual quando necessário.

Horário	Segunda	Quarta
17:00 as 18:00	Campus I FESC	Campus I FESC

Rua São Sebastião, 2.828 – Vila Nery

Cada prova possui um técnico especifico, oferecendo uma metodologia abrangente, adaptável, segura e acolhedora para pessoas com diferentes necessidades, garantindo que cada participante possa evoluir dentro de suas capacidades, sem exclusão ou barreiras.

7 - PLANO DE APLICAÇÃO

Serviço de terceiro – Pessoa Jurídica

Item	Descrição do Item	Quant	Valor Unitário	N° de parcelas	Valor Total
1	Academia, 50 atletas de rendimentos entre regular e ACD utilizando a academia para treinamento de fortalecimento	1	3.000,00	6	18.000,00
2	Administradora do Projeto (16hr/s)	1	1.500,00	7	10.500,00
3	Fisioterapia (2hr/s)	5	100,00	1	500,00
Total					**29.000,00**

Serviço de Terceiro – Pessoa Física

Item	Descrição	Quant.	Valor Unitário	N° de parcelas	Valor Total
4	Coordenador (30h semana)	1	4.000,00	07	28.000,00

5	técnico atletismo regular dos velocistas. (12h semana)	1	1.500,00	06	9.000,00
6	técnico do atletismo regular de meio-fundo e fundo. (12h semana)	1	1.500,00	06	9.000,00
7	técnico de atletismo crianças (12h semana)	1	1.500,00	06	9.000,00
8	Técnico atletismo crianças (10h semana)	1	1.000,00	06	6.000,00
9	Monitor (15h semana)	1	1.000,00	07	7.000,00
10	Monitor (20h semana)	2	1.500,00	07	21.000,00
11	Contador	1	1.500,00	06	9.000,00

Total	**R$98.000,00**

8 - CRONOGRAMA DE DESEMBOLSO.

Item	Parcela 1	Parcela 2	Parcela 3	Parcela 4	Parcela 5	Parcela 6	Parcela 7	Total
1	3.000,00	3.000,00	3.000,00	3.000,00	3.000,00	3.000,00		18.000,00
2	1.500,00	1.500,00	1.500,00	1.500,00	1.500,00	1.500,00	1.500,00	10.500,00
3	500,00							500,00
4	4.000,00	4.000,00	4.000,00	4.000,00	4.000,00	4.000,00	4.000,00	28.000,00
5	1.500,00	1.500,00	1.500,00	1.500,00	1.500,00	1.500,00		9.000,00
6	1.500,00	1.500,00	1.500,00	1.500,00	1.500,00	1.500,00		9.000,00
7	1.500,00	1.500,00	1.500,00	1.500,00	1.500,00	1.500,00		9.000,00
8	1.000,00	1.000,00	1.000,00	1.000,00	1.000,00	1.000,00		6.000,00
9	1.000,00	1.000,00	1.000,00	1.000,00	1.000,00	1.000,00	1.000,00	7.000,00
10	3.000,00	3.000,00	3.000,00	3.000,00	3.000,00	3.000,00	3.000,00	21.000,00
11	1.500,00	1.500,00	1.500,00	1.500,00	1.500,00	1.500,00		9.000,00
Total	**20.000,00**	**19.500,00**	**19.500,00**	**19.500,00**	**19.500,00**	**19.500,00**	**9.500,00**	**127.000,00**

TOTAL GERAL:
R$127.000,00 (cento e vinte e sete mil reais) Sendo R$127.000,00 - Recurso do Município

FONTE DE RECURSO	
Recurso Municipal	**VALOR**
(x) Emenda	R$ 127.000,00
( ) Tesouro	R$
( ) FUMCAD	R$
Recurso Estadual	R$
Recurso Federal	R$

9 – INSTALAÇÕES

9.1- Recursos Humanos 1 Coordenador 1 Administração do Projeto 1 Contador 4 Técnicos 4 Monitores
9.2 - Instalações Físicas 01 Sala 01 Banheiro
9.3 – Equipamentos 01 Computador 01 Impressora
9.4 - Mobiliários 01 Mesa 02 Cadeiras 01 Armário
9.5 – Local da realização do Projeto Campus I da FESC Pista de Atletismo

10 – DECLARAÇÃO

Na qualidade de representante legal da 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.

gov.br Documento assinado digitalmente
ALTAIR FERNANDO PEREIRA
Data: 09/01/2026 15:02:22-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

São Carlos, 05 de Janeiro de 2026.

Prof. Altair Fernando Pereira

11 - APROVAÇÃO PELA SECRETARIA MUNICIPAL

Aprovado

gov.br Documento assinado digitalmente
FERNANDO HENRIQUE DA SILVA CARVALHO
Data: 16/01/2026 09:55:56-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Local e Data