PLANO DE TRABALHO

1 - DADOS CADASTRAIS - PROPONENTE

Entidade Proponente	CNPJ
Associação Esportiva Leão Guerreiro	348.856.870/0010-1
Endereço Rua Mario Pinotti, nº 293.	**E-mail** aeleaoguerreiro@gmail.com

Cidade	UF	CEP	DDD/Telefone
São Carlos	SP	13575-270	(16) 99762-9200

Conta Corrente	Banco	Agência
32.550-3	Banco do Brasil	6509-9

Nome do Representante Legal
Thiago Henrique Teodoro

Identidade/Órgão Expedidor	CPF	DDD/Telefone
30582037-0 - SSP	221198038-46	(16) 9976-29200

Endereço	E-mail
Rua: Irineu Rios, 423.	thi.ht@hotmail.com

Nome do Responsável Técnico pelo projeto
Thiago Henrique Teodoro

Identidade/Órgão Expedidor	CPF	DDD/Telefone
30582037-0 - SSP	221198038-46	(16) 99762-9200

Endereço	E-mail
Rua: Irineu Rios, 423.	thi.ht@hotmail.com

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
Projeto: Idosos. Envelhecimento e saúde.	12 meses

Identificação do Objeto

Utilizar a prática de 12 meses de exercício físico (Ginastica, exercícios aeróbios, alongamento e treinamento de força) como forma de melhoraria da saúde, funcionabilidade motora e a qualidade de vida em 20 Idosos e adultos acima de 20 anos, da comunidade em condições socioeconômicas desfavoráveis.

Público ALVO / FAIXA ETÁRIA:

20 Idosos e adultos acima de 20 anos.

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 possam estar com a saúde fragilizada pela inatividade física, e não tem condições financeiras de custear tais serviços específicos relacionado ao exercício físico e necessitam melhorar a sua condição.

As atividades propostas visam tornar possível a introdução das pessoas que estão em situação de vulnerabilidade social, proporcionando a ajuda necessária para a melhoria da saúde física/metal, da qualidade de vida, da funcionabilidade física e do envelhecimento mais saudável, agregando valores incontáveis aos participarem do projeto.

4 - Objetivo Geral

A associação Esportiva Leão Guerreiro tem o objetivo com esse projeto de introduzir o exercício físico e esporte nas comunidades dos bairros Redenção e Jd. Beatriz da cidade de São Carlos, visando melhorar a saúde e qualidade de vida de 20 adultos e/ou idosos que não tem possibilidade de custear tais serviços. Através das aulas especificas de fortalecimento, treino de força, exercícios aeróbios e treinamento de flexibilidade realizadas em ambiente especializado, desenvolverá através de metodologia apropriada a melhoria da condição física dos participantes, demonstrando que o exercício físico e o esporte podem ser uma boa estratégia e de baixo custo que pode beneficiar muitas pessoas.

5. Objetivos Específicos / Metas / Indicadores e Meios de Verificação

Objetivos específicos	Metas	Indicadores	Meios de verificação
Desenvolver um trabalho de fortalecimento físico, treino de força,	Alcançar em um período de 12 meses a melhoria das capacidades	Número de aulas realizadas, percentual de frequência dos participantes e	Lista de presença, relatório de frequência, registro fotográficos

exercícios aeróbios e treinamento de flexibilidade com adultos e idosos da comunidade visando a melhoria da saúde e qualidade de vida.	físicas de 20 adultos e idosos através de 10 aulas semanais de atividade física controlada e orientada.	percentual de participantes satisfeitos com as aulas. Percentual de participantes que apresentam aproveitamento satisfatório com as aulas.	Relatórios de avaliação elaborados pelos educadores e instrutores das aulas.

6. Resultados esperados:

Esperamos atingir através do exercício físico um grande percentual de melhoria na qualidade de vida e saúde em 90% dos adultos e idosos participantes do projeto.

7. Atividades Propostas:

- Aulas de fortalecimento muscular abrangendo exercícios de força e exercícios localizados; (carga horaria 160h / Período de 12 meses / 80 atendimentos);
- Aulas de alongamento, flexibilidade e percepção corporal; (carga horaria 160h / Período de 12 meses / 80 atendimentos);
- Aulas com exercícios Cíclicos e dinâmicos; (carga horaria 160h / Período de 12 meses / 80 atendimentos);

8 – Metodologia

As atividades serão desenvolvidas em 02 turmas de 10 alunos 5 vezes por semana por 01 horas/dia, e ocorrerão em um espaço apropriado para treinamento que foi cedido para realização do projeto. Serão utilizadas estratégias dinâmicas e inovadoras e metodologia própria criada por especialista que será aplicada de maneira estruturada de forma clara e objetiva que será dividida em 3 pilares do treinamento físico, exercícios de força, exercícios de alongamento e flexibilidade e exercícios dinâmicos.

9 - PLANO DE APLICAÇÃO (Previsão das despesas a serem realizadas na execução das atividades)

Serviço de Terceiro – Pessoa Jurídica

Item	Descrição do Item	Unid	Valor Unitário Mensal	Quant	Valor Total
1	1 (um) contador 4h/mês – por 6 meses	salário	200,00	6	1.200,00
TOTAL					**1.200,00**

Serviço de Terceiro – Pessoa Física

Item	Descrição do Item	Unid	Valor Unitário Mensal	Quant	Valor Total
2	1 (um) professor de Educação física e artes marciais 12h/mês – por 6 meses	salário	1.000,00	6	6.000,00
3	1 (um) ajudante de serviços gerais 4h/mês – por 6 meses	salário	200,00	6	1.200,00
TOTAL					**7.200,00**

Material de Consumo

Item	Descrição do Item	Unid	Valor Unitário	Quant	Valor Total
4	Piso apropriado para treinamento físico (tatame com revestimento vinílico).	un	5.000,00	1	5,000,00
5	Materiais de limpeza	un	300,00	1	300,00
6	Materiais de escritório	un	300,00	1	300,00
7	Uniformes (camisetas, bermudas, agasalhos)	un	1.000,00	1	1.000,00
TOTAL					**6.600,00**

10 – CRONOGRAMA DE DESEMBOLSO

Item	Mês 1	Mês 2	Mês 3	Mês 4	Mês 5	Mês 6	Total
1	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	1.200,00
2	1.000,00	1.000,00	1.000,00	1.000,00	1.000,00	1.000,00	6.000,00
3	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	1.200,00
4	5.000,00						5.000,00
5	300,00						300,00
6	300,00						300,00
7	1.000,00						1.000,00
Total	**8.000,00**	**1.400,00**	**1.400,00**	**1.400,00**	**1.400,00**	**1.400,00**	**15.000,00**

Item	Mês 7	Mês 8	Mês 9	Mês 10	Mês 11	Mês 12	Total

TOTAL GERAL:
R$ 15.000,00 (Quinze mil reais). **Recurso Municipal.**

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

11.1 – Recursos Humanos 01 Professor 01 Coordenador técnico 01 Auxiliar 01 Pedagoga
11.2 – Instalações Físicas 02 Salas 01 Banheiros 01 Dispensa
11.3 – Equipamentos 01 Computador 01 Impressora 02 Ventiladores 01 Bebedouro
11.4 – Mobiliários 01 Armário 02 Bancos

12 – DECLARAÇÃO.

Na qualidade de representante legal da Associação Esportiva Leão Guerreiro, **declaro**, sob as penas da lei, que por se tarar de uma entidade nova que está iniciando suas atividades no presente, não tem trabalhos anteriores, portanto, isentando a mesma de quais quer prestações de contas vinculadas ao passado não havendo nada a regularizar ou valor a ressarcir.

São Carlos, 26 de novembro de 2021.

Local e Data	Proponente

13 - APROVAÇÃO PELA SECRETARIA MUNICIPAL

Aprovado

Local e Data	Secretário ou responsável