229
F

PLANO DE TRABALHO

1 - DADOS CADASTRAIS – PROPONENTE

Entidade Proponente APANASC – Associação de Pais e Amigos da Natação de São Carlos			**CNPJ** 04.927.021/0001-08
Endereço Rua Antônio Botelho, 970 – Bela Vista			**E-mail** apanasc2018@gmail.com
Cidade São Carlos	**UF** SP	**CEP** 13.574-270	**DDD/TELEFONE** (16) 98167 7753
Conta Corrente 83429-7	**Banco** Banco do Brasil		**Agência** 0295-x
Nome do Representante Legal Luis Fabiano Ferrari			
IDENTIDADE/ÓRGÃO EXPEDIDOR 19.813.769-2 SSP-SP	**CPF** 138.626.988-31		**DDD/TELEFONE** (16)98167 7753
Endereço Rua Expedicionários do Brasil, nº 2031 Apto 163			**E-mail** fabianofan@ig.com.br
Nome do Responsável Técnico pelo projeto Luis Fabiano Ferrari			
IDENTIDADE/ÓRGÃO EXPEDIDOR 19.813.769-2 SSP-SP	**CPF** 138.626.988-31		**DDD/TELEFONE** (16)98167 7753
Endereço Rua Expedicionários do Brasil, nº 2031 Apto 163			**E-mail** Apanasc2018@gmail.com

2 – APRESENTAÇÃO E HISTÓRICO DA OSC

A APANASC foi fundada por uma comissão de Pais em 18 de agosto de 2001, como uma Associação de Direito Privado, sem fins lucrativos, de caráter organizacional, filantrópico, assistencial, recreativo e educacional, sem cunho político ou partidário, com a finalidade de atender a todos, independentemente de classe social, nacionalidade, sexo, raça cor ou crença religiosa. Inicialmente a FADISC (Faculdade de Direito) cedeu a sua piscina para realização dos treinos. No ano de 2003, foi a única entidade do interior de São Paulo a receber o título de Clube Cidadão, homenagem da Secretaria de Esportes e Juventude do Estado de São Paulo, pela oportunidade dada a jovens carentes de participar de sua equipe de competição. Em 2004, foi firmado convênio com a Prefeitura Municipal de São Carlos (SMEL) e criado o Projeto Social "NATAÇÃO PARA TODOS", e posteriormente em 2008, PROJETO AQUA VIDA, que passou a ser realizado na piscina do Centro Esportivo Luis Augusto de Oliveira. O convênio é renovado anualmente, permitindo que a entidade utilize a referida piscina para seus atletas treinarem e para as aulas do PROJETO AQUA VIDA. Desde então, o projeto tem atendido cada vez mais crianças, e a equipe de competição tem se beneficiado com um número crescente de atletas formados no projeto, e que vem colhendo resultados cada vez mais expressivos. Em 2018, o projeto atendeu mais de 150 crianças entre 07 e 12 anos, 50 alunos entre 08 e 17 anos na equipe de aperfeiçoamento e 30 atletas entre 10 e 18 anos na equipe de competição. O local de prática e treinamento é mantido pela Prefeitura Municipal de São Carlos (SMEL) e pela APANASC, com estrutura mínima suficiente para abrigar projetos de natação, incluindo condições de acessibilidade a idosos e deficientes. A APANASC está filiada à Federação Aquática Paulista (FAP), pertencendo à 5ª. Região desta entidade. Tem participado, com recursos próprios e apoio da Prefeitura Municipal de São Carlos (SMEL), da maioria dos eventos do calendário da Federação Estadual (FAP). Como contrapartida à utilização do Centro Esportivo e do apoio logístico às suas competições, os seus atletas têm representado a cidade de São Carlos nas tradicionais competições do Estado, como Jogos Regionais e Jogos Abertos do Interior.

230
F

3 - DESCRIÇÃO DO PROJETO

PROJETO AQUA VIDA	Período de Execução	
Natação para Crianças e Adolescentes	Início A partir do recebimento	18 meses após a assinatura da parceria

Identificação do Objeto

Firmar parceria com a finalidade de executar no período, ações voltadas à inclusão social de crianças entre 07 e 12 anos no **aprendizado da Natação**, e **fomentar a equipe de natação de competição** para representar o município de São Carlos em competições oficiais.

Justificativa contendo a descrição da realidade que será objeto da parceria

O projeto AQUA VIDA da APANASC vem atender a uma grande demanda de crianças para o aprendizado da natação, que possuem dificuldades em pagar por essas aulas em academias particulares. Tal fato se observa pelas listas de espera por vagas. Não existe em São Carlos outra entidade que mantenha tal estrutura, com piscina semi-olímpica aquecida e treinadores altamente capacitados, com aulas gratuitas de natação para crianças. Para que essas crianças tenham a oportunidade de tornarem-se atletas na equipe APANASC, a partir de 2018 foi estabelecida uma cota de vagas nos treinos B e A (equipe) para crianças do PROJETO AQUA VIDA. Atualmente, a equipe de natação de rendimento da APANASC é a mais importante de São Carlos. A Equipe representa o município nos Jogos Regionais e Abertos, há diversas temporadas e é formada em sua maioria por atletas da APANASC, sem contratar atletas de outras cidades para compor sua equipe. Além disso, a equipe de rendimento da APANASC tem uma presença marcante, com resultados expressivos, em quase todos os eventos oficiais da modalidade, realizados pelas federações e Confederações.

RELATÓRIO DE PARTICIPAÇÕES APANASC 2019

EVENTO	LOCAL	DATA	Nº ATLETAS	Nº MEDALHAS	1º	2º	3º	4º	5º
Torneio Regional	Jaboticabal	16/03/19	23	54	30	15	9		
Torneio Regional	Ribeirão Preto	13/04/19	24	54	31	13	10		
Seletiva Kim Mollo	Ribeirão Preto	27/04/19	22	50	22	18	10		
Troféu Kim Mollo (Seleção Regional)	Mococa	10 à 12/05/2019	12	6	2	2	2		
Brasileiro Infantil Inverno	Belo Horizonte	22 à 25/05/2019	1	1	1	0	0		
C.Paulista Junior Inverno	Santos	31/05 à 02/06/2019	1	3	0	3	0		
Copa São Paulo Inverno	Votuporanga	07 à 09/06/2019	13	13	2	2	6	0	3
Brasileiro Juvenil Inverno	Belo Horizonte	04 à 08/06/2019	3	0	0	0	0		
C.Paulista Infantil Inverno	Bauru	14 à 16/06/2019	2	4	0	4	0		
C.Paulista Juvenil Inverno	Bauru	28 à 30/06/2019	4	0	0	0	0		
Jogos Regionais	Botucatu	22 e 23/07/2019	17	32	6	5	21		
Torneio Regional	Matão	31/08/19	25	63	35	21	7		
Torneio Regional	Porto Ferreira	14/09/19	22	51	23	20	8		
Torneio Regional	Mococa	05/10/19	18	39	16	16	7		
Torneio Regional	Ribeirão Preto	26/10/19	20	48	24	17	7		
Travessia do Nautico	Araraquara	27/10/19	23	17	5	5	5	2	
Brasileiro Junior Verão	Rio Janeiro	05 à 09/11/2019	1	0	0	0	0		
C.Paulista Infantil Verão	Guaratinguetá	08 à 10/11/2019	2	3	2	1	0		
C.Paulista Juvenil Verão	São Bernardo do Campo	15 à 17/11/2019	4	0	0	0	0		
Brasileiro Infantil Verão	Porto Alegre	19 à 23/11/2019	2	1	0	1	0		
Jogos Abertos	Marilia	20 e 21/11/2019	4	0	0	0	0		
Copa São Paulo Verão	Mococa	06 à 08/12/2019	16	19	4	9	3	2	1
				458	203	152	95	4	4

22 COMPETIÇÕES

ESCOLINHA NUMERO DE ATENDIDOS: Alunos remanescentes de 2018 = 131 alunos
60 alunos chamados em Janeiro de 2019 + 122 DA ULTIMA CHAMADA em Setembro de 2019 = 313 ALUNOS atendidos gratuitamente

231
F

4 - Objetivo Geral e Objetivos Específicos

4.1 – Geral: (o que se quer alcançar com o projeto)

Promover o aprendizado da natação para 120 a 140 crianças entre 07 e 12 anos, e contribuir para o fomento da equipe de natação com 25 a 30 atletas para representar o município de São Carlos em competições oficiais.

4.2 – Específicos:

- Dar aulas semanais de aprendizado de natação de 120 a 140 alunos entre 07 e 12 anos;
- Manter lista de espera atualizada de candidatos entre 07 e 12 anos para as aulas de aprendizado de natação;
- Convocar semestralmente os alunos para as aulas semanais de aprendizado da natação;
- Treinamento das equipes de natação de aperfeiçoamento e de rendimento;
- Participar das competições oficiais de natação;
- Realização de um festival de natação com os alunos da APANASC para divulgar e promover a prática da natação no município;
- Reuniões com os pais dos alunos no início de cada semestre para estimular a prática esportiva dos alunos através da mobilização dos pais;
- Zelar pela estrutura física da área objeto de concessão municipal para a realização das atividades acima propostas.

5 - Metas e Resultados esperados:

5.1 – **Metas**

No período de execução do projeto, as metas serão:

- Dar aulas semanais de aprendizado de natação a 120/140 alunos entre 07 e 12 anos, com duração de 45 min a 1 h cada;
- Treinar a equipe de aperfeiçoamento – treino B, com aulas 2 e 3 x/semana, com duração de 1 h cada;
- Treinar a equipe de rendimento 5 x/semana com duração de 2 a 3 h cada;
- Participar de competições oficias de natação;
- Realização de um festival de natação com os alunos do projeto AQUA VIDA;
- Realização de reunião com os pais dos alunos do projeto AQUA VIDA;
- Zelar pela estrutura física da área objeto de concessão municipal.

5.2 – **Resultados Esperados**

Com base nas metas propostas, os resultados esperados são:

- Aprendizado de natação em 100% das crianças das turmas do PROJETO AQUA VIDA;
- Aperfeiçoar os estilos de natação e melhorar o condicionamento físico de 100% dos alunos das turmas do treino B, com 10% do total de alunos do treino B com aprovação para compor a equipe de rendimento;
- Participar de no mínimo 6 competições oficiais de natação da FAP representando a cidade de São Carlos;
- Incentivo à prática da natação dos alunos do PROJETO AQUA VIDA a partir da realização de um festival de natação, com entrega de medalhas para os participantes;
- Estimular a prática esportiva dos alunos através da mobilização dos pais do projeto AQUA VIDA;
- Zelar pela estrutura física da área objeto de concessão municipal para a continuidade do projeto AQUA VIDA nos próximos anos.

232
f

6 - Atividades Propostas:

Para o cumprimento das metas e alcance dos resultados, a APANASC irá oferecer no período, aulas e treinos de natação, e participará de competições de natação.
Resumidamente, as atividades de ensino e de treino de natação serão:

- **Natação Aprendiz**: 14 turmas de no máximo 12 alunos, duração de 45 minutos a 1 h, 1 x/semana;
- Turma 1: segunda-feira das 16:30h às 17:15h;
- Turma 2: segunda-feira das 17:15h às 18:00h;
- Turma 3: terça-feira das 9:00h às 9:45h;prof Fabiano
- Turma 4: terça-feira das 9:00h às 9:45h;prof Guilherme
- Turma 5: terça-feira das 9:45h às 10:30h;prof Fabiano
- Turma 6: terça-feira das 9:45h às 10:30h;prof Guilherme
- Turma 7: terça-feira das 17:00 às 17:45;
- Turma 8: quarta-feira das 16:30h às 17:15h
- Turma 9: quarta-feira das 17:15h às 18:00h;
- Turma 10: quinta-feira das 9:00h às 9:45h;
- Turma 11: quinta-feira das 9:45h às 10:30h;
- Turma 12: quinta-feira das 17:00h às 17:45h;
- Turma 13: sexta-feira das 16:45h às 17:30h;
- Turma 14: sexta-feira das 17:30h às 18:00h;

- **Treino B**: Equipe de Aperfeiçoamento: 4 turmas de no máximo 20 alunos, duração de 1 h, 2 e 3 x/semana
- Turma 1: segunda-feira e quarta-feira das 18:00 às 19:00h;
- Turma 2: terça-feira e quinta-feira das 16:30 às 17:30h;
- Turma 3: segunda-feira, quarta-feira e sexta-feira das 9:00 às 10:00h;
- Turma 4: segunda-feira, quarta-feira e sexta-feira das 16:30 às 17:30h.

- **Treino A** – Equipe de Competição: 1 turma de no máximo 30 atletas, duração de 2,5 h a 3h de 5 x semana
- Turma única: segunda-feira a sexta-feira, das 13:30h às 16:30h.

Outras atividades:

- Reunião com os pais dos alunos do PROJETO AQUA VIDA;
- 1 Festival de Natação, no qual os alunos das turmas do PROJETO AQUA VIDA irão nadar provas típicas da natação, e ganharão medalhas de participação da APANASC;
- competições oficiais de natação.

7 – Metodologia

APRENDIZADO E APERFEIÇOAMENTO

METODOLOGIA (Prof. Luis Fabiano Ferrari / CREF 6862G/SP)
Este projeto destina-se a crianças e adolescentes de ambos os sexos, residentes na cidade de São Carlos, com idade a partir de 07 anos, divididos primeiramente pela faixa etária, e posteriormente, pelo nível de aprendizado, partindo de quem não tem habilidade aquática até atletas de nível de treinamento de alto

rendimento.
Após inscrições, os alunos são separados por faixa etária (07 e 08 anos), (09 e 10 anos) e (11 e 12 anos), e são realizadas duas chamadas por ano, uma no mês de fevereiro e outra no mês de agosto, com turmas de até 12 alunos. No período de seis meses, são ensinados os quatro estilos de natação, iniciando-se pela técnica respiratória, depois movimentos de membros inferiores, membros superiores até a coordenação do nado (esta parte é chamada de parte/todo).
Sequência Pedagógica:
- Adaptação ao meio líquido
- Flutuação
- Respiração
- Propulsão de Pernas
- Propulsão de Braços
- Mergulho Elementar

O conteúdo é fragmentado em partes, e o aprendizado ocorre pelas suas uniões, com a combinação de exercícios e aumento gradual do nível de complexidade de movimentos, até o domínio total do estilo em aprendizagem. Após o aprendizado, o aluno passa para a fase de aperfeiçoamento, onde são corrigidos em detalhes os quatro nados, e é desenvolvido o aprendizado das regras desta modalidade. Nessa fase, também é usada a fragmentação e junção de exercícios, com o aprendizado de saídas e viradas dos nados. A fase seguinte é o treinamento, que se divide em treino B e treino A. Nestes treinos, o aluno passa a desenvolver seu condicionamento físico, tendo ao longo do tempo o aumento gradual tanto na metragem como na intensidade dos treinos.

O treino B se divide em dois:
- Um realizado duas vezes por semana com a duração de 01 h/sessão
- Um realizado três vezes por semana com a duração de 01 h/sessão

Por último temos o treino A
Fase na qual o aluno passa a participar de competições oficiais a nível municipal, regional, estadual e nacional. Este é realizado em cinco sessões semanais no contra turno escolar, com duração média de três horas cada sessão.
No treinamento é usado o treino contínuo e intervalado, com base fisiológica, utilizando as diversas fontes de energia. A planificação dos treinos envolve exercícios educativos para proteção das articulações e de aceleração, desaceleração, estabilização e equilíbrio, com diferentes velocidades de execução e variados posicionamentos, em busca da melhora progressiva nas características dos alunos.

8 –Monitoramento e Avaliação

8.1 – Indicadores de aferição do cumprimento das metas

100% das crianças sejam atendidas nas aulas;
100% dos alunos ativos estejam adaptados ao meio líquido sem perigo de afogamento;
80% das crianças participando ativamente das aulas;
80% dos alunos nadando crawl e costas;
60% dos alunos com noção dos quatro estilos;
30% dos alunos no final do semestre aptos a passarem para o treino B;
10% dos alunos do treino B passar para a equipe principal;
100% dos alunos da equipe principal participando de competições oficiais.

8.2 – Metodologia do monitoramento

A avaliação das turmas de aprendizado ocorrerá semanalmente pelos professores de natação. Serão avaliados a frequência, o desempenho, a disciplina a coordenação e a habilidade dos alunos. Mensalmente serão feitas as avaliações de habilidade motora e do nível de aprendizado dos alunos, para readequação das turmas, tornando-as mais homogêneas, possibilitando o aprendizado dinâmico. Será

feito um Festival de Natação, que motiva os alunos e seus pais, e possibilita aos professores, a seleção de alunos com perfil para o treinamento.

Avaliação do Treinamento
Diariamente os alunos das equipes de treinamento serão monitorados pelos professores de natação, que através de recursos visuais e filmagens, proporcionarão a melhora da hidrodinâmica do nado, e consequentemente, do desempenho dos atletas.
Serão realizados monitoramento da FC (frequência cardíaca), tempo/distância, frequência de braçadas e pernadas e ritmo. A avaliação da equipe de rendimento também ocorrerá nas competições amistosas e oficiais.

9. Quadro síntese (objetivos específicos, metas/resultados esperados e indicadores de monitoramento)

Objetivos específicos	Metas	Indicadores
Aulas de aprendizado de natação	1	120 à 140 alunos
Aulas de aperfeiçoamento – Treino B	2	**30 à 50 alunos**
Treino de Rendimento	3	30 alunos
Participação em campeonatos oficiais de natação	4	06 campeonatos
Realização de festival de natação	5	01 festival
Realização de reunião com os pais dos alunos	6	01 reunião
Zelar pela estrutura física da área objeto de concessão municipal	7	01 unidade

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

Serviço de Terceiro – Pessoa Jurídica

Meta	Descrição do Item	Unid	Valor Unitário	Quant	Valor Total
1 à 7	Professor de natação Luis Fabiano Ferrari	un	R$ 1.750,00	18	R$ 31.500,00
1 à 6	Contador	un	R$ 200,00	18	R$ 3.600,00

Serviço de Terceiro – Pessoa Fisica

Meta	Descrição do Item	Unid	Valor Unitário	Quant	Valor Total
1 , 2, 5 e 6	Professor de natação Guilherme Fontanetti	un	R$ 1.750,00	18	R$ 31.500,00

Equipamento e Material Permanente

Meta	Descrição do Item	Unid	Valor Unitário	Quant	Valor Total
1 à 7	Motobomba Jacuzzi de 3 Cv Trifásica para piscina	un	R$ 1.500,00	1	R$ 1.500,00

Material de Consumo

Meta	Descrição do Item	Unid	Valor Unitário	Quant	Valor Total
1 à 3	Material esportivo	un	118,00	100	R$ 11.800,00
1 à 7	Material de limpeza	un	400,00	1	R$ 400,00
1 à 3	Toucas de natação (logo APANASC)	un	30,00	100	R$ 3.000,00
4 à 5	Tenda personalizada (Gazebo)	un	1.700,00	1	R$ 1.700,00

11 – CRONOGRAMA DE DESEMBOLSO

1º parcela	2º parcela	3º parcela
R$ 20.000,00	**R$ 30.000,00**	**R$ 35.000,00**
TOTAL 85.000,00 (OITENTA E CINCO MIL REAIS)		

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

12.1 – Recursos Humanos

02 Professores
01 Piscineiro
01 Faxineira
01 Serviços Gerais

12.2 – Instalações Físicas

01 piscina 25 metros com seis raias
02 vestiários
01 sala para materiais (dispensa)
01 sala (portaria com banheiro)

12.3 – Equipamentos (todos da Apanasc)

30 pranchas
30 pares de palmar
30 flutuadores
20 nadadeiras
20 espaguetes
10 coletes de flutuação
20 pares de halteres de hidro

12.4 – Mobiliários

02 motobombas de 3 cv (01 da Prefeitura e 01 da APANASC)
01 Lona APANASC
03 mesas APANASC
10 cadeiras APANASC

04 trocadores de calor (aquecedores), (01 da Prefeitura e 03 da APANASC)
01 purificador de água APANASC
02 carrinhos (para carregar materiais) APANASC
04 estantes de aço APANASC
03 armários de aço APANASC

13 – 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.

São Carlos 17 de Abril de 2020

Local e Data

Luis Fabiano Ferrari
Presidente da entidade

14 - APROVAÇÃO PELA SECRETARIA MUNICIPAL

Aprovado

Local e Data

Secretário ou responsável

Luiz Henrique Lopes
Chefe de Gabinete

15 - APROVAÇÃO PELO CONSELHO MUNICIPAL PERTINENTE

Aprovado

Local e Data

Representante do Conselho

Diretoria Executiva
Conselho Municipal de Esportes e Lazer
CMEL 2019/2021