

APANASC

ASSOCIAÇÃO DOS PAIS E AMIGOS DA NATAÇÃO DE SÃO CARLOS

Rua Antônio Botelho, 970 – Bairro: Bela Vista – CEP 13574-270 – São Carlos – SP
apanasc2018@gmail.com CNPJ: 04.927.021/0001-08

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 fabianoapanasc@gmail.com |
| 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, que vem colhendo resultados cada vez mais expressivos. O projeto atende 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

ASSOCIAÇÃO DOS PAIS E AMIGOS DA NATAÇÃO DE SÃO CARLOS

Rua Antônio Botelho, 970 – Bairro: Bela Vista – CEP 13574-270 – São Carlos – SP
 apanasc2018@gmail.com CNPJ: 04.927.021/0001-08

mantido pela Prefeitura Municipal de São Carlos 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, 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.

3 - DESCRIÇÃO DO PROJETO

| | |
|---|--|
| Título do Projeto PROJETO AQUA VIDA Natação para crianças e Adolescentes | PERÍODO DE EXECUÇÃO 12 meses |
| 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. | |
| Publico Alvo Crianças entre 7 e 12 anos | |
| 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. | |

ASSOCIAÇÃO DOS PAIS E AMIGOS DA NATAÇÃO DE SÃO CARLOS

Rua Antônio Botelho, 970 – Bairro: Bela Vista – CEP 13574-270 – São Carlos – SP
apanasc2018@gmail.com CNPJ: 04.927.021/0001-08

4 - Objetivo Geral

Promover o aprendizado da natação para 100 a 120 crianças entre 07 e 12 anos, e contribuir para o fomento da equipe de natação com 20 a 25 atletas para representar o município de São Carlos em competições oficiais.

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

| Objetivos específicos | Metas | Indicadores | Meios de verificação |
|---|--|---|--|
| Dar aulas semanais de aprendizado de natação para crianças entre 7 e 12 anos | Aprendizado de natação para 100 a 120 crianças entre 7 e 12 anos | 100% das crianças sejam atendidas nas aulas | Lista de Chamada |
| Manter lista de espera atualizada de candidatos entre 7 e 12 anos para as aulas de aprendizado de natação | Ter em média na lista de espera 30% do total de vagas para a reposição de alunos nas turmas | Numero de crianças na lista de espera | Lista de espera com nome e contato dos alunos |
| Convocar semestralmente os alunos da lista de espera, para as aulas semanais de aprendizado de natação | Repor os alunos, completando o total de vagas por turmas | Numero de 12 alunos por turma | Relatório da Lista de presença |
| Treinamento das equipes de aperfeiçoamento e de rendimento. | Treinar a equipe de aperfeiçoamento (treino B) de 2 a 3 vezes por semana, com duração de uma hora por aula. Treinar a equipe de rendimento (Treino A) 5 vezes por semana com duração de 2 à 3 horas de duração por aula. | Aperfeiçoamento dos estilos de natação, melhora do condicionamento físico | Relatório de Resultados dos alunos |
| Participar das competições oficiais de natação | Participar de no mínimo 6 competições oficiais de Natação da FAP, representando a cidade de São Carlos | Resultados de competições | Relatório de participação em competições |
| Realização de um Festival Interno de Natação | Divulgar e promover a pratica de natação no município | Realizar um festival com os alunos do projeto Aqua Vida da APANASC | Relatórios com registro fotográfico. |
| Reuniões com os pais dos alunos no inicio de cada semestre. | Estimular a pratica desportiva dos alunos através da mobilização dos pais | Numero de pais participantes | Relatórios com registro fotográfico e ou lista de presença |
| Zelar pela estrutura fisica da área do objeto de concessão Municipal | Manter e melhorar a estrutura fisica para a continuidade do projeto em andamento. | Vistoria do local ou registro fotográfico | Relatório com registro fotográfico |

6. 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

ASSOCIAÇÃO DOS PAIS E AMIGOS DA NATAÇÃO DE SÃO CARLOS

Rua Antônio Botelho, 970 – Bairro: Bela Vista – CEP 13574-270 – São Carlos – SP
apanasc2018@gmail.com CNPJ: 04.927.021/0001-08

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.

7. 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:** 10 turmas de no máximo 12 alunos, duração de 45 minutos a 1 h, 1 x/semana;
- Turma 1: terça-feira das 8:00h às 9:00h;
- Turma 2: terça-feira das 9:00h às 9:45h;
- Turma 3: terça-feira das 9:45h às 10:30h;
- Turma 4: terça-feira das 16:30h às 17:15h;
- Turma 5: terça-feira das 17:15h às 18:00h;
- Turma 6: Quinta-feira das 8:00h às 9:00h;
- Turma 7: Quinta-feira das 9:00h às 9:45h;
- Turma 8: Quinta-feira das 9:45h às 10:30h;
- Turma 9: Quinta-feira das 16:30h às 17:15h;
- Turma 10: Quinta-feira das 17:15h às 18:00h;

- Treino B:** Equipe de Aperfeiçoamento: 2 turmas de no máximo 20 alunos, duração de 1 h, 2 e 3 x/semana
- Turma 1: segunda, quarta e sexta – feira das 09:00 às 10:00h;
- Turma 2: segunda, quarta e sexta – feira das 09:00 às 10:00h;

- 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 à sexta-feira, das 13:30h às 16:30h.**

ASSOCIAÇÃO DOS PAIS E AMIGOS DA NATAÇÃO DE SÃO CARLOS

Rua Antônio Botelho, 970 – Bairro: Bela Vista – CEP 13574-270 – São Carlos – SP
apanasc2018@gmail.com CNPJ: 04.927.021/0001-08

8 – 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, normalmente, 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 é 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.

ASSOCIAÇÃO DOS PAIS E AMIGOS DA NATAÇÃO DE SÃO CARLOS

Rua Antônio Botelho, 970 – Bairro: Bela Vista – CEP 13574-270 – São Carlos – SP
apanasc2018@gmail.com CNPJ: 04.927.021/0001-08

9 - PLANO DE APLICAÇÃO

Serviço de Terceiro – Pessoa Jurídica

| <u>Item</u> | <u>Descrição do Item</u> | <u>Unid</u> | <u>Valor Unitário Mensal</u> | <u>Quant</u> | <u>Valor Total</u> |
|--------------|--------------------------|-------------|------------------------------|--------------|----------------------|
| 1 | Técnico de natação | un | R\$ 2.500,00 | 8 | R\$ 20.000,00 |
| 2 | Contador | un | R\$ 220,00 | 8 | R\$ 1.760,00 |
| TOTAL | | | | | R\$ 21.760,00 |

Serviço de Terceiro – Pessoa Física

| <u>Item</u> | <u>Descrição do Item</u> | <u>Unid</u> | <u>Valor Unitário Mensal</u> | <u>Quant</u> | <u>Valor Total</u> |
|--------------|-------------------------------|-------------|------------------------------|--------------|----------------------|
| 3 | Professor Auxiliar de natação | un | R\$ 1.750,00 | 7 | R\$ 12.250,00 |
| TOTAL | | | | | R\$ 12.250,00 |

Material de Consumo

| <u>Item</u> | <u>Descrição do Item</u> | <u>Unid</u> | <u>Valor Unitário</u> | <u>Quant</u> | <u>Valor Total</u> |
|--------------|--------------------------|-------------|-----------------------|--------------|--------------------|
| 4 | Material de limpeza | un | 990 | 1 | R\$ 990,00 |
| TOTAL | | | | | R\$ 990,00 |

10 – CRONOGRAMA DE DESEMBOLSO

| Meta: | 1º mês | 2º mês | 3º mês | 4º mês | 5º mês | 6º mês | 7º mês | 8º mês | TOTAL : |
|---------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 1 | R\$ 2.500,00 | R\$ 20.000,00 |
| 2 | R\$ 220,00 | R\$ 1.760,00 |
| 3 | R\$ 1.750,00 | | R\$ 12.250,00 |
| 4 | R\$ 990,00 | | | | | | | | R\$ 990,00 |
| TOTAL : | R\$ 5.460,00 | R\$ 4.470,00 | R\$ 2.720,00 | R\$ 35.000,00 |

ASSOCIAÇÃO DOS PAIS E AMIGOS DA NATAÇÃO DE SÃO CARLOS

Rua Antônio Botelho, 970 – Bairro: Bela Vista – CEP 13574-270 – São Carlos – SP
apanasc2018@gmail.com CNPJ: 04.927.021/0001-08

01 purificador de água APANASC
01 Geladeira
03 carrinhos (para carregar materiais) APANASC
04 estantes de aço APANASC
01 Tenda personalizada APANASC
01 carrinho de mão (carregar a tenda)
01 tenda pequena

12 - 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.

10 DE MAIO 2022

Local e Data

Proponente

(Representante legal da OSC Proponente)

13 - APROVAÇÃO PELA SECRETARIA MUNICIPAL

Aprovado

Local e Data

Secretário ou responsável

Leandro Wexell Severo
Chefe de Gabinete
Secretaria Municipal de
Esportes e Cultura