



**ASSOCIAÇÃO DOS FUNCIONÁRIOS DO TRIBUNAL DE CONTAS DO ESTADO DO TOCANTINS
A S T E C
DIRETORIA EXECUTIVA 2012/2014**

Projeto de Treinamento Esportivo da ASTEC e Olimpíadas dos Tribunais de Contas

1 - Introdução

Este projeto busca fomentar e democratizar o acesso à prática esportiva e de lazer, promovendo dessa forma a integração, a cooperação, a participação e socialização dos associados da ASTEC e servidores do Tribunal de Contas do Estado do Tocantins através do esporte.

2 – Objetivo Geral

- Visa promover e desenvolver a integração dos servidores através das atividades esportivas e recreativas, com o objetivo de contribuir para a melhoria da qualidade de vida e preparo físico dos atletas amadores que participarão das competições representando o TCE/TO.

3 – Objetivos Específicos

- Promover a difusão do conhecimento, viabilizando o acesso à prática e cultura do esporte e do lazer;
- Propiciar aos servidores do Tribunal de Contas do Tocantins atividades desportivas, para prepará-los para competições internas e externas do órgão.
- Desenvolver hábitos saudáveis com a prática esportiva, por meio de recursos humanos qualificados;



**ASSOCIAÇÃO DOS FUNCIONÁRIOS DO TRIBUNAL DE CONTAS DO ESTADO DO TOCANTINS
A S T E C**

- Proporcionar, com a prática esportiva e do lazer, melhor desenvolvimento humano, promoção da saúde, com vistas a garantir qualidade de vida;
- Garantir o acesso a diversas modalidades esportivas;
- Contribuir para redução das situações de risco à saúde, através da prática esportiva.

4 – Público Alvo

Todos os servidores do Tribunal de Contas do Tocantins sendo eles: Efetivos, comissionados, requisitados, cedidos e aposentados podem participar do processo de seleção através dos treinamentos disponibilizados pela ASTEC.

5 – Atividades Previstas

Devem contemplar atividades que promovam os aspectos formativos do esporte.

5.1 – Atividades físicas (esporte e/ou lazer)

Destaca-se o caráter formativo do esporte e/ou de lazer por meio de atividades físicas que visem possibilitar o domínio das funções nervosas e/ou musculares que possibilitam os movimentos, no sentido de aprimorarem-se de conceitos sobre o corpo e o movimento humano consciente, com reflexo direto na melhora da saúde e qualidade de vida.

Tais práticas, além de favorecerem a consciência corporal, libertam seus limites, aumentam suas potencialidades e desenvolvem o espírito de solidariedade, de cooperação e de respeito coletivo. Aprende-se convivência com o grupo, com as regras necessárias à organização das atividades e à partilha de decisões e emoções, com o propósito de encontrar soluções em conjunto para os problemas, reconhecendo-se os limites do próprio espaço físico e do outro.



ASSOCIAÇÃO DOS FUNCIONÁRIOS DO TRIBUNAL DE CONTAS DO ESTADO DO TOCANTINS A S T E C

As atividades físicas devem contemplar, no mínimo, 03 (três) modalidades esportivas, com periodicidade e carga horária mínimas de 03 (três) vezes por semana em 12 horas semanais.

O programa conta com as seguintes modalidades:

Natação, Corrida, Vôlei de areia, Vôlei de quadra, Futebol Society, Sinuca, Xadrez, Dominó, Tênis de Mesa, Tênis de campo, Truco.

Conforme o cronograma de treinamento as modalidades natação, corrida, sinuca, xadrez, dominó, tênis de mesa, tênis de campo e truco terão treinamento livre e a seleção para as olimpíadas será por meio das competições ao decorrer do ano.

6 – Estrutura de Funcionamento

6.1 – Instalações Físicas

Os treinamentos se darão em espaço adequado para o desenvolvimento das atividades físicas propostas de maneira eficaz aos objetivos do Projeto.

6.2 - Local

As modalidades esportivas serão realizadas em dois locais:

ASTE C - Sede Campestre Antônio Gonçalves de Carvalho Filho - Futebol Society (Máster, Livre e Feminino), Natação (Masculino e Feminino) e Vôlei de Praia (Masculino e Feminino).

CEML – Ulbra JK – Vôlei de Quadra (Masculino e Feminino).

7 – Recursos

7.1 - Humanos

Na realização deste projeto estamos disponibilizando um profissional capacitado (formado em Educação Física) para realizar os treinamentos e assessoramento esportivo. Este profissional ficará responsável pelos



**ASSOCIAÇÃO DOS FUNCIONÁRIOS DO TRIBUNAL DE CONTAS DO ESTADO DO TOCANTINS
A S T E C**

treinamentos semanais, pelos campeonatos organizados pela ASTEC por meio da diretoria esportiva e pela a seleção dos participantes para as competições das olimpíadas durante o ano.

7.2 – Materiais Esportivos

Serão disponibilizados os seguintes materiais:

- 14 coletes dupla face;
- 6 bolas oficiais;
- 1 apito;
- 2 cartões(amarelo e vermelho) para o Futebol Socyete Máster, Livre e Feminino;
- 01 rede oficial;
- 4 bolas oficiais e uma fita de demarcação da quadra, para o Vôlei de Praia;
- 01 rede oficial, 4 bolas oficiais, para o Vôlei de Quadra;
- 01 cronometro para a natação e;
- 10 cones que será aproveitado em todos os esportes.

8- Resultados Esperados

- Desenvolvimento das capacidades e habilidades dos participantes;
- Resultado positivo na auto-estima e nas condições de saúde dos participantes;
- Incentivar a prática de esportes e melhorar a qualidade de vida dos servidores;



**ASSOCIAÇÃO DOS FUNCIONÁRIOS DO TRIBUNAL DE CONTAS DO ESTADO DO TOCANTINS
A S T E C**

- Aumento no rendimento das atividades do dia a dia praticadas pelos servidores;
- Qualificação eficaz para disputas de olimpíadas.

9 - Data e Horário

Modalidade	Dia	Horário
Futebol Socyete Livre	3ª Feira	19:00
Futebol Socyete Máster	5ª Feira	19:00
Futebol Socyete Fem.	4ª Feira	19:00
Vôlei de Praia Masculino	2ª Feira	19:00
Vôlei de Praia Feminino	2ª Feira	20:00
Vôlei de Quadra Mas.	Sábado	09:30
Vôlei de Quadra Fem.	Sábado	08:00
Natação Mas.e Fem.	Sábado	08:00

Conforme o cronograma de treinamento as modalidades corrida, sinuca, xadrez, dominó, tênis de mesa, tênis de campo e truco terão treinamento livre e a seleção para olimpíadas serão por meio das competições no decorrer do ano.

9 – Conclusão

A prática de esportes estimula às noções de alimentação saudável e auxilia no potencial de crescimento e desenvolvimento humano com qualidade de vida, de maneira a suprir as perdas decorrentes da atividade física. Além da melhoria do nível nutricional dos atletas, visa à educação alimentar, orientando sobre cuidados básicos com a nutrição de maneira a promover mudanças de hábitos.