



Datas	Grupos	Atividades	Responsáveis	Objetivos	Necessidades	Orçamentos
Outubro	Todos os Atletas	Abertura de ano desportivo	JAK	Novos planos de treino, diário de treino, formação de novos grupos	Cartolina/papel/cadernos	8.000\$00
Novembro	Atletas Seleccionados	Corrida	Câmara de Assomada	Comemorar as festividades	Transporte	6.000\$00
	Atletas Seleccionados	Corrida de Policia	Policia Nacional	Comemorar o aniversário da Policia Nacional	Transporte	7.000\$00
Dezembro	Todos os Atletas	Palestra sobre voluntariados	JAK, Centro de Jovem e CMSM	Comemorar o dia internacional dos voluntários	Almoço	12.000\$00
	Atletas Seleccionados	Corrida de São Silvestre	Comité Paraolímpicos	Comemorar o dia de São Silvestre	Transporte	15.000\$00
	Todos os Atletas	Convívio fim de ano	JAK	Comemorar o Natal e São Silvestre de forma especial com todos os elementos do grupo	Lanche	8.000\$00



Datas	Grupos	Atividades	Responsáveis	Objetivos	Necessidades	Orçamentos
Janeiro	Atletas Seleccionadas	Corrida	Câmara de Tarrafal, Praia e Cidade Velha	Comemorar as Festividades	Transporte	24.000\$00
	Todos os Atletas	Consulta de Dentista	JAK	Tratamento de saúde oral dos atletas	Dentista	60.000\$00
	Todos os Atletas	Workshop: como estudar	JAK	Ensinar técnicas, dicas de estudo e de aprendizagem	Papel, Cartolina, Lápis, etc.	4.000\$00
	Todos os Atletas	Reestruturação/limpeza Campo Manguinho	JAK/CMSM	Melhorar a área de treino	Máquinas/Materias de Limpeza e lanches	8.000\$00
Fevereiro	Atletas Seleccionados	Estágio de 4 dias	JAK e Gestor de Estádio Nacional	Preparar, familiarizar e capacitar os atletas para as competições de nível internacional	Transporte, Alimentação	40.000\$00
Março Abril	Atletas	Alimentação Saudável/Inglês	JAK Dna. Júlia	Fazer um prato simples e saudável. Aprender a falar o Inglês	Ingredientes, gás, cartolina, outros	10.000\$00
	Atletas Seleccionados	Campeonato Nacional de Cadete na Ilha do Sal	FCA/JAK/CMSM	Competição entre os mais Jovens, criar uma base de dados de potenciais atletas	Equipamentos (fatos de treino com o símbolo da CMSM)	60.000\$00



Abril	Atletas 6 – 12 anos+13-16 anos	Dia internacional de desporto em serviço de Paz	JAK	Assinalar a data com atividades para os mais jovens	Alimentação e transporte / Estádio Nacional	25.000\$00
Mai	Atletas Seleccionados	Corridas	Câmara da Praia e de Assomada	Comemorar as Festividades	Transporte	12.000\$00
Junho	Todos os Atletas	Regional de Atletismo (2 x Jornada)	ASNA/JAK	Obter os resultados para participação no campeonato nacional	Transporte	15.000\$00
	Atletas Seleccionados	Minimaratona de Serra Malagueta	Parque Natural de Serra Malagueta	Comemorar o dia de Ambiente	Transporte	12.000\$00
Julho e Agosto	Todos os Atletas	Informática Nível I e II	JAK	Inclusão dos atletas no mundo das novas tecnologias	Computadores/Internet sala, cadernos pendrives	7.000\$00
	Atletas Seleccionados	Diferentes Workshops	JAK	Inglês ao vivo, francês ao vivo, abdominais, flexões e comida saudável	Diferentes materiais	15.000\$00
	Atletas Seleccionados	Campeonato Nacional	FCA/ASNA/JAK	Competição entre os melhores de cada região desportiva	Transporte, água e lanche	12.000\$00



Agosto e Setembro	Todos os Atletas	Corridas	Câmara Municipal de São Miguel e JAK	Comemorar as festividades de Calheta São Miguel	Água, policia, bombeiros, dorsais, camisolas, etc.	8.000\$00
	Todos os Atletas	Sportabzeichen Aniver.JAK Gala	JAK	Competir em várias modalidades, incluir pessoas de todas as idades no muno de desporto	Diplomas e Medalhas	35.000\$00
Outubro	Todos os Atletas	Informática Nível I e II continuação	JAK	Aprender técnicas de pesquisas	Internet	3.000\$00
Novembro	Atletas Seleccionados	Corrida	Câmara de Assomada	Comemorar as festividades	Transporte	6.000\$00
	Atletas Seleccionados	Corrida de Policia	Policia Nacional	Comemorar o aniversário da Policia Nacional	Transporte	6.000\$00
Dezembro	Todos os Atletas	Palestra sobre voluntariados	JAK, Centro de Jovem e CMSM	Comemorar o dia internacional dos voluntários	Almoço	12.000\$00
	Atletas Seleccionados	Corrida de São Silvestre	Comité Paraolímpicos	Comemorar o dia de São Silvestre	Transporte	15.000\$00

OBS: Para além destas atividades, a Associação oferece também durante todo o ano explicações, ajudas a nível dos conteúdos escolares. A Associação dispõe ainda de uma biblioteca onde os atletas podem estudar, pesquisar e fazer os seus trabalhos de casa. Ao nível do atletismo em si, os atletas tem a



JAK – Jovens Atletas de Kadjeta

PLANO DE ATIVIDADE – 2017/18

oportunidade de aprimorar as técnicas de novas modalidades que ainda não estão fincadas no atletismo nacional como por exemplo: salto em altura, salto em comprimento, lançamento de peso, lançamento de disco. É também a regra da casa fazer uma reunião mensal com todos os atletas e uma reunião pontual particular com os pais conforme a necessidade.

Os nossos atletas treinam 5 vezes por semana em conformidade com horário escolar, de manhã para os quem tem aulas a tarde e de tarde para os que têm aulas de manhã. Os atletas são orientados por um treinador principal com formação específica em atletismo (credenciado pela IAAF) e por monitores com formação básica em atletismo.

Dois em dois meses, cada 1º sábado, uma sessão de cinema incluindo debates, com filmes educativos, motivacionais, sociais, superação e determinação.