



<b>Datas</b>	<b>Grupos</b>	<b>Atividades</b>	<b>Responsáveis</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Necessidades</b>	<b>Orçamentos</b>
<b>Outubro</b>	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
<b>Novembro</b>	Todos os atletas	Reestruturação/limpeza Campo de Manguinho	JAK	Melhorar a área de treino	Materias de limpeza e lanches	5.000\$00
<b>Dezembro</b>	Atletas Seleccionados	Corrida de São Silvestre	FCA	Comemorar o dia de São Silvestre	Transporte	6.000\$00
	Todos os Atletas	Festa de Natal	JAK	Comemorar o Natal forma especial com todos e entrega de prendas	Presentes de natal	5.000\$00



<b>Datas</b>	<b>Grupos</b>	<b>Atividades</b>	<b>Responsáveis</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Necessidades</b>	<b>Orçamentos</b>
<b>Janeiro</b>	Atletas Seleccionados	Corrida Liberdade	Câmara de Praia	Comemorar as Festividades	Transporte	6.000\$00
	Todos os Atletas	Workshop: como estudar	JAK	Ensinar técnicas, dicas de estudo e de aprendizagem	Papel, Cartolina, Lápis, etc.	3.000\$00
	Atletas Seleccionados	Comida Saudável	JAK	Melhorar/ensinar e degustar uma alimentação Saudável. A cada sexta-feira 1 grupo, até o fim de época desportiva	Ingredientes para cozinhar, Detergentes para limpeza e Gás	20.000\$00
<b>Fevereiro</b>	Atletas Seleccionados	Treino de porta aberta/captação de novos talentos	JAK	1ª fase, captar novos elementos para associação JAK, faixa etária de 8 -11 anos, 2ª fase, de 11 -15 anos	Água	1.000\$00
<b>Março</b>	Atletas	Workshop: Inglês, Francês, pesquisa na internet, técnicas de utilização do teclado de PC	JAK	Aprender/aperfeiçoar línguas estrangeiras, ter noção das ferramentas básicas para fazer uma pesquisa para um trabalho de escola	Computador, internet, Cartolinas, cadernos outros	3.000\$00



	Atletas Seleccionados	Competição Interna	JAK	Analisar os níveis dos atletas, especificação, promover competição saudável (7-9, 9-11 e 12-14 anos)	Água, brindes	5.000\$00
<b>Abril</b>	Todos os Atletas	Dia internacional de desporto em serviço de Paz	JAK	Promover o desporto como uma forma de conseguir a paz e tranquilidade na sociedade	Lanche	6.000\$00
	Atletas Seleccionados	Estágio de 4 dias	JAK e Gestor de Estádio Nacional	Preparar, familiarizar e capacitar os atletas para as competições Nacionais/internacional	Transporte, Alimentação	40.000\$00
<b>Mai</b>	Atletas Seleccionados	Corridas	Câmara da Praia e de Assomada	Comemorar as Festividades	Transporte	12.000\$00
<b>Junho</b>	Todos os Atletas	Regional de Atletismo (2 x Jornada)	ASNA/JAK	Obter os resultados para participação no campeonato nacional	Transporte	12.000\$00
	Atletas Seleccionados	Minimaratona de Serra Malagueta	Parque Natural de Serra Malagueta	Comemorar o dia de Ambiente	Transporte	12.000\$00
	Atletas Seleccionados	Campeonato Juvenis	JAK/ASNA	Promover o espirito competitivo e familiarizar com as regras oficias de pista	Transporte	12.000\$00
<b>Julho</b>	Todos os Atletas	Informática Básica	JAK	Inclusão dos atletas no mundo das novas	Computadores/internet sala, cadernos	7.000\$00



				tecnologias	pendrives	
	Atletas Seleccionados	Campeonato Nacional	FCA/ASNA/JAK	Competição entre os melhores de cada região desportiva	Transporte, água e lanche	12.000\$00
<b>Agosto</b>	Todos os Atletas	Consulta de Dentista	JAK	Tratamento de saúde oral dos atletas	Dentista	60.000\$00
<b>Agosto e Setembro</b>	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 Aniversário JAK Gala	JAK	Competir em várias modalidades, incluir pessoas de todas as idades no muno de desporto	Diplomas e Medalhas	35.000\$00

**OBS:** para além destas atividades, a Associação oferece também durante todo o ano, explicações e 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 têm a 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.