



RELATÓRIO DE VISTORIA Nº 13/2021 ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO

Relatamos que na data de 13 de Janeiro de 2021, às 10:24 min, realizamos contato via telefone e E-mail (organizacaojtf@gmail.com) com a Entidade Dragão Negro, para obter informações sobre as atividades realizadas, referente a seguinte parceria, firmada em 16/12/2019:

1. Termo de Colaboração FMDCA 010/2019 - 1º Termo Aditivo

O objetivo precípua da respectiva ligação (feita através de telefone devido a Pandemia COVID-19) deu-se em razão da necessidade de verificar as atividades desenvolvidas pela referida entidade, no âmbito do Município, ante as especificações contidas nos termos de colaboração, com base nos indicadores estabelecidos e aprovados no plano de trabalho.

Insta salientar que não foi possível realizar a visita in loco, uma vez que a entidade solicitou agendamento com antecedência. Sendo assim, indagou-se como estão fazendo as aulas remotamente, e de onde os professores enviam as atividades e qual o local onde cumprem seu expediente. Em resposta à indagação referente ao expediente dos professores, recebemos o ofício 426/ADNBC relatando que os atendimentos estão sendo feitos via Internet e os profissionais estão trabalhando em suas residências .

Através do relatório recebido via email, no dia 12/02/2021, foi relatado a maneira de atendimento "home-office". Além disso, informaram que houve o recesso das atividades a partir de 15/12/2020 e que a previsão de retorno é para dia 18/01/2021. Abaixo segue informações repassadas pela entidade:

- Os instrutores continuam se comunicando com os alunos via grupos de WhatsApp onde atividades teóricas estão sendo enviadas para que os mesmos não percam o contato com a prática esportiva aplicada pela entidade;
- A equipe de instrutores também continua a realizar informações e conversas administrativas através de grupo de WhatsApp entre os profissionais da Unidade.
- Diante de escolas e centros comunitários estarem fechados por tempo indeterminado, foi necessário se reinventar e passar aos alunos da associação Dragão Negro de Taekwondo um método para continuarem praticando a arte marcial.
- Toda terça e quinta, nos horários das aulas (compreendido das 19h00 às 20h30) os instrutores enviam exercícios e técnicas aos alunos que compõem o grupo de WhatsApp. Segundo relatório enviado via e-mail (anexo).



- A entidade informa haver prints e imagens das atividades repassadas aos alunos, contudo, no relatório recebido não constam os referidos registros (imagens).
- A entidade ainda informa que devido à pandemia e ao decreto sob suspensão de aulas presenciais, as horas aulas não foram cumpridas em sua totalidade. Além disso, a mesma registra o fato de que muitos alunos não possuem celular ou internet para participar das aulas, concluindo que as aulas remotas não estão atingindo os alunos em sua totalidade.

Por fim, considerando que os profissionais estão trabalhando de suas residências, não será possível uma visita in loco para acompanhar as atividades. Contudo, considerando que já houve autorização para retorno de aulas presenciais e que a própria entidade informou que retornaria em 18/02/2021, verificaremos na próxima fase a possibilidade de visita. Outrora, **recomenda-se** ao gestor da parceria verificar em conjunto com a entidade e demais órgãos relacionados, local adequado para continuidade do projeto de forma presencial, uma vez que um dos locais anteriormente utilizado está em reforma.

Desta forma verificamos que, por meio dos dados informados e da situação em que se encontra o País pela Pandemia COVID-19, a entidade apresentou **parcialmente** os elementos necessários para a execução do plano de trabalho e termo de parceria.

Balneário Camboriú, 26 de Fevereiro de 2021.

Jaciara Di Santo Santos
Membro
Matrícula 40.995

Gentil Pedro Gai
Membro
Matrícula 18003



← DRAGÃO NEGR... 🔍 🏠 ⋮

PLANO DE TRABALHO ANO 2021

1 - PROPONENTE - OSC

1.1 - ENTIDADE PROPONENTE: ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO		1.2 - CNPJ: 93.296.853/0001-01	
1.3 - ENDEREÇO e CEP: Rua Sgt. Mário Manoel Rodrigues, nº 22 - Bairro São Judas Tadeu - 88332-480			
1.4 - CIDADE: Balneário Camboriú	1.5 - U.F.: SC	1.6 - DATA DE CONSTITUIÇÃO: 10/01/1991	1.7 - DDD/TELEFONE: (47) 33668534 1.8 - E-MAIL: organizacaojtf@gmail.com 1.9 - SITE: organizacaojtf.com.br
1.10 - NOME DO RESPONSÁVEL (Presidente da OSC): Fernando Mazzola		1.11 - CPF: 006.592.849-01 1.12 - C./ÓRGÃO EXPEDIDOR: 6055154 SSP/SC	
1.13 - ENDEREÇO DA OSC: Rua Sargento Mário Manoel Rodrigues, nº 22, 1º Andar - Bairro São Judas Tadeu			
1.14 - CIDADE: Balneário Camboriú	1.15 - U.F.: SC	1.16 - CEP: 88332-480	1.17 - DDD/TELEFONE: (47) 33668534 1.18 - E-MAIL: organizacaojtf@gmail.com 1.19 - SITE: organizacaojtf.com.br

2 - DESCRIÇÃO DO PROJETO

2.1 - TÍTULO DO PROJETO: Projeto Social S.W.A.T - (Special Winner Action Team) - Time de Ação Vencedora Especial.	2.2 - PERÍODO DA EXECUÇÃO: Início: (Previsão em dia/mês/ano): 01/01/2021 Término: (Previsão em dia/mês/ano): 31/12/2021
2.3 - IDENTIFICAÇÃO DO OBJETO: Atendimento esportivo na modalidade de artes marciais para 60 (sessenta) crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade social.	
2.4 - Descrição do objeto a ser executado e seu detalhamento, justificativa e interesse público relacionados à parceria, incluindo a população beneficiada diretamente, bem como o diagnóstico da realidade local e seu nexo com as atividades ou metas da parceria: Como em toda a cidade do litoral, Balneário Camboriú, segundo indicadores efetuados pelo próprio CMDCA esta com índices alarmantes no que se diz respeito à exploração e violência infantil (sexual e drogas), principalmente por seus atrativos os que acabam atraindo migrantes de varias regiões em busca de melhores condições de vida, visto a demanda ser maior do que a oferta de trabalhos, gerando com isto desemprego para muitas destas famílias, os adolescentes principalmente da parte feminina estão procurando na exploração sexual comercial, uma forma de sobrevivência, além do envolvimento de muitas destas famílias com o uso e consumo além de comercio de drogas licitas e ilícitas. Os perfis das crianças atendidas pelo projeto são na sua maioria de crianças carentes e visamos com isto tentar amenizar o problema enfrentado por estas	

famílias e por estas crianças e adolescentes. Trabalhamos com o Taekwondo não somente a física mais emocional dos nossos alunos. Portanto todo e qualquer esporte tem papel fundamental para tirarmos as crianças e adolescentes da ociosidade e da vulnerabilidade social aos quais se encontram. Temos como aliados no nosso esporte fator como a disciplina física e mental,



varias regiões em busca de melhores condições de vida, visto a demanda ser maior do que a oferta de trabalhos, gerando com isto desemprego para muitas destas famílias, os adolescentes principalmente da parte feminina estão procurando na exploração sexual comercial, uma forma de sobrevivência, além do envolvimento de muitas destas famílias com o uso e consumo além de comercio de drogas licitas e ilícitas. Os perfis das crianças atendidas pelo projeto são na sua maioria de crianças carentes e visamos com isto tentar amenizar o problema enfrentado por estas

famílias e por estas crianças e adolescentes. Trabalhamos com o Taekwondo não somente a parte física mais emocional dos nossos alunos. Portanto todo e qualquer esporte tem papel fundamental para tirarmos as crianças e adolescentes da ociosidade e da vulnerabilidade social aos quais se encontram. Temos como aliados no nosso esporte fator como a disciplina física e mental, portanto um meio de resgatarmos nossas crianças e adolescentes tornando às adultas na qualidade de vida e numa sociedade mais digna e justa.

3 – CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO

Nº	3.1 – META: Atender 60 crianças e adolescentes	3.2 – ESPECIFICAÇÃO /LOCALIDADE: Balneário Camboriú	3.3 - INDICADOR		3.4 - DURAÇÃO	
			3.3 – UNIDADE: Crianças e adolescentes	QTD ADE 60	01/01/2021	31/12/2021
3.1.1	Aulas de Taekwondo JTF e preparação física específica.	Será ministrada aos alunos durante o mês, nas terças e quintas-feiras, com duração de 1h30min.	2 aulas por semana (terças e quintas-feiras) Total de 12 horas mês.		10/01/2021	28/12/2021
	Aulas de capacitação e condicionamento físico para instrutores e monitores	Será ministrada aos instrutores durante o mês, nas segundas-feiras, com duração de 03h00min.	1 aula por semana (segundas-feiras) Total de 12 horas mês.			
	Divulgação, Eventos e Confeção de relatórios.	Conforme o calendário	Evento (conforme o calendário) Total do mês 24 horas + eventos.			
3.1.2	Competições	Campeonatos e Torneios (municipais, Estaduais e Nacionais)	3 (três) Duração 10 horas cada		09/05/2021 25/07/2021 10/10/2021	17/05/2021 25/07/2021 10/10/2021
3.1.3	Exame de Faixa (gradação) para faixas coloridas e faixa pretas e instrutores	Examinar atletas e instrutores tecnicamente e mentalmente	4 (quatro) Duração 6 horas cada		21/03/2021 27/06/2021 19/09/2021 05/12/2021	21/03/2021 27/06/2021 19/09/2021 05/12/2021
3.1.4	Teste de Avaliação Física - TAF	Avaliação Física de atletas e instrutores	4 (quatro) Duração 2 horas cada		04 a 09/03/2021 07 a 11/06/2021 02 a 06/08/2021 09 a 13/11/2021	04 a 09/03/2021 07 a 11/06/2021 02 a 06/08/2021 09 a 13/11/2021
3.1.5	Acampamento Técnico de Artes Marciais e de Sobrevivência na Mata (Dragon Camp)	Noções de sobrevivência na mata, Técnicas de artes marciais e preparação física em ambiente hostil	1 (um) Duração 120 horas		05/11/2021 a 07/11/2021	05/11/2021 a 07/11/2021
3.1.6	Cursos, Seminários, Palestras, confraternização, Desfile e Instruções	3.1.6.1 Curso de Arbitragem	2 (dois) Duração 4 horas cada		19/04/2021 04/10/2021	19/04/2021 04/10/2021
		3.1.6.2 Curso de Instrutor de Campo	1 (um) Duração 30 horas		03 a 05/09/2021	03 a 05/09/2021
		3.1.6.3 Seminário Técnico de Taekwondo JTF	1 (um) Duração 5 horas		05/04/2021	05/04/2021



	3.1.6.4 Palestra ECA	1 (um) Duração 5 horas	01/02/2021	01/02/2021
	3.1.6.5 Curso de Armas	1 (um) Duração 5 horas	23/08/2021	23/08/2021
	3.1.6.6 Confraternização	3 (três) Duração 4 horas cada	10/01/2021 09/09/2021 12/12/2021	10/01/2021 09/09/2021 12/12/2021
	3.1.6.7 Desfile	1 (um) Duração 6 horas	07/09/2021	07/09/2021

OBS: Para melhor entendimento verificar o Cronograma de Execução de Atividades, em anexo.

4 - PLANO DE APLICAÇÃO

4.5 - ATIVIDADES OU PROJETOS A SEREM EXECUTADOS PELA OSC:

Nº	Descrição da despesa	Natureza das Despesas		
		4.7 - Quantidade	4.6 - Valor Unitário	Valor total
1	Coordenador Geral - Fiscalizar e organizar administrativamente, ministrar aulas técnicas (Taekwondo) para instrutores e alunos, convocar reuniões mensais com instrutores e coordenador técnico para avaliação, totalizando 148 horas mensais.	1 (12 meses)	1.900,00	22.800,00
2	Coordenador Técnico - Ministrar aulas técnicas (Condicionamento físico) para instrutores e alunos e visitar os pontos de aula, totalizando 20 horas mensais.	1 (12 meses)	1300,00	15.600,00
3	Secretária Executiva - Serviços administrativos e financeiros.	1 (12 meses)	900,00	10.800,00
4	Instrutores - Ministrar aulas para alunos, participar das aulas de capacitação de instrutores e reuniões mensais, participar e organizar eventos, confeccionar planilhas e relatórios, totalizando 20 horas mensais.	2 (12 meses)	1.800,00	21.600,00
5	Contador Contabilidade Estrutura Bairro São Judas Tadeu	1 (12 meses)	600,00	7.200,00
6	Material de Escritório - Canetas, papel sulfite A4, borracha, lápis, grampeador e grampo, envelopes, pasta A-Z, pasta suspensa, clips, tinta para impressora, papel carbono, cola, tesouro, estilete e lâminas, apontador, furador de papel, pincel atômico, caneta quadro branco, marca texto, etc.	11 meses 1 mês	200,00 300,00	2.500,00

7	Material de Treinamento - Uniforme (kimono), raquete de treino, cronômetro, cone e disco, cordas, saco de pancada, aparador de chute, luvas, extensores de borracha, protetores de tórax, abdômen, cabeça, canela, mãos e pés, armas orientais de madeira e borracha, etc.	9 meses 3 meses	2.000,00 3.000,00	27.000,00
8	ISS ou INSS	(12 meses)	1.800,00	21.600,00
9	Inscrições em Eventos 1 - Exames de Faixa, 2 - Competições, 3 - Acampamentos 4 - Seminários, cursos, etc.	2 Faixa Colorida 2 Faixa Preta 1 Municipal 1 Estadual 1 Nacional 1 Dragon Camp 1 Seminário Téc 2 Curso Arbitro 1 Curso Armas	2.000,00 2.000,00 1.000,00 1.500,00 1.500,00 1.000,00 1.000,00 800,00 800,00	8.000,00 4.000,00 1.000,00 3.400,00
10	Divulgação e impressos - Folders, cartaz, panfletos, banners.	(12 meses)	400,00	4.800,00



7	Material de Treinamento - Uniforme (kimono), raquete de treino, cronômetro, cone e disco, cordas, saco de pancada, apertador de chute, luvas, extensores de borracha, protetores de tórax, abdômen, cabeça, canela, mãos e pés, armas orientais de madeira e borracha, etc.	9 meses 3 meses	2.000,00 3.000,00	27.000,00
8	ISS ou INSS	(12 meses)	1.800,00	21.600,00
9	Inscrições em Eventos 1 - Exames de Faixa, 2 - Competições, 3 - Acampamentos 4 - Seminários, cursos, etc.	2 Faixa Colorida 2 Faixa Preta 1 Municipal 1 Estadual 1 Nacional 1 Dragon Camp 1 Seminário Téc 2 Curso Arbitro 1 Curso Armas	2.000,00 2.000,00 1.000,00 1.500,00 1.500,00 1.000,00 1.000,00 800,00 800,00 400,00	8.000,00 4.000,00 1.000,00 3.400,00
10	Divulgação e Impressos - Folders, cartaz, panfletos, banners, faixas, certificados, carteiras de alunos, xerox, manuais.	(12 meses)	400,00	4.800,00
11	Taxas Federativas Anuidades de alunos	60 alunos	35,00	2.100,00
Total Geral do Projeto				152.400,00

Indicadores qualitativos e quantitativos a serem utilizados para aferição do cumprimento das metas ou de alterações da realidade local:

- Ficha de comparecimento dos usuários;
- Relatório de atividades desenvolvidas;
- Imagens dos usuários nos eventos realizados.

5 – CRONOGRAMA DE DESEMBOLSO (EM R\$)

5.1 - CONCEDENTE (REPASSE)

META	JANEIRO	FEVEREIRO	MARÇO	ABRIL	MAIO	JUNHO
Exercício 2021	13.100,00	10.900,00	13.900,00	12.700,00	11.900,00	13.900,00
META	JULHO	AGOSTO	SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO
Exercício 2021	12.400,00	11.700,00	13.900,00	13.200,00	11.900,00	12.900,00

5.1.1 – TOTAL GERAL CONCEDENTE: R\$ 152.400,00
5.1.2 – DOTAÇÃO ORÇAMENTÁRIA:

5.2 – PROPONENTE (CONTRAPARTIDA FINANCEIRA, QUANDO HOVER)

META	JANEIRO	FEVEREIRO	MARÇO	ABRIL	MAIO	JUNHO
Exercício 2021	RS 0,00	RS 0,00	RS 0,00	RS 0,00	RS 0,00	RS 0,00
META	JULHO	AGOSTO	SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO
Exercício 2021	RS 0,00	RS 0,00	RS 0,00	RS 0,00	RS 0,00	RS 0,00

5.2.1 – TOTAL GERAL PROPONENTE: R\$ 0,00

6 – PREVISÃO DE DESPESAS E RECEITAS

6.1 – Receitas Previstas	6.2 – UNIDADE durante 12	6.3 – VALOR UNITÁRIO	6.4 – TOTAL
--------------------------	--------------------------	----------------------	-------------



ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JTF
Fundada em 10 de Janeiro de 1991
CNPJ nº 93.296.853/0001-01
Balneário Camboriú – Santa Catarina

Ofício nº 426/ADNBC

Balneário Camboriú - SC, 18 de Fevereiro de 2021.

Ilmo. ao Sr.

JACIARA DE SANTO SANTOS

MD. COMISSÃO DE MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO

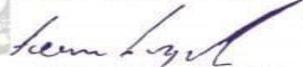
NESTA

Como estão sendo enviadas as atividades e de qual lugar é feito esse envio? E os instrutores estão trabalhando onde?

Como já havia falado, todos os atendimentos estão sendo via Internet, os instrutores estão mandando treinos e atividades para os alunos via Internet. Muitos alunos não podem participar das chamadas, pois não tem celular ou até internet. Quanto aos Instrutores, eles estão trabalhando de suas casas, através de seus grupos que tem contato com os alunos.

Qual é a previsão do retorno das aulas?

Os instrutores entraram em contato com as diretoras das escolas para perguntar quando poderiam retornar as aulas. As diretoras falaram que só poderiam retornar as aulas presenciais de Taekwondo quando retornassem as aulas das escolares. Por este motivo ainda não tínhamos retornado.


Fernando Mazzola
Presidente da ADNBC





RELATÓRIO DE ATIVIDADES MÊS DE JANEIRO/2021

Nome do Instrutor: Nathan Oliveira – 5º Dan

Academia: Fire Fox

Dias da Semana: Terças e quintas

I - OBJETIVO

Na situação inusitada do isolamento social, a criação de um **modelo pedagógico de atividades física e o ensinar arte marcial** se tornou desafio tão grande quanto o combate em si ao coronavírus.

Diante de **escolas e centros comunitários fechados por tempo indeterminado**, foi necessário se reinventar e passar aos alunos da Associação Dragão Negro de Taekwondo um método para continuarem praticando a arte e marcial.

Assim sendo, toda terça e quinta, nos horários de aulas 19h às 20h30 os instrutores vem mandando exercícios e técnicas aos alunos que compõe o grupo de WhatsApp.

Razão pela qual se verá neste relatório imagens de prints, os exercícios passados, bem como fotos dos alunos treinando em casa.

II – EXERCÍCIOS E TÉCNICAS

CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO
Aquecimento	30 polichinelos e meio, 20 meio sugado, 20 saltos com elevação dos dois joelhos no peito, 10 elevações com a perna direita reta para alongar o tendão, 10 elevações com a perna esquerda reta para alongar o tendão. 5X10 flexões para faixas brancas e cinzas, 5x20 flexões para graduados acima de amarela, 5x30 flexões punho fechado para vermelhas e pretas e pretas, 5X10 abdominais para faixas brancas e cinzas, 5X20 abdominais para graduados acima de amarela, 5x30 abdominais para faixas vermelhas e pretas e pretas.	
Novos básicos	Faixa Branca 10 Chute Frontal perna da frente, 10 Chute Frontal perna de trás,	

	10 Chute Semi-circular perna da frente, 10 Chute Semi-circular perna de trás, 10 Chute Lateral perna da frente, 10 Chute Lateral perna de trás, 10 Chute Gancho perna da frente, 10 Chute Gancho perna de trás, 10 Chute Circulares de fora para dentro, 10 Chute Circulares de dentro para fora.	
--	--	--



Novos básicos	Faixa Branca 10 Chute Frontal perna da frente, 10 Chute Frontal perna de trás.
---------------	---

	<p>10 Chute Semi-circular perna da frente, 10 Chute Semi-circular perna de trás, 10 Chute Lateral perna da frente, 10 Chute Lateral perna de trás, 10 Chute Gancho perna da frente, 10 Chute Gancho perna de trás, 10 Chute Circulares de fora para dentro, 10 Chute Circulares de dentro para fora.</p> <p>Chutes de faixa Cinza 20 Chute Frontal cruzando perna, 20 Chute Semi-circular cruzando perna, 20 Chute Lateral cruzando perna, 20 Chute Gancho cruzando perna 20 Chute Martelo cruzando perna 20 Chute Circular de dentro para fora cruzando perna 20 Chute Circular de fora para dentro cruzando perna.</p> <p>Chutes de faixa Amarela até Preta 10 Chute Frontal Saltando perna da frente, 10 Chute Frontal Saltando perna de trás, 10 Chute Semi-circular Saltando perna da frente, 10 Chute Semi-circular Saltando perna de trás, 10 Chute Lateral Saltando perna da frente, 10 Chute Lateral Saltando perna de trás, 10 Chute Gancho Saltando perna da frente, 10 Chute Gancho Saltando perna de trás.</p> <p>FÓRMULA Cada um fará a fórmula da sua respectiva faixa podendo fazer 5 vezes e terminando com alongamento básico.</p> <p>ALONGAMENTO Sentado no chão, pernas juntas e esticadas segura a ponta dos pés e contem até 20; No mesmo lugar, afastando as pernas esticadas e segurando somente o pé direito contando até 20; No mesmo lugar, segurando somente o pé esquerdo contando até 20; Ainda sentados no chão, encostando as solas dos pés fazendo borboleta, segurando os pés e encostando a cabeça contando até 20 .</p>
--	---

III – PRINTS WHATSAPP



10 Chute Semi-circular perna da frente,
10 Chute Semi-circular perna de trás,
10 Chute Lateral perna da frente,
10 Chute Lateral perna de trás,
10 Chute Gancho perna da frente,
10 Chute Gancho perna de trás,
10 Chute Circulares de fora para dentro,
10 Chute Circulares de dentro para fora.

Chutes de faixa Cinza

20 Chute Frontal cruzando perna,
20 Chute Semi-circular cruzando perna,
20 Chute Lateral cruzando perna,
20 Chute Gancho cruzando perna
20 Chute Martelo cruzando perna
20 Chute Circular de dentro para fora cruzando perna
20 Chute Circular de fora para dentro cruzando perna.

Chutes de faixa Amarela até Preta

10 Chute Frontal Saltando perna da frente,
10 Chute Frontal Saltando perna de trás,
10 Chute Semi-circular Saltando perna da frente,
10 Chute Semi-circular Saltando perna de trás,
10 Chute Lateral Saltando perna da frente,
10 Chute Lateral Saltando perna de trás,
10 Chute Gancho Saltando perna da frente,
10 Chute Gancho Saltando perna de trás.

FÓRMULA

Cada um fará a fórmula da sua respectiva faixa podendo fazer 5 vezes e terminando com alongamento básico.

ALONGAMENTO

Sentado no chão, pernas juntas e esticadas segura a ponta dos pés e contam até 20;
No mesmo lugar, afastando as pernas esticadas e segurando somente o pé direito contando até 20;
No mesmo lugar, segurando somente o pé esquerdo contando até 20;
Ainda sentados no chão, encostando as solas dos pés fazendo borboleta, segurando os pés e encostando a cabeça contando até 20 .



III – PRINTS WHATSAPP



12 / 19



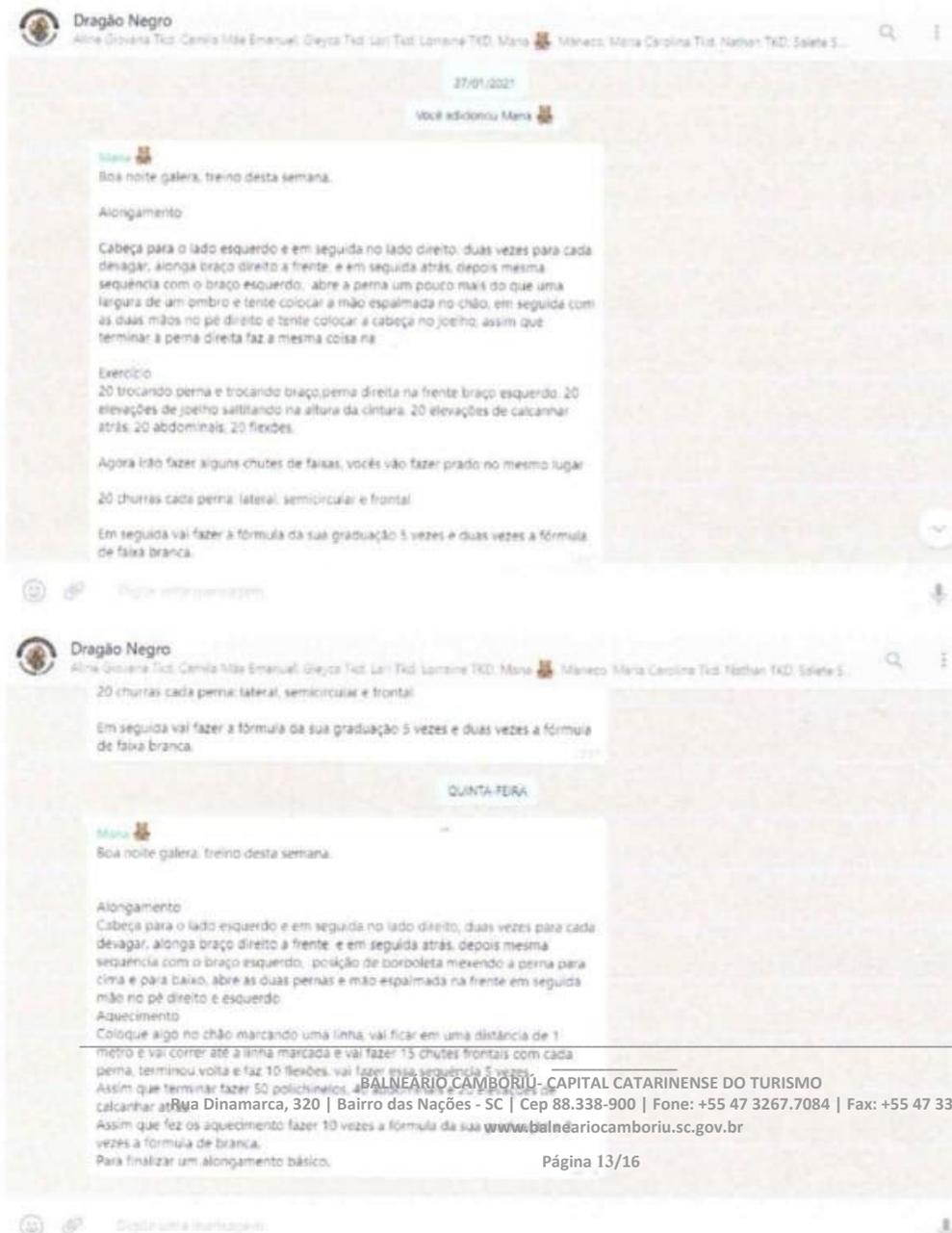


13 / 19



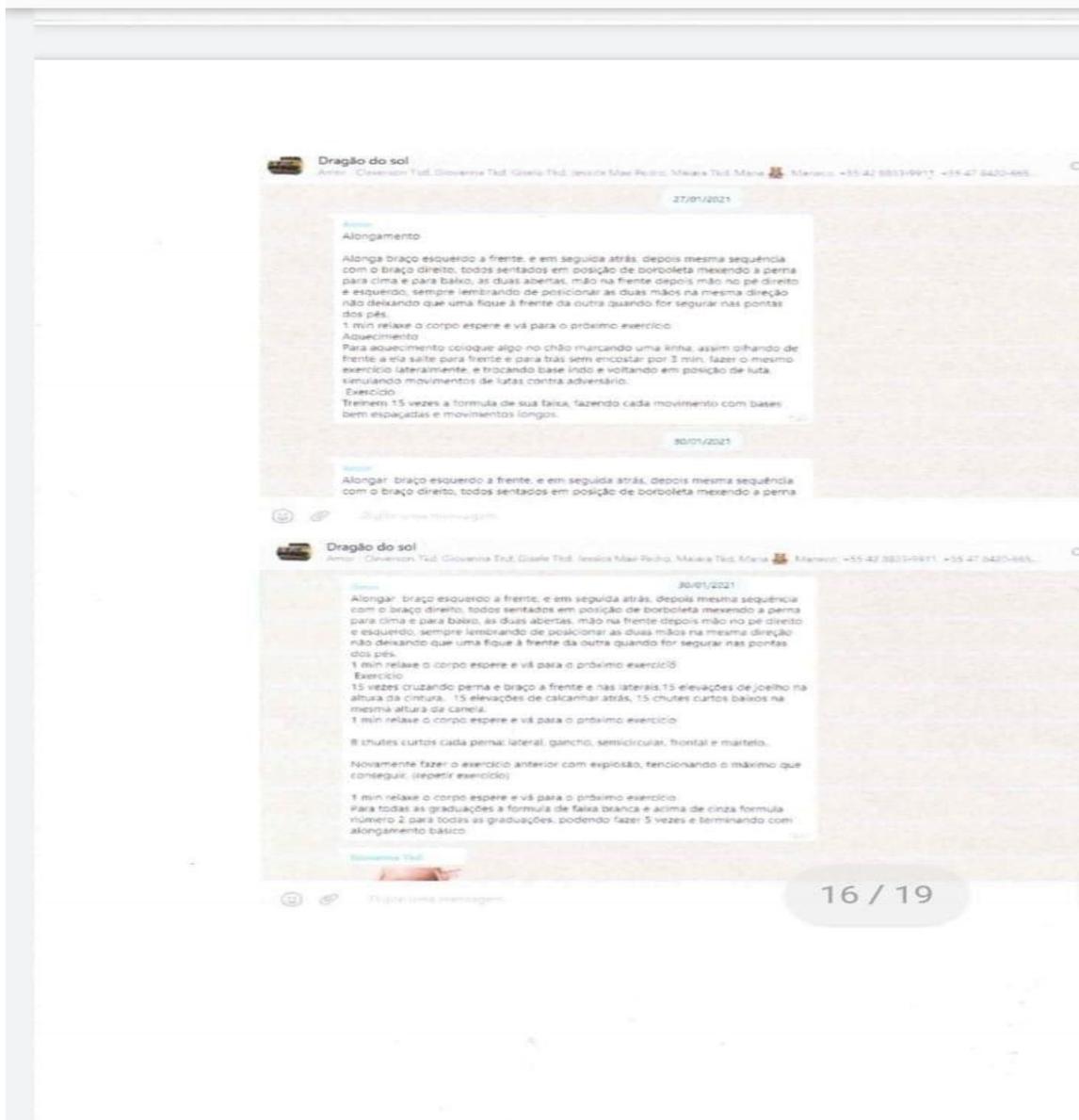
RELATÓRIO DE ATIVIDADES MÊS DE **JANEIRO/2021**

Nome da Instrutora: Flávio da Silva Ferreira – 2º Dan





Toque





RELATÓRIO DE ATIVIDADES MÊS DE **JANEIRO/2021**

Nome da Instrutora: Flávio da Silva Ferreira – 2º Dan

Academia: DRAGÃO DO SOL

Dias da Semana: Terças e quintas – feiras

I - OBJETIVO

Na situação inusitada do isolamento social, a criação de um modelo pedagógico de atividades física e o ensinar arte marcial se tornou desafio tão grande quanto o combate em si ao coronavírus.

Diante de escolas e centros comunitários fechados por tempo indeterminado, foi necessário se reinventar e passar aos alunos da Associação Dragão Negro de Taekwondo um método para continuarem praticando a arte e marcial.

Assim sendo, toda terça e quinta, nos horários de aulas 19h às 20h30 os instrutores vem mandando exercícios e técnicas aos alunos que compõe o grupo de WhatsApp.

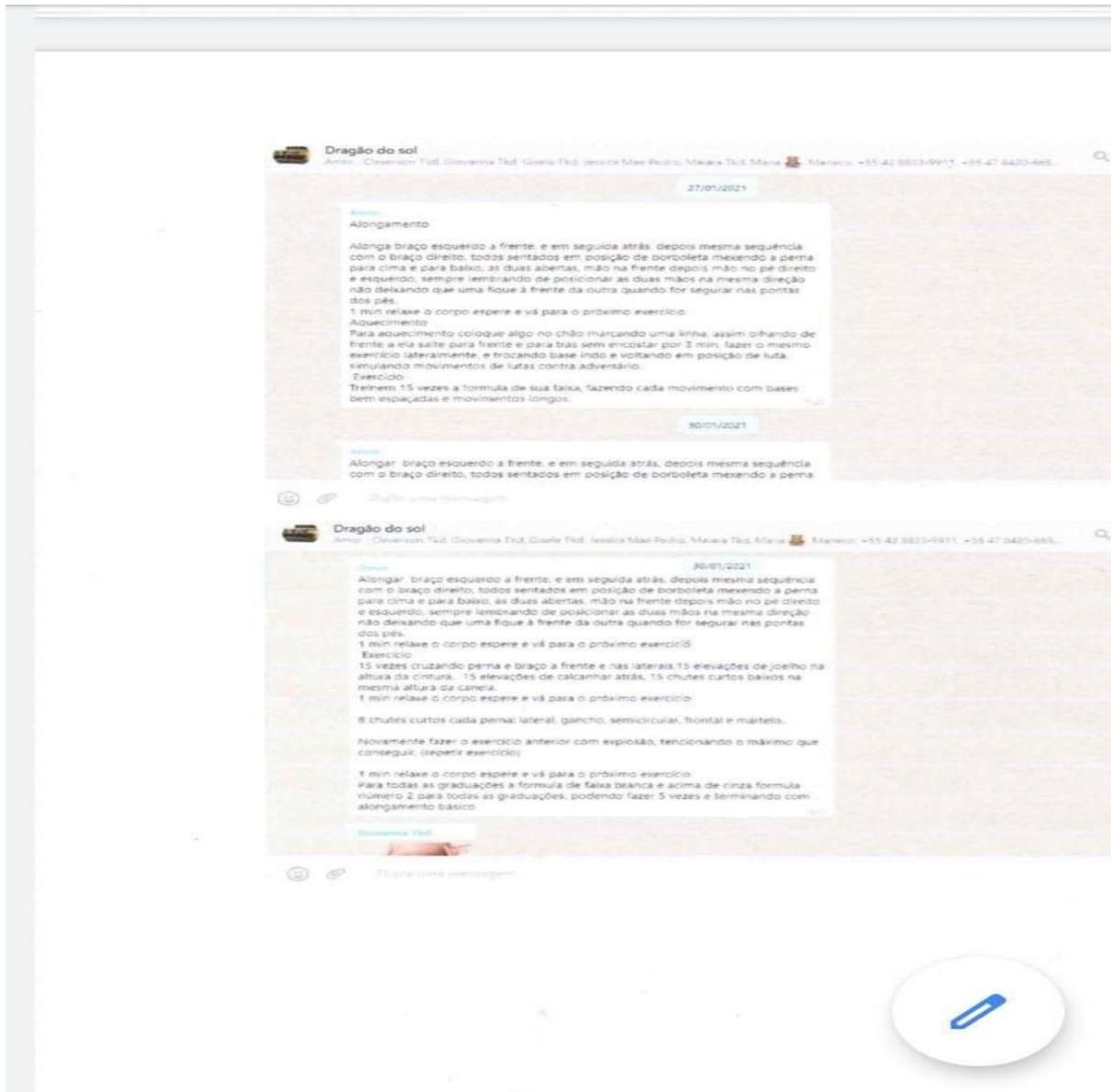
Razão pela qual se verá neste relatório imagens de prints, os exercícios passados, bem como fotos dos alunos treinando em casa.

Por fim, cabe ressaltar que conforme determinações entramos em recesso no dia 15/12/2020 e retornamos as atividades no dia 18/01/2021.

II – EXERCÍCIOS E TÉCNICAS

CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO
Alongamento	Alonga braço esquerdo a frente, e em seguida atrás, depois mesma sequência com o braço direito, todos sentados em posição de borboleta mexendo a perna para cima e para baixo, as duas abertas, mão na frente depois mão no pé direito e esquerdo, sempre lembrando de posicionar as duas mãos na mesma direção não deixando que uma fique à frente da outra quando for segurar nas pontas dos pés.	
Aquecimento	Para aquecimento coloque algo no chão marcando uma linha, assim olhando de frente a ela salte para frente e para trás sem encostar por 3 min, fazer o mesmo exercício lateralmente, e trocando base indo e voltando em posição de luta, simulando movimentos de lutas contra adversário.	
Técnicas	Treinem 15 vezes a formula de sua faixa, fazendo cada movimento com bases bem espaçadas e movimentos longos.	

CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO
----------	-----------	------------------



RELATÓRIO DE VISTORIA Nº 36/2021 ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO

Relatamos que, na data de 17 de março de 2021, às 15:18 min, realizamos contato via e-mail devido a Pandemia COVID-19 com a Entidade Dragão Negro, sendo que a mesma possui o seguinte Termo de Colaboração firmado em 16/12/2019

1. Termo de Colaboração FMDCA 010/2019.

O objetivo precípua da respectiva (feita através de e-mail e whats devido a Pandemia COVID-19) deu-se em razão da necessidade de verificar as atividades desenvolvidas pela referida entidade, no âmbito do Município, ante as especificações contidas nos termos de colaboração, com base nos indicadores estabelecidos e aprovados no plano de trabalho.

Durante a ligação, fomos atendidos pelo coordenador do projeto, Sr. Clovis Nunes Ribeiro, que nos relatou a maneira de atendimento “home-office” que a entidade está realizando para atender os alunos na data 18 de março foi recebido o relatório via e-mail da organizacaojtf@gmail.com com 25 páginas os seguintes documentos em anexo.

- Os instrutores continuam se comunicando com os alunos via grupos de WhatsApp onde atividades teóricas estão sendo enviadas para que os mesmos não percam o contato com a prática esportiva aplicada pela entidade;
- A equipe de instrutores também continua a realizar formações e conversas administrativas através de grupo de WhatsApp entre os profissionais da Unidade.
- Diante de escolas e centros comunitários estarem fechados por tempo indeterminado, foi necessário se reinventar e passar aos alunos da associação Dragão negro de Tae-kwon-do um método para continuarem praticando a arte marcial.
- Sendo assim toda terça e quinta, nos horários das aulas que é das 19:00 às 20:30 os instrutores vem mandando exercícios e técnicas aos alunos que compõem o grupo de WhatsApp. Segundo relatório enviado via e-mail (anexo).
- Razão pela qual se verá neste relatório imagens, prints, dos exercícios passados, bem como fotos dos alunos treinando em casa.
- Quanto uma data para a retomada das aulas presenciais?

Resposta da entidade ainda não temos previsão para o retorno das aulas nos respectivos locais. Mas estamos procurando locais para

poder retomar as aulas, juntamente com nossa gestora Carmem Lucia Nascimento e a secretária Christina.

Obs.: não foram cumpridas todas as horas aulas devido ao decreto onde as aulas presenciais estão sendo remotas.

Desta forma verificamos que, por meio dos dados informados e da situação em que se encontra o País pela Pandemia COVID-19, a entidade apresentou **parcialmente** os elementos necessários para a execução do plano de trabalho e termo de parceria.

Balneário Camboriú, 25 de março de 2021.

Jaciara Di Santo Santos
Membro
Matrícula 40.995

Nilzete Teixeira
Membro / Matr. 2.953



Vo) LTE 53% 12:20



Ofício Jaciara F...



ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JTF
Fundada em 10 de Janeiro de 1991
CNPJ nº 93.296.853/0001-01
Balneário Camboriú – Santa Catarina

Ofício nº 433/ADNBC Balneário Camboriú - SC, 18 de Março de 2021.

Ilmo. ao Sr.
JACIARA DE SANTO SANTOS
MD. COMISSÃO DE MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO
NESTA

Qual a previsão para os atendimentos presenciais?

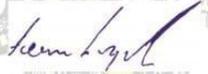
Ainda não temos previsão para o retorno das aulas nos respectivos locais. Mas, estamos procurando locais para que possam retornar as aulas, juntamente com a nossa gestora Carmem Lúcia Nascimento e a Secretária Christina.

A respeito das visitas na instituição está liberada ?

Como já havia dito, a Sede está liberada para atendimento, com agendamento por conta do COVID-19.

E quanto as atividades, fotos e prints ?

Tudo isso está em anexo ao Relatório.



Fernando Mazzola
Presidente da ADNBC

ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO – BALNEÁRIO CAMBORIÚ
Rua Sgt Mário Manoel Rodrigues, 22 – Bairro São Judas Tadeu – Balneário Camboriú – CEP 88332-480 – Telefone: (47) 3366 8534
e-mail: organizacaojtf@gmail.com – site: www.organizacaojtf.com.br





VoLTE LTE 54% 12:10



Relatório de Ativ...



RELATÓRIO DE ATIVIDADES MÊS DE **JANEIRO/2021**

Nome da Instrutora: **Rafaela de Souza – 3º Dan**
Academia: **DRAGÃO NEGRO**
Dias da Semana: **Terças e quintas – feiras**

I - OBJETIVO

Na situação inusitada do isolamento social, a criação de um **modelo pedagógico de atividades física e o ensinar arte marcial** se tornou desafio tão grande quanto o combate em si ao coronavírus.

Diante de **escolas e centros comunitários fechados por tempo indeterminado**, foi necessário se reinventar e passar aos alunos da Associação Dragão Negro de Taekwondo um método para continuarem praticando a arte e marcial.

Assim sendo, toda terça e quinta, nos horários de aulas 19h às 20h30 os instrutores vem mandando exercícios e técnicas aos alunos que compõe o grupo de WhatsApp.

Razão pela qual se verá neste relatório imagens de prints, os exercícios passados, bem como fotos dos alunos treinando em casa.

Por fim, cabe ressaltar que conforme determinações entramos em recesso no dia 15/12/2020 e retornamos as atividades no dia 18/01/2021.

II – EXERCÍCIOS E TÉCNICAS

CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO
Alongamento	Cabeça para o lado esquerdo e em seguida no lado direito, duas vezes para cada devagar, alonga braço direito a frente, e em seguida atrás, depois mesma sequência com o braço esquerdo, abre a perna um pouco mais do que uma largura de um ombro e tente colocar a mão espalmada no chão, em seguida com as duas mãos no pé direito e tente colocar a cabeça no joelho, assim que terminar a perna direita faz a mesma coisa na	
Aquecimento	20 trocando perna e trocando braço,perna direita na frente braço esquerdo, 20 elevações de joelho saltitando na altura da cintura, 20 elevações de	

Técnicas	calcanhar atrás, 20 abdominais, 20 flexões. Agora irão fazer alguns chutes de faixas, vocês vão fazer prato no mesmo lugar.
----------	--





Como as 6

😊

Dragão do sol

26/02/2021

Por favor, como tinha falado que as aulas são gratuitas nos ajudarem muito com os relatados nesse últimos meses se poderiam manda mais enquanto treinam durante a semana ou até mesmo nos exercícios diários por favor me mandem.

gostei ver no privado se tiver alguma 😊

Mas não ajuda muito.

vou deixar um trechinho pra vc.

Alonga braço esquerdo e direito à frente e trás, com os braços esticados rotação dos punhos para fora e para dentro. Palmas afastadas ligadas ao ombro, encostar na ponta dos pés, mãos no quadril alongar as costas, movimento o corpo para trás, fazendo movimentos circulares com o quadril, alongamento de tendão com 10 chutes suaves e a perna totalmente esticada.

6 sessões de 15 minutos para alunos menores e 25 para os maiores

3 sessões de 15 abdominais para alunos menores e 25 para os maiores

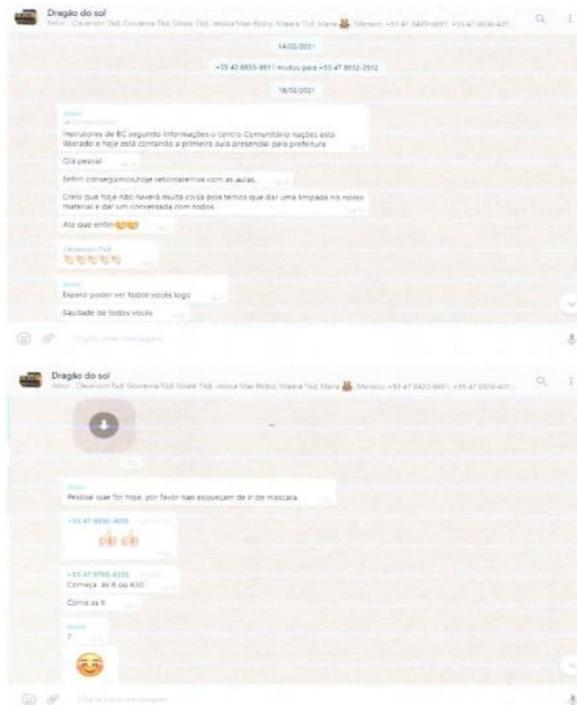
5 sessões de 15 polichinelos para todos os alunos

Para todas as graduações fazer a formata de faixa branca 2 vezes.

17 / 25

Técnicas Para todas as graduações fazer a formula de faixa branca 5 vezes.

III – PRINTS WHATSAPP



RELATÓRIO DE ATIVIDADES MÊS DE **FEVEREIRO/2021**

Nome da Instrutora: Flávio da Silva Ferreira – 2º Dan

Academia: DRAGÃO DO SOL

Dias da Semana: Terças e quintas – feiras

I - OBJETIVO

Na situação inusitada do isolamento social, a criação de um **modelo pedagógico de atividades física e o ensinar arte marcial** se tornou desafio tão grande quanto o combate em si ao coronavírus.

Diante de **escolas e centros comunitários fechados por tempo indeterminado**, foi necessário se reinventar e passar aos alunos da Associação Dragão Negro de Taekwondo um método para continuarem praticando a arte e marcial.

Assim sendo, toda terça e quinta, nos horários de aulas 19h às 20h30 os instrutores vem mandando exercícios e técnicas aos alunos que compõe o grupo de WhatsApp.

Razão pela qual se verá neste relatório imagens de prints, os exercícios passados, bem como fotos dos alunos treinando em casa.

II – EXERCÍCIOS E TÉCNICAS

CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO
Alongamento	Alonga braço esquerdo e direito à frente e trás, com os braços esticados rotação dos punhos para fora e para dentro. Pernas afastadas largura do ombro, encostar na ponta dos pés, mãos no quadril alongar as costas inclinando o corpo para trás, fazendo movimentos circulares com o quadril, alongamento de tendão com 10 chutes mantendo a perna totalmente esticada.	
Aquecimento	6 sessões de 15 flexões para alunos menores e 25 para os maiores. 5 sessões de 15 abdominais para alunos menores e 25 para os maiores. 5 sessões de 15 polichinelos para todos os alunos	
Técnicas	Para todas as graduações fazer a formula de faixa branca 5 vezes.	

III – PRINTS WHATSAPP





Voi) LTE 53% 12:21

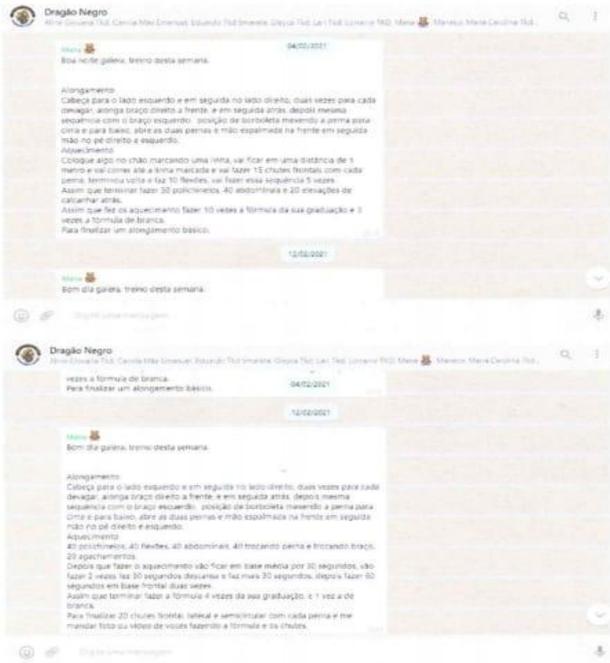


Relatório FEV20...



vezes e duas vezes a fórmula de faixa branca.

III – PRINTS WHATSAPP



The screenshot shows a WhatsApp chat from 'Dragão Negro' with the following text:

Dragão Negro
48 hr conversa | Tui, Camila Mito Emanuel | Eduardo Tui | Imenine | Glayce Tui | Lari Tui | Lorenna Tui | Mena | Mariana Maria Carolina Tui

Mena 04/02/2021
Bom dia galera, treino desta semana.

Alongamento
Cabeça para o lado esquerdo e em seguida no lado direito, duas vezes para cada direção; alonga braço direito a frente e em seguida atrás, depois mesma sequência com o braço esquerdo; posição de sêrvoleta movendo a perna para cima e para baixo, abre as duas pernas e mão espalmada na frente em seguida mão no pé direito e esquerdo.

Aquecimento
Coloque algo no chão marcando uma linha, vai ficar em uma distância de 1 metro e vai começar a fazer 15 chutes frontais com cada perna, termina volta e faz 10 flexões, vai fazer essa sequência 3 vezes. Assim que terminar fazer 20 polichinelos, 40 abdominais e 20 elevações de calcanhar atrás.

Assim que fez os aquecimento fazer 10 vezes a fórmula de sua graduação e 3 vezes a fórmula de faixa branca.

Para finalizar um alongamento básico.

Mena 12/02/2021
Bom dia galera, treino desta semana.

Dragão Negro
48 hr conversa | Tui, Camila Mito Emanuel | Eduardo Tui | Imenine | Glayce Tui | Lari Tui | Lorenna Tui | Mena | Mariana Maria Carolina Tui

Mena 04/02/2021
vezes a fórmula de faixa branca.

Para finalizar um Alongamento Básico.

Mena 12/02/2021
Bom dia galera, treino desta semana.

Alongamento
Cabeça para o lado esquerdo e em seguida no lado direito, duas vezes para cada direção; alonga braço direito a frente e em seguida atrás, depois mesma sequência com o braço esquerdo; posição de sêrvoleta movendo a perna para cima e para baixo, abre as duas pernas e mão espalmada na frente em seguida mão no pé direito e esquerdo.

Aquecimento
40 polichinelos, 40 flexões, 40 abdominais, 40 flexão perna e trancoando braço, 20 aquecimentos.

Depois que fazer o aquecimento vão ficar em base média por 30 segundos, vão fazer 2 vezes, faz 30 segundos descansa e faz mais 20 segundos, depois fazer 30 segundos em base frontal, igual vezes.

Assim que terminar fazer a fórmula 4 vezes da sua graduação, e 1 vez a de faixa branca.

Para finalizar 20 chutes frontais, laterais e semicircular com cada perna e me mandar foto ou vídeo de vocês fazendo a fórmula e os chutes.



5x10 Flexões para faixas brancas e cinzas.
5x20 Flexões para graduados acima de amarela.
5x30 Flexões punho fechado para...

Adicionalmente remanejar 20 Flexão punho fechado 37

Espero que todos façam! Bom treino galera!

13:29 Academia Fire Fox
Amor, Caro Têd, Duca Mazzola, F...

EXERCÍCIOS
5 Sessões de 10 Flexões
5 Sessões de 10 Abdominais
5 Sessões de 10 Meio Squatados
5 Sessões de 20 Polichinelos

Chutes de faixa Branca
10 Frontal perna da frente.
10 Frontal perna de trás.
10 Semicircular perna da frente.
10 Semicircular perna de trás.
10 Lateral perna da frente.
10 Lateral perna de trás.
10 Garcho perna da frente.
10 Garcho perna de trás.
10 Circulares de fora para dentro.
10 Circulares de dentro para fora.

Chutes de faixa Cinza
10 Frontal cruzando perna.
10 Semicircular cruzando perna.
10 Lateral cruzando perna.
10 Garcho cruzando perna.
10 Martelo cruzando perna.

Chutes de faixa Amarela
10 Frontal saltando perna da frente.
10 Frontal saltando perna de trás.
10 Semicircular saltando perna da frente.
10 Semicircular saltando perna de trás.

13:29 Academia Fire Fox
Amor, Caro Têd, Duca Mazzola, F...

EXERCÍCIOS
30 polichinelos (10 para cada lado e lembrando fazendo mais 10 para o lado que começaram.)
20 cruzando perna e tempo
20 cruzando perna, trocando braços.
Corrida de 5 Min. (Pode ser indo até o portão da casa de vocês e voltando várias vezes)

FÓRMULA
Cada um fará a fórmula da sua respectiva faixa podendo fazer 5 vezes.
Se caso não se lembrarem da fórmula, me falarem no particular, pois trarei guardas.

CHUTES PARA TREINO
Faixa Branca
10 Chute Frontal perna da frente.
10 Chute Frontal perna de trás.
10 Chute Semicircular perna da frente.
10 Chute Semicircular perna de trás.
10 Chute Lateral perna da frente.
10 Chute Lateral perna de trás.
10 Chute Garcho perna da frente.
10 Chute Garcho perna de trás.
10 Chute Circulares de fora para dentro.
10 Chute Circulares de dentro para fora.

13:29 Academia Fire Fox
Amor, Caro Têd, Duca Mazzola, F...

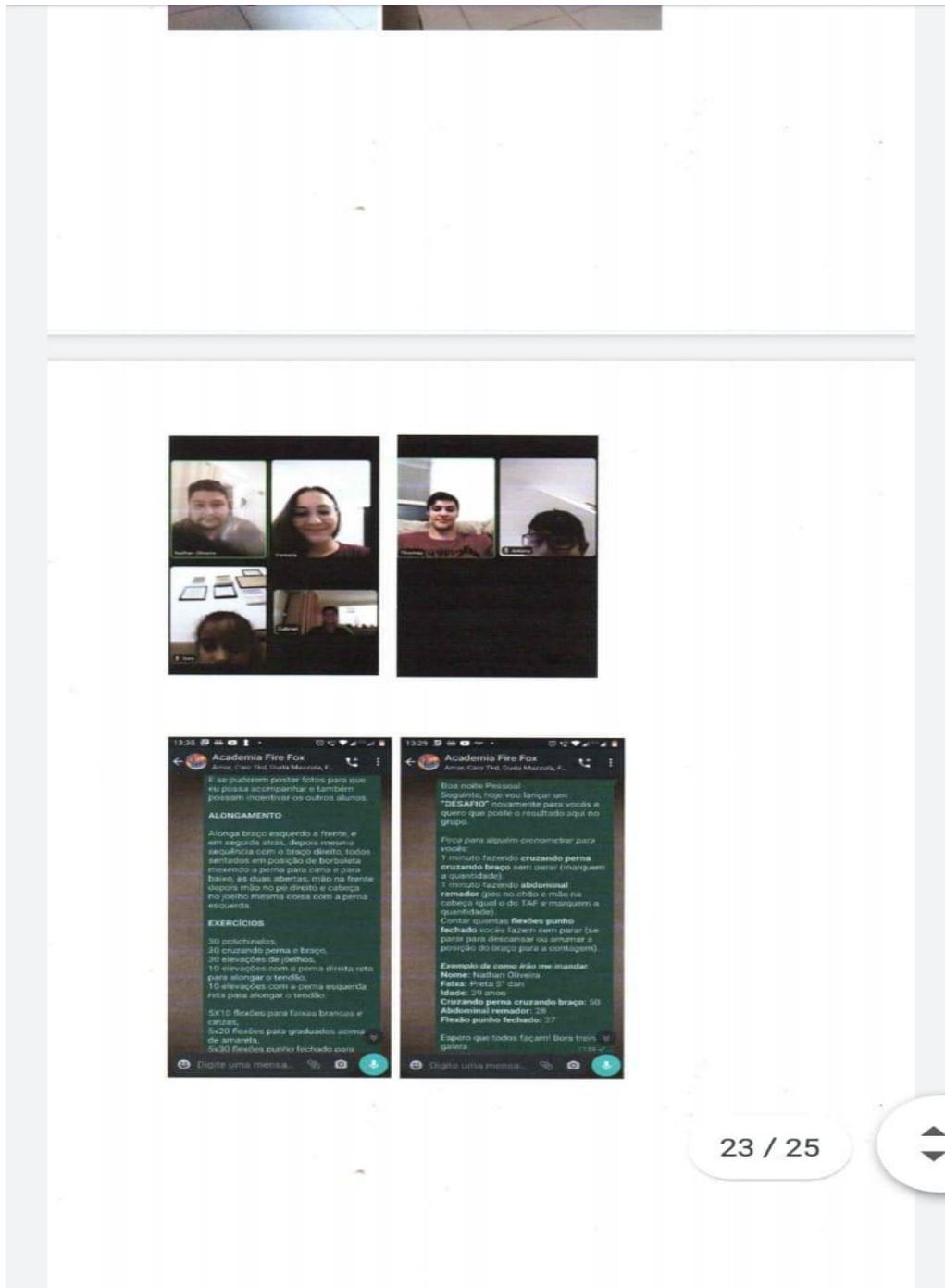
Boa noite pessoal...
EXERCÍCIOS
50 polichinelos
10 rotação completa
20 elevações de joelhos (intercalando perna)
20 elevações calcaneares
10 Flexões punho fechado

Chutes de faixa Branca
10 Frontal perna da frente.
10 Frontal perna de trás.
10 Semicircular perna da frente.
10 Semicircular perna de trás.
10 Lateral perna da frente.
10 Lateral perna de trás.
10 Garcho perna da frente.
10 Garcho perna de trás.
10 Circulares de fora para dentro.
10 Circulares de dentro para fora.

Chutes de faixa Cinza
10 Frontal cruzando perna.
10 Semicircular cruzando perna.
10 Lateral cruzando perna.
10 Garcho cruzando perna.
10 Martelo cruzando perna.

Chutes de faixa Amarela até Preta





The screenshot displays a WhatsApp conversation with 'Academia Fire Fox'. At the top, a video call interface shows four participants in a grid. Below the call, two screenshots of a fitness routine are shown. The first screenshot, dated 19:31, lists exercises: 'ALONGAMENTO' (stretching) and 'EXERCÍCIOS' (exercises) including 50 polichinelos, 20 elevações de perna e braço, 10 elevações com a perna direita curta para alongar o tendão, 10 elevações com a perna esquerda curta para alongar o tendão, 6x10 flexões para faixa branca e cinza, 5x20 flexões para graduados acima de amarelo, and 5x30 flexões punho fechado com o polegar.

The second screenshot, dated 19:29, provides a 'Boa noite Pessoal!' (Good night everyone!) and a 'TALCANO' (trapeze) routine for a group. It includes instructions to hold for 1 minute with arms crossed, 1 minute with arms crossed and legs crossed, and 1 minute of abdominal exercises. It also lists a 'Flexão punho fechado' (closed fist flexion) routine with a 50-second rest and 25 repetitions. A 'Exemplo de como irão me mandar' (Example of how they will send me) section lists: Nome: Hasthan Oliveira, Faixa: Preta (7º dan), Idade: 29 anos, Cruzando perna cruzando braço: 50, Abdominal trapeze: 25, Flexão punho fechado: 27. It concludes with 'Espero que todos façam! Bons sonhos galera.' (I hope everyone does! Good dreams, everyone.)



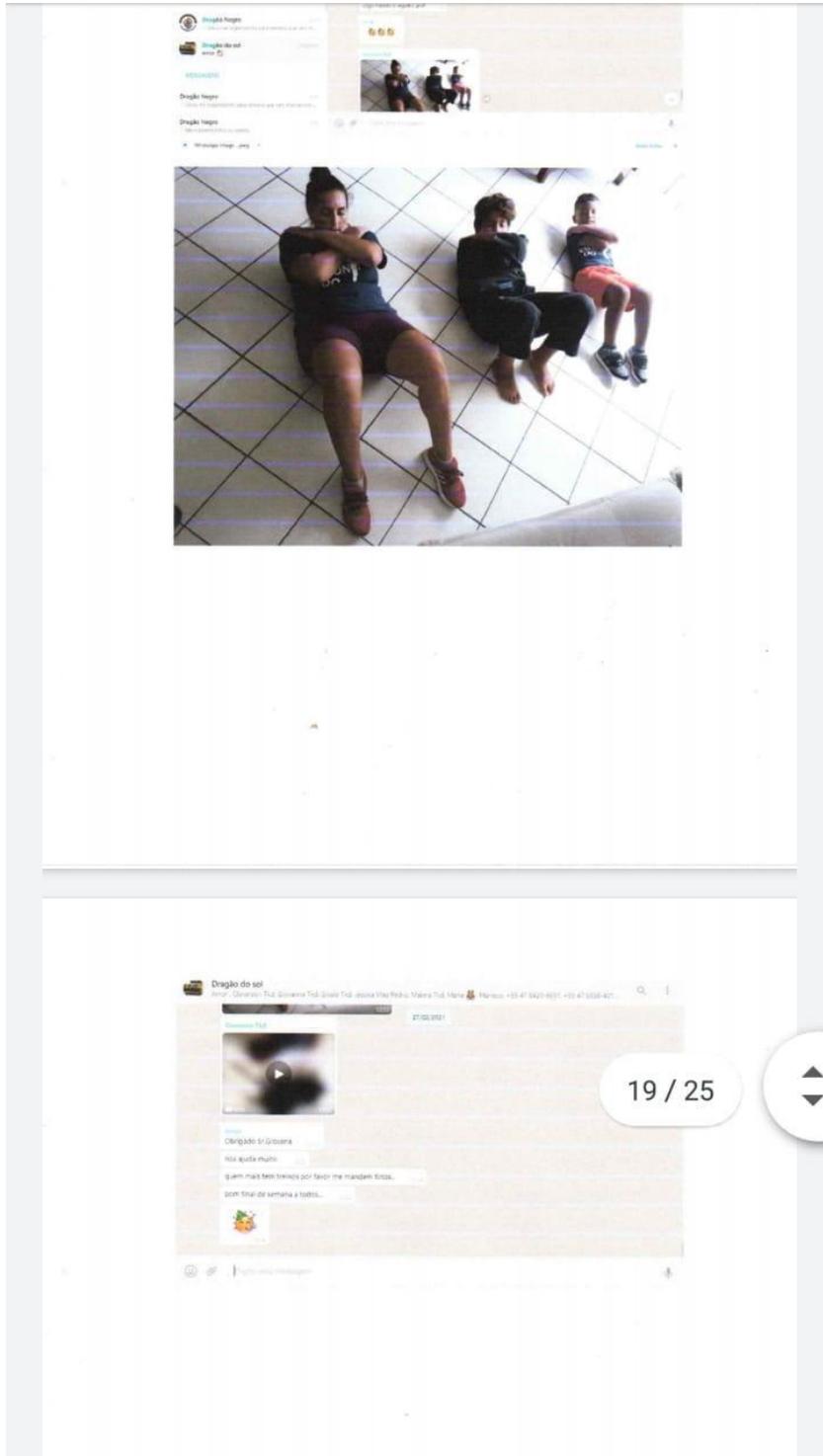
Alongamento básico:

ALONGAMENTO

Sentado no chão, pernas juntas e esticadas segura a ponta dos pés e contem até 20;
No mesmo lugar, afastando as pernas esticadas e segurando somente o pé direito contando até 20;
No mesmo lugar, segurando somente o pé esquerdo contando até 20;
Ainda sentados no chão, encostando as solas dos pés fazendo borboleta, segurando os pés e encostando a cabeça contando até 20 .

III – PRINTS WHATSAPP





RELATÓRIO DE VISTORIA Nº 59/2021 ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO

Relatamos que, na data de 14 de abril de 2021, às 15:18 min, realizamos contato via e-mail devido a Pandemia COVID-19 com a Entidade Dragão Negro, sendo que a mesma possui o seguinte Termo de Colaboração firmado em 16/12/2019

1. Termo de Colaboração FMDCA 010/2019 - 1º T. Ad. período 2021

O objetivo precípua da respectiva (feita através de e-mail e whats devido a Pandemia COVID-19) deu-se em razão da necessidade de verificar as atividades desenvolvidas pela referida entidade, no âmbito do Município, ante as especificações contidas nos termos de colaboração, com base nos indicadores estabelecidos e aprovados no plano de trabalho.

Durante a ligação, fomos atendidos pelo coordenador do projeto, Sr. Clovis Nunes Ribeiro, que nos relatou a maneira de atendimento “home-office” que a entidade está realizando para atender os alunos na data 19 de abril, foi recebido o relatório via e-mail da organizacaojtf@gmail.com com 36 páginas os seguintes documentos em anexo.

- Os instrutores continuam se comunicando com os alunos via grupos de WhatsApp onde atividades teóricas estão sendo enviadas para que os mesmos não percam o contato com a prática esportiva aplicada pela entidade;
- A equipe de instrutores também continua a realizar formações e conversas administrativas através de grupo de WhatsApp entre os profissionais da Unidade.
- Diante de escolas e centros comunitários estarem fechados por tempo indeterminado, foi necessário se reinventar e passar aos alunos da associação Dragão negro de Tae-kwon-do um método para continuarem praticando a arte marcial.
- Sendo assim toda terça e quinta, nos horários das aulas que são das 19:00 às 20:30 os instrutores vem mandando exercícios e técnicas aos alunos que compõem o grupo de WhatsApp. Segundo relatório enviado via e-mail (anexo).
- Razão pela qual se verá neste relatório imagens, prints, dos exercícios passados, bem como fotos dos alunos treinando em casa.
- Quanto a data para a retomada das aulas presenciais, diferente do que foi dito no relatório passado, onde a entidade havia informado está procurando um local para locação para realização das aulas práticas. Neste, a entidade informou que foram enviadas mensagens para as

diretoras das escolas CAIC e Nova Esperança, para que pudessem retornar às aulas práticas, com os devidos cuidados e distanciamento, uso de máscaras e sem contato físico. Porém as diretoras das escolas acharam melhor não, pois ainda o prefeito não tinha autorizado atividades em tal local.

Obs.: não foram cumpridas todas as horas aulas devido ao decreto onde as aulas presenciais estão sendo remotas. Obs: foi devolvido o valor de R\$5.725,00 para o fundo por não poder utilizar o valor para comprar materiais esportivos.

Desta forma verificamos que, por meio dos dados informados e da situação em que se encontra o País pela Pandemia COVID-19, a entidade apresentou **parcialmente** os elementos necessários para a execução do plano de trabalho e termo de parceria.

Balneário Camboriú, 24 de abril de 2021.

Jaciara Di Santo Santos
Membro
Matrícula 40.995

Nilzete Teixeira
Membro / Matr. 2.953

Atividades referente ao mês de março 01/03/2021 a 31/03/2021

Atividades prevista	realizados	01/03/2021 a 31/03/2021 totalizando
Aula pratica Taekwondo 60	20 aulas (online) =160 atendimentos	20 alunos (online) 17 instrutores (online)
Competições	0	
Instrutores	10 atendimentos = 80 17 aulas (online)=136	totalizando 296 atendimento
Exame de faixa coloridas e preta	0	
Teste de avaliação física TAF	0	
Acampamento Técnico e sobrevivência	0	

Curso, Seminários, palestra, confraternização Desfile e instruções	0	
---	---	--



ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JTF

Fundada em 10 de Janeiro de 1991

CNPJ nº 93.296.853/0001-01

Balneário Camboriú – Santa Catarina

- Foram mandadas mensagens para as Diretoras das escolas CAIC e Nova Esperança, para que pudéssemos retomar as aulas práticas, com todos os devidos cuidados, distanciamento, uso de máscaras e sem contato físico. Porém as Diretoras das Escolas acharam melhor não, pois ainda o Prefeito não tinha autorizado atividades em tal local.
- Os alunos foram orientados a continuar a prática dos exercícios e das técnicas em casa conforme o manual do instrutor.
- Ainda seguimos não tendo aulas, pois o isolamento social ainda continua, estamos seguindo as normas do Prefeito Fabricio Oliveira. (Conforme a Instrução normativa N°002/2020). Mas assim que for liberado, voltaremos as aulas presenciais, com todos os cuidados devidos.
- Devido aos nossos pontos de aulas serem em locais públicos estamos aguardando o retorno as aulas e a liberação dos centros comunitários pela Prefeitura.
- Os Instrutores estão fazendo vídeo chamadas com alguns alunos para tirar algumas dúvidas e os ajudarem. Muitos alunos não podem participar das chamadas, pois não tem celular ou até internet.
- E como não podemos comprar materiais esportivos devolvemos o valor de R\$5.725,00 para o mesmo fundo da qual a Associação recebe.
- Os materiais para as vídeo aulas são materiais cedidos (computadores e outros).
- No dia 29/03/2021 houve uma reunião com os Instrutores.

ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JWA WOOHYANG WOO
Rua Sgt Mário Manoel Rodrigues, 22 – Bairro São Judas Tadeu – Balneário Camboriú – CEP 88332-480 - Telefone: (47) 3366 8534 - 9978 0432
Rua Osvaldo Minela, 460 – Bairro Cedro – Camboriú – CEP 88340-000 – Telefone: (47) 3365 3673 – 8411 9043
organizacaonf@gmail.com – www.organizacaonf.com.br



ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JTF
Fundada em 10 de Janeiro de 1991
CNPJ nº 93.296.853/0001-01
Balneário Camboriú – Santa Catarina

3. METAS/OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Meta 3.1: Atender 60 crianças e adolescentes

Atividade prevista	Nº de atendimentos previstos	Nº de atendimentos realizados	Dados qualitativos alcançados	Dificuldades encontradas
3.1.1 Aulas Práticas (Taekwondo)	60	20 alunos (online) 17 instrutores (online)	Reciclagem com instrutores INTRE/AÇÃO e monitores WATT/COBRA	
3.1.2 Competições				
3.1.3 Exame de Faixa coloridas e pretas				
3.1.4 Teste de Avaliação Física – TAF				
3.1.5 Acampamento Técnico e Sobrevivência (Dragon Camp)				
3.1.6 Cursos, Seminários, Palestras, Confraternização, Desfile e Instruções.				

4. PÚBLICO ATENDIDO:

	Previsto	Crianças e Adolescentes	Jovens	Familiares	Instrutores	Outros:	TOTAL
Número de atendidos diretos <i>(Atendimento continuado: nº de matriculados em cursos, oficinas e outras atividades regulares/fixas desenvolvidas pelo projeto)</i>	60	(Atendimento = 480)			10 (Atendimento = 80)		(Atendimento = 560)
	Realizado	20 (Aulas online) Atendimentos = 160			17 (Aulas online) Atendimentos = 136		(Atendimento = 296)
Número de atendidos indiretos <i>(Atendimento a famílias, professores, pessoas da comunidade ou outros beneficiados indiretamente pelas atividades permanentes/fixas desenvolvidas pelo projeto)</i>	Previsto						
	Realizado						

ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JWA WOCHYANG WOO
Rua Sgt Mário Manoel Rodrigues, 22 – Bairro São Judas Tadeu – Balneário Camboriú – CEP 88332-480 - Telefone: (47) 3366 8534 - 9978 0432
Rua Osvaldo Minela, 460 – Bairro Centro – Camboriú – CEP 88340-000 – Telefone: (47) 3365 3673 – 8411 9043
organizacaojtf@gmail.com – www.organizacaojtf.com.br

2 / 36



ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JTF
Fundada em 10 de Janeiro de 1991
CNPJ nº 93.296.853/0001-01
Balneário Camboriú – Santa Catarina

comunidade ou outros beneficiados indiretamente pelas atividades permanentes/fixas desenvolvidas pelo projeto)	Previsto	Realizado				
Número de atendidos eventuais <i>(Atendimento eventual: nº de participantes em eventos, encontros e outras atividades realizadas sem regularidade fixa no âmbito do projeto)</i>	Previsto					
	Realizado					
Número total de atendidos pelo projeto <i>(Total de atendimentos realizados pelo projeto apoiado com recursos do Criança Esperança)</i>	Previsto					
	Realizado					
Número total de atendidos pela instituição <i>(Atendimento total: número de pessoas atendidas pela instituição em outras atividades, além do projeto apoiado com recursos do Criança Esperança)</i>	Previsto	160 atendimentos		136 atendimentos		296 atendimentos
	Realizado					

5. OUTRAS OBSERVAÇÕES E COMENTÁRIOS:

- Devido ao aparecimento do COVID-19, acatamos as autoridades públicas na suspensão dos atendimentos do projeto.
- No mês de Março, por conta do COVID-19 não foi possível a realização de aulas presenciais. Por isso o nosso número de atendimentos ficou zerado nesse mês. Mas colocarei o número de atendimentos online.
- Os eventos presenciais que estavam programados para Março, serão remarcados assim que for possível realizar tais eventos. Por conta da Pandemia e acatamos as ordens de distanciamento social.
- Por conta do Covid-19 não demos aulas pois ministramos as aulas em duas escolas e em um Centro comunitário, e por ordem do Prefeito Fabricio Oliveira, não poderíamos ministrá-las. Pois se tratam de crianças em aulas coletivas, e o Taekwondo, como todas as artes marciais tem muito contato, sendo assim, não foi possível a realização das mesmas.

ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JWA WOCHYANG WOO
Rua Sgt Mário Manoel Rodrigues, 22 – Bairro São Judas Tadeu – Balneário Camboriú – CEP 88332-480 - Telefone: (47) 3366 8534 - 9978 0432
Rua Osvaldo Minela, 460 – Bairro Centro – Camboriú – CEP 88340-000 – Telefone: (47) 3365 3673 – 8411 9043
organizacaojtf@gmail.com – www.organizacaojtf.com.br



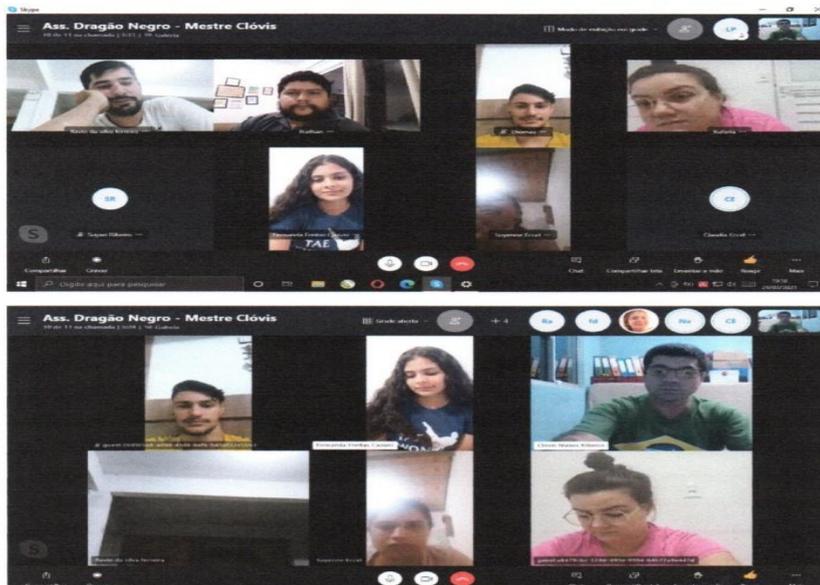
ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JTF

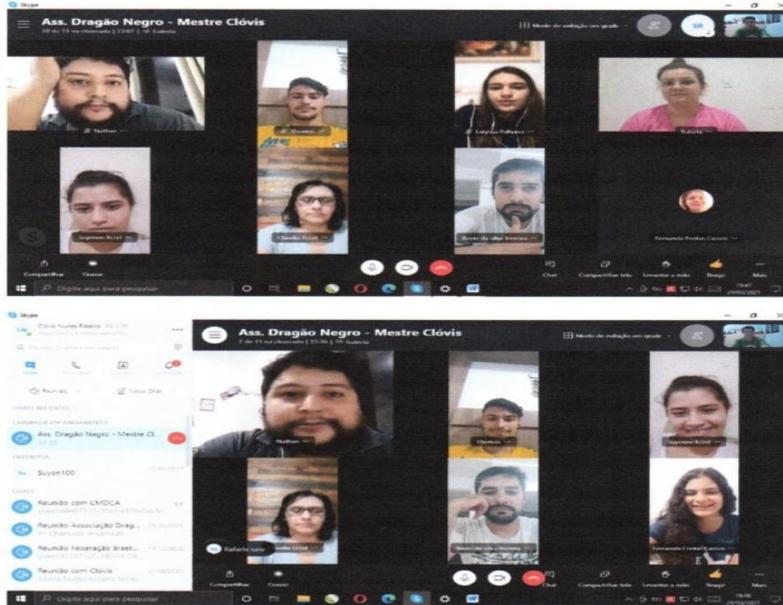
Fundada em 10 de Janeiro de 1991
CNPJ nº 93.296.853/0001-01
Balneário Camboriú – Santa Catarina

- Foram mandadas mensagens para as Diretoras das escolas CAIC e Nova Esperança, para que pudessemos retomar as aulas práticas, com todos os devidos cuidados, distanciamento, uso de máscaras e sem contato físico. Porém as Diretoras das Escolas acharam melhor não, pois ainda o Prefeito não tinha autorizado atividades em tal local.
- Os alunos foram orientados a continuar a prática dos exercícios e das técnicas em casa conforme o manual do instrutor.
- Ainda seguimos não tendo aulas, pois o isolamento social ainda continua, estamos seguindo as normas do Prefeito Fabricio Oliveira. (Conforme a Instrução normativa N°002/2020). Mas assim que for liberado, voltaremos as aulas presenciais, com todos os cuidados devidos.
- Devido aos nosso pontos de aulas serem em locais públicos estamos aguardando o retorno as aulas e a liberação dos centros comunitários pela Prefeitura.
- Os Instrutores estão fazendo vídeo chamadas com alguns alunos para tirar algumas duvidas e os ajudarem. Muitos alunos não podem participar das chamadas, pois não tem celular ou até internet.
- E como não podemos comprar materiais esportivos devolvemos o valor de R\$5.725,00 para o mesmo fundo da qual a Associação recebe.
- Os materiais para as vídeo aulas são materiais cedidos (computadores e outros).
- No dia 29/03/2021 houve uma reunião com os Instrutores.

ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JWA WOORYANG WOO
Rua Sgt Mário Manoel Rodrigues, 22 – Bairro São Judas Tadeu – Balneário Camboriú – CEP 88332-480 - Telefone: (47) 3366 8534 - 9978 0432
Rua Osvaldo Minela, 460 – Bairro Cedro – Camboriú – CEP 88340-000 – Telefone: (47) 3365 3673 – 8411 9043
organizacao@jtf.com.br – www.organizacaojtf.com.br

Reunião de Instrutores no dia 29/03/2021





RELATÓRIO DE ATIVIDADES MÊS DE **MARÇO/2021**

Nome da Instrutora: **Rafaela de Souza – 3º Dan**

Academia: **DRAGÃO NEGRO**

Dias da Semana: **Terças e quintas – feiras**

I - OBJETIVO

Na situação inusitada do isolamento social, a criação de um **modelo pedagógico de atividades física e o ensinar arte marcial** se tornou desafio tão grande quanto o combate em si ao coronavírus.

Diante de **escolas e centros comunitários fechados por tempo indeterminado**, foi necessário se reinventar e passar aos alunos da Associação Dragão Negro de Taekwondo um método para continuarem praticando a arte marcial.

Assim sendo, toda terça e quinta, nos horários de aulas 19h às 20h30 os instrutores vem mandando exercícios e técnicas aos alunos que compõe o grupo de WhatsApp.

Razão pela qual se verá neste relatório imagens de prints, os exercícios passados, bem como fotos dos alunos treinando em casa.

II – AULA POR VÍDEO CHAMADA

No dia **16/03/2021**, às 19h, foi realizado uma aula por vídeo chamada com os alunos da academia Dragão Negro, localizada no Bairro dos Municipios.

Segue abaixo, a relação de alunos participantes, bem como fotos dos alunos realizando os exercícios passados.

1	Erick Silva Benevenuti
2	Laryssa da Silva Palhano
3	Laura Vitória Amaral Frazoni
4	Fernanda Freitas Cazuni
5	Emanuel Gavioli Filho
6	João Pedro Burg Porto
7	Nicolas de Jesus Freitas
8	Eduarda de Jesus Martins
9	Larissa Amaral Pompeu da Silva
10	Miliana Burg Porto



3	Laura Vitória Amarel Frasson
4	Fernanda Freitas Gazuni
5	Emmanuel David Filho
6	João Pedro Burg Porto
7	Nicolau de Jesus Freitas
8	Eduardo de Jesus Martins
9	Larissa Anival Rompou da Silva
10	Milena Burg Porto

III – EXERCÍCIOS E TÉCNICAS

CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO
Alongamento	Cabeça para o lado esquerdo e em seguida no lado direito, duas vezes para cada lado devar, alonga braço direito a frente, e em seguida atrás, depois mesma sequência com o braço esquerdo, abre as duas pernas na largura de um ombro e coloca as duas mãos espalmadas no chão, em seguida colocar as duas mãos no pé direito e quem consegue cabeça no joelho, mesma coisa com a perna esquerda.	20 polichinelos; 20 trocando perna e braços; 20 elevação de joelho; 20 elevação de calcanhar.
Aquecimento	Fazer 40 chutes semicircular com cada perna e 30 chutes frontal com cada perna.	
Técnicas	E pra finalizar fazer a fórmula da sua graduação 3 vezes e duas vezes a fórmula de faixa branca.	

CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO
Alongamento	Cabeça para o lado direito e esquerdo, para trás e para frente, Alonga braço esquerdo para o lado e para trás mesma coisa com o braço direito. Na mesma posição irá abrir a perna um pouco mais do que uma largura de um ombro mão n espalmada no chão, uma perna dobrada com o joelho no chão e a outra totalmente esticada irá deitar em cima da perna que está dobrada troca a perna mesma coisa com outra perna.	20 polichinelos; 20 trocando perna e braços; 20 elevação de joelho; 20 elevação de calcanhar.
Aquecimento	Agachamento com a sola do pé totalmente no solo, agachamento	
Técnicas	10 (dez) chutes frontais alternando perna, seguindo esse procedimento chute, lateral, semicircular, gancho, circular de dentro para fora e de fora para dentro. FINALIZA com alongamentos básicas, cabeça, braços e pernas.	

CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO
Aquecimento	Alongamentos tradicionais, cabeça, braços e pernas.	20 polichinelos; 20 trocando perna e braços; 20 elevações de joelho.
Técnicas	5x de cada perna Chute frontal Chute semicircular Chute lateral Chute gancho.	

CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO
Alongamento	Alongamentos tradicionais, cabeça, braços e pernas.	

PRESIDENTES dos Fcs Belo: +55 82 8832-8779 Tá...

Técnicas	elevações de joelho. 5x de cada perna Chute frontal Chute semicircular Chute lateral. Chute gancho.
----------	--

CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO
Alongamento	Alongamentos tradicionais, cabeça, braços e pernas.	

Aquecimento	15 polichinelos; 15 policopilis; 15 trocando perna e braços
Técnicas	5x de cada perna Chute frontal Chute semicircular Chute lateral. Chute gancho. 30 polichinelos 20 abdominal curtinho. Finalizar com alongamentos

CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO
Alongamento	Cabeça para o lado direito e esquerdo, para tr frente, Alonga braço esquerdo para o lado e para trás mesma coisa com o braço direito. Na mes irá abrir a perna um pouco mais do que uma um ombro mão n espalmada no chão, uma dobrada com o joelho no chão e a outra totalmente esticada irá deitar em cima da perna que está dobrada troca a perna mesma coisa com outra perna.	20 polichinelos; 20 trocando perna e braços; 20 elevação de joelho; 20 elevação de calcanhar.
Aquecimento	Agachamento com a sola do pé totalmente no solo, agachamento	
Técnicas	10 (dez) chutes frontais alternando perna, seguindo esse procedimento chute, lateral, semicircular, gancho, circular de dentro para fora e de fora para dentro. FINALIZA com alongamentos básicas, cabeça, braços e pernas.	

16 / 36

III – PRINTS WHATSAPP







RELATÓRIO DE ATIVIDADES MÊS DE **MARÇO/2021**

Nome da Instrutora: Flávio da Silva Ferreira – 2º Dan
Academia: DRAGÃO DO SOL
Dias da Semana: Terças e quintas – feiras

I - OBJETIVO

Na situação inusitada do isolamento social, a criação de um modelo pedagógico de atividades física e o ensinar arte marcial se tornou desafio tão grande quanto o combate em si ao coronavírus.

Diante de escolas e centros comunitários fechados por tempo indeterminado, foi necessário se reinventar e passar aos alunos da Associação Dragão Negro de Taekwondo um método para continuarem praticando a arte e marcial.

Assim sendo, toda terça e quinta, nos horários de aulas 19h às 20h30 os instrutores vem mandando exercícios e técnicas aos alunos que compõe o grupo de WhatsApp.

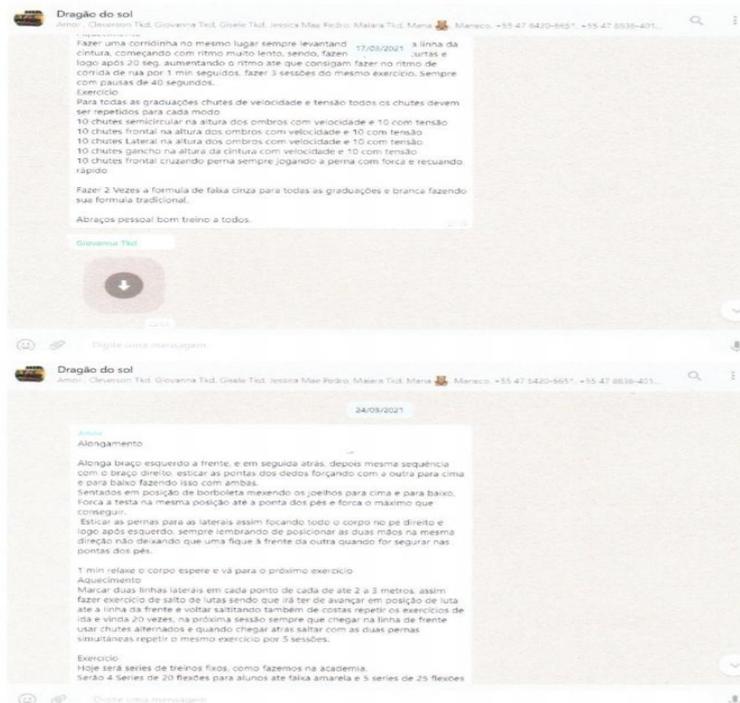
Razão pela qual se verá neste relatório imagens de prints, os exercícios passados, bem como fotos dos alunos treinando em casa.

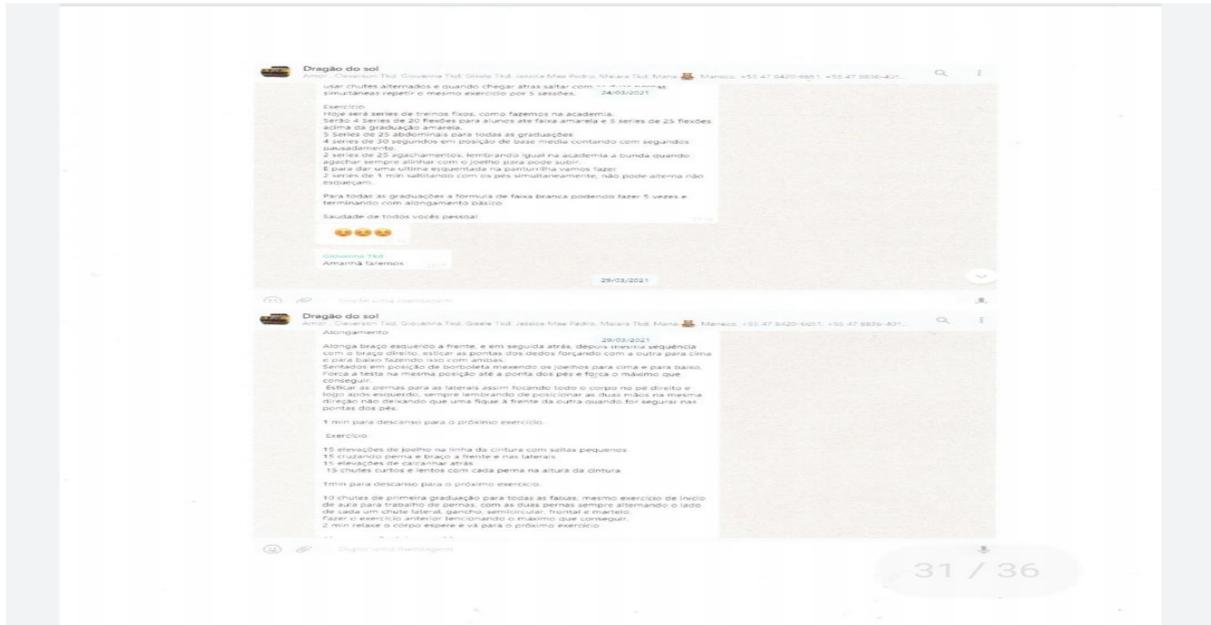
II – EXERCÍCIOS E TÉCNICAS

CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO
Alongamento	Alongar braço esquerdo e direito à frente e trás, com os braços esticados rotação dos punhos para fora e para dentro. Pernas afastadas largura do ombro, encostar na ponta dos pés, mãos no quadril alongar as costas inclinando o corpo para trás, fazendo movimentos circulares com o quadril, alongamento de tendão com 10 chutes mantendo a perna totalmente esticada.	
Aquecimento	6 sessões de 15 flexões para alunos menores e 25 para os maiores 5 sessões de 15 abdominais para alunos menores e 25 para os maiores	
Técnicas	5 sessões de 15 polichinelos para todos os alunos Para todas as graduações fazer a fórmula de faixa branca 5 vezes.	

III – PRINTS WHATSAPP

27 / 36





31 / 36

III – PRINTS WHATSAPP



34 / 36



Este é o texto principal da página, que parece ser uma lista de itens ou uma tabela com descrições e status. O conteúdo é parcialmente legível e inclui seções como:

- Exemplo de como está no momento:**
 - Nome: []
 - Endereço: []
 - Telefone: []
 - ABRIGADO: []
 - PROTEGIDO: []
- Exemplo de como está no momento:**
 - Nome: []
 - Endereço: []
 - Telefone: []
 - ABRIGADO: []
 - PROTEGIDO: []
- Exemplo de como está no momento:**
 - Nome: []
 - Endereço: []
 - Telefone: []
 - ABRIGADO: []
 - PROTEGIDO: []
- Exemplo de como está no momento:**
 - Nome: []
 - Endereço: []
 - Telefone: []
 - ABRIGADO: []
 - PROTEGIDO: []

As descrições são muito pequenas e difíceis de ler com precisão, mas parecem seguir um padrão de informações pessoais ou cadastrais.



RELATÓRIO DE VISTORIA Nº 80/2021 ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO

Relatamos que, na data de 31 de maio de 2021, recebemos email com as informações da Entidade Dragão Negro, sendo que a mesma possui o seguinte Termo de Colaboração firmado em 16/12/2019

1. Termo de Colaboração FMDCA 010/2019 - 1º T. Ad. período 2021

O objetivo precípua da respectiva (feita através de e-mail e whats devido a Pandemia COVID-19) deu-se em razão da necessidade de verificar as atividades desenvolvidas pela referida entidade, no âmbito do Município, ante as especificações contidas nos termos de colaboração, com base nos indicadores estabelecidos e aprovados no plano de trabalho.

Através de contato telefônico o coordenador do projeto, Sr. Clovis Nunes Ribeiro, confirmou que a entidade continua atendendo da forma de “home-office”, com as atividades desenvolvidas do mesmo modo que realizadas no mês de março, haja vista o impedimento do exercício das atividades de forma presencial pela questão do COVID-19.

A entidade informou a devolução de R\$ 4.032,00 referente a compra de materiais esportivos que não está sendo realizada.

No relatório enviado pela entidade foi informado:

- Os instrutores continuam se comunicando com os alunos via grupos de WhatsApp onde atividades teóricas estão sendo enviadas para que os mesmos não percam o contato com a prática esportiva aplicada pela entidade, sendo informado o atendimento a 20 crianças pelo projeto. (**1/3 do público alvo planejado no plano de trabalho**)
- A equipe de instrutores também continua a realizar formações e conversas administrativas através de grupo de WhatsApp entre os profissionais da Unidade.
- Diante de escolas e centros comunitários estarem fechados por tempo indeterminado, foi necessário se reinventar e passar aos alunos da associação Dragão negro de Tae-kwon-do um método para continuarem praticando a arte marcial.
- Sendo assim toda terça e quinta, nos horários das aulas que são das 19:00 às 20:30 os instrutores vem mandando exercícios e técnicas aos alunos que compõem o grupo de WhatsApp. Segundo relatório enviado via e-mail (anexo).
- A entidade afirma estar impedida de atuar de forma presencial pelo fato da proibição por conta do COVID-19 e as atividades serem

realizadas em espaços públicos (CAIC e Escola Nova Esperança) que não estão autorizados a ceder suas instalações por conta da pandemia.

Foram solicitadas outras informações respondidas através de ofício:

a) Houve alguma alteração na equipe de trabalho?

Não.

b) Há algum relato de dificuldades encontradas para execução do projeto?

Sim, Como não podemos voltar a ter aulas presenciais nossas aulas estão sendo por chamada de vídeos, e apoio online. Nossos alunos são crianças e adolescentes sem muitos recursos financeiros e por conta disso muitos não tem celular o computador para chamadas, dificultando nosso trabalho. Estamos na espera para que se possam retornar as aulas o quanto antes para que possamos exercer e desempenhar o nosso trabalho de forma presencial. Inclusive estamos aguardando a Prefeitura de Balneário Camboriú liberar o Centro Comunitário do bairro das Nações para que possamos dar aulas novamente no nosso ponto de aula.

Desta forma verificamos que, por meio dos dados informados e da situação em que se encontra o País pela Pandemia COVID-19, a entidade executou **parcialmente** aos objetivos contidos no plano de trabalho e termo de parceria.

Balneário Camboriú, 31 de maio de 2021.

Luciano Osni de Mello
Membro
Matrícula 033

Marcelo Severino
Membro
Matrícula 3611

ANEXO:
Relatório de atividades do mês de abril



ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JTF
Fundada em 10 de Janeiro de 1991
CNPJ nº 93.296.853/0001-01
Balneário Camboriú – Santa Catarina

RELATÓRIO DE ATENDIMENTO

PERÍODO: De 01/04/2021 a 30/04/2021

1. RESUMO DAS AÇÕES DESENVOLVIDAS PELA INSTITUIÇÃO, DURANTE O PERÍODO, NO ÂMBITO DO PROJETO:

Neste mês foram realizados 0 para alunos em aula presencial (aula online 160 atendimentos) e 0 atendimentos (aula online 136 atendimentos) em capacitação para instrutores, auxiliares e monitores.

OBJETIVO GERAL DO PROJETO E OBJETO DO CONVÊNIO

OBJETIVO GERAL DO PROJETO	OBJETO DO CONVÊNIO
O projeto S.W.A. T foi implantado no município de Balneário Camboriú - SC, em 09 de setembro de 2003, tendo como objetivo oferecer através da arte marcial para as crianças e adolescentes em situação de risco pessoal e social uma condição melhor, sendo um instrumento de apoio pedagógico de nossa instituição com a família e coma escola. Nossas principais metas são de atingir todas as crianças dentro de seus respectivos bairros e também assumir um desempenho de parceria no atendimento a 60 crianças e aos adolescentes em situação de risco e na preparação para a sua reintegração familiar e social através da arte marcial – Taekwondo JTF e seus eventos para socialização.	O presente Convênio tem por objeto estabelecer os procedimentos para a concessão de subvenção social fomentado por este MUNICÍPIO à ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO de forma a captar recurso para assegurar que suas principais metas sejam atingidas. O projeto SWAT foi implantado no município de Balneário Camboriú - SC, em 09 de setembro de 2003, tendo como objetivo oferecer através da arte marcial para as crianças e adolescentes em situação de risco pessoal e social uma condição melhor, sendo um instrumento de apoio pedagógico desta instituição com a família e com a escola. Os principais objetivos são de atingir todas as crianças dentro de seus respectivos bairros e também assumir um desempenho de parceria no atendimento a 200 crianças e aos adolescentes em situação de risco e na preparação para a sua reintegração familiar e social através da arte marcial – Taekwondo JTF e seus eventos para socialização. Este objeto esta em consonância como o Plano de Trabalho, que passa a integrar este Convênio.

ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JWA WOORYANG WOO
Rua Sgt Mário Manoel Rodrigues, 22 – Bairro São Judas Tadeu – Balneário Camboriú – CEP 88332-480 - Telefone: (47) 3366 8534 - 9978 0432
Rua Osvaldo Minela, 460 – Bairro Cedro – Camboriú – CEP 88340-000 – Telefone: (47) 3365 3673 – 8411 9043
organizacaojtf@gmail.com – www.organizacaojtf.com.br



ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JTF
Fundada em 10 de Janeiro de 1991
CNPJ nº 93.296.853/0001-01
Balneário Camboriú – Santa Catarina

3. METAS/OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Meta 3.1: Atender 60 crianças e adolescentes				
Atividade prevista	Nº de atendimentos previstos	Nº de atendimentos realizados	Dados qualitativos alcançados	Dificuldades encontradas
3.1.1 Aulas Práticas (Taekwondo)	60	20 alunos (online) 17 instrutores (online)	Reciclagem com instrutores INTRE/AÇÃO e monitores WATT/COBRA	
3.1.2 Competições				
3.1.3 Exame de Faixa coloridas e pretas				
3.1.4 Teste de Avaliação Física – TAF				
3.1.5 Acampamento Técnico e Sobrevivência (Dragon Camp)				
3.1.6 Cursos, Seminários, Palestras, Confraternização, Desfile e Instruções.				

4. PÚBLICO ATENDIDO:

		Crianças e Adolescentes	Jovens	Familiares	Instrutores	Outros:	TOTAL
Número de atendidos diretos (Atendimento continuado: nº de matriculados em cursos, oficinas e outras atividades regulares/fixas desenvolvidas pelo projeto)	Previsto	60 (Atendimento = 480)			10 (Atendimento = 80)		(Atendimento = 560)
	Realizado	20 (Aulas online) Atendimentos = 160			17 (Aulas online) Atendimentos = 136		(Atendimento = 296)
Número de atendidos indiretos (Atendimento a famílias, professores, pessoas da)	Previsto						
	Realizado						

ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JWA WOORYANG WOO
Rua Sgt Mário Manoel Rodrigues, 22 – Bairro São Judas Tadeu – Balneário Camboriú – CEP 88332-480 - Telefone: (47) 3366 8534 - 9978 0432
Rua Osvaldo Minela, 460 – Bairro Cedro – Camboriú – CEP 88340-000 – Telefone: (47) 3365 3673 – 8411 9043
organizacaojtf@gmail.com – www.organizacaojtf.com.br



ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JTF
Fundada em 10 de Janeiro de 1991
CNPJ nº 93.296.853/0001-01
Balneário Camboriú – Santa Catarina

comunidade ou outros beneficiados indiretamente pelas atividades permanentes/fixas desenvolvidas pelo projeto)						
Número de atendidos eventuais <i>(Atendimento eventual: nº de participantes em eventos, encontros e outras atividades realizadas sem regularidade fixa no âmbito do projeto)</i>	Previsto					
	Realizado					
Número total de atendidos pelo projeto <i>(Total de atendimentos realizados pelo projeto apoiado com recursos do Criança Esperança)</i>	Previsto					
	Realizado					
Número total de atendidos pela instituição <i>(Atendimento total: número de pessoas atendidas pela instituição em outras atividades, além do projeto apoiado com recursos do Criança Esperança)</i>	Previsto					
	Realizado	160 atendimentos			136 atendimentos	296 atendimentos

5. OUTRAS OBSERVAÇÕES E COMENTÁRIOS:

- Devido ao aparecimento do COVID-19, acatamos as autoridades públicas na suspensão dos atendimentos do projeto.
- No mês de Abril, por conta do COVID-19 não foi possível a realização de aulas presenciais. Por isso o nosso número de atendimentos ficou zerado nesse mês. Mas colocarei o número de atendimentos online.
- Os eventos presenciais que estavam programados para Abril, serão remarcados assim que for possível realizar tais eventos. Por conta da Pandemia e acatamos as ordens de distanciamento social.
- Por conta do Covid-19 não demos aulas pois ministramos as aulas em duas escolas e em um Centro comunitário, e por ordem do Prefeito Fabricio Oliveira, não poderíamos ministrá-las. Pois se tratam de crianças em aulas coletivas, e o Taekwondo, como todas as artes marciais tem muito contato, sendo assim, não foi possível a realização das mesmas.

ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JWA WOOSANG WOO
Rua Sgt Mário Manoel Rodrigues, 22 – Bairro São Judas Tadeu – Balneário Camboriú – CEP 88332-480 - Telefone: (47) 3366 8534 - 9978 0432
Rua Osvaldo Minella, 460 – Bairro Centro – Camboriú – CEP 88340-000 – Telefone: (47) 3365 3673 – 8411 9043
organizacaojtf@gmail.com – www.organizacaojtf.com.br



ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JTF

Fundada em 10 de Janeiro de 1991

CNPJ nº 93.296.853/0001-01

Balneário Camboriú – Santa Catarina

- Foram mandadas mensagens para as Diretoras das escolas CAIC e Nova Esperança, para que pudéssemos retomar as aulas práticas, com todos os devidos cuidados, distanciamento, uso de máscaras e sem contato físico. Porém as Diretoras das Escolas acharam melhor não, pois ainda o Prefeito não tinha autorizado atividades em tal local.
- Os alunos foram orientados a continuar a prática dos exercícios e das técnicas em casa conforme o manual do instrutor.
- Ainda seguimos não tendo aulas, pois o isolamento social ainda continua, estamos seguindo as normas do Prefeito Fabricio Oliveira. (Conforme a Instrução normativa N°002/2020). Mas assim que for liberado, voltaremos as aulas presenciais, com todos os cuidados devidos.
- Devido aos nosso pontos de aulas serem em locais públicos estamos aguardando o retorno as aulas e a liberação dos centros comunitários pela Prefeitura.
- Os Instrutores estão fazendo vídeo chamadas com alguns alunos para tirar algumas duvidas e os ajudarem. Muitos alunos não podem participar das chamadas, pois não tem celular ou até internet.
- E como não podemos comprar materiais esportivos devolvemos o valor de R\$4.032,00 para o mesmo fundo da qual a Associação recebe.
- Os materiais para as vídeo aulas são materiais cedidos (computadores e outros).

ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JWA WOOSUNG WOO
Rua Sgt Mário Manoel Rodrigues, 22 – Bairro São Judas Tadeu – Balneário Camboriú – CEP 88332-480 - Telefone: (47) 3366 8534 - 9978 0432
Rua Osvaldo Minella, 460 – Bairro Cedro – Camboriú – CEP 88340-000 – Telefone: (47) 3365 3673 – 84111 9043
dragao@jtf.org.br – www.orgaozestudo.com.br



ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JTF

Fundada em 10 de Janeiro de 1991

CNPJ nº 93.296.853/0001-01

Balneário Camboriú – Santa Catarina

6. CÓPIA DO BALANCETE FINANCEIRO:

Observação: Anexo Balancete de Prestação de Contas.

Balneário Camboriú – SC, 11 de Maio de 2021.

Grão Mestre **Clóvis Nunes Ribeiro** – 8º Dan
Coordenador do Projeto SWAT,

Fernando Mazzola
Presidente da ADNBC

ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JWA WOORYANG WOO
Rua Sgt Mário Manoel Rodrigues, 22 – Bairro São Judas Tadeu – Balneário Camboriú – CEP 88332-480 - Telefone: (47) 3366 8534 - 9978 0432
Rua Osvaldo Minella, 460 – Bairro Cedro – Camboriú – CEP 88340-000 – Telefone: (47) 3365 3673 – 8411 9043
www.associationjtf.com.br – www.associationjtf.com.br



ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JWA WOOSYANG WOO
PROJETO SWAT - SPECIAL WINNER ACTION TEAM
Balneário Camboriú - Santa Catarina

CAPACITAÇÃO DE INSTRUTORES, MONITORES E AUXILIARES

Nº	NOME DO ALUNO	INICIO	Nº ADNT	NASC	ID	ABRIL 2021												OBSERVAÇÕES
						5	12	19	26	Programa	TP							
1	Cláudia Eccel Ribeiro	22/02/1997	9702-00005	27/01/1974	47	I	I	I	I	IC	0							
2	Clebson Perez de Oliveira	01/05/2017	1705-02156	21/01/1984	37	S	S	S	S	MONITOR	0							
3	Eduardo Vinicius da Silva	24/07/2017	1707-02168	01/05/2001	19	O	O	O	O	MONITOR	0							
4	Fernanda Freitas Cazuni	12/07/2012	1207-01557	24/03/2004	16	L	L	L	L	Fx PRETA	0							
5	Fernanda Moratelli Corrêa	07/05/2007	0705-00451	03/01/1995	26	A	A	A	A	IC	0							
6	Fernando Mazzola	10/03/2012	1210-01611	24/03/1981	33	M	M	M	M	MONITOR	0							
7	Flávio da Silva Ferreira	04/02/2008	0802-01017	12/06/1989	31	E	E	E	E	IC	0							
8	Gabriel Caldeira Vicente	31/07/2007	0707-00654	18/05/2000	20	N	N	N	N	AÇÃO	0							
9	Giovana Vanessa Tamburo	01/03/2018	1803-02202	13/07/1985	35	T	T	T	T	MONITOR	0							
10	Jenifer Barden da Silva	04/06/2016	1604-02087	11/01/2002	19	O	O	O	O	MONITOR	0							
11	Larissa Amaral Pompeu da Silva	01/10/2018	1810-02249	07/03/1989	32	*	*	*	*	MONITOR	0							
12	Laryssa da Silva Palhano	30/07/2012	1207-01559	19/07/2004	16	S	S	S	S	INTRE	0							
13	Lorraine Gabriela Ferreira Borges	10/03/2016	1603-02077	08/12/1994	26	O	O	O	O	MONITOR	0							
14	Maiara Grimm Ignacio	07/11/2019	1911-02333	14/10/1991	29	C	C	C	C	MONITOR	0							
15	Maria Eduarda Mazzola	01/10/2012	1201-01502	18/07/2002	18	I	I	I	I	MONITOR	0							
16	Matheus Augusto da Silva	09/05/2019	1905-02278	20/09/2002	18	A	A	A	A	MONITOR	0							
17	Maureci Adão Pereira	10/03/2012	1210-01615	13/08/1969	51	L	L	L	L	MONITOR	0							
18	Mikhael Inzabrald Nunes	15/02/2020		23/12/2003	17	*	*	*	*	INSCAMP	0							
19	Nathan Oliveira	08/09/2004	0409-00135	07/10/1990	30	C	C	C	C	IC	0							
20	Pamela Bonkoski	04/10/2018	1804-02220	18/07/2003	17	O	O	O	O	MONITOR	0							
21	Patrick Alexandre Nichelatti	08/03/2019	1903-02264	10/07/2002	18	V	V	V	V	MONITOR	0							
22	Rafaela de Souza	07/05/2007	0705-00490	15/01/1993	28	I	I	I	I	AÇÃO	0							
23	Raimundo Reis Pinheiro da Silva	15/04/2013	1304-01681	26/12/1986	34	D	D	D	D	INTRE	0	C	Curso					
24	Ramom Rodrigues Flor	01/05/2008	0805-00928	11/12/1992	28	1	1	1	1	INTRE	4	A	Atestado					
25	Miliana Burg Ponto	23/09/2018	1809-02243	24/02/1987	34	9	9	9	9	MONITOR	36	D	Dispensado					

Folha 01

Grão Mestre Clóvis Ribeiro - Faixa Preta 8º Dan

Rua Sgt Mário Manoel Rodrigues, nº 22 - Bairro São Judas Tadeu - Balneário Camboriú - SC
CEP: 88332-480 - Telefones: (47) 33668534

Site: www.organizacaotjf.com.br - e-mail: organizacaotjf@gmail.com



ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JWA WOORYANG WOO
PROJETO SWAT - SPECIAL WINNER ACTION TEAM
Balneário Camboriú - Santa Catarina

CAPACITAÇÃO DE INSTRUTORES, MONITORES E AUXILIARES

Nº	NOME DO ALUNO	INICIO	Nº ADNT	NASC	ID	ABRIL 2021												OBSERVAÇÕES
						5	12	19	26	Programa	TP							
1	Sergio Marcos Silvestre Filho	26/04/2011	1.104-01416	03/01/2002	19	I	I	I	I					INTRE	0			
2	Shayenne Eccel Ribeiro Oliveira	23/03/1999	9903-00022	14/07/1993	27	S	S	S	S					IC	0			
3	Suyan Eccel Ribeiro	02/05/2006	0605-00245	09/09/2001	19	O	O	O	O					IC	0			
4	Suyenne Eccel Ribeiro	10/05/2003	0305-00058	29/10/1999	21	L	L	L	L					IC	0			
5	Thomas de Ávila	19/07/2010	1007-01299	10/09/2003	17	A	A	A	A					Fx PRETA	0			
6	Vinicius Gustavo Dorneles Silva	6/25/2018	1806-02233	23/01/1986	35	M	M	M	M					MONITOR	0			
7	Yara Schneider de Quadros	04/03/2010	1003-01247	13/01/2003	18	E	E	E	E					Fx PRETA	0			
8						N	N	N	N						0			
9						T	T	T	T						0			
10						O	O	O	O						0			
11						*	*	*	*						0			
12						S	S	S	S						0			
13						O	O	O	O						0			
14						C	C	C	C						0			
15						I	I	I	I						0			
16						A	A	A	A						0			
17						L	L	L	L						0			
18						*	*	*	*						0			
19						C	C	C	C						0			
20						O	O	O	O						0			
21						V	V	V	V						0			
22						I	I	I	I						0			
23						D	D	D	D						0	Curso		
24						1	1	1	1						4	A Atestado		
25						9	9	9	9						36	D Dispensado		

Grão Mestre Clóvis Ribeiro - Faixa Preta 8º Dan

Folha 02

Rua Sgt Mário Manoel Rodrigues, nº 22 - Bairro São Judas Tadeu - Balneário Camboriú - SC
CEP: 88332-480 - Telefones: (47) 33668534

Site: www.organizacaojtf.com.br - e-mail: organizacaojtf@gmail.com



ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JWA WOOSYANG WOO
PROJETO SWAT - SPECIAL WINNER ACTION TEAM
Balneário Camboriú - Santa Catarina

ACADEMIA FIRE FOX (Centro Comunitário do Bairro Nova Esperança)

Nº	NOME DO ALUNO	INICIO	Nº ADNT	NASC	ABRIL 2021												TP	OBSERVAÇÕES
					1	6	8	13	15	20	22	27	29					
1	Alan Openkoski Ayres			21/08/2011	9	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0		
2	Anthony José Bernardes Pereira	04/09/2019	1909-02325	22/09/2012	8	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	0		
3	Anthony Oliveira	07/01/2016	1607-02094	17/12/2012	8	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	0		
4	Bruno Loef	7/24/2017	1707-02161	08/09/2005	15	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	0		
5	Caio Fernandes Gonçalves	03/10/2018	1803-02212	28/03/2007	13	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	0		
6	Davi Antonio Silvano	9/20/2018	1809-02239	19/12/2011	9	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	0		
7	Eduardo Iceruam Pereira	3/18/2009	0903-01089	19/08/2003	17	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	0		
8	Enyck Maciel Carneiro	9/20/2018	1809-02237	05/02/2005	16	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	0		
9	Gustavo Lemos de Oliveira	10/01/2016	1610-02128	23/05/2005	15	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	0		
10	Gustavo Rian Pereira	10/03/2012	1210-01616	09/02/2008	13	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	0		
11	Layza Martins Guimarães	5/13/2019	1905-02287	08/01/2006	15	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0		
12	Leonardo Isac Pereira	9/20/2018	1809-02238	28/11/2012	8	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	0		
13	Lorenzo Miguel Mazzola	7/14/2019	1906-02310	24/07/2013	7	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	0		
14	Maria Heloisa Rossi de Moraes	5/13/2019	1905-02283	02/09/2007	13	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	0		
15	Mirela Vitória Minatti Ayres	07/03/2020	2003-02338	08/11/2005	15	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0		
16	Pedro Henrique de Macedo Maurício	5/13/2019	1905-02285	21/07/2008	12	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	0		
17	Sidinei Pereira Junior	18/10/2016	1610-02131	04/09/2007	13	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	0		
18	Thiago Day Martins	06/03/2020	2003-02337	08/10/2004	16	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0		
19						C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	0		
20						O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	0		
21						V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	0		
22						I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0		
23						D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	0		
24						1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	
25						9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	0	

Instrutor Mestre Nathan Oliveira - Faixa Preta 5º Dan

Folha 01

Rua Sgt Mário Manoel Rodrigues, nº 22 - Bairro São Judas Tadeu - Balneário Camboriú - SC
CEP: 88332-480 - Telefones: (47) 33668534

Site: www.organizacaojff.com.br - e-mail: organizacaojff@gmail.com



ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JWA WOOSYANG WOO
PROJETO SWAT - SPECIAL WINNER ACTION TEAM
Balneário Camboriú - Santa Catarina

ACADEMIA DRAGÃO NEGRO (Colégio Ayrton Senna da Silva - CAIC)

Nº	NOME DO ALUNO	INICIO	Nº ADNT	NASC	ID	ABRIL 2021												OBSERVAÇÕES	TP
						1	6	8	13	15	20	22	27	29					
1	Agatha Eduarda R. Ramos Freitas	04/04/2019	1904-02274	18/04/2012	8	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0		
2	Amanda Cristine Zimmermann	03/04/2019	1904-02266	10/10/2006	14	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	0		
3	Amanda Lapuse Andreatta	04/04/2019	1904-02272	02/04/2011	9	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	0		
4	Anali Rosa			05/12/2011	9	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	0		
5	Carolina Correia Ew	10/01/2017	1710-02193	19/01/2011	10	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	0		
6	Eduarda de Jesus Martins	21/08/2019	1908-02318	01/01/2013	8	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	0		
7	Eduardo Gabriel Rodrigues Ramo	04/04/2019	1904-02271	14/08/2008	12	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	0		
8	Emanuel Gavioli Filho	03/04/2019	1904-02268	04/12/2009	11	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	0		
9	Erick Silva Benevenuti	29/03/2016	1603-02085	12/06/2008	12	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	0		
10	Fernanda Freitas Cazuni	23/06/2014	1406-01868	24/03/2004	16	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	0		
11	Flávio Matheus Fortes	01/09/2018	1809-02241	02/07/2007	13	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0		
12	Gabriel Silva Felipe	01/09/2016	1609-02121	21/03/2005	15	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	0		
13	Giovanna Lohani da Cruz Heleodoro	21/08/2019	1908-01690	10/02/2012	9	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	0		
14	João Pedro Burg Porto	10/05/2018	1805-02221	10/04/2012	8	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	0		
15	Laryssa da Silva Palhano	30/07/2012	1207-01559	19/07/2004	16	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0		
16	Laura Vitória Amaral Franzoni	20/06/2017	1706-02160	30/03/2011	9	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	0		
17	Livia Correa do Carmo	19/03/2016	1603-02079	10/09/2007	13	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	0		
18	Nicolas de Jesus Freitas	21/08/2019	1908-02317	22/12/2009	11	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0		
19	Vitória Gonçalves dos Santos	04/04/2019	1904-02270	23/01/2008	13	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	0		
20						O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	0		
21						V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	0		
22						I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0		
23						D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	0		
24						1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9		
25						9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	6		

Instrutora Rafaela de Souza - 3º Dan

Folha 01

Rua Sgt Mário Manoel Rodrigues, nº 22 - Bairro São Judas Tadeu - Balneário Camboriú - SC
CEP: 88332-480 - Telefones: (47) 33668534

Site: www.organizacaofjf.com.br - e-mail: organizacaofjf@gmail.com



ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JWA WOOSYANG WOO
PROJETO SWAT - SPECIAL WINNER ACTION TEAM
Balneário Camboriú - Santa Catarina

ACADEMIA DRAGÃO DO SOL- Centro Comunitário do Bairro das Nações.

Nº	NOME DO ALUNO	INICIO	Nº ADNT	NASC	ABRIL 2021												OBSERVAÇÕES
					ID	1	6	8	13	15	20	22	27	29	TP		
1	Adrian Galdino da Silva	09/05/2019	1905-02280	23/09/2014	6	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0	
2	Ana Beatriz da Rosa Silva	06/04/2020	2004-02342	23/05/2010	10	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	0	
3	Arthur Bernardo Tamburo	06/04/2020	2004-02339	14/05/2015	5	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	0	
4	Braian Brenerk Correa Marinho	06/04/2020	2004-02340	14/12/2006	14	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	0	
5	Bruna de Souza Carvalho Vieira	24/07/2017	1707-02164	12/09/2009	11	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	0	
6	Caue Luis Costa dos Santos	06/04/2020	2004-02341	25/12/2009	11	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	0	
7	Davi Cardoso Silveira	08/03/2019	1903-02265	04/04/2009	11	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	0	
8	Dinorah Vitória Carneiro de Souza	06/04/2020	2004-02346	14/06/2013	7	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	0	
9	Domino Aleandro Ferraz Vaz	14/07/2019	1906-02313	22/06/2010	10	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	0	
10	Felipe Chaves Camargo	06/04/2020	2004-02344	16/02/2010	11	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	0	
11	Fernando Nicolas Tamburo Gomes	01/03/2018	1803-02201	15/11/2010	10	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	
12	Francisco Gai	03/09/2019	1910-02327	14/10/2012	8	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	0	
13	Julia Gonçalves	09/05/2019	1905-02277	22/08/2011	9	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	0	
14	Karolayne da Rosa da Silva	06/04/2020	2004-02343	14/08/2007	13	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	0	
15	Larissa Cardoso Silveira	08/03/2019	1903-02263	27/01/2007	14	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0	
16	Larissa da Silva Palhano	30/07/2012	1207-01559	19/07/2004	16	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	0	
17	Livia Francine B. do Nascimento	25/06/2018	1806-02232	26/03/2012	8	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	0	
18	Luiz Henrique Lima Dalbosco	25/06/2018	1806-02234	27/12/2010	10	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0	
19	Mabel Cunha de Oliveira	01/05/2017	1705-02155	04/01/2010	11	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	0	
20	Miguel Anderson Barcellos Paganelli	08/01/202	2001-02336	29/07/2014	6	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	0	
21	Sophia Moura de Ávila	06/04/2020	2004-02345	03/01/2012	9	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	0	
22	Thiago Gael Jaime	09/05/2019	1905-02279	24/04/2007	13	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0	
23	Vaimir Ignacio Neto	01/03/2018	1803-02200	27/09/2009	11	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	0	
24	Vitor Hugo Pinheiro Munhoz	07/06/2019	1906-02304	20/09/2012	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	7	
25	Instrutor Flávio Ferreira - 2ª Dan					9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	63	

Folha 01

Rua Sgt Mário Manoel Rodrigues, nº 22 - Bairro São Judas Tadeu - Balneário Camboriú - SC
CEP: 88332-480 - Telefones: (47) 33668534

Site: www.organizacaojtf.com.br - e-mail: organizacaojtf@gmail.com

RELATÓRIO DE ATIVIDADES MÊS DE **ABRIL/2021**

Nome da Instrutora: Flávio da Silva Ferreira – 2º Dan

Academia: DRAGÃO DO SOL

Dias da Semana: Terças e quintas – feiras

I - OBJETIVO

Na situação inusitada do isolamento social, a criação de um **modelo pedagógico de atividades física e o ensinar arte marcial** se tornou desafio tão grande quanto o combate em si ao coronavírus.

Diante de **escolas e centros comunitários fechados por tempo indeterminado**, foi necessário se reinventar e passar aos alunos da Associação Dragão Negro de Taekwondo um método para continuarem praticando a arte e marcial.

Assim sendo, toda terça e quinta, nos horários de aulas 19h às 20h30 os instrutores vem mandando exercícios e técnicas aos alunos que compõe o grupo de WhatsApp.

Razão pela qual se verá neste relatório imagens de prints, os exercícios passados, bem como fotos dos alunos treinando em casa.

II – EXERCÍCIOS E TÉCNICAS

CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO
Alongamento	Alonga braço esquerdo e direito à frente e trás, com os braços esticados rotação dos punhos para fora e para dentro. Pernas afastadas largura do ombro, encostar na ponta dos pés, mãos no quadril alongar as costas inclinando o corpo para trás, fazendo movimentos circulares com o quadril, alongamento de tendão com 10 chutes mantendo a perna totalmente esticada.	
Aquecimento	6 sessões de 15 flexões para alunos menores e 25 para os maiores 5 sessões de 15 abdominais para alunos menores e 25 para os maiores 5 sessões de 15 polichinelos para todos os alunos	
Técnicas	Para todas as graduações fazer a formula de faixa branca 5 vezes.	

III – PRINTS WHATSAPP



Dragão do sol
Amor, Cleverton, Giovanna, Gisele, Jessica, Maíra, Mana, Maneco, +55 47 8420-6651, +55 47 8836-4015, +55 47 9608-9504, +55 47 9757-...

Alongamento 19/04/2021

Alonga braço esquerdo a frente, e em seguida atrás, depois mesma sequência com o braço direito, esticar as pontas dos dedos forçando com a outra para cima e para baixo fazendo isso com ambas.
Sentados em posição de borboleta mexendo os joelhos para cima e para baixo, Força a testa na mesma posição até a ponta dos pés e força o máximo que conseguir.
Esticar as pernas para as laterais assim focando todo o corpo no pé direito e logo após esquerdo, sempre lembrando de posicionar as duas mãos na mesma direção não deixando que uma fique à frente da outra quando for segurar nas pontas dos pés.

1 min relaxe o corpo espere e vá para o próximo exercício

Aquecimento
Fazer uma corridinha no mesmo lugar sempre levantando joelhos até a linha da cintura, começando com ritmo muito lento, sendo, fazendo passadas curtas e logo após 20 seg, aumentando o ritmo até que consigam fazer no ritmo de corrida de rua por 1 min seguidos, fazer 3 sessões do mesmo exercício. Sempre com pausas de 40 segundos.

Exercício
15 vezes cruzando perna e braço a frente e nas laterais
15 elevações de calcanhar atrás
15 elevações de joelho
15 chutes curtos na mesma altura da canela

1 min, relaxe o corpo espere.
10 chutes curtos cada perna: semicircular, gancho, frontal, martelo e lateral
Novamente fazer o exercício anterior com explosão, tencionando o máximo que conseguir.

Dragão do sol
Amor, Cleverton, Giovanna, Gisele, Jessica, Maíra, Mana, Maneco, +55 47 8420-6651, +55 47 8836-4015, +55 47 9608-9504, +55 47 9757-...

pontas dos pés. 19/04/2021

1 min relaxe o corpo espere e vá para o próximo exercício

Aquecimento
Fazer uma corridinha no mesmo lugar sempre levantando joelhos até a linha da cintura, começando com ritmo muito lento, sendo, fazendo passadas curtas e logo após 20 seg, aumentando o ritmo até que consigam fazer no ritmo de corrida de rua por 1 min seguidos, fazer 3 sessões do mesmo exercício. Sempre com pausas de 40 segundos.

Exercício
15 vezes cruzando perna e braço a frente e nas laterais
15 elevações de calcanhar atrás
15 elevações de joelho
15 chutes curtos na mesma altura da canela

1 min, relaxe o corpo espere.
10 chutes curtos cada perna: semicircular, gancho, frontal, martelo e lateral
Novamente fazer o exercício anterior com explosão, tencionando o máximo que conseguir. (repetir exercício)

Bom treino a todos :) 20/04/2021

Saudade de todos... 20/04/2021

espero estar junto de voces logo logo... 20/04/2021

22/04/2021



Dragão do sol
Amor, Cleverton, Giovanna, Gisela, Jessica, Maíra, Mana, Maneco, +55 47 8420-6651, +55 47 8836-4015, +55 47 9608-9504, +55 47 9757-...

22/04/2021

Amor
Alongamento

Alonga braço esquerdo a frente, e em seguida atrás, depois mesma sequência com o braço direito, esticar as pontas dos dedos forçando com a outra para cima e para baixo fazendo isso com ambas.
Sentados em posição de borboleta mexendo os joelhos para cima e para baixo, Força a testa na mesma posição até a ponta dos pés e força o máximo que conseguir.
Esticar as pernas para as laterais assim focando todo o corpo no pé direito e logo após esquerdo, sempre lembrando de posicionar as duas mãos na mesma direção não deixando que uma fique a frente da outra quando for segurar nas pontas dos pés.
1 min para descanso para o próximo exercício.

Exercício

Vamos fazer 5 Sessões de 10 polichinelos para cada lado para aquecer os braços e pernas.
Fazer 5 sessões de 10 agachamento igual fazemos base média, sempre lembrando que a bunda tem de ficar na mesma linha dos joelhos quando for descer.
Terminando de um tempo de 40 segundos.
Depois iremos a um canto da parede e fazer teste de resistência para base média, como fazemos na academia encoste as costas e fique na posição de base média com joelhos em L e linha reta, faremos 4 tempos iniciaremos em base média na primeira vez por 20 Seg, depois com 30,35 e 40 segundos, ao término espera por pelo menos um minuto sentado no chão até se levantar.
Caminhe na mesma posição para relaxar os músculos.
Iremos agora fazer treinos com chutes lembrando sempre na altura da cintura não precisa passar disso
A cada descida na base média ira se levantar e aplicar um chute que serão:
10 chutes frontais, 10 semicirculares, 10 laterais lembrando que será alternado entre as duas pernas sempre para cada vez que tiver de levantar.
Ao final do treino caminhar na mesma posição, relaxar bem as pernas, Alongar bem as pernas e a ponta dos pés, massagear as coxas e panturrilha ao final.

24/04/2021

Amor
Alongamento



Dragão do sol
Amor, Cleveson, Giovanna, Gisele, Jessica, Maíra, Mana, Maneco, +55 47 8420-6651 +55 47 8836-4015 +55 47 9608-9504 +55 47 9757-...

24/04/2021

Ampor
Alongamento

Alonga braço esquerdo a frente, e em seguida atrás, depois mesma sequência com o braço direito, esticar as pontas dos dedos forçando com a outra para cima e para baixo fazendo isso com ambas.
Sentados em posição de borboleta mexendo os joelhos para cima e para baixo. Força a testa na mesma posição até a ponta dos pés e força o máximo que conseguir.
Esticar as pernas para as laterais assim focando todo o corpo no pé direito e logo após esquerdo, sempre lembrando de posicionar as duas mãos na mesma direção não deixando que uma fique à frente da outra quando for segurar nas pontas dos pés.
1 min para descanso para o próximo exercício.

Exercício
Exercício
Na aula de hoje será feito 20 elevações de joelho, lembrando que só se conta na perna direita.
Duas Sessões fazendo 20 vezes cruzando perna e braço
10 melo sugados
6X20 abdominais para graduados acima de laranja de branca a amarela 5X15 abdominais, 6X20 flexões para todas as graduações
Iremos aplicar os Novos Básicos de faixa branca todos irão executar com comando lento sempre na contagem de 1000 pausadamente, faremos defesa alta, defesa alta aberta, defesa baixa, defesa baixa aberta, golpe de punho, golpe de punho reverso, defesa média, defesa média aberta, defesa média reversa, defesa média reversa aberta.
Pode se fazer um rodizio de 3 vezes no mesmo exercício.
Não se esqueçam de fazer pelo menos uns 3 min de alongamento, não terminar exercício sem alongar.

27/04/2021

Ampor
Alongamento

Alonga braço esquerdo a frente, e em seguida atrás, depois mesma sequência com o braço direito, esticar as pontas dos dedos forçando com a outra para cima e para baixo fazendo isso com ambas.
Sentados em posição de borboleta mexendo os joelhos para cima e para baixo. Força a testa na mesma posição até a ponta dos pés e força o máximo que conseguir.



Dragão do sol
Amor, Cleverton, Giovanna, Giselle, Jessica, Maíra, Maria, Maneco, +55 47 8420-6651 +55 47 8836-4015 +55 47 9608-9504 +55 47 9757-...

27/04/2021

Alongamento

Alonga braço esquerdo a frente, e em seguida atrás, depois mesma sequência com o braço direito, esticar as pontas dos dedos forçando com a outra para cima e para baixo fazendo isso com ambas.
Sentados em posição de borboleta mexendo os joelhos para cima e para baixo, Força a testa na mesma posição até a ponta dos pés e força o máximo que conseguir.
Esticar as pernas para as laterais assim focando todo o corpo no pé direito e logo após esquerdo, sempre lembrando de posicionar as duas mãos na mesma direção não deixando que uma fique à frente da outra quando for segurar nas pontas dos pés.

1 min para descanso para o próximo exercício.

Exercício

Para iniciar, peço para que executem 20 (vinte) chutes semicirculares, com cada perna.
Ao terminar, executar 02 (duas) completas, que se compõe por 10 (dez) polichinelos, 10 (dez) flexões e 10 (dez) abdominais.
Em seguida, em posição de luta irá executar primeira sessão chute semicircular perna de trás caindo na frente, no mesmo instante chute semicircular com a que ficou atrás caindo na frente finalizando com frontal com a que ficou atrás. Dessa maneira 10 (dez) vezes com cada perna, ao terminar troca o companheiro.
Ao terminar, executar 02 (duas) completas, que se compõe por 10 (dez) polichinelos, 10 (dez) flexões e 10 (dez) abdominais.

Dragão do sol
Amor, Cleverton, Giovanna, Giselle, Jessica, Maíra, Maria, Maneco, +55 47 8420-6651 +55 47 8836-4015 +55 47 9608-9504 +55 47 9757-...

27/04/2021

Exercício

Para iniciar, peço para que executem 20 (vinte) chutes semicirculares, com cada perna.
Ao terminar, executar 02 (duas) completas, que se compõe por 10 (dez) polichinelos, 10 (dez) flexões e 10 (dez) abdominais.
Em seguida, em posição de luta irá executar primeira sessão chute semicircular perna de trás caindo na frente, no mesmo instante chute semicircular com a que ficou atrás caindo na frente finalizando com frontal com a que ficou atrás. Dessa maneira 10 (dez) vezes com cada perna, ao terminar troca o companheiro.
Ao terminar, executar 02 (duas) completas, que se compõe por 10 (dez) polichinelos, 10 (dez) flexões e 10 (dez) abdominais.
Em seguida, irá executar segunda sessão chute semicircular perna de trás caindo na frente, executar dois golpes de punho e chute semicircular perna de trás. Dessa forma, 10 (dez) vezes com cada perna.
Ao terminar, executar 02 (duas) completas, que se compõe por 10 (dez) polichinelos, 10 (dez) flexões e 10 (dez) abdominais.
Para finalizar, marcando no relógio do celular (dois) minutos, peço para que faça luta sombra com adversário, aplicando qualquer chute, imaginando ser que o seu adversário estivesse lutando com você assim trabalhando esquivas e chutes saltando.

Bom treino pessoal

QUINTA-FEIRA

Alongamento



Dragão do sol
Amor: Cleverson, Giovanna, Gisela, Jessica, Maíra, Maria, Maneco, +55 47 8420-6651, +55 47 8836-4015, +55 47 9608-9504, +55 47 9757-...

QUINTA-FEIRA

Alongamento

Alonga braço esquerda a frente, e em seguida atrás, depois mesma sequência com o braço direito, esticar as pontas dos dedos forçando com a outra para cima e para baixo fazendo isso com ambas.
Sentados em posição de borboleta mexendo os joelhos para cima e para baixo. Força a testa na mesma posição até a ponta dos pés e força o máximo que conseguir.
Esticar as pernas para as laterais assim focando todo o corpo no pé direito e logo após esquerdo, sempre lembrando de posicionar as duas mãos na mesma direção não deixando que uma fique à frente da outra quando for segurar nas pontas dos pés.

1 min para descanso para o próximo exercício.

Exercício

Em lugar plano saltitar no mesmo lugar com pernas simultâneas logo após trocar pernas em movimentos laterais e frontais.
Os alunos devem fazer 4 sessões de 30 pulinhos agachados e 4 sessões de 15 de agachamentos no mesmo lugar.
Logo após fazer treino de novos básicos em um lugar onde consigam dar mais de 4 passos, então fazer todos os movimentos de braço seguindo sempre dois movimentos para cada lado alternando sempre que volta pela segunda vez e trocar de lado.
Iniciamos com golpe de punho 2 x para cada lado, Defesa alta 2 x para cada lado, Defesa baixa 2 x para cada lado, Defesa média 2 x para cada lado.

2019

Dragão do sol
Amor: Cleverson, Giovanna, Gisela, Jessica, Maíra, Maria, Maneco, +55 47 8420-6651, +55 47 8836-4015, +55 47 9608-9504, +55 47 9757-...

Força a testa na mesma posição até a ponta dos pés e conseguir. QUINTA-FEIRA 2019

Esticar as pernas para as laterais assim focando todo o corpo no pé direito e logo após esquerdo, sempre lembrando de posicionar as duas mãos na mesma direção não deixando que uma fique à frente da outra quando for segurar nas pontas dos pés.

1 min para descanso para o próximo exercício.

Exercício

Em lugar plano saltitar no mesmo lugar com pernas simultâneas logo após trocar pernas em movimentos laterais e frontais.
Os alunos devem fazer 4 sessões de 30 pulinhos agachados e 4 sessões de 15 de agachamentos no mesmo lugar.
Logo após fazer treino de novos básicos em um lugar onde consigam dar mais de 4 passos, então fazer todos os movimentos de braço seguindo sempre dois movimentos para cada lado alternando sempre que volta pela segunda vez e trocar de lado.
Iniciamos com golpe de punho 2 x para cada lado, Defesa alta 2 x para cada lado, Defesa baixa 2 x para cada lado, Defesa média 2 x para cada lado.
Uma pausa de 1 min e meio.

Iremos fazer os novos básicos de pernas com 3 chutes cada perna
Iniciamos com chute frontal, chute lateral, chute giro gancho, chute martelo e chute frontal cruzando perna saltando sempre voltando na mesma posição inicial.
Se conseguir, fazer 4 sessões de 15 flexões para não ficar sem trabalhar os braços.
Abraços.

2019

RELATÓRIO DE ATIVIDADES MÊS DE **ABRIL/2021**

Nome da Instrutora: Rafaela de Souza – 3º Dan

Academia: DRAGÃO NEGRO

Dias da Semana: Terças e quintas – feiras

I - OBJETIVO

Na situação inusitada do isolamento social, a criação de um **modelo pedagógico de atividades física e o ensinar arte marcial** se tornou desafio tão grande quanto o combate em si ao coronavírus.

Diante de **escolas e centros comunitários fechados por tempo indeterminado**, foi necessário se reinventar e passar aos alunos da Associação Dragão Negro de Taekwondo um método para continuarem praticando a arte e marcial.

Assim sendo, toda terça e quinta, nos horários de aulas 19h às 20h30 os instrutores vem mandando exercícios e técnicas aos alunos que compõe o grupo de WhatsApp.

Razão pela qual se verá neste relatório imagens de prints, os exercícios passados, bem como fotos dos alunos treinando em casa.

II – EXERCÍCIOS E TÉCNICAS

CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO
Alongamento	Cabeça para o lado esquerdo e em seguida no lado direito, duas vezes para cada lado devagar, alonga braço direito a frente, e em seguida atrás, depois mesma sequência com o braço esquerdo, abre as duas pernas na largura de um ombro e coloca as duas mãos espalmadas no chão, em seguida colocar as duas mãos no pé direito e quem consegue cabeça no joelho, mesma coisa com a perna esquerda.	
Aquecimento	20 polichinelos, 20 abdominais, 25 flexões, 20 elevação de joelho, 20 elevação de calcanhar. Fazer 40 chutes semicircular com cada perna e 30 chutes frontal com cada perna.	
Técnicas	E pra finalizar fazer a fórmula da sua graduação 3 vezes e duas vezes a fórmula de faixa branca.	



CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO
Alongamento	Cabeça para o lado direito e esquerdo, para traz e para frente. Alonga braço esquerdo para o lado e para trás mesma coisa com o braço direito. Na mesma posição irá abrir a perna um pouco mais do que uma largura de um ombro mão n espalmada no chão, uma perna dobrada com o joelho no chão e a outra totalmente esticada irá deitar em cima da perna que estar dobrada troca a perna mesma coisa com outra perna.	
Aquecimento	Agachamento com a sola do pé totalmente no solo, agachamento	
Técnicas	10 (dez) chutes frontais alternando perna, seguindo esse procedimento chute, lateral, semicircular, gancho, circular de dentro para fora e de fora para dentro. FINALIZA com alongamentos básicas, cabeça, braços e pernas.	

CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO
Alongamento	Alongamentos tradicionais, cabeça, braços e pernas.	
Aquecimento	20 polichinelos; 20 trocando perna e braços; 20 elevações de joelho.	
Técnicas	5x de cada perna Chute frontal Chute semicircular Chute lateral; Chute gancho.	

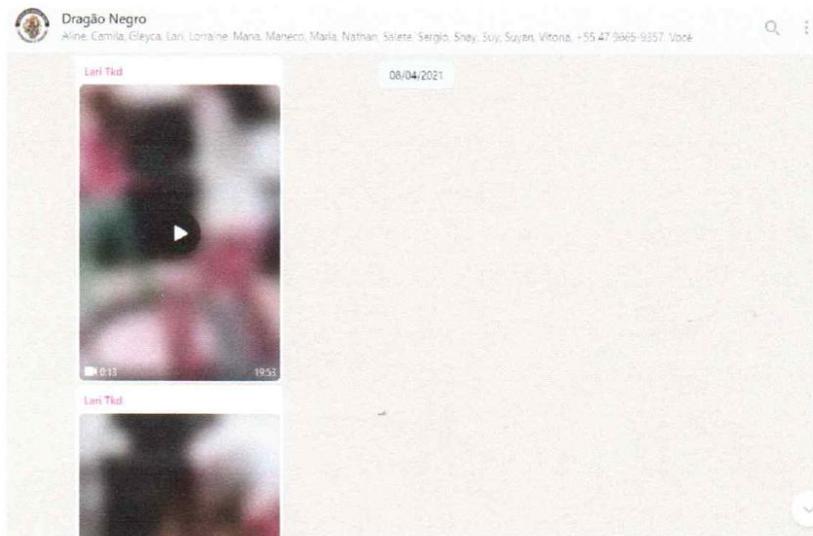
CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO
Alongamento	Alongamentos tradicionais, cabeça, braços e pernas.	
Aquecimento	15 polichinelos; 15 policopos; 15 trocando perna e braços	
Técnicas	5x de cada perna Chute frontal Chute semicircular Chute lateral; Chute gancho. 30 polichinelos 20 abdominal curtinho. Finalizar com alongamentos	

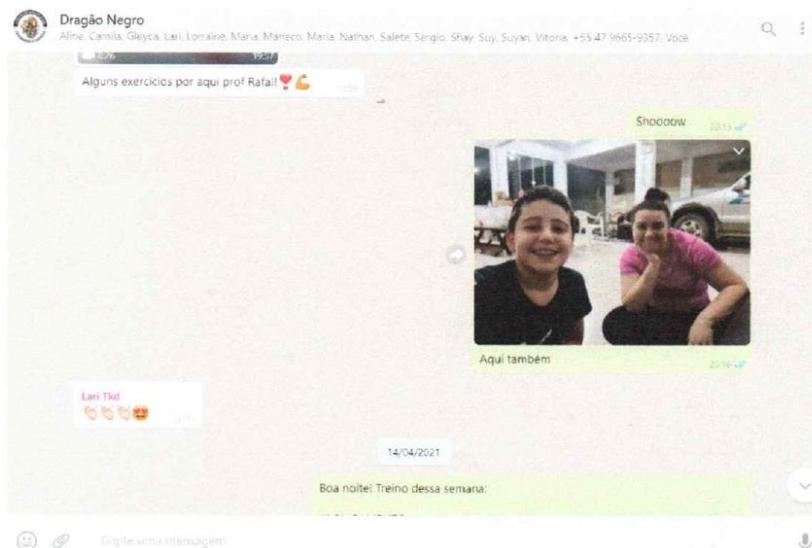
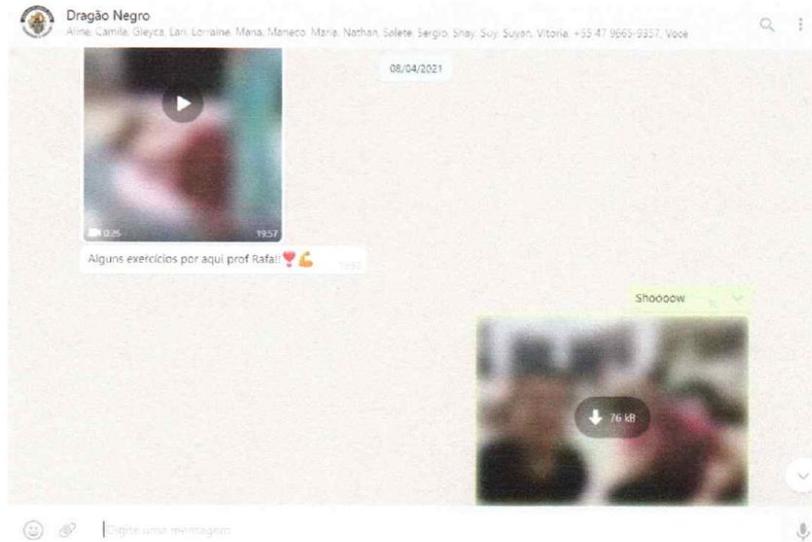
CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO
Alongamento	Cabeça para o lado direito e esquerdo, para traz e para frente. Alonga braço esquerdo para o lado e para trás mesma coisa com o braço direito. Na mesma posição irá abrir a perna um pouco mais do que uma largura de um ombro mão n espalmada no chão, uma perna dobrada com o joelho no chão e a outra totalmente esticada irá deitar em cima da perna que estar dobrada troca a perna mesma coisa com outra perna.	

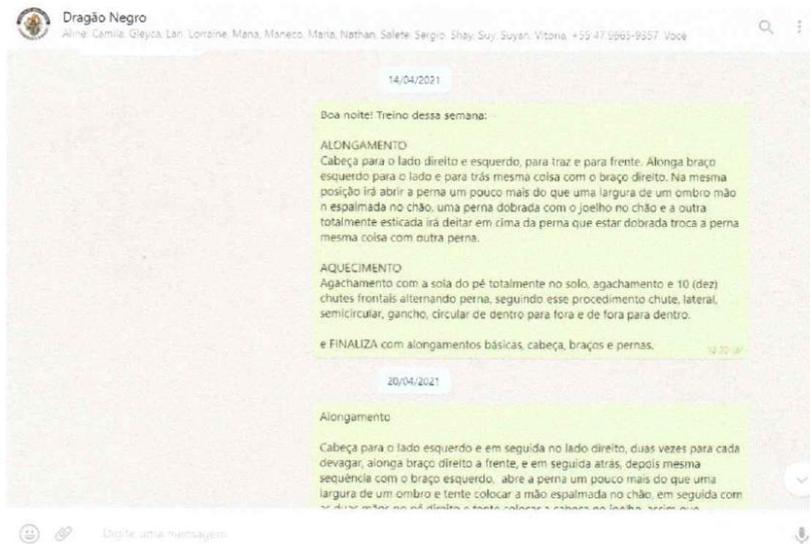


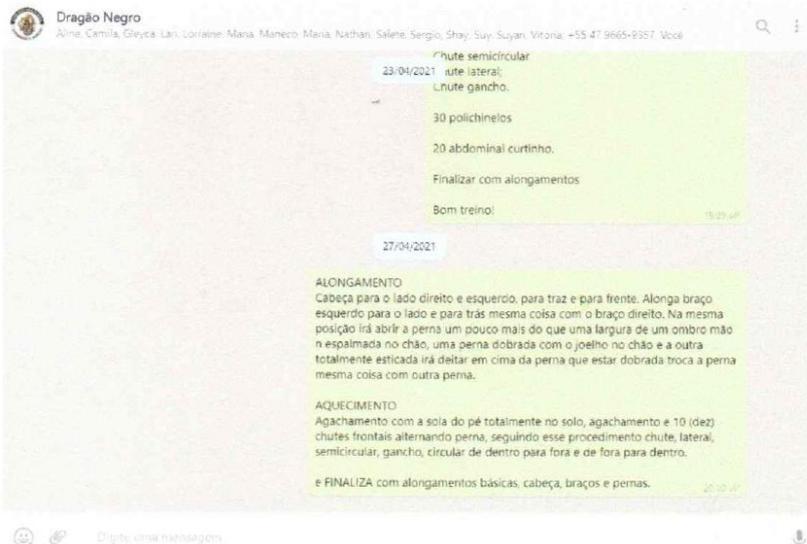
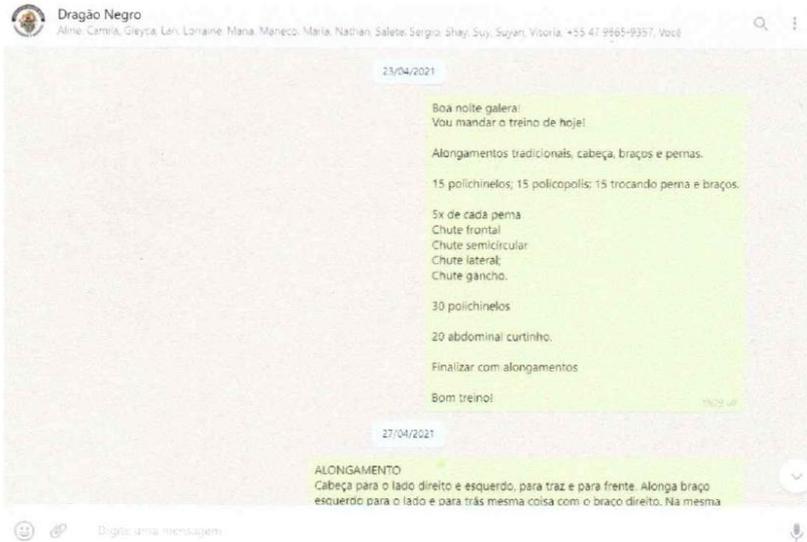
Aquecimento	Agachamento com a sola do pé totalmente no solo, agachamento
Técnicas	10 (dez) chutes frontais alternando perna, seguindo esse procedimento chute, lateral, semicircular, gancho, circular de dentro para fora e de fora para dentro. FINALIZA com alongamentos básicas, cabeça, braços e pernas.

III – PRINTS WHATSAPP









RELATÓRIO DE ATIVIDADES MÊS DE ABRIL/2021

Nome do Instrutor: Nathan Oliveira – 5º Dan

Academia: Fire Fox

Dias da Semana: Terças e quintas

I - OBJETIVO

Na situação inusitada do isolamento social, a criação de um **modelo pedagógico de atividades física e o ensinar arte marcial** se tornou desafio tão grande quanto o combate em si ao coronavírus.

Diante de **escolas e centros comunitários fechados por tempo indeterminado**, foi necessário se reinventar e passar aos alunos da Associação Dragão Negro de Taekwondo um método para continuarem praticando a arte e marcial.

Assim sendo, toda terça e quinta, nos horários de aulas 19h às 20h30 os instrutores vem mandando exercícios e técnicas aos alunos que compõe o grupo de WhatsApp.

Razão pela qual se verá neste relatório imagens de prints, os exercícios passados, bem como fotos dos alunos treinando em casa.

II – EXERCÍCIOS E TÉCNICAS

CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO
Aquecimento	50 polichinelos (10 para cada lado, finalizando com mais 10 no lado que iniciou), 30 elevações de joelhos, 30 elevações de calcanhares, Corrida de 5 Min. (Pode ser indo ate o portão da casa de vocês e voltando varias vezes.)	
Novos básicos	Faixa Branca 10 Chute Frontal perna da frente, 10 Chute Frontal perna de trás, 10 Chute Semi-circular perna da frente, 10 Chute Semi-circular perna de trás, 10 Chute Lateral perna da frente, 10 Chute Lateral perna de trás, 10 Chute Gancho perna da frente, 10 Chute Gancho perna de trás, 10 Chute Circulares de fora para dentro, 10 Chute Circulares de dentro para fora.	



	<p>Chutes de faixa Cinza 10 Chute Frontal cruzando perna, 10 Chute Semi-circular cruzando perna, 10 Chute Lateral cruzando perna, 10 Chute Gancho cruzando perna 10 Chute Martelo cruzando perna 10 Chute Circular de dentro para fora cruzando perna 10 Chute Circular de fora para dentro cruzando perna.</p> <p>Chutes de faixa Amarela até Preta 10 Chute Frontal Saltando perna da frente, 10 Chute Frontal Saltando perna de trás, 10 Chute Semi-circular Saltando perna da frente, 10 Chute Semi-circular Saltando perna de trás, 10 Chute Lateral Saltando perna da frente, 10 Chute Lateral Saltando perna de trás, 10 Chute Gancho Saltando perna da frente, 10 Chute Gancho Saltando perna de trás.</p> <p>FÓRMULA Cada um fará a fórmula da sua respectiva faixa podendo fazer 5 vezes e terminando com alongamento básico.</p> <p>ALONGAMENTO Sentado no chão, pernas juntas e esticadas segura a ponta dos pés e contam até 20; No mesmo lugar, afastando as pernas esticadas e segurando somente o pé direito contando até 20; No mesmo lugar, segurando somente o pé esquerdo contando até 20; Ainda sentados no chão, encostando as solas dos pés fazendo borboleta, segurando os pés e encostando a cabeça contando até 20 .</p>
--	--



III – PRINTS WHATSAPP





5 Sessões de 10 Flexões
5 Sessões de 10 Abdominais
5 Sessões de 10 Meio Sugados
5 Sessões de 20 Polichinelos

ALONGAMENTO

Sentado no chão, pernas juntas e esticadas segura a ponta dos pés e conta até 20:
No mesmo lugar, afastando as pernas esticadas e segurando somente o pé direito contando até 20:
No mesmo lugar, segurando somente o pé esquerdo contando até 20:
Ainda sentados no chão, encostando as solas dos pés fazendo borboleta, segurando os pés e encostando a cabeça contando até 20.

QUESTÕES

O que está escrito a baixo?
-Ap tchagui
-Yop tchagui ou Miryo tchagui
-Bandal tchagui ou Dolio tchagui
-Neryo tchagui
-An tchagui
-Ti tchagui
-Mondolio tchagui.

Não esqueçam de mandar fotos ou vídeos dos treinamentos de vocês

0:10 20:06

Exercícios

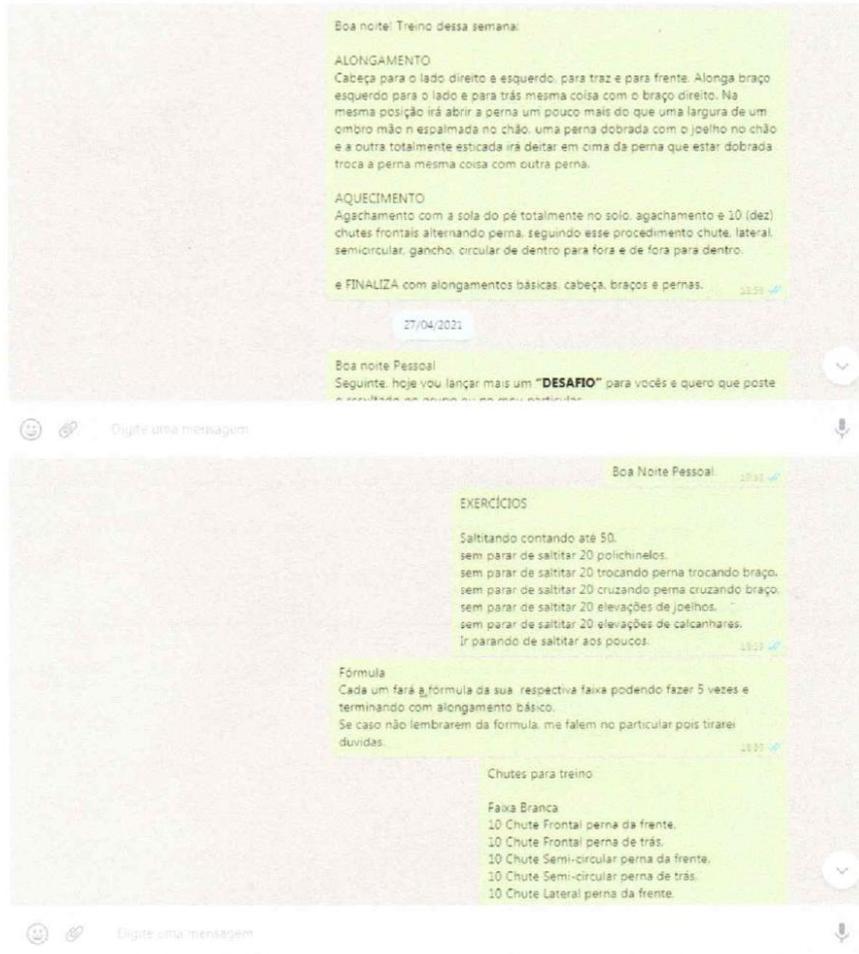
5 Sessões de 10 Flexões
5 Sessões de 10 Abdominais
5 Sessões de 10 Meio Sugados
5 Sessões de 20 Polichinelos

FÓRMULA

Cada um fará a fórmula da sua respectiva faixa podendo fazer 5 vezes.
Se caso não se lembrarem da formula, me falem no particular, pois tirarei duvidas.

ALONGAMENTO

Sentado no chão, pernas juntas e esticadas segura a ponta dos pés e contam até 20:
No mesmo lugar, afastando as pernas esticadas e segurando somente o pé direito contando até 20:
No mesmo lugar, segurando somente o pé esquerdo contando até 20:
Ainda sentados no chão, encostando as solas dos pés fazendo borboleta, segurando os pés e encostando a cabeça contando até 20.
Boim Treino para vcs!!!





boa noite galera

EXERCÍCIOS
50 polichinelos: (10 para cada lado e terminando fazendo mais 10 para o lado que começaram.)
30 cruzando perna e braço.
30 trocando perna, trocando braço.
Corrida de 5 Min. (Pode ser indo ate o portão da casa de vocês e voltando varias vezes.)

FÓRMULA
Cada um fará a fórmula da sua respectiva faixa podendo fazer 5 vezes.
Se caso não se lembrarem da formula, me falem no particular, pois tirei duvidas.

CHUTES PARA TREINO
Faixa Branca
10 Chute Frontal perna da frente,
10 Chute Frontal perna de trás.
10 Chute Semi-circular perna da frente.
10 Chute Semi-circular perna de trás.
10 Chute Lateral perna da frente,
10 Chute Lateral perna de trás.
10 Chute Gancho perna da frente.
10 Chute Gancho perna de trás.
10 Chute Circulares de fora para dentro.
10... [Ler mais](#)

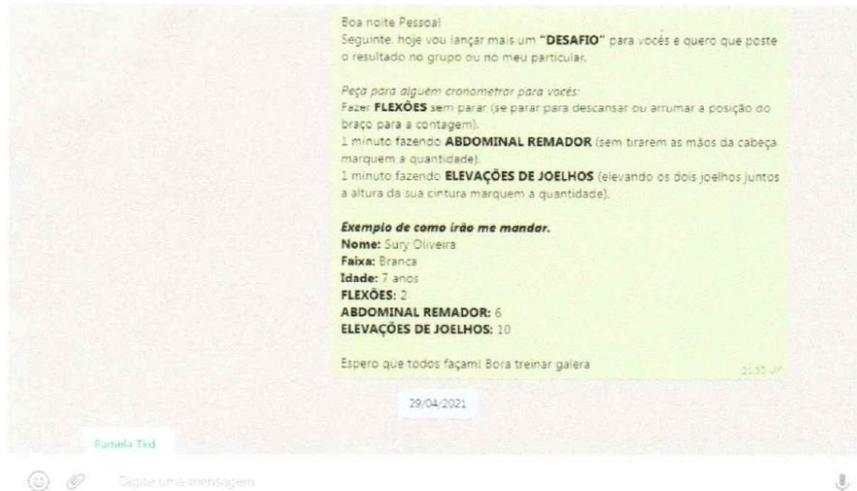
😊 📎 Digite uma mensagem

ALONGAMENTO
Sentado no chão, pernas juntas e esticadas segura a ponta dos pés e conta até 20.
No mesmo lugar, afastando as pernas esticadas e segurando somente o pé direito contando até 20.
No mesmo lugar, segurando somente o pé esquerdo contando até 20.
Ainda sentados no chão, encostando as solas dos pés fazendo borboleta, segurando os pés e encostando a cabeça contando até 20.

EXERCÍCIOS
20 elevações de joelhos.
20 elevações de calcanhares.
20 saltos com elevação dos dois joelhos no peito.
10 elevações com a perna direita reta para alongar o tendão.
10 elevações com a perna esquerda reta para alongar o tendão.

6X10 flexões para faixas brancas e cinzas.
6x20 flexões para graduados acima de amarela.
6x30 flexões punho fechado para vermelhas e pretas e pretas.
6X10 abdominais para faixas brancas e cinzas.
6X20 abdominais para graduados acima de amarela.
6x30 abdominais para faixas vermelhas e pretas e pretas.

😊 📎 Digite uma mensagem



RELATÓRIO DE VISTORIA Nº 102/2021 ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO

Relatamos que, na data de 09 de julho de 2021, recebemos email com as informações da Entidade Dragão Negro, sendo que a mesma possui o seguinte Termo de Colaboração firmado em 16/12/2019

1. Termo de Colaboração FMDCA 010/2019 - 1º T. Ad. período 2021

O objetivo precípua da respectiva (feita através de e-mail e whats devido a Pandemia COVID-19) deu-se em razão da necessidade de verificar as atividades desenvolvidas pela referida entidade, no âmbito do Município, ante as especificações contidas nos termos de colaboração, com base nos indicadores estabelecidos e aprovados no plano de trabalho.

Conforme relatado no mês anterior a entidade continua atendendo da forma de "home-office", com as atividades desenvolvidas do mesmo modo que realizadas no mês de março, haja vista o impedimento do exercício das atividades de forma presencial pela questão do COVID-19.

A entidade informou a devolução de R \$3.725,00 referente a compra de materiais esportivos que não está sendo realizada.

No relatório enviado pela entidade foi informado:

- Os instrutores continuam se comunicando com os alunos via grupos de WhatsApp onde atividades teóricas estão sendo enviadas para que os mesmos não percam o contato com a prática esportiva aplicada pela entidade, sendo informado o atendimento a 20 crianças pelo projeto. (**1/3 do público alvo planejado no plano de trabalho**)
- A equipe de instrutores também continua a realizar formações e conversas administrativas através de grupo de WhatsApp entre os profissionais da Unidade.
- Diante de escolas e centros comunitários estarem fechados por tempo indeterminado, foi necessário se reinventar e passar aos alunos da associação Dragão negro de Tae-kwon-do um método para continuarem praticando a arte marcial.
- Sendo assim toda terça e quinta, nos horários das aulas que são das 19:00 às 20:30 os instrutores vem mandando exercícios e técnicas aos alunos que compõem o grupo de WhatsApp. Segundo relatório enviado via e-mail (anexo).
- A entidade afirma estar impedida de atuar de forma presencial pelo fato da proibição por conta do COVID-19 e as atividades serem

realizadas em espaços públicos (CAIC e Escola Nova Esperança) que não estão autorizados a ceder suas instalações por conta da pandemia.

Da mesma forma que no mês anterior, foram solicitadas outras informações respondidas através de ofício:

a) Houve alguma alteração na equipe de trabalho?
Não.

b) Há algum relato de dificuldades encontradas para execução do projeto?

Sim, Como não podemos voltar a ter aulas presenciais nossas aulas estão sendo por chamada de vídeos, e apoio online. Nossos alunos são crianças e adolescentes sem muitos recursos financeiros e por conta disso muitos não têm celular o computador para chamadas, dificultando nosso trabalho. Estamos na espera para que se possam retornar às aulas o quanto antes para que possamos exercer e desempenhar o nosso trabalho de forma presencial. Inclusive estamos aguardando a Prefeitura de Balneário Camboriú liberar o Centro Comunitário do bairro das Nações para que possamos dar aulas novamente no nosso ponto de aula.

Desta forma verificamos que, por meio dos dados informados e da situação em que se encontra o País pela Pandemia COVID-19, a entidade executou **parcialmente** aos objetivos contidos no plano de trabalho e termo de parceria.

Balneário Camboriú, 12 de julho de 2021.

Luciano Osni de Mello
Membro
Matrícula 033

Marcelo Severino
Membro
Matrícula 3611

ANEXO:
Relatório de atividades do mês de maio



ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JTF

Fundada em 10 de Janeiro de 1991

CNPJ nº 93.296.853/0001-01

Balneário Camboriú – Santa Catarina

RELATÓRIO DE ATENDIMENTO

PERÍODO: De 01/05/2021 a 31/05/2021

1. RESUMO DAS AÇÕES DESENVOLVIDAS PELA INSTITUIÇÃO, DURANTE O PERÍODO, NO ÂMBITO DO PROJETO:

Neste mês foram realizados 0 para alunos em aula presencial (aula online 160 atendimentos) e 0 atendimentos (aula online 136 atendimentos) em capacitação para instrutores, auxiliares e monitores.

OBJETIVO GERAL DO PROJETO E OBJETO DO CONVÊNIO

OBJETIVO GERAL DO PROJETO	OBJETO DO CONVÊNIO
O projeto S.W.A. T foi implantado no município de Balneário Camboriú - SC, em 09 de setembro de 2003, tendo como objetivo oferecer através da arte marcial para as crianças e adolescentes em situação de risco pessoal e social uma condição melhor, sendo um instrumento de apoio pedagógico de nossa instituição com a família e com a escola. Nossas principais metas são de atingir todas as crianças dentro de seus respectivos bairros e também assumir um desempenho de parceria no atendimento a 60 crianças e aos adolescentes em situação de risco e na preparação para a sua reintegração familiar e social através da arte marcial – Taekwondo JTF e seus eventos para socialização.	O presente Convênio tem por objeto estabelecer os procedimentos para a concessão de subvenção social fomentado por este MUNICÍPIO à ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO de forma a captar recurso para assegurar que suas principais metas sejam atingidas. O projeto SWAT foi implantado no município de Balneário Camboriú - SC, em 09 de setembro de 2003, tendo como objetivo oferecer através da arte marcial para as crianças e adolescentes em situação de risco pessoal e social uma condição melhor, sendo um instrumento de apoio pedagógico desta instituição com a família e com a escola. Os principais objetivos são de atingir todas as crianças dentro de seus respectivos bairros e também assumir um desempenho de parceria no atendimento a 200 crianças e aos adolescentes em situação de risco e na preparação para a sua reintegração familiar e social através da arte marcial – Taekwondo JTF e seus eventos para socialização. Este objeto esta em consonância como o Plano de Trabalho, que passa a integrar este Convênio.

ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JWA WOOSUNG WOO

Rua Sgt Mário Manoel Rodrigues, 22 - Bairro São Judas Tadeu - Balneário Camboriú - CEP 88332-480 - Telefone: (47) 3366 8534 - 9978 0432

Rua Osvaldo Minela, 460 - Bairro Cedro - Camboriú - CEP 88340-000 - Telefone: (47) 3365 3673 - 8411 9043

organizacaojtf@gmail.com - www.organizacaojtf.com.br



ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JTF

Fundada em 10 de Janeiro de 1991

CNPJ nº 93.296.853/0001-01

Balneário Camboriú – Santa Catarina

3. METAS/OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Meta 3.1: Atender 60 crianças e adolescentes

Atividade prevista	Nº de atendimentos previstos	Nº de atendimentos realizados	Dados qualitativos alcançados	Dificuldades encontradas
3.1.1 Aulas Práticas (Taekwondo)	60	20 alunos (online) 17 instrutores (online)	Reciclagem com instrutores INTRE/ACÇÃO e monitores WATT/COBRA	
3.1.2 Competições				
3.1.3 Exame de Faixa coloridas e pretas				
3.1.4 Teste de Avaliação Física – TAF				
3.1.5 Acampamento Técnico e Sobrevivência (Dragon Camp)				
3.1.6 Cursos, Seminários, Palestras, Confraternização, Desfile e Instruções.				

4. PÚBLICO ATENDIDO:

		Crianças e Adolescentes	Jovens	Familiares	Instrutores	Outros:	TOTAL
Número de atendidos diretos <i>(Atendimento continuado: nº de matriculados em cursos, oficinas e outras atividades regulares/fixas desenvolvidas pelo projeto)</i>	Previsto	60 (Atendimento = 480)			10 (Atendimento = 80)		(Atendimento = 560)
	Realizado	20 (Aulas online) Atendimentos = 160			17 (Aulas online) Atendimentos = 136		(Atendimento = 296)
Número de atendidos indiretos <i>(Atendimento a famílias, professores, pessoas da</i>	Previsto						
	Realizado						

ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JWA WOOSUNG WOO

Rua Sgt Mário Manoel Rodrigues, 22 – Bairro São Judas Tadeu – Balneário Camboriú – CEP 88332-480 - Telefone: (47) 3366 8534 - 9978 0432

Rua Osvaldo Minela, 460 – Bairro Cedro – Camboriú – CEP 88340-000 – Telefone: (47) 3365 3673 – 8411 9043

organizacaojtf@gmail.com – www.organizacaojtf.com.br



ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JTF

Fundada em 10 de Janeiro de 1991

CNPJ nº 93.296.853/0001-01

Balneário Camboriú – Santa Catarina

<i>comunidade ou outros beneficiados indiretamente pelas atividades permanentes/fixas desenvolvidas pelo projeto)</i>						
Número de atendidos eventuais <i>(Atendimento eventual: nº de participantes em eventos, encontros e outras atividades realizadas sem regularidade fixa no âmbito do projeto)</i>	Previsto					
	Realizado					
Número total de atendidos pelo projeto <i>(Total de atendimentos realizados pelo projeto apoiado com recursos do Criança Esperança)</i>	Previsto					
	Realizado					
Número total de atendidos pela instituição <i>(Atendimento total: número de pessoas atendidas pela instituição em outras atividades, além do projeto apoiado com recursos do Criança Esperança)</i>	Previsto					
	Realizado	160	atendimentos		136	296
					atendimentos	atendimentos

5. OUTRAS OBSERVAÇÕES E COMENTÁRIOS:

- Devido ao aparecimento do COVID-19, acatamos as autoridades públicas na suspensão dos atendimentos do projeto.
- No mês de Maio, por conta do COVID-19 não foi possível a realização de aulas presenciais. Por isso o nosso número de atendimentos ficou zerado nesse mês. Mas colocarei o numero de atendimentos online.
- Os eventos presenciais que estavam programados para Maio, serão remarcados assim que for possível realizar tais eventos. Por conta da Pandemia e acatamos as ordens de distanciamento social.
- Por conta do Covid-19 não demos aulas pois ministramos as aulas em duas escolas e em um Centro comunitário, e por ordem do Prefeito Fabricio Oliveira, não poderíamos ministrá-las. Pois se tratam de crianças em aulas coletivas, e o Taekwondo, como todas as artes marciais tem muito contato, sendo assim, não foi possível a realização das mesmas.

ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JWA WOORYANG WOO
Rua Sgt Mário Manoel Rodrigues, 22 – Bairro São Judas Tadeu – Balneário Camboriú – CEP 88332-480 - Telefone: (47) 3366 8534 - 9978 0432
Rua Osvaldo Minela, 460 – Bairro Cedro – Camboriú – CEP 88340-000 – Telefone: (47) 3365 3673 – 8411 9043
organizacaojtf@gmail.com – www.organizacaojtf.com.br



ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JTF

Fundada em 10 de Janeiro de 1991

CNPJ nº 93.296.853/0001-01

Balneário Camboriú – Santa Catarina

- Foram mandadas mensagens para as Diretoras das escolas CAIC e Nova Esperança, para que pudéssemos retomar as aulas práticas, com todos os devidos cuidados, distanciamento, uso de máscaras e sem contato físico. Porém as Diretoras das Escolas acharam melhor não, pois ainda o Prefeito não tinha autorizado atividades em tal local.
- Os alunos foram orientados a continuar a prática dos exercícios e das técnicas em casa conforme o manual do instrutor.
- Ainda seguimos não tendo aulas, pois o isolamento social ainda continua, estamos seguindo as normas do Prefeito Fabricio Oliveira. (Conforme a Instrução normativa N°002/2020). Mas assim que for liberado, voltaremos as aulas presenciais, com todos os cuidados devidos.
- Devido aos nosso pontos de aulas serem em locais públicos estamos aguardando o retorno as aulas e a liberação dos centros comunitários pela Prefeitura.
- Os Instrutores estão fazendo vídeo chamadas com alguns alunos para tirar algumas duvidas e os ajudarem. Muitos alunos não podem participar das chamadas, pois não tem celular ou até internet.
- E como não podemos comprar materiais esportivos devolvemos o valor de R\$3.725,00 para o mesmo fundo da qual a Associação recebe.
- Os materiais para as vídeo aulas são materiais cedidos (computadores e outros).
- Dia 25/05/2021 tivemos uma reunião junto com os Instrutores.

ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JWA WOOSUNG WOO
Rua Sgt Mário Manoel Rodrigues, 22 – Bairro São Judas Tadeu – Balneário Camboriú – CEP 88332-480 - Telefone: (47) 3366 8534 - 9978 0432
Rua Osvaldo Minela, 460 – Bairro Cedro – Camboriú – CEP 88340-000 – Telefone: (47) 3365 3673 – 8411 9043
organizacaojtf@gmail.com – www.organizacaojtf.com.br



ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JTF

Fundada em 10 de Janeiro de 1991

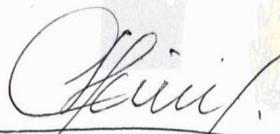
CNPJ nº 93.296.853/0001-01

Balneário Camboriú – Santa Catarina

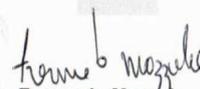
6. CÓPIA DO BALANCETE FINANCEIRO:

Observação: Anexo Balancete de Prestação de Contas.

Balneário Camboriú – SC, 14 de Junho de 2021.

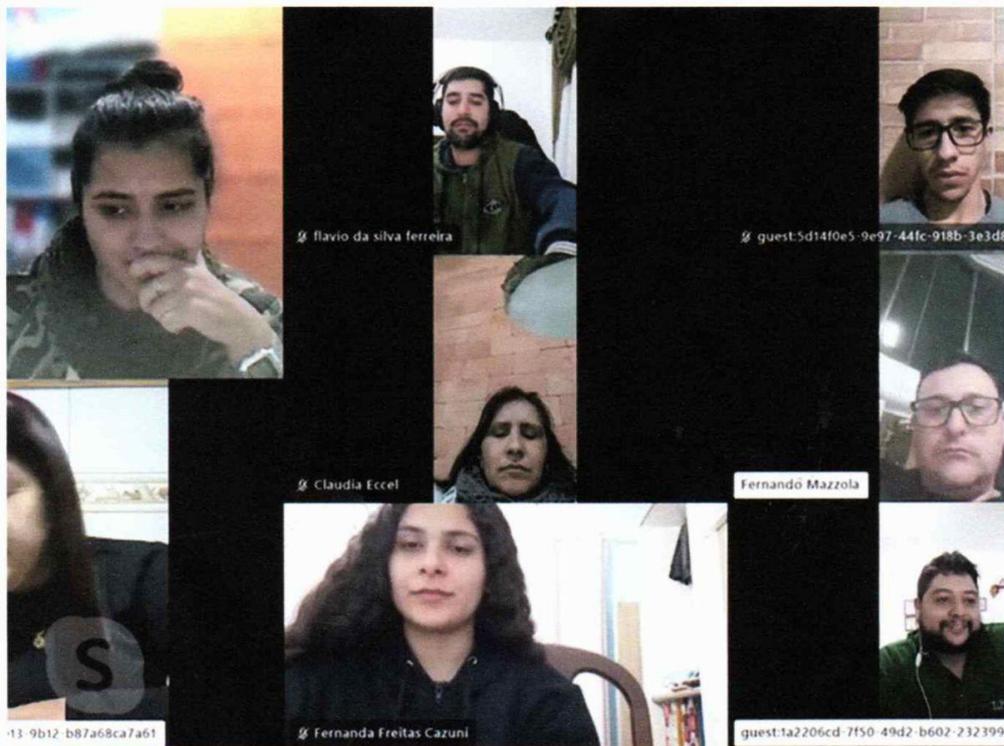
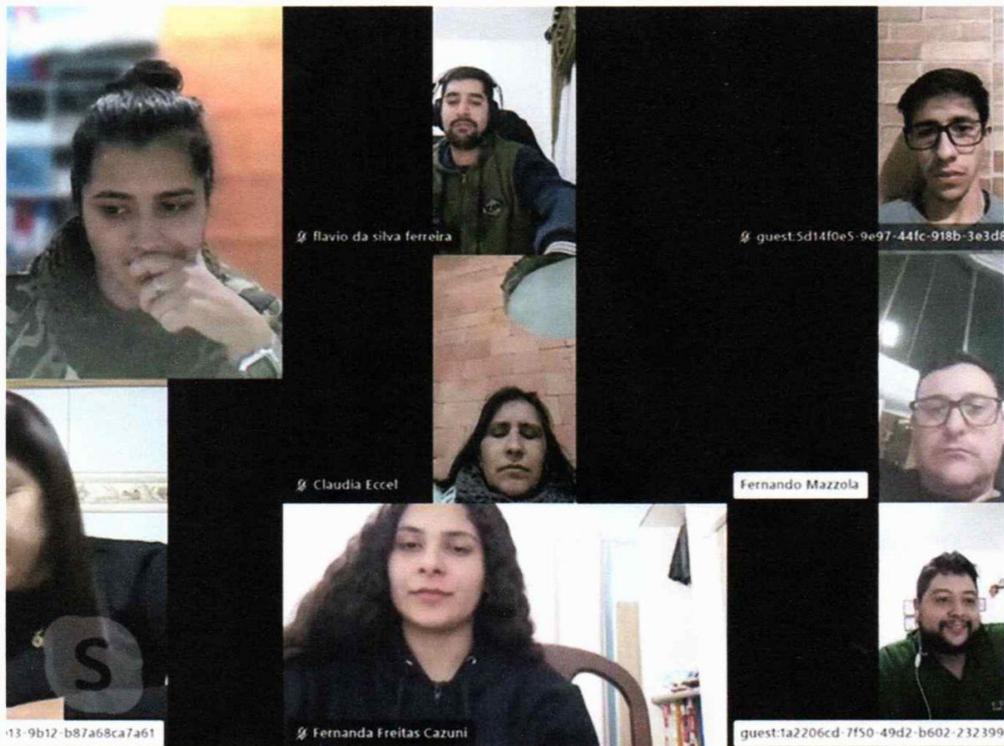


Grão Mestre **Clóvis Nunes Ribeiro** – 8º Dan
Coordenador do Projeto SWAT



Fernando Mazzola
Presidente da ADNBC

ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JWA WOOSHYANG WOO
Rua Sgt Mário Manoel Rodrigues, 22 – Bairro São Judas Tadeu – Balneário Camboriú – CEP 88332-480 - Telefone: (47) 3366 8534 - 9978 0432
Rua Osvaldo Minela, 460 – Bairro Cedro – Camboriú – CEP 88340-000 – Telefone: (47) 3365 3673 – 8411 9043
organizacaojtf@gmail.com – www.organizacaojtf.com.br



RELATÓRIO DE ATIVIDADES MÊS DE **MAIO/2021**

Nome da Instrutora: Flávio da Silva Ferreira – 2º Dan

Academia: DRAGÃO DO SOL

Dias da Semana: Terças e quintas – feiras

I - OBJETIVO

Na situação inusitada do isolamento social, a criação de um **modelo pedagógico de atividades física e o ensinar arte marcial** se tornou desafio tão grande quanto o combate em si ao coronavírus.

Diante de **escolas e centros comunitários fechados por tempo indeterminado**, foi necessário se reinventar e passar aos alunos da Associação Dragão Negro de Taekwondo um método para continuarem praticando a arte e marcial.

Assim sendo, toda terça e quinta, nos horários de aulas 19h às 20h30 os instrutores vem mandando exercícios e técnicas aos alunos que compõe o grupo de WhatsApp.

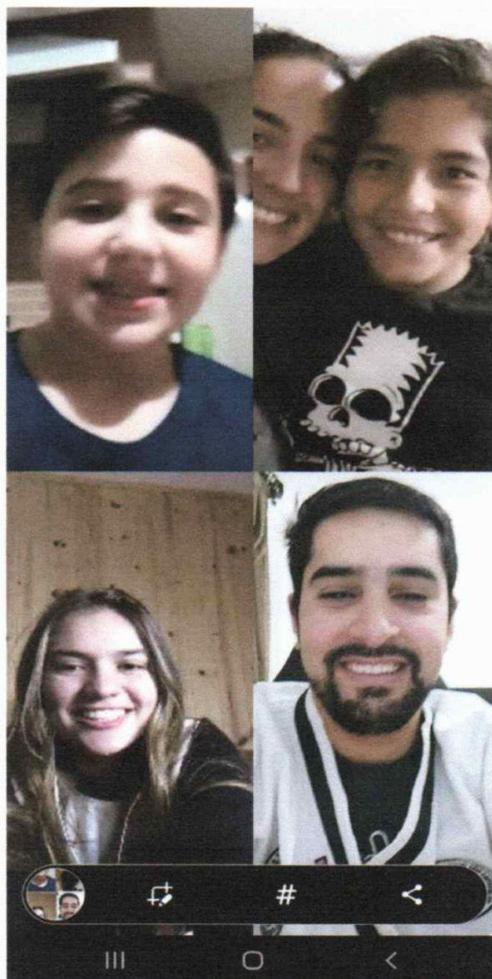
Razão pela qual se verá neste relatório imagens de prints, os exercícios passados, bem como fotos dos alunos treinando em casa.

II – AULA POR VIDEO CONFERÊNCIA

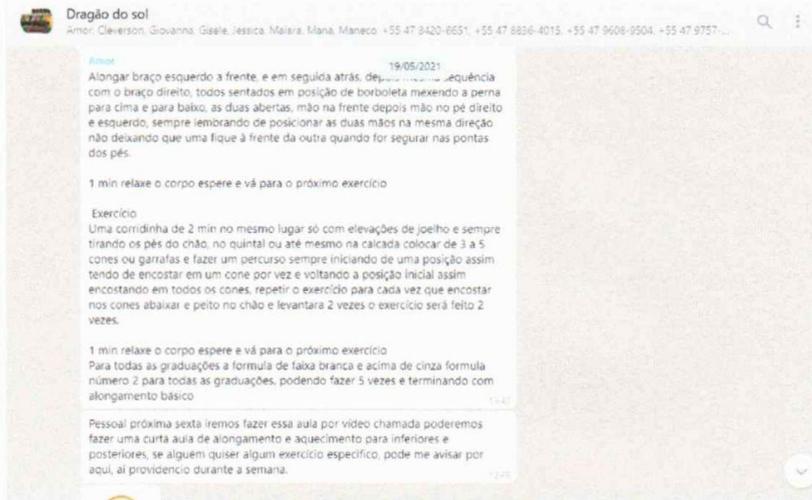
No mês de maio foi realizado aula pelo aplicativo WhatsApp, onde alguns alunos compareceram, foi debatido sobre alguns exercícios e teoria do taekwondo.

II – EXERCÍCIOS E TÉCNICAS

CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO
Alongamento	Alonga braço esquerdo e direito à frente e trás, com os braços esticados rotação dos punhos para fora e para dentro. Pernas afastadas largura do ombro, encostar na ponta dos pés, mãos no quadril alongar as costas inclinando o corpo para trás, fazendo movimentos circulares com o quadril, alongamento de tendão com 10 chutes mantendo a perna totalmente esticada.	
Aquecimento	6 sessões de 15 flexões para alunos menores e 25 para os maiores 5 sessões de 15 abdominais para alunos menores e 25 para os maiores 5 sessões de 15 polichinelos para todos os alunos	
Técnicas	Para todas as graduações fazer a formula de faixa branca 5 vezes.	









Dragão do sol
Amor: Cleverson, Giovanna, Gisela, Jessica, Maíara, Maria, Maneco, +55 47 8420-6651, +55 47 8836-4915, +55 47 9608-9504, +55 47 9757-...

Amor
Giovanna TKid
Prof não podemos fazer na praia o treino?
Até daria sim, o problema seria um local, e o horário ...

Alonga braço esquerdo e direito à frente e trás, com os braços esticados rotação dos punhos para fora e para dentro. Pernas afastadas largura do ombro, encostar na ponta dos pés, mãos no quadril alongar as costas inclinando o corpo para trás, fazendo movimentos circulares com o quadril, alongamento de tendão com 10 chutes mantendo a perna totalmente esticada.

Exercício
4 sessões de 20 polichinelos para todos os alunos
5 sessões de 18 flexões para alunos menores e 20 para os maiores
5 sessões de 15 abdominais para alunos menores e 25 para os maiores
3 sessões de 10 meio sugados, sem flexão do descendo com o peito no chão.
Ao final
Para todas as graduações fazer a formula de faixa branca 5 vezes.

24/05/2021

Dragão do sol
Amor: Cleverson, Giovanna, Gisela, Jessica, Maíara, Maria, Maneco, +55 47 8420-6651, +55 47 8836-4915, +55 47 9608-9504, +55 47 9757-...

Ao final
Para todas as graduações fazer a formula de faixa branca.

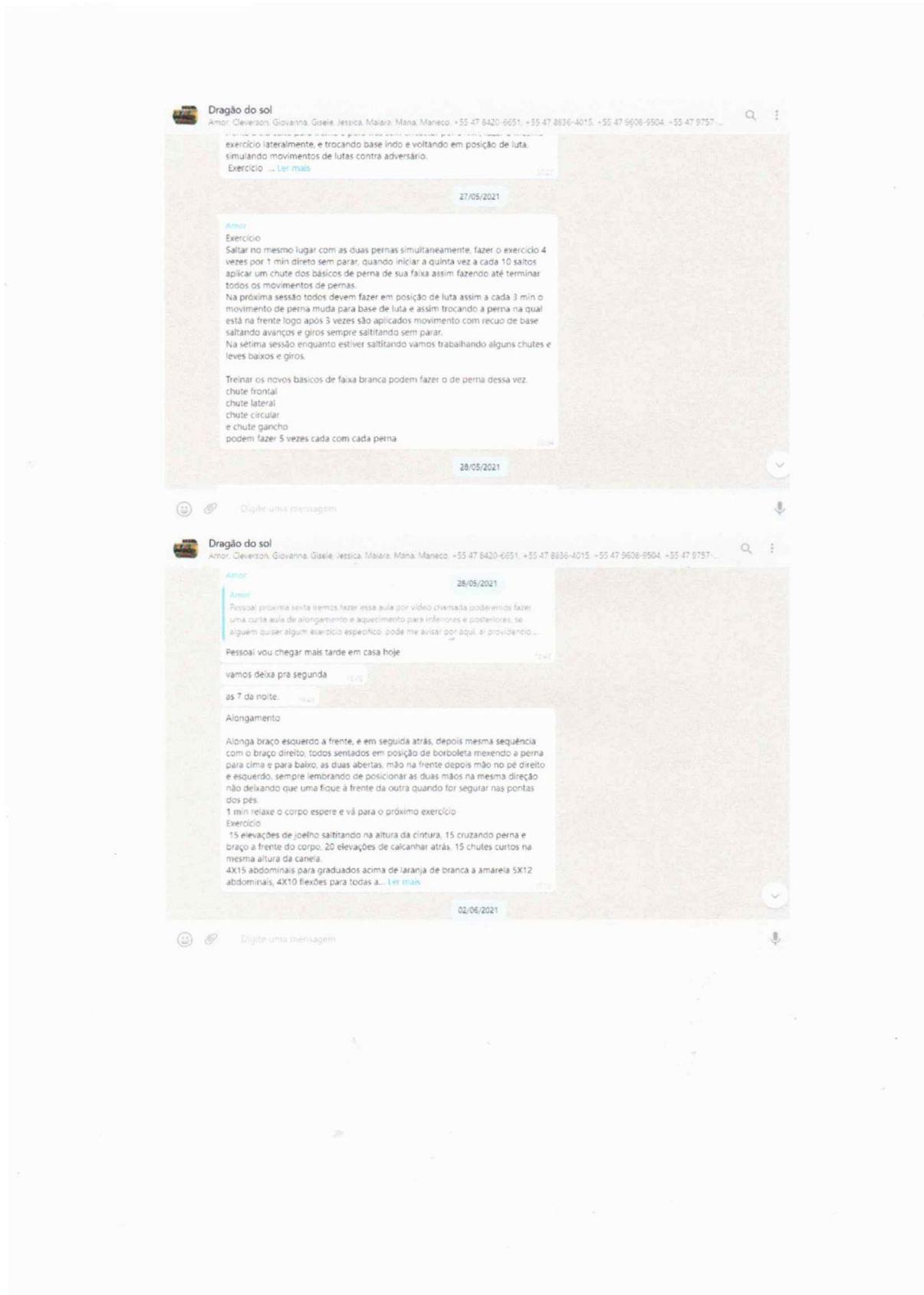
21/05/2021

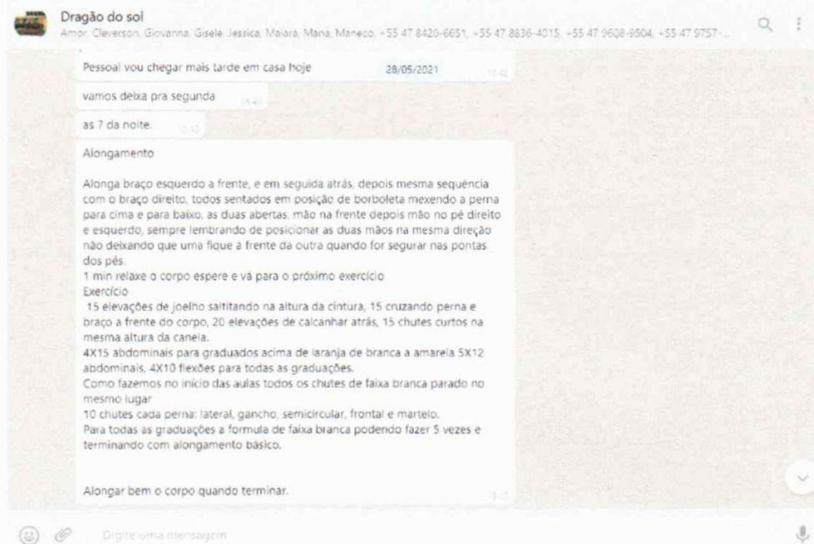
24/05/2021

Amor
Alongar braço esquerdo a frente, e em seguida atrás, depois mesma sequência com o braço direito, todos sentados em posição de borboleta mexendo a perna para cima e para baixo, as duas abertas, mão na frente depois mão no pé direito e esquerdo, sempre lembrando de posicionar as duas mãos na mesma direção não deixando que uma fique à frente da outra quando for segurar nas pontas dos pés.
1 min relaxe o corpo espere e vá para o próximo exercício
Exercício
Aquecimento
Para aquecimento coloque algo no chão marcando uma linha, assim olhando de frente a ela salte para frente e para trás sem encostar por 3 min, fazer o mesmo exercício lateralmente, e trocando base indo e voltando em posição de luta, simulando movimentos de lutas contra adversário.
Exercício ... [Ver mais](#)

27/05/2021

Amor
Exercício
Saltar no mesmo lugar com as duas pernas simultaneamente, fazer o exercício 4 vezes por 1 min direto sem parar, quando iniciar a quinta vez a cada 10 saltos aplicar um chute dos básicos de perna de sua faixa assim fazendo até terminar





ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JWA WOOSUNG WOO
PROJETO SWAT - SPECIAL WINNER ACTION TEAM
Balneário Camboriú - Santa Catarina

ACADEMIA DRAGÃO DO SOL- Centro Comunitário do Bairro das Nações.

Nº	NOME DO ALUNO	INICIO	Nº ADNT	NASC	ID	MAIO 2021												TP	OBSERVAÇÕES
						4	6	11	13	18	20	25	27						
1	Adrian Galdino da Silva	09/05/2019	1905-02280	23/09/2014	6	I	I	I	I	I	I	I	I					0	
2	Ana Beatriz da Rosa Silva	06/04/2020	2004-02342	23/05/2010	10	S	S	S	S	S	S	S	S					0	
3	Arthur Bernardo Tamburo	06/04/2020	2004-02339	14/05/2015	5	O	O	O	O	O	O	O	O					0	
4	Braian Brenek Correa Marinho	06/04/2020	2004-02340	14/12/2006	14	L	L	L	L	L	L	L	L					0	
5	Bruna de Souza Carvalho Vieira	24/07/2017	1707-02164	12/09/2009	11	A	A	A	A	A	A	A	A					0	
6	Caue Luís Costa dos Santos	06/04/2020	2004-02341	25/12/2009	11	M	M	M	M	M	M	M	M					0	
7	Davi Cardoso Silveira	08/03/2019	1903-02265	04/04/2009	11	E	E	E	E	E	E	E	E					0	
8	Dinorah Vitória Carneiro de Souza	06/04/2020	2004-02346	14/06/2013	7	N	N	N	N	N	N	N	N					0	
9	Domino Aleandro Ferraz Vaz	14/07/2019	1906-02313	22/06/2010	10	T	T	T	T	T	T	T	T					0	
10	Felipe Chaves Camargo	06/04/2020	2004-02344	16/02/2010	11	O	O	O	O	O	O	O	O					0	
11	Fernando Nicolas Tamburo Gomes	01/03/2018	1803-02201	15/11/2010	10	*	*	*	*	*	*	*	*					0	
12	Francisco Gai	03/09/2019	1910-02327	14/10/2012	8	S	S	S	S	S	S	S	S					0	
13	Julia Gonçalves	09/05/2019	1905-02277	22/08/2011	9	O	O	O	O	O	O	O	O					0	
14	Karolayne da Rosa da Silva	06/04/2020	2004-02343	14/08/2007	13	C	C	C	C	C	C	C	C					0	
15	Larissa Cardoso Silveira	08/03/2019	1903-02263	27/01/2007	14	I	I	I	I	I	I	I	I					0	
16	Larissa da Silva Palhano	30/07/2012	1207-01559	19/07/2004	16	A	A	A	A	A	A	A	A					0	
17	Livia Francine B. do Nascimento	25/06/2018	1806-02232	26/03/2012	8	L	L	L	L	L	L	L	L					0	
18	Luiz Henrique Lima Dalbosco	25/06/2018	1806-02234	27/12/2010	10	*	*	*	*	*	*	*	*					0	
19	Mabel Cunha de Oliveira	01/05/2017	1705-02155	04/01/2010	11	C	C	C	C	C	C	C	C					0	
20	Miguel Anderson Barcellos Paganelli	08/01/202	2001-02336	29/07/2014	6	O	O	O	O	O	O	O	O					0	
21	Sophia Moura de Ávila	06/04/2020	2004-02345	03/01/2012	9	V	V	V	V	V	V	V	V					0	
22	Thiago Gael Jaime	09/05/2019	1905-02279	24/04/2007	13	I	I	I	I	I	I	I	I					0	
23	Valmir Ignacio Neto	01/03/2018	1803-02200	27/09/2009	11	D	D	D	D	D	D	D	D					0	
24	Vitor Hugo Pinheiro Munhoz	07/06/2019	1906-02304	20/09/2012	8	1	1	1	1	1	1	1	1					6	
25						9	9	9	9	9	9	9	9					54	

Instrutor Flávio Ferreira - 2º Dan

Folha 01

Rua Sgt Mário Manoel Rodrigues, nº 22 - Bairro São Judas Tadeu - Balneário Camboriú - SC
CEP: 88332-480 - Telefones: (47) 33668534
Site: www.organizacaojtf.com.br - e-mail: organizacaojtf@gmail.com

RELATÓRIO DE ATIVIDADES MÊS DE **MAIO/2021**

Nome da Instrutora: Rafaela de Souza – 3º Dan

Academia: DRAGÃO NEGRO

Dias da Semana: Terças e quintas – feiras

I - OBJETIVO

Na situação inusitada do isolamento social, a criação de um **modelo pedagógico de atividades física e o ensinar arte marcial** se tornou desafio tão grande quanto o combate em si ao coronavírus.

Diante de **escolas e centros comunitários fechados por tempo indeterminado**, foi necessário se reinventar e passar aos alunos da Associação Dragão Negro de Taekwondo um método para continuarem praticando a arte e marcial.

Assim sendo, toda terça e quinta, nos horários de aulas 19h às 20h30 os instrutores vem mandando exercícios e técnicas aos alunos que compõe o grupo de WhatsApp.

Razão pela qual se verá neste relatório imagens de prints, os exercícios passados, bem como fotos dos alunos treinando em casa.

II – VIDEO CONFERENCIA DE MAIO

No mês de maio foi realizado aula por vídeo, por meio de aplicativo WhatsApp.

A Instrutora falou sobre a teoria do taekwondo, ou seja, sobre a história e como surgiram as técnicas, além disso, foi relatado, também, sobre o Taekwondo JTF e como se fundou esse projeto.

III – EXERCÍCIOS E TÉCNICAS

CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO
Alongamento	Cabeça para o lado direito e esquerdo, para traz e para frente. Alonga braço esquerdo para o lado e para trás mesma coisa com o braço direito. Na mesma posição irá abrir a perna um pouco mais do que uma largura de um ombro mão n espalmada no chão, uma perna dobrada com o joelho no chão e a outra totalmente esticada irá deitar em cima da perna que estar dobrada troca a perna mesma coisa com outra perna.	
Aquecimento	Agachamento com a sola do pé totalmente no solo,	



	agachamento
Técnicas	10 (dez) chutes frontais alternando perna, seguindo esse procedimento chute, lateral, semicircular, gancho, circular de dentro para fora e de fora para dentro. FINALIZA com alongamentos básicas, cabeça, braços e pernas.

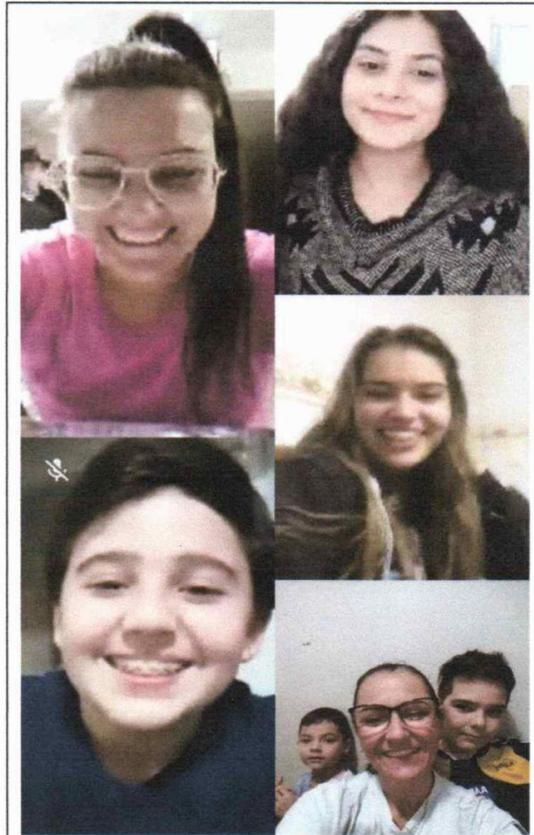
CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO
Alongamento	Alongamentos tradicionais, cabeça, braços e pernas.	
Aquecimento	20 polichinelos; 20 trocando perna e braços; 20 elevações de joelho.	
Técnicas	5x de cada perna Chute frontal Chute semicircular Chute lateral; Chute gancho.	

CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO
Alongamento	Alongamentos tradicionais, cabeça, braços e pernas.	
Aquecimento	15 polichinelos; 15 policopolis; 15 trocando perna e braços	
Técnicas	5x de cada perna Chute frontal Chute semicircular Chute lateral; Chute gancho. 30 polichinelos 20 abdominal curtinho. Finalizar com alongamentos	

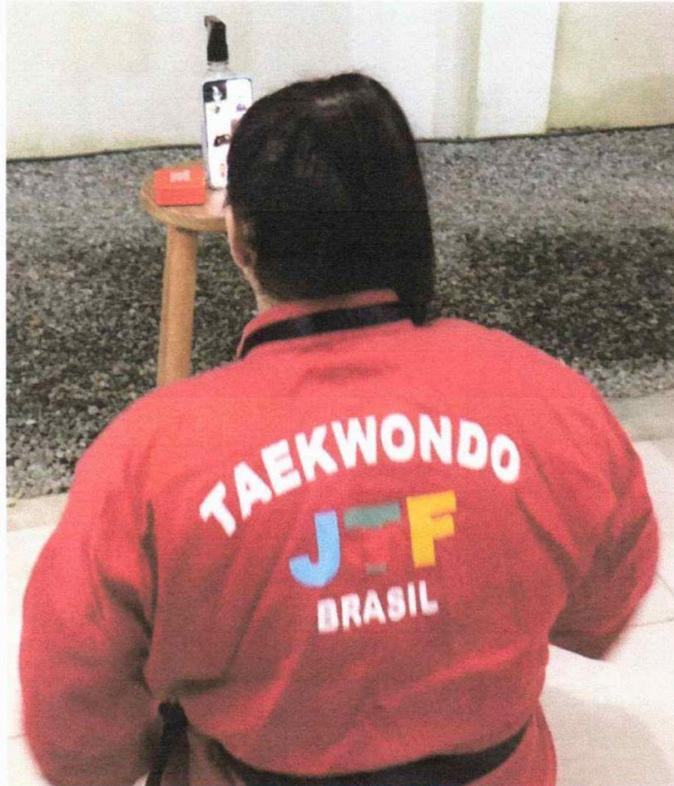
CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO
Alongamento	Cabeça para o lado direito e esquerdo, para traz e para frente. Alonga braço esquerdo para o lado e para trás mesma coisa com o braço direito. Na mesma posição irá abrir a perna um pouco mais do que uma largura de um ombro mão n espalmada no chão, uma perna dobrada com o joelho no chão e a outra totalmente esticada irá deitar em cima da perna que estar dobrada troca a perna mesma coisa com outra perna.	
Aquecimento	Agachamento com a sola do pé totalmente no solo, agachamento	
Técnicas	10 (dez) chutes frontais alternando perna, seguindo esse procedimento chute, lateral, semicircular, gancho, circular de dentro para fora e de fora para dentro. FINALIZA com alongamentos básicas, cabeça, braços e pernas.	



IV- PRINTS WHATSAPP









**ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JWA WOOSUNG WOO
PROJETO SWAT - SPECIAL WINNER ACTION TEAM
Balneário Camboriú - Santa Catarina**

ACADEMIA DRAGÃO NEGRO (Colégio Ayrton Senna da Silva - CAIC)

Nº	NOME DO ALUNO	INICIO	Nº ADNT	NASC	ID	MAIO 2021											TP	OBSERVAÇÕES	
						4	6	11	13	18	20	25	27						
1	Agatha Eduarda R. Ramos Freitas	04/04/2019	1904-02274	18/04/2012	8	I	I	I	I	I	I	I	I						0
2	Amanda Cristine Zimmermann	03/04/2019	1904-02266	10/10/2006	14	S	S	S	S	S	S	S	S						0
3	Amanda Lapuse Andreatta	04/04/2019	1904-02272	02/04/2011	9	O	O	O	O	O	O	O	O						0
4	Anali Rosa			05/12/2011	9	L	L	L	L	L	L	L	L						0
5	Carolina Correia Ew	10/01/2017	1710-02193	19/01/2011	10	A	A	A	A	A	A	A	A						0
6	Eduarda de Jesus Martins	21/08/2019	1908-02318	01/01/2013	8	M	M	M	M	M	M	M	M						0
7	Eduardo Gabriel Rodrigues Ramo	04/04/2019	1904-02271	14/08/2008	12	E	E	E	E	E	E	E	E						0
8	Emanuel Gavioli Filho	03/04/2019	1904-02268	04/12/2009	11	N	N	N	N	N	N	N	N						0
9	Erick Silva Benevenuti	29/03/2016	1603-02085	12/06/2008	12	T	T	T	T	T	T	T	T						0
10	Fernanda Freitas Cazuni	23/06/2014	1406-01868	24/03/2004	16	O	O	O	O	O	O	O	O						0
11	Flávio Matheus Fortes	01/09/2018	1809-02241	02/07/2007	13	*	*	*	*	*	*	*	*						0
12	Gabriel Silva Felipe	01/09/2016	1609-02121	21/03/2005	15	S	S	S	S	S	S	S	S						0
13	Giovanna Lohani da Cruz Heleodoro	21/08/2019	1908-01690	10/02/2012	9	O	O	O	O	O	O	O	O						0
14	João Pedro Burg Porto	10/05/2018	1805-02221	10/04/2012	8	C	C	C	C	C	C	C	C						0
15	Laryssa da Silva Palhano	30/07/2012	1207-01559	19/07/2004	16	I	I	I	I	I	I	I	I						0
16	Laura Vitória Amaral Franzoni	20/06/2017	1706-02160	30/03/2011	9	A	A	A	A	A	A	A	A						0
17	Livia Correa do Carmo	19/03/2016	1603-02079	10/09/2007	13	L	L	L	L	L	L	L	L						0
18	Nicolas de Jesus Freitas	21/08/2019	1908-02317	22/12/2009	11	*	*	*	*	*	*	*	*						0
19	Vitória Gonçalves dos Santos	04/04/2019	1904-02270	23/01/2008	13	C	C	C	C	C	C	C	C						0
20						O	O	O	O	O	O	O	O						0
21						V	V	V	V	V	V	V	V						0
22						I	I	I	I	I	I	I	I						0
23						D	D	D	D	D	D	D	D						0
24						1	1	1	1	1	1	1	1						8
25						9	9	9	9	9	9	9	9						6

Instrutora Rafaela de Souza - 3º Dan

Folha 01

Rua Sgt Mário Manoel Rodrigues, nº 22 - Bairro São Judas Tadeu - Balneário Camboriú - SC
CEP: 88332-480 - Telefones: (47) 33668534
Site: www.organizacaojtf.com.br - e-mail: organizacaojtf@gmail.com



RELATÓRIO DE ATIVIDADES MÊS DE MAIO/2021

Nome do Instrutor: Nathan Oliveira – 5º Dan

Academia: Fire Fox

Dias da Semana: Terças e quintas

I - OBJETIVO

Na situação inusitada do isolamento social, a criação de um **modelo pedagógico de atividades física e o ensinar arte marcial** se tornou desafio tão grande quanto o combate em si ao coronavírus.

Diante de **escolas e centros comunitários fechados por tempo indeterminado**, foi necessário se reinventar e passar aos alunos da Associação Dragão Negro de Taekwondo um método para continuarem praticando a arte e marcial.

Assim sendo, toda terça e quinta, nos horários de aulas 19h às 20h30 os instrutores vem mandando exercícios e técnicas aos alunos que compõe o grupo de WhatsApp.

Razão pela qual se verá neste relatório imagens de prints, os exercícios passados, bem como fotos dos alunos treinando em casa.

II – EXERCÍCIOS E TÉCNICAS

CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO
Aquecimento	5 Séries de 10 Flexões 5 Séries de 10 Abdominais 5 Séries de 10 Polichinelo Corrida de 5 Min. (Pode ser indo ate o portão da casa de vocês e voltando varias vezes.)	
Novos básicos	Faixa Branca 10 Chute Frontal perna da frente, 10 Chute Frontal perna de trás, 10 Chute Semi-circular perna da frente, 10 Chute Semi-circular perna de trás, 10 Chute Lateral perna da frente, 10 Chute Lateral perna de trás, 10 Chute Gancho perna da frente, 10 Chute Gancho perna de trás, 10 Chute Circulares de fora para dentro, 10 Chute Circulares de dentro para fora.	



Chutes de faixa Cinza

10 Chute Frontal cruzando perna,
10 Chute Semi-circular cruzando perna,
10 Chute Lateral cruzando perna,
10 Chute Gancho cruzando perna
10 Chute Martelo cruzando perna
10 Chute Circular de dentro para fora cruzando perna
10 Chute Circular de fora para dentro cruzando perna.

Chutes de faixa Amarela até Preta

10 Chute Frontal Saltando perna da frente,
10 Chute Frontal Saltando perna de trás,
10 Chute Semi-circular Saltando perna da frente,
10 Chute Semi-circular Saltando perna de trás,
10 Chute Lateral Saltando perna da frente,
10 Chute Lateral Saltando perna de trás,
10 Chute Gancho Saltando perna da frente,
10 Chute Gancho Saltando perna de trás.

FÓRMULA

Cada um fará a fórmula da sua respectiva faixa podendo fazer 5 vezes e terminando com alongamento básico.

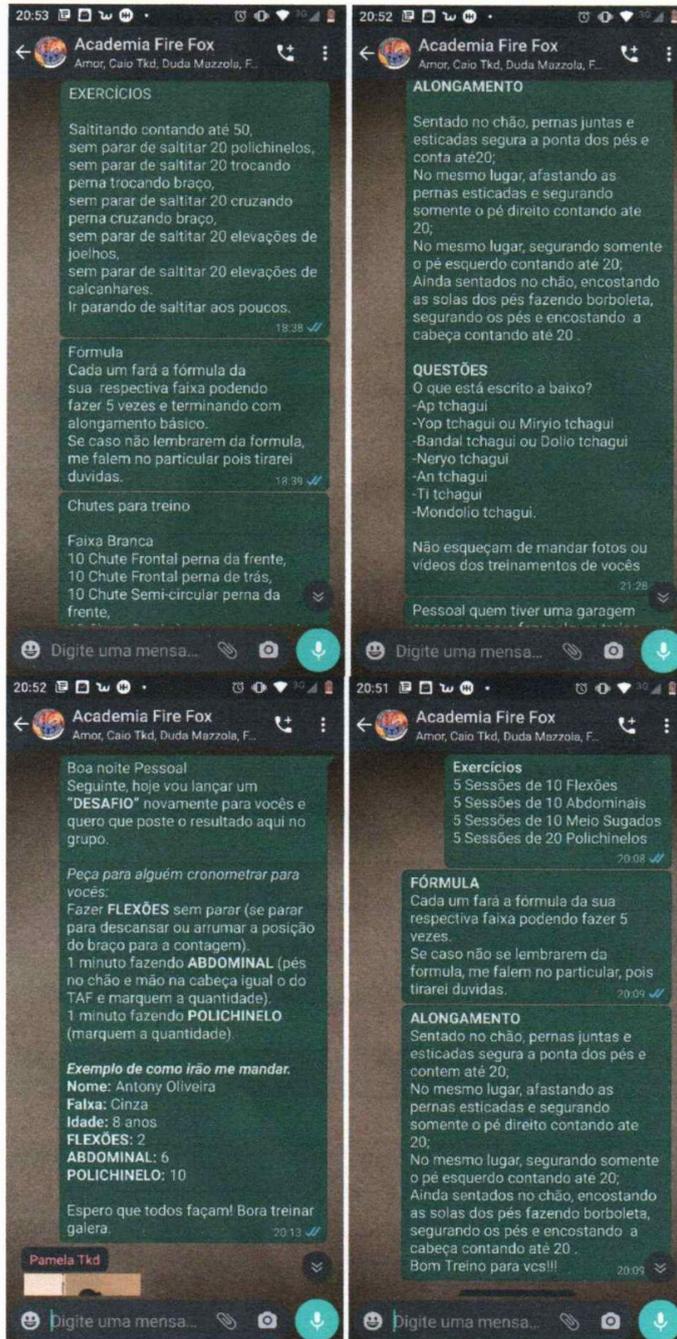
ALONGAMENTO

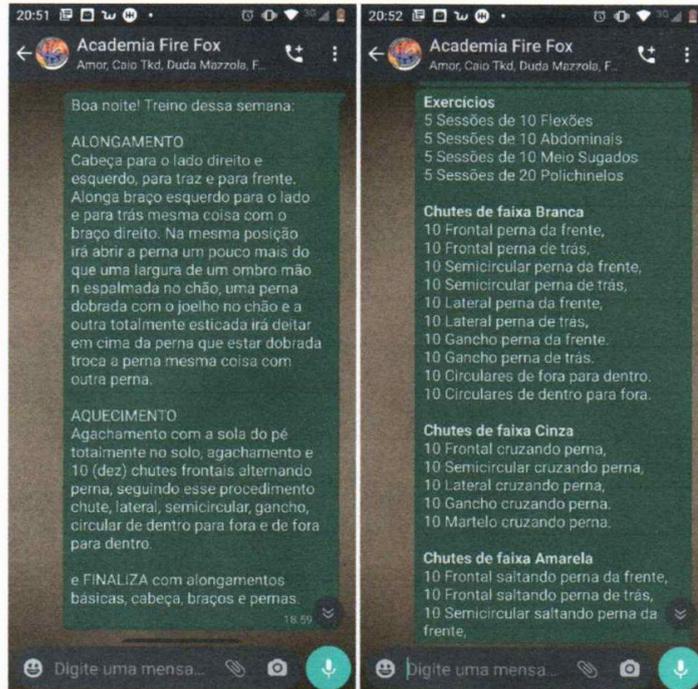
Sentado no chão, pernas juntas e esticadas segura a ponta dos pés e contam até 20;
No mesmo lugar, afastando as pernas esticadas e segurando somente o pé direito contando até 20;
No mesmo lugar, segurando somente o pé esquerdo contando até 20;
Ainda sentados no chão, encostando as solas dos pés fazendo borboleta, segurando os pés e encostando a cabeça contando até 20 .



III – PRINTS WHATSAPP







**ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JWA WOORYANG WOO
PROJETO SWAT - SPECIAL WINNER ACTION TEAM
Balneário Camboriú - Santa Catarina**

ACADEMIA FIRE FOX (Centro Comunitário do Bairro Nova Esperança)

Nº	NOME DO ALUNO	INICIO	Nº ADNT	NASC	ID	MAIO 2021												TP	OBSERVAÇÕES
						4	6	11	13	18	20	25	27						
1	Alan Openkoski Ayres			21/08/2011	9	I	I	I	I	I	I	I	I					0	
2	Anthony José Bernardes Pereira	04/09/2019	1909-02325	22/09/2012	8	S	S	S	S	S	S	S	S					0	
3	Antony Oliveira	07/01/2016	1607-02094	17/12/2012	8	O	O	O	O	O	O	O	O					0	
4	Bruno Loef	7/24/2017	1707-02161	08/09/2005	15	L	L	L	L	L	L	L	L					0	
5	Caio Fernandes Gonçalves	03/10/2018	1803-02212	28/03/2007	13	A	A	A	A	A	A	A	A					0	
6	Davi Antonio Silvano	9/20/2018	1809-02239	19/12/2011	9	M	M	M	M	M	M	M	M					0	
7	Eduardo Iceruam Pereira	3/18/2009	0903-01089	19/08/2003	17	E	E	E	E	E	E	E	E					0	
8	Enryck Maciel Carneiro	9/20/2018	1809-02237	05/02/2005	16	N	N	N	N	N	N	N	N					0	
9	Gustavo Lemos de Oliveira	10/01/2016	1610-02128	23/05/2005	15	T	T	T	T	T	T	T	T					0	
10	Gustavo Rian Pereira	10/03/2012	1210-01616	09/02/2008	13	O	O	O	O	O	O	O	O					0	
11	Layza Martins Guimarães	5/13/2019	1905-02287	08/01/2006	15	*	*	*	*	*	*	*	*					0	
12	Leonardo Isac Pereira	9/20/2018	1809-02238	28/11/2012	8	S	S	S	S	S	S	S	S					0	
13	Lorenzo Miguel Mazzola	7/14/2019	1906-02310	24/07/2013	7	O	O	O	O	O	O	O	O					0	
14	Maria Heloisa Rossi de Moraes	5/13/2019	1905-02283	02/09/2007	13	C	C	C	C	C	C	C	C					0	
15	Mirela Vitória Minatti Ayres	07/03/2020	2003-02338	08/11/2005	15	I	I	I	I	I	I	I	I					0	
16	Pedro Henrique de Macedo Mauricio	5/13/2019	1905-02285	21/07/2008	12	A	A	A	A	A	A	A	A					0	
17	Sidinei Pereira Junior	18/10/2016	1610-02131	04/09/2007	13	L	L	L	L	L	L	L	L					0	
18	Thiago Day Martins	06/03/2020	2003-02337	08/10/2004	16	*	*	*	*	*	*	*	*					0	
19						C	C	C	C	C	C	C	C					0	
20						O	O	O	O	O	O	O	O					0	
21						V	V	V	V	V	V	V	V					0	
22						I	I	I	I	I	I	I	I					0	
23						D	D	D	D	D	D	D	D					0	
24						1	1	1	1	1	1	1	1					0	
25						9	9	9	9	9	9	9	9					0	

Instrutor Mestre Nathan Oliveira - Faixa Preta 5º Dan

Folha 01

Rua Sgt Mário Manoel Rodrigues, nº 22 - Bairro São Judas Tadeu - Balneário Camboriú - SC
CEP: 88332-480 - Telefones: (47) 33668534
Site: www.organizacaojtf.com.br - e-mail: organizacaojtf@gmail.com

ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JWA WOOHYANG WOO
PROJETO SWAT - SPECIAL WINNER ACTION TEAM
Balneário Camboriú - Santa Catarina

CAPACITAÇÃO DE INSTRUTORES, MONITORES E AUXILIARES

Nº	NOME DO ALUNO	INICIO	Nº ADNT	NASC	ID	MAIO 2021												Programa	TF	OBSERVAÇÕES
						3	10	17	24											
1	Cláudia Eccel Ribeiro	22/02/1997	9702-00005	27/01/1974	47	I	I	I	I								IC	0		
2	Cleverson Perez de Oliveira	01/05/2017	1705-02156	21/01/1984	37	S	S	S	S								MONITOR	0		
3	Eduardo Vinícius da Silva	24/07/2017	1707-02168	01/05/2001	19	O	O	O	O								MONITOR	0		
4	Fernanda Freitas Cazuni	12/07/2012	1207-01557	24/03/2004	16	L	L	L	L								Fx PRETA	0		
5	Fernanda Moratelli Corrêa	07/05/2007	0705-00451	03/01/1995	26	A	A	A	A								IC	0		
6	Fernando Mazzola	10/03/2012	1210-01611	24/03/1981	33	M	M	M	M								MONITOR	0		
7	Flávio da Silva Ferreira	04/02/2008	0802-01017	12/06/1989	31	E	E	E	E								IC	0		
8	Gabriel Caldeira Vicente	31/07/2007	0707-00654	18/05/2000	20	N	N	N	N								AÇÃO	0		
9	Giovana Vanessa Tamburo	01/03/2018	1803-02202	13/07/1985	35	T	T	T	T								MONITOR	0		
10	Jenifer Barden da Silva	04/06/2016	1804-02087	11/01/2002	19	O	O	O	O								MONITOR	0		
11	Larissa Amaral Pompeu da Silva	01/10/2018	1810-02249	07/03/1989	32	*	*	*	*								MONITOR	0		
12	Laryssa da Silva Palhano	30/07/2012	1207-01559	19/07/2004	16	S	S	S	S								INTRE	0		
13	Lorraine Gabriela Ferreira Borges	10/03/2016	1803-02077	08/12/1994	26	O	O	O	O								MONITOR	0		
14	Maiara Grimm Ignacio	07/11/2019	1911-02333	14/10/1991	29	C	C	C	C								MONITOR	0		
15	Maria Eduarda Mazzola	01/10/2012	1201-01502	18/07/2002	18	I	I	I	I								MONITOR	0		
16	Matheus Augusto da Silva	09/05/2019	1905-02278	20/09/2002	18	A	A	A	A								MONITOR	0		
17	Maureci Adão Pereira	10/03/2012	1210-01615	13/08/1969	51	L	L	L	L								MONITOR	0		
18	Mikhael Inzabrald Nunes	15/02/2020		23/12/2003	17	*	*	*	*								INSCAMP	0		
19	Nathan Oliveira	08/09/2004	0409-00135	07/10/1990	30	C	C	C	C								IC	0		
20	Pamela Bonkoski	04/10/2018	1804-02220	18/07/2003	17	O	O	O	O								MONITOR	0		
21	Patrick Alexandre Nichelatti	08/03/2019	1903-02264	10/07/2002	18	V	V	V	V								MONITOR	0		
22	Rafaela de Souza	07/05/2007	0705-00490	15/01/1993	28	I	I	I	I								AÇÃO	0		
23	Raimundo Reis Pinheiro da Silva	15/04/2013	1304-01681	26/12/1986	34	D	D	D	D								INTRE	0	C Curso	
24	Ramom Rodrigues Flor	01/05/2008	0805-00928	11/12/1992	28	1	1	1	1								INTRE	4	A Atestado	
25	Miliana Burg Porto	23/09/2018	1809-02243	24/02/1987	34	9	9	9	9								MONITOR	36	D Dispensado	

Grão Mestre Clóvis Ribeiro - Faixa Preta 8º Dan

Folha 01

Rua Sgt Mário Manoel Rodrigues, nº 22 - Bairro São Judas Tadeu - Balneário Camboriú - SC
CEP: 88332-480 - Telefones: (47) 33668534
Site: www.organizacaojtf.com.br - e-mail: organizacaojtf@gmail.com

ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JWA WOORYANG WOO
PROJETO SWAT - SPECIAL WINNER ACTION TEAM
Balneário Camboriú - Santa Catarina

CAPACITAÇÃO DE INSTRUTORES, MONITORES E AUXILIARES

Nº	NOME DO ALUNO	INICIA	Nº ADNT	NASC	ID	MAIO 2021				Programa	TP	OBSERVAÇÕES
						3	10	17	24			
1	Sergio Marcos Silvestre Filho	26/04/2011	1104-01416	03/01/2002	19	I	I	I	I	INTRE	0	
2	Shayenne Eccel Ribeiro Oliveira	23/03/1999	9903-00022	14/07/1993	27	S	S	S	S	IC	0	
3	Suyan Eccel Ribeiro	02/05/2006	0605-00245	09/09/2001	19	C	O	O	O	IC	0	
4	Suyenne Eccel Ribeiro	10/05/2003	0305-00058	29/10/1999	21	L	L	L	L	IC	0	
5	Thomas de Ávila	19/07/2010	1007-01299	10/09/2003	17	A	A	A	A	Fx PRETA	0	
6	Vinicius Gustavo Dorneles Silva	6/25/2018	1806-02233	23/01/1986	35	M	M	M	M	MONITOR	0	
7	Yara Schneider de Quacros	04/03/2010	1003-01247	13/01/2003	18	E	E	E	E	Fx PRETA	0	
8						N	N	N	N		0	
9						T	T	T	T		0	
10						C	O	O	O		0	
11						*	*	*	*		0	
12						S	S	S	S		0	
13						C	O	O	O		0	
14						C	C	C	C		0	
15						I	I	I	I		0	
16						A	A	A	A		0	
17						L	L	L	L		0	
18						*	*	*	*		0	
19						C	C	C	C		0	
20						C	O	O	O		0	
21						V	V	V	V		0	
22						I	I	I	I		0	
23						D	D	D	D		0	C Curso
24						1	1	1	1		4	A Atestado
25						9	9	9	9		36	D Dispensado

Grão Mestre Clóvis Ribeiro - Faixa Preta 8º Dan

Folha 02

Rua Sgt Mário Manoel Rodrigues, nº 22 - Bairro São Judas Tadeu - Balneário Camboriú - SC
CEP: 88332-480 - Telefones: (47) 33668534
Site: www.organizacaojtf.com.br - e-mail: organizacaojtf@gmail.com

RELATÓRIO DE VISTORIA Nº 123/2021 ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO

Relatamos que, na data de 27 de agosto de 2021, recebemos email com as informações da Entidade Dragão Negro, sendo que a mesma possui o seguinte Termo de Colaboração firmado em 16/12/2019

1. Termo de Colaboração FMDCA 010/2019 - 1º T. Ad. período 2021

O objetivo precípua da respectiva (feita através de e-mail e whats devido a Pandemia COVID-19) deu-se em razão da necessidade de verificar as atividades desenvolvidas pela referida entidade, no âmbito do Município, ante as especificações contidas nos termos de colaboração, com base nos indicadores estabelecidos e aprovados no plano de trabalho.

Conforme relatado no mês anterior a entidade continua atendendo da forma de “home-office”, com as atividades desenvolvidas do mesmo modo que realizadas nos demais meses anteriores, o, haja vista o impedimento do exercício das atividades de forma presencial pela questão do COVID-19.

A entidade informou a devolução de R\$ 4.225,00 referente a compra de materiais esportivos que não está sendo realizada.

No relatório enviado pela entidade foi informado:

- Os instrutores continuam se comunicando com os alunos via grupos de WhatsApp onde atividades teóricas estão sendo enviadas para que os mesmos não percam o contato com a prática esportiva aplicada pela entidade, sendo informado o atendimento a 20 crianças pelo projeto. (**1/3 do público alvo planejado no plano de trabalho**) e **17 instrutores**.
- A equipe de instrutores também continua a realizar formações e conversas administrativas através de grupo de WhatsApp entre os profissionais da Unidade.
- Diante de escolas e centros comunitários estarem fechados por tempo indeterminado, foi necessário se reinventar e passar aos alunos da associação Dragão negro de Tae-kwon-do um método para continuarem praticando a arte marcial.
- Sendo assim toda terça e quinta, nos horários das aulas que são das 19:00 às 20:30 os instrutores vem mandando exercícios e técnicas aos alunos que compõem o grupo de WhatsApp. Segundo relatório enviado via e-mail (anexo).

- A entidade afirma estar impedida de atuar de forma presencial pelo fato da proibição por conta do COVID-19 e as atividades serem realizadas em espaços públicos (CAIC e Escola Nova Esperança) que não estão autorizados a ceder suas instalações por conta da pandemia.

Desta forma verificamos que, por meio dos dados informados e da situação em que se encontra o País pela Pandemia COVID-19, a entidade executou **parcialmente** aos objetivos contidos no plano de trabalho e termo de parceria.

Balneário Camboriú, 12 de julho de 2021.

Luciano Osni de Mello
Membro
Matrícula 033

Marcelo Severino
Membro
Matrícula 3611

ANEXO:
Relatório de atividades do mês de julho



ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JTF

Fundada em 10 de Janeiro de 1991

CNPJ nº 93.296.853/0001-01

Balneário Camboriú – Santa Catarina

RELATÓRIO DE ATENDIMENTO

PERÍODO: De 01/05/2021 a 31/05/2021

1. RESUMO DAS AÇÕES DESENVOLVIDAS PELA INSTITUIÇÃO, DURANTE O PERÍODO, NO ÂMBITO DO PROJETO:

Neste mês foram realizados 0 para alunos em aula presencial (aula online 160 atendimentos) e 0 atendimentos (aula online 136 atendimentos) em capacitação para instrutores, auxiliares e monitores.

OBJETIVO GERAL DO PROJETO E OBJETO DO CONVÊNIO

OBJETIVO GERAL DO PROJETO	OBJETO DO CONVÊNIO
O projeto S.W.A. T foi implantado no município de Balneário Camboriú - SC, em 09 de setembro de 2003, tendo como objetivo oferecer através da arte marcial para as crianças e adolescentes em situação de risco pessoal e social uma condição melhor, sendo um instrumento de apoio pedagógico de nossa instituição com a família e com a escola. Nossas principais metas são de atingir todas as crianças dentro de seus respectivos bairros e também assumir um desempenho de parceria no atendimento a 60 crianças e aos adolescentes em situação de risco e na preparação para a sua reintegração familiar e social através da arte marcial – Taekwondo JTF e seus eventos para socialização.	O presente Convênio tem por objeto estabelecer os procedimentos para a concessão de subvenção social fomentado por este MUNICÍPIO à ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO de forma a captar recurso para assegurar que suas principais metas sejam atingidas. O projeto SWAT foi implantado no município de Balneário Camboriú - SC, em 09 de setembro de 2003, tendo como objetivo oferecer através da arte marcial para as crianças e adolescentes em situação de risco pessoal e social uma condição melhor, sendo um instrumento de apoio pedagógico desta instituição com a família e com a escola. Os principais objetivos são de atingir todas as crianças dentro de seus respectivos bairros e também assumir um desempenho de parceria no atendimento a 200 crianças e aos adolescentes em situação de risco e na preparação para a sua reintegração familiar e social através da arte marcial – Taekwondo JTF e seus eventos para socialização. Este objeto está em consonância com o Plano de Trabalho, que passa a integrar este Convênio.

ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JWA WOORYANG WOO

Rua Sgt Mário Manoel Rodrigues, 22 – Bairro São Judas Tadeu – Balneário Camboriú – CEP 88332-480 - Telefone: (47) 3366 8534 - 9978 0432

Rua Osvaldo Minela, 460 – Bairro Cedro – Camboriú – CEP 88340-000 – Telefone: (47) 3365 3673 – 8411 9043

organizacaojtf@gmail.com – www.organizacaojtf.com.br



ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JTF

Fundada em 10 de Janeiro de 1991

CNPJ nº 93.296.853/0001-01

Balneário Camboriú – Santa Catarina

3. METAS/OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Meta 3.1: Atender 60 crianças e adolescentes

Atividade prevista	Nº de atendimentos previstos	Nº de atendimentos realizados	Dados qualitativos alcançados	Dificuldades encontradas
3.1.1 Aulas Práticas (Taekwondo)	60	20 alunos (online) 17 instrutores (online)	Reciclagem com instrutores INTREIÇÃO e monitores WATT/COBRA	
3.1.2 Competições				
3.1.3 Exame de Faixa coloridas e pretas				
3.1.4 Teste de Avaliação Física – TAF				
3.1.5 Acampamento Técnico e Sobrevivência (Dragon Camp)				
3.1.6 Cursos, Seminários, Palestras, Confraternização, Desfile e Instruções.				

4. PÚBLICO ATENDIDO:

		Crianças e Adolescentes	Jovens	Familiares	Instrutores	Outros:	TOTAL
Número de atendidos diretos <i>(Atendimento continuado: nº de matriculados em cursos, oficinas e outras atividades regulares/fixas desenvolvidas pelo projeto)</i>	Previsto	60 (Atendimento = 480)			10 (Atendimento = 80)		(Atendimento = 560)
	Realizado	20 (Aulas online) Atendimentos = 160			17 (Aulas online) Atendimentos = 136		(Atendimento = 296)
Número de atendidos indiretos <i>(Atendimento a famílias, professores, pessoas da</i>	Previsto						
	Realizado						

ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JWA WOORYANG WOO

Rua Sgt Mário Manoel Rodrigues, 22 – Bairro São Judas Tadeu – Balneário Camboriú – CEP 88332-480 - Telefone: (47) 3366 8534 - 9978 0432

Rua Osvaldo Minela, 460 – Bairro Cedro – Camboriú – CEP 88340-000 – Telefone: (47) 3365 3673 – 8411 9043

organizacaojtf@gmail.com – www.organizacaojtf.com.br



ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JTF

Fundada em 10 de Janeiro de 1991

CNPJ nº 93.296.853/0001-01

Balneário Camboriú – Santa Catarina

<i>comunidade ou outros beneficiados indiretamente pelas atividades permanentes/fixas desenvolvidas pelo projeto)</i>						
Número de atendidos eventuais <i>(Atendimento eventual: nº de participantes em eventos, encontros e outras atividades realizadas sem regularidade fixa no âmbito do projeto)</i>	Previsto					
	Realizado					
Número total de atendidos pelo projeto <i>(Total de atendimentos realizados pelo projeto apoiado com recursos do Criança Esperança)</i>	Previsto					
	Realizado					
Número total de atendidos pela instituição <i>(Atendimento total: número de pessoas atendidas pela instituição em outras atividades, além do projeto apoiado com recursos do Criança Esperança)</i>	Previsto					
	Realizado	160 atendimentos			136 atendimentos	296 atendimentos

5. OUTRAS OBSERVAÇÕES E COMENTÁRIOS:

- Devido ao aparecimento do COVID-19, acatamos as autoridades públicas na suspensão dos atendimentos do projeto.
- No mês de Maio, por conta do COVID-19 não foi possível a realização de aulas presenciais. Por isso o nosso número de atendimentos ficou zerado nesse mês. Mas coloquei o número de atendimentos online.
- Os eventos presenciais que estavam programados para Maio, serão remarcados assim que for possível realizar tais eventos. Por conta da Pandemia e acatamos as ordens de distanciamento social.
- Por conta do Covid-19 não demos aulas pois ministramos as aulas em duas escolas e em um Centro comunitário, e por ordem do Prefeito Fabricio Oliveira, não poderíamos ministrá-las. Pois se tratam de crianças em aulas coletivas, e o Taekwondo, como todas as artes marciais tem muito contato, sendo assim, não foi possível a realização das mesmas.

ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JWA WOORYANG WOO
Rua Sgt Mário Manoel Rodrigues, 22 – Bairro São Judas Tadeu – Balneário Camboriú – CEP 88332-480 - Telefone: (47) 3366 8534 - 9978 0432
Rua Osvaldo Minela, 460 – Bairro Cedro – Camboriú – CEP 88340-000 – Telefone: (47) 3365 3673 – 8411 9043
organizacaojtf@gmail.com – www.organizacaojtf.com.br



ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JTF

Fundada em 10 de Janeiro de 1991

CNPJ nº 93.296.853/0001-01

Balneário Camboriú – Santa Catarina

- Foram mandadas mensagens para as Diretoras das escolas CAIC e Nova Esperança, para que pudéssemos retomar as aulas práticas, com todos os devidos cuidados, distanciamento, uso de máscaras e sem contato físico. Porém as Diretoras das Escolas acharam melhor não, pois ainda o Prefeito não tinha autorizado atividades em tal local.
- Os alunos foram orientados a continuar a prática dos exercícios e das técnicas em casa conforme o manual do instrutor.
- Ainda seguimos não tendo aulas, pois o isolamento social ainda continua, estamos seguindo as normas do Prefeito Fabricio Oliveira. (Conforme a Instrução normativa N°002/2020). Mas assim que for liberado, voltaremos as aulas presenciais, com todos os cuidados devidos.
- Devido aos nosso pontos de aulas serem em locais públicos estamos aguardando o retorno as aulas e a liberação dos centros comunitários pela Prefeitura.
- Os Instrutores estão fazendo vídeo chamadas com alguns alunos para tirar algumas duvidas e os ajudarem. Muitos alunos não podem participar das chamadas, pois não tem celular ou até internet.
- E como não podemos comprar materiais esportivos devolvemos o valor de R\$3.725,00 para o mesmo fundo da qual a Associação recebe.
- Os materiais para as vídeo aulas são materiais cedidos (computadores e outros).
- Dia 25/05/2021 tivemos uma reunião junto com os Instrutores.

ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JWA WOORYANG WOO
Rua Sgt Mário Manoel Rodrigues, 22 – Bairro São Judas Tadeu – Balneário Camboriú – CEP 88332-480 - Telefone: (47) 3366 8534 - 9978 0432
Rua Osvaldo Minela, 460 – Bairro Cedro – Camboriú – CEP 88340-000 – Telefone: (47) 3365 3673 – 8411 9043
organizacaojtf@gmail.com – www.organizacaojtf.com.br



ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JTF

Fundada em 10 de Janeiro de 1991

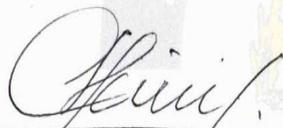
CNPJ nº 93.296.853/0001-01

Balneário Camboriú – Santa Catarina

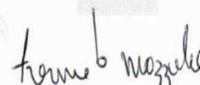
6. CÓPIA DO BALANCETE FINANCEIRO:

Observação: Anexo Balancete de Prestação de Contas.

Balneário Camboriú – SC, 14 de Junho de 2021.

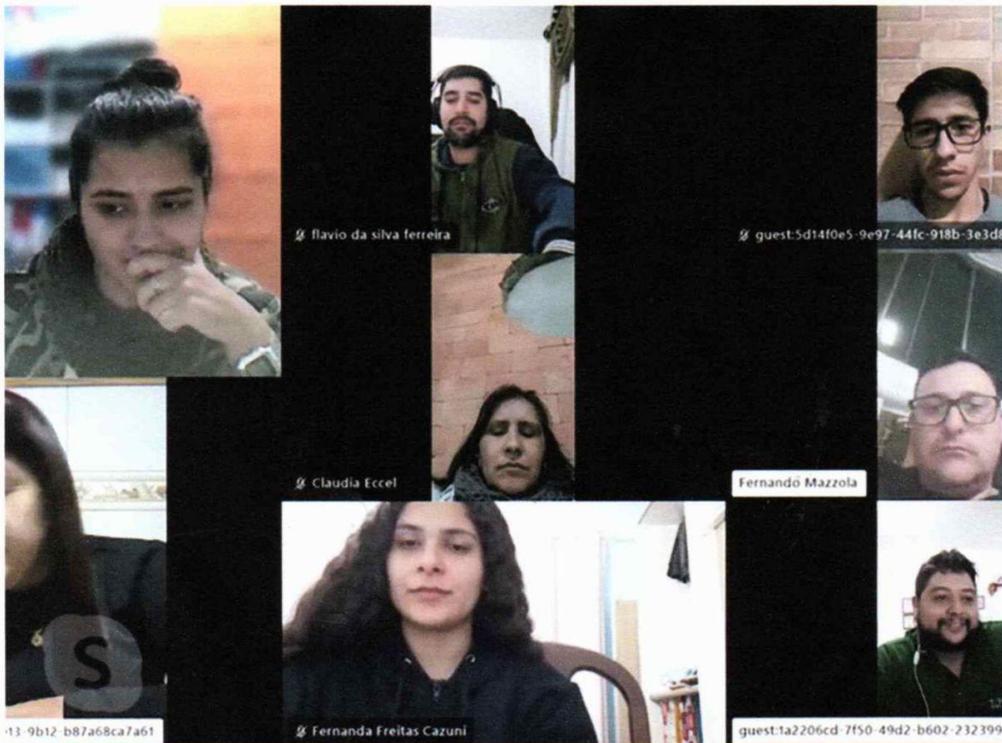
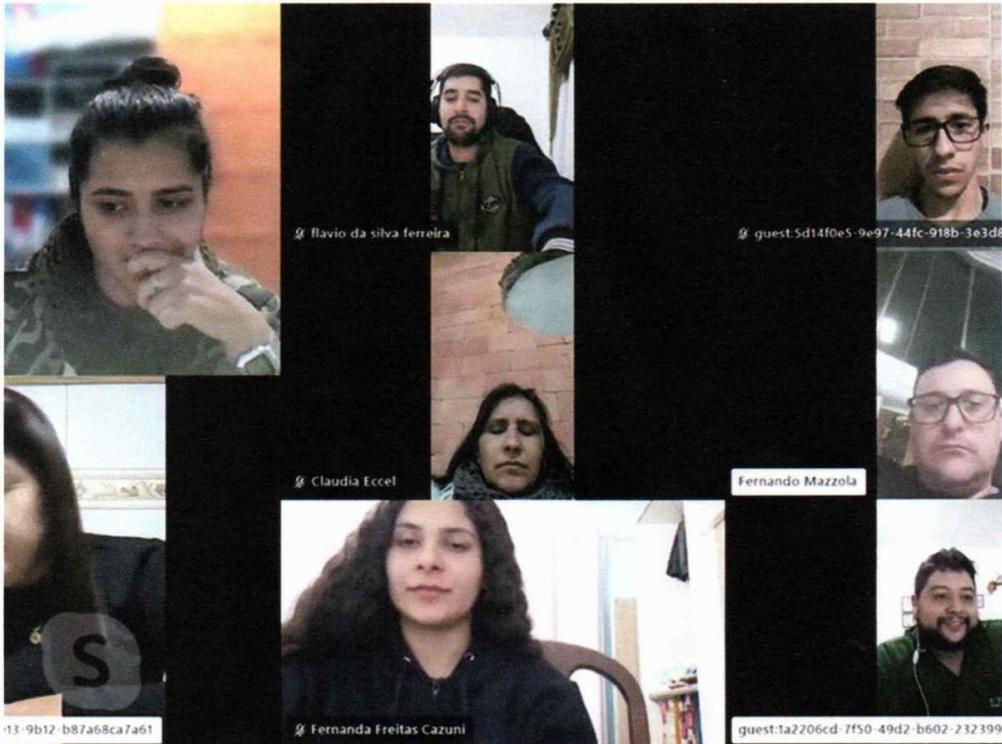


Grão Mestre **Clóvis Nunes Ribeiro** – 8º Dan
Coordenador do Projeto SWAT



Fernando Mazzola
Presidente da ADNBC

ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JWA WOOSUNG WOO
Rua Sgt Mário Manoel Rodrigues, 22 – Bairro São Judas Tadeu – Balneário Camboriú – CEP 88332-480 - Telefone: (47) 3366 8534 - 9978 0432
Rua Osvaldo Minela, 460 – Bairro Cedro – Camboriú – CEP 88340-000 – Telefone: (47) 3365 3673 – 8411 9043
organizacaonjf@gmail.com – www.organizacaonjf.com.br



RELATÓRIO DE ATIVIDADES MÊS DE **MAIO/2021**

Nome da Instrutora: Flávio da Silva Ferreira – 2º Dan

Academia: DRAGÃO DO SOL

Dias da Semana: Terças e quintas – feiras

I - OBJETIVO

Na situação inusitada do isolamento social, a criação de um **modelo pedagógico de atividades física e o ensinar arte marcial** se tornou desafio tão grande quanto o combate em si ao coronavírus.

Diante de **escolas e centros comunitários fechados por tempo indeterminado**, foi necessário se reinventar e passar aos alunos da Associação Dragão Negro de Taekwondo um método para continuarem praticando a arte e marcial.

Assim sendo, toda terça e quinta, nos horários de aulas 19h às 20h30 os instrutores vem mandando exercícios e técnicas aos alunos que compõe o grupo de WhatsApp.

Razão pela qual se verá neste relatório imagens de prints, os exercícios passados, bem como fotos dos alunos treinando em casa.

II – AULA POR VIDEO CONFERÊNCIA

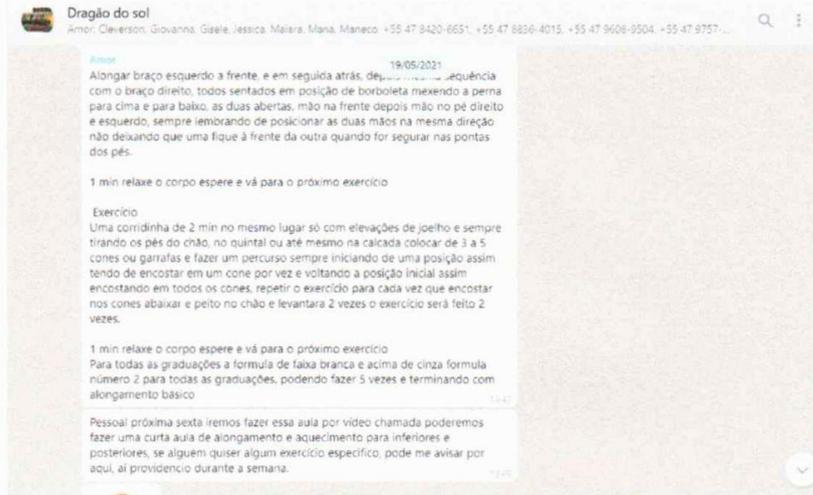
No mês de maio foi realizado aula pelo aplicativo WhatsApp, onde alguns alunos compareceram, foi debatido sobre alguns exercícios e teoria do taekwondo.

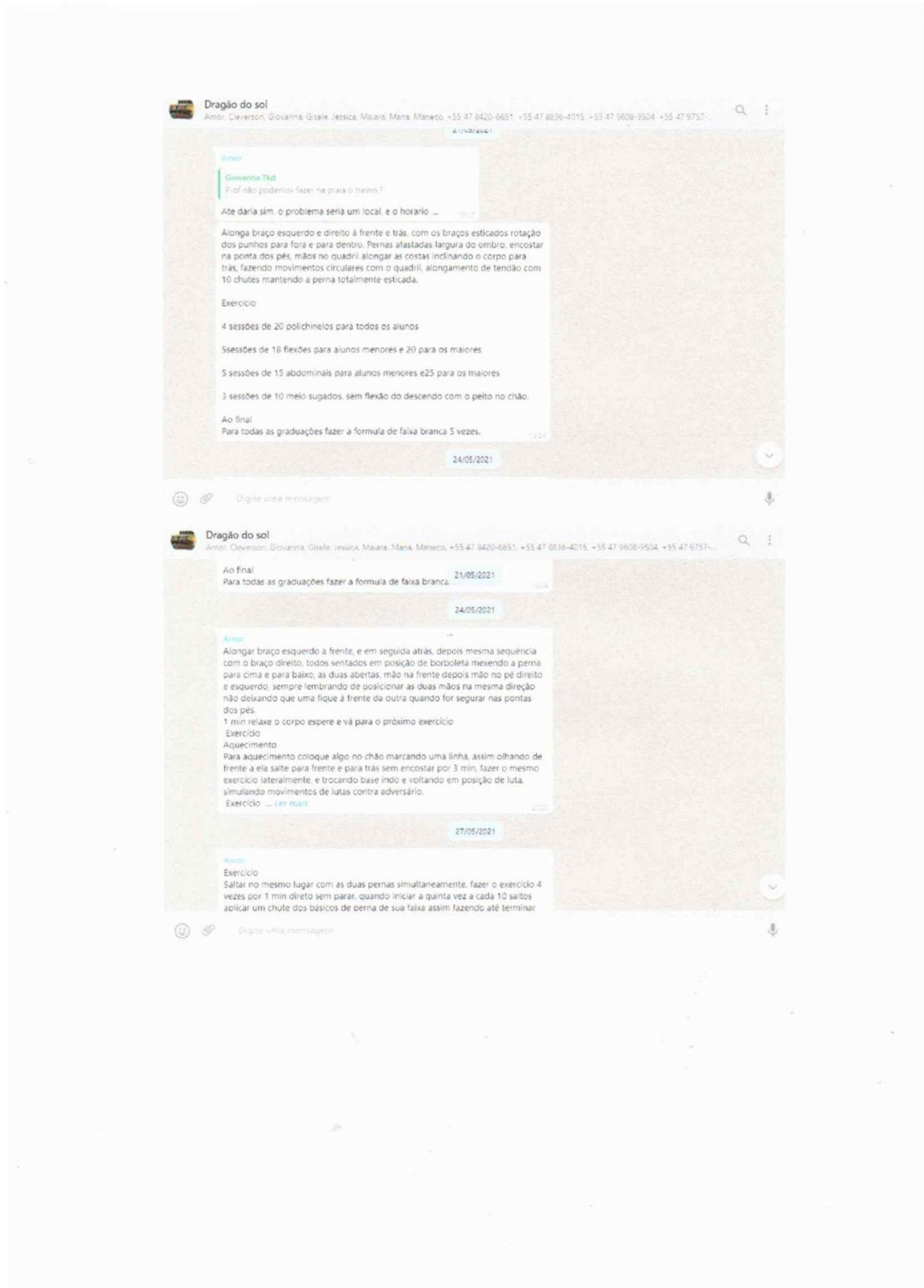
II – EXERCÍCIOS E TÉCNICAS

CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO
Alongamento	Alonga braço esquerdo e direito à frente e trás, com os braços esticados rotação dos punhos para fora e para dentro. Pernas afastadas largura do ombro, encostar na ponta dos pés, mãos no quadril alongar as costas inclinando o corpo para trás, fazendo movimentos circulares com o quadril, alongamento de tendão com 10 chutes mantendo a perna totalmente esticada.	
Aquecimento	6 sessões de 15 flexões para alunos menores e 25 para os maiores 5 sessões de 15 abdominais para alunos menores e 25 para os maiores 5 sessões de 15 polichinelos para todos os alunos	
Técnicas	Para todas as graduações fazer a formula de faixa branca 5 vezes.	











Dragão do sol
Amor, Cleverson, Giovanna, Giselle, Jessica, Maíara, Mana, Maneco, +55 47 8420-6651, +55 47 8836-4015, +55 47 9608-9504, +55 47 9757...

exercício lateralmente, e trocando base indo e voltando em posição de luta, simulando movimentos de lutas contra adversário.
Exercício ... [Ler mais](#)

27/05/2021

Amor
Exercício
Saltar no mesmo lugar com as duas pernas simultaneamente, fazer o exercício 4 vezes por 1 min direto sem parar, quando iniciar a quinta vez a cada 10 saltos aplicar um chute dos básicos de perna de sua faixa assim fazendo até terminar todos os movimentos de pernas.
Na próxima sessão todos devem fazer em posição de luta assim a cada 3 min o movimento de perna muda para base de luta e assim trocando a perna na qual está na frente logo após 3 vezes são aplicados movimento com recuo de base saltando avanços e giros sempre saltitando sem parar.
Na sétima sessão enquanto estiver saltitando vamos trabalhando alguns chutes e leves baixos e giros.

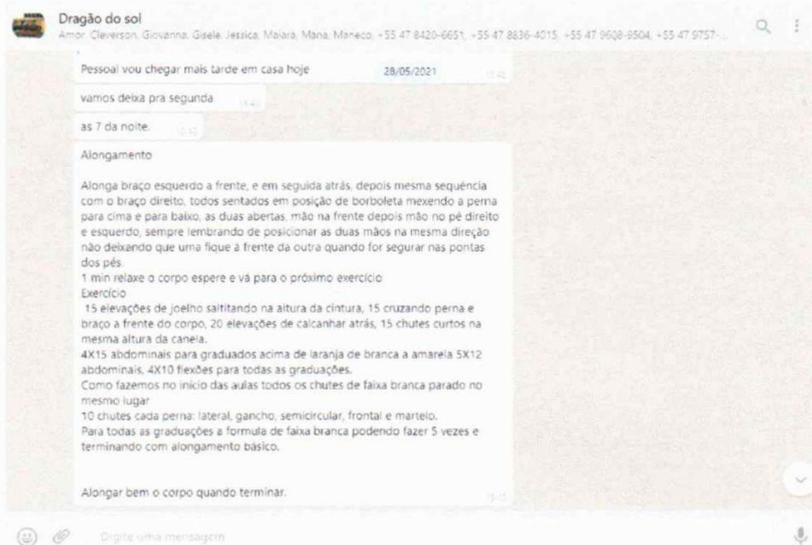
Treinar os novos básicos de faixa branca podem fazer o de perna dessa vez.
chute frontal
chute lateral
chute circular
e chute pancho
podem fazer 5 vezes cada com cada perna

28/05/2021

Dragão do sol
Amor, Cleverson, Giovanna, Giselle, Jessica, Maíara, Mana, Maneco, +55 47 8420-6651, +55 47 8836-4015, +55 47 9608-9504, +55 47 9757...

Amor
Pessoal próxima sexta temos fazer essa aula por vídeo chamada poderemos fazer uma curta aula de alongamento e aquecimento para inferiores e posteriores, se alguém quiser algum exercício específico, pode me avisar por aqui, aí providencio ...
Pessoal vou chegar mais tarde em casa hoje
vamos deixa pra segunda
as 7 da noite.
Alongamento
Alonga braço esquerdo a frente, e em seguida atrás, depois mesma sequência com o braço direito, todos sentados em posição de borboleta mexendo a perna para cima e para baixo, as duas abertas, mão na frente depois mão no pé direito e esquerdo, sempre lembrando de posicionar as duas mãos na mesma direção não deixando que uma fique a frente da outra quando for segurar nas pontas dos pés
1 min relaxe o corpo espere e vá para o próximo exercício
Exercício
15 elevações de joelho saltitando na altura da cintura, 15 cruzando perna e braço a frente do corpo, 20 elevações de calcanhar atrás, 15 chutes curtos na mesma altura da canela,
4X15 abdominais para graduados acima de laranja de branca a amarela 5X12 abdominais, 4X10 flexões para todas a... [Ler mais](#)

02/06/2021



**ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JWA WOORYANG WOO
PROJETO SWAT - SPECIAL WINNER ACTION TEAM
Balneário Camboriú - Santa Catarina**

ACADEMIA DRAGÃO DO SOL- Centro Comunitário do Bairro das Nações.

Nº	NOME DO ALUNO	INICIO	Nº ADNT	NASC	ID	MAIO 2021												TP	OBSERVAÇÕES
						4	6	11	13	18	20	25	27						
1	Adrian Galdino da Silva	09/05/2019	1905-02280	23/09/2014	6	I	I	I	I	I	I	I	I					0	
2	Ana Beatriz da Rosa Silva	06/04/2020	2004-02342	23/05/2010	10	S	S	S	S	S	S	S	S					0	
3	Arthur Bernardo Tamburo	06/04/2020	2004-02339	14/05/2015	5	O	O	O	O	O	O	O	O					0	
4	Braian Brenerk Correa Marinho	06/04/2020	2004-02340	14/12/2006	14	L	L	L	L	L	L	L	L					0	
5	Bruna de Souza Carvalho Vieira	24/07/2017	1707-02164	12/09/2009	11	A	A	A	A	A	A	A	A					0	
6	Caue Luís Costa dos Santos	06/04/2020	2004-02341	25/12/2009	11	M	M	M	M	M	M	M	M					0	
7	Davi Cardoso Silveira	08/03/2019	1903-02265	04/04/2009	11	E	E	E	E	E	E	E	E					0	
8	Dinorah Vitória Carneiro de Souza	06/04/2020	2004-02346	14/06/2013	7	N	N	N	N	N	N	N	N					0	
9	Domino Alehandro Ferraz Vaz	14/07/2019	1906-02313	22/06/2010	10	T	T	T	T	T	T	T	T					0	
10	Felipe Chaves Camargo	06/04/2020	2004-02344	16/02/2010	11	O	O	O	O	O	O	O	O					0	
11	Fernando Nicolas Tamburo Gomes	01/03/2018	1803-02201	15/11/2010	10	*	*	*	*	*	*	*	*					0	
12	Francisco Gai	03/09/2019	1910-02327	14/10/2012	8	S	S	S	S	S	S	S	S					0	
13	Julia Gonçalves	09/05/2019	1905-02277	22/08/2011	9	O	O	O	O	O	O	O	O					0	
14	Karolayne da Rosa da Silva	06/04/2020	2004-02343	14/08/2007	13	C	C	C	C	C	C	C	C					0	
15	Larissa Cardoso Silveira	08/03/2019	1903-02263	27/01/2007	14	I	I	I	I	I	I	I	I					0	
16	Larissa da Silva Palhano	30/07/2012	1207-01559	19/07/2004	16	A	A	A	A	A	A	A	A					0	
17	Livia Francine B. do Nascimento	25/06/2018	1806-02232	26/03/2012	8	L	L	L	L	L	L	L	L					0	
18	Luiz Henrique Lima Dalbosco	25/06/2018	1806-02234	27/12/2010	10	*	*	*	*	*	*	*	*					0	
19	Mabel Cunha de Oliveira	01/05/2017	1705-02155	04/01/2010	11	C	C	C	C	C	C	C	C					0	
20	Miguel Anderson Barcellos Paganelli	08/01/202	2001-02336	29/07/2014	6	O	O	O	O	O	O	O	O					0	
21	Sophia Moura de Ávila	06/04/2020	2004-02345	03/01/2012	9	V	V	V	V	V	V	V	V					0	
22	Thiago Gael Jaime	09/05/2019	1905-02279	24/04/2007	13	I	I	I	I	I	I	I	I					0	
23	Valmir Ignacio Neto	01/03/2018	1803-02200	27/09/2009	11	D	D	D	D	D	D	D	D					0	
24	Vitor Hugo Pinheiro Munhoz	07/06/2019	1906-02304	20/09/2012	8	1	1	1	1	1	1	1	1					6	
25						9	9	9	9	9	9	9	9					54	

Instrutor Flávio Ferreira - 2º Dan

Folha 01

Rua Sgt Mário Manoel Rodrigues, nº 22 - Bairro São Judas Tadeu - Balneário Camboriú - SC
CEP: 88332-480 - Telefones: (47) 33668534
Site: www.organizacaojtf.com.br - e-mail: organizacaojtf@gmail.com

RELATÓRIO DE ATIVIDADES MÊS DE **MAIO/2021**

Nome da Instrutora: Rafaela de Souza – 3º Dan

Academia: DRAGÃO NEGRO

Dias da Semana: Terças e quintas – feiras

I - OBJETIVO

Na situação inusitada do isolamento social, a criação de um **modelo pedagógico de atividades física e o ensinar arte marcial** se tornou desafio tão grande quanto o combate em si ao coronavírus.

Diante de **escolas e centros comunitários fechados por tempo indeterminado**, foi necessário se reinventar e passar aos alunos da Associação Dragão Negro de Taekwondo um método para continuarem praticando a arte e marcial.

Assim sendo, toda terça e quinta, nos horários de aulas 19h às 20h30 os instrutores vem mandando exercícios e técnicas aos alunos que compõe o grupo de WhatsApp.

Razão pela qual se verá neste relatório imagens de prints, os exercícios passados, bem como fotos dos alunos treinando em casa.

II – VIDEO CONFERENCIA DE MAIO

No mês de maio foi realizado aula por vídeo, por meio de aplicativo WhatsApp.

A Instrutora falou sobre a teoria do taekwondo, ou seja, sobre a história e como surgiram as técnicas, além disso, foi relatado, também, sobre o Taekwondo JTF e como se fundou esse projeto.

III – EXERCÍCIOS E TÉCNICAS

CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO
Alongamento	Cabeça para o lado direito e esquerdo, para traz e para frente. Alonga braço esquerdo para o lado e para trás mesma coisa com o braço direito. Na mesma posição irá abrir a perna um pouco mais do que uma largura de um ombro mão n espalmada no chão, uma perna dobrada com o joelho no chão e a outra totalmente esticada irá deitar em cima da perna que estar dobrada troca a perna mesma coisa com outra perna.	
Aquecimento	Agachamento com a sola do pé totalmente no solo,	

	agachamento
Técnicas	10 (dez) chutes frontais alternando perna, seguindo esse procedimento chute, lateral, semicircular, gancho, circular de dentro para fora e de fora para dentro. FINALIZA com alongamentos básicas, cabeça, braços e pernas.

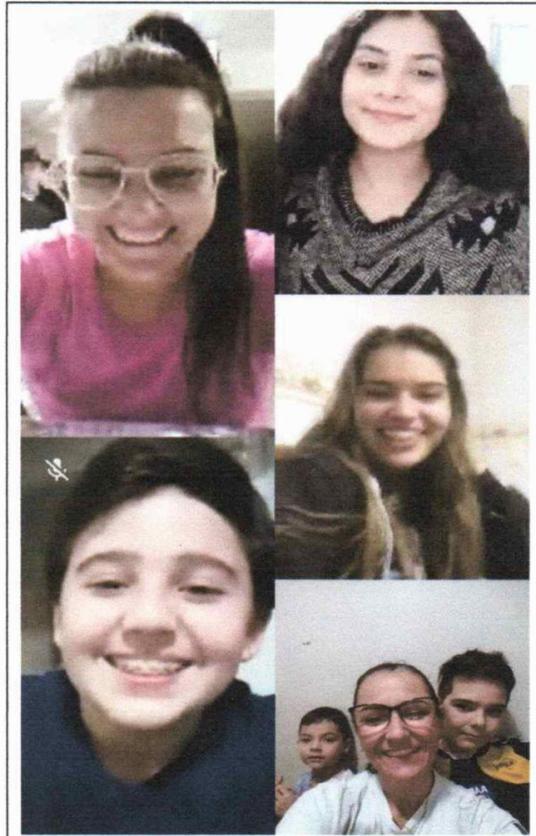
CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO
Alongamento	Alongamentos tradicionais, cabeça, braços e pernas.	
Aquecimento	20 polichinelos; 20 trocando perna e braços; 20 elevações de joelho.	
Técnicas	5x de cada perna Chute frontal Chute semicircular Chute lateral; Chute gancho.	

CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO
Alongamento	Alongamentos tradicionais, cabeça, braços e pernas.	
Aquecimento	15 polichinelos; 15 policopolis; 15 trocando perna e braços	
Técnicas	5x de cada perna Chute frontal Chute semicircular Chute lateral; Chute gancho. 30 polichinelos 20 abdominal curtinho. Finalizar com alongamentos	

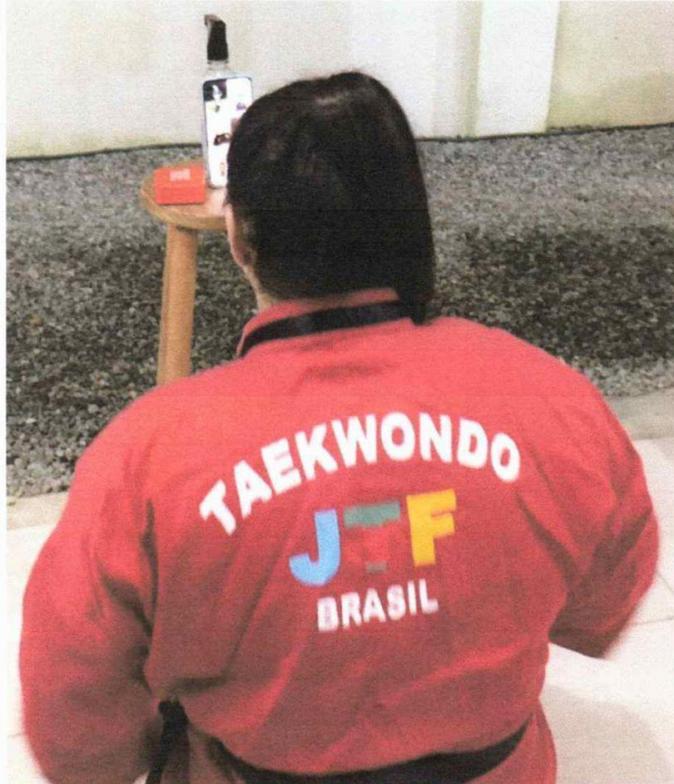
CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO
Alongamento	Cabeça para o lado direito e esquerdo, para traz e para frente. Alonga braço esquerdo para o lado e para trás mesma coisa com o braço direito. Na mesma posição irá abrir a perna um pouco mais do que uma largura de um ombro mão n espalmada no chão, uma perna dobrada com o joelho no chão e a outra totalmente esticada irá deitar em cima da perna que estar dobrada troca a perna mesma coisa com outra perna.	
Aquecimento	Agachamento com a sola do pé totalmente no solo, agachamento	
Técnicas	10 (dez) chutes frontais alternando perna, seguindo esse procedimento chute, lateral, semicircular, gancho, circular de dentro para fora e de fora para dentro. FINALIZA com alongamentos básicas, cabeça, braços e pernas.	



IV- PRINTS WHATSAPP









ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JWA WOOHYANG WOO
PROJETO SWAT - SPECIAL WINNER ACTION TEAM
Balneário Camboriú - Santa Catarina

ACADEMIA DRAGÃO NEGRO (Colégio Ayrton Senna da Silva - CAIC)

Nº	NOME DO ALUNO	INICIO	Nº ADNT	NASC	ID	MAIO 2021												TP	OBSERVAÇÕES
						4	6	11	13	18	20	25	27						
1	Agatha Eduarda R. Ramos Freitas	04/04/2019	1904-02274	18/04/2012	8	I	I	I	I	I	I	I	I					0	
2	Amanda Cristine Zimmermann	03/04/2019	1904-02266	10/10/2006	14	S	S	S	S	S	S	S	S					0	
3	Amanda Lapuse Andreatta	04/04/2019	1904-02272	02/04/2011	9	O	O	O	O	O	O	O	O					0	
4	Anali Rosa			05/12/2011	9	L	L	L	L	L	L	L	L					0	
5	Carolina Correia Ew	10/01/2017	1710-02193	19/01/2011	10	A	A	A	A	A	A	A	A					0	
6	Eduarda de Jesus Martins	21/08/2019	1908-02318	01/01/2013	8	M	M	M	M	M	M	M	M					0	
7	Eduardo Gabriel Rodrigues Ramo	04/04/2019	1904-02271	14/08/2008	12	E	E	E	E	E	E	E	E					0	
8	Emanuel Gavioli Filho	03/04/2019	1904-02268	04/12/2009	11	N	N	N	N	N	N	N	N					0	
9	Erick Silva Benevenuti	29/03/2016	1603-02085	12/06/2008	12	T	T	T	T	T	T	T	T					0	
10	Fernanda Freitas Cazuni	23/06/2014	1406-01868	24/03/2004	16	O	O	O	O	O	O	O	O					0	
11	Flávio Matheus Fortes	01/09/2018	1809-02241	02/07/2007	13	*	*	*	*	*	*	*	*					0	
12	Gabriel Silva Felipe	01/09/2016	1609-02121	21/03/2005	15	S	S	S	S	S	S	S	S					0	
13	Giovanna Lohani da Cruz Heleodoro	21/08/2019	1908-01690	10/02/2012	9	O	O	O	O	O	O	O	O					0	
14	João Pedro Burg Porto	10/05/2018	1805-02221	10/04/2012	8	C	C	C	C	C	C	C	C					0	
15	Laryssa da Silva Palhano	30/07/2012	1207-01559	19/07/2004	16	I	I	I	I	I	I	I	I					0	
16	Laura Vitória Amaral Franzoni	20/06/2017	1706-02160	30/03/2011	9	A	A	A	A	A	A	A	A					0	
17	Livia Correa do Carmo	19/03/2016	1603-02079	10/09/2007	13	L	L	L	L	L	L	L	L					0	
18	Nicolas de Jesus Freitas	21/08/2019	1908-02317	22/12/2009	11	*	*	*	*	*	*	*	*					0	
19	Vitória Gonçalves dos Santos	04/04/2019	1904-02270	23/01/2008	13	C	C	C	C	C	C	C	C					0	
20						O	O	O	O	O	O	O	O					0	
21						V	V	V	V	V	V	V	V					0	
22						I	I	I	I	I	I	I	I					0	
23						D	D	D	D	D	D	D	D					0	
24						1	1	1	1	1	1	1	1					8	
25						9	9	9	9	9	9	9	9					6	

Instrutora Rafaela de Souza - 3º Dan

Folha 01

Rua Sgt Mário Manoel Rodrigues, nº 22 - Bairro São Judas Tadeu - Balneário Camboriú - SC
CEP: 88332-480 - Telefones: (47) 33668534
Site: www.organizacaojtf.com.br - e-mail: organizacaojtf@gmail.com

RELATÓRIO DE ATIVIDADES MÊS DE MAIO/2021

Nome do Instrutor: Nathan Oliveira – 5º Dan

Academia: Fire Fox

Dias da Semana: Terças e quintas

I - OBJETIVO

Na situação inusitada do isolamento social, a criação de um **modelo pedagógico de atividades física e o ensinar arte marcial** se tornou desafio tão grande quanto o combate em si ao coronavírus.

Diante de **escolas e centros comunitários fechados por tempo indeterminado**, foi necessário se reinventar e passar aos alunos da Associação Dragão Negro de Taekwondo um método para continuarem praticando a arte e marcial.

Assim sendo, toda terça e quinta, nos horários de aulas 19h às 20h30 os instrutores vem mandando exercícios e técnicas aos alunos que compõe o grupo de WhatsApp.

Razão pela qual se verá neste relatório imagens de prints, os exercícios passados, bem como fotos dos alunos treinando em casa.

II – EXERCÍCIOS E TÉCNICAS

CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO
Aquecimento	5 Séries de 10 Flexões 5 Séries de 10 Abdominais 5 Séries de 10 Polichinelo Corrida de 5 Min. (Pode ser indo ate o portão da casa de vocês e voltando varias vezes.)	
Novos básicos	Faixa Branca 10 Chute Frontal perna da frente, 10 Chute Frontal perna de trás, 10 Chute Semi-circular perna da frente, 10 Chute Semi-circular perna de trás, 10 Chute Lateral perna da frente, 10 Chute Lateral perna de trás, 10 Chute Gancho perna da frente, 10 Chute Gancho perna de trás, 10 Chute Circulares de fora para dentro, 10 Chute Circulares de dentro para fora.	



Chutes de faixa Cinza

10 Chute Frontal cruzando perna,
10 Chute Semi-circular cruzando perna,
10 Chute Lateral cruzando perna,
10 Chute Gancho cruzando perna
10 Chute Martelo cruzando perna
10 Chute Circular de dentro para fora cruzando perna
10 Chute Circular de fora para dentro cruzando perna.

Chutes de faixa Amarela até Preta

10 Chute Frontal Saltando perna da frente,
10 Chute Frontal Saltando perna de trás,
10 Chute Semi-circular Saltando perna da frente,
10 Chute Semi-circular Saltando perna de trás,
10 Chute Lateral Saltando perna da frente,
10 Chute Lateral Saltando perna de trás,
10 Chute Gancho Saltando perna da frente,
10 Chute Gancho Saltando perna de trás.

FÓRMULA

Cada um fará a fórmula da sua respectiva faixa podendo fazer 5 vezes e terminando com alongamento básico.

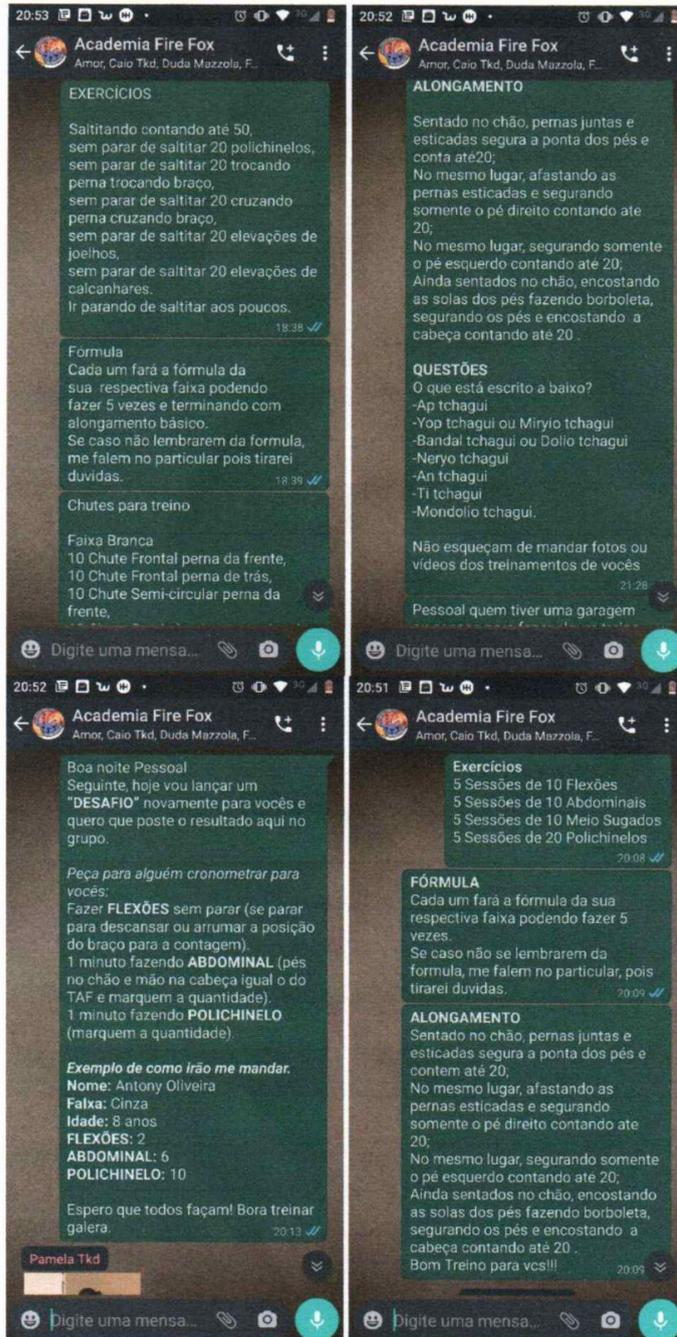
ALONGAMENTO

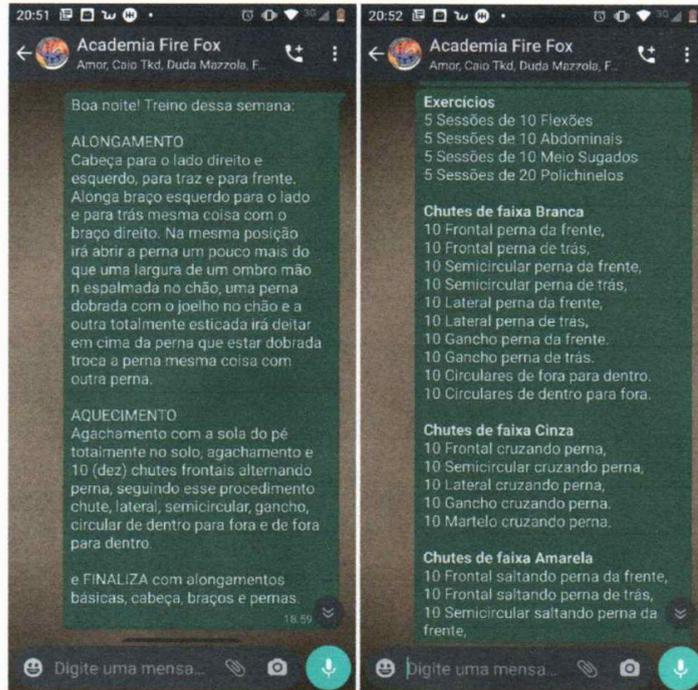
Sentado no chão, pernas juntas e esticadas segura a ponta dos pés e contam até 20;
No mesmo lugar, afastando as pernas esticadas e segurando somente o pé direito contando até 20;
No mesmo lugar, segurando somente o pé esquerdo contando até 20;
Ainda sentados no chão, encostando as solas dos pés fazendo borboleta, segurando os pés e encostando a cabeça contando até 20 .



III – PRINTS WHATSAPP







**ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JWA WOORYANG WOO
PROJETO SWAT - SPECIAL WINNER ACTION TEAM
Balneário Camboriú - Santa Catarina**

ACADEMIA FIRE FOX (Centro Comunitário do Bairro Nova Esperança)

Nº	NOME DO ALUNO	INICIO	Nº ADNT	NASC	ID	MAIO 2021												TP	OBSERVAÇÕES
						4	6	11	13	18	20	25	27						
1	Alan Openkoski Ayres			21/08/2011	9	I	I	I	I	I	I	I	I					0	
2	Anthony José Bernardes Pereira	04/09/2019	1909-02325	22/09/2012	8	S	S	S	S	S	S	S	S					0	
3	Antony Oliveira	07/01/2016	1607-02094	17/12/2012	8	O	O	O	O	O	O	O	O					0	
4	Bruno Loef	7/24/2017	1707-02161	08/09/2005	15	L	L	L	L	L	L	L	L					0	
5	Caio Fernandes Gonçalves	03/10/2018	1803-02212	28/03/2007	13	A	A	A	A	A	A	A	A					0	
6	Davi Antonio Silvano	9/20/2018	1809-02239	19/12/2011	9	M	M	M	M	M	M	M	M					0	
7	Eduardo Iceruam Pereira	3/18/2009	0903-01089	19/08/2003	17	E	E	E	E	E	E	E	E					0	
8	Enryck Maciel Carneiro	9/20/2018	1809-02237	05/02/2005	16	N	N	N	N	N	N	N	N					0	
9	Gustavo Lemos de Oliveira	10/01/2016	1610-02128	23/05/2005	15	T	T	T	T	T	T	T	T					0	
10	Gustavo Rian Pereira	10/03/2012	1210-01616	09/02/2008	13	O	O	O	O	O	O	O	O					0	
11	Layza Martins Guimarães	5/13/2019	1905-02287	08/01/2006	15	*	*	*	*	*	*	*	*					0	
12	Leonardo Isac Pereira	9/20/2018	1809-02238	28/11/2012	8	S	S	S	S	S	S	S	S					0	
13	Lorenzo Miguel Mazzola	7/14/2019	1906-02310	24/07/2013	7	O	O	O	O	O	O	O	O					0	
14	Maria Heloisa Rossi de Moraes	5/13/2019	1905-02283	02/09/2007	13	C	C	C	C	C	C	C	C					0	
15	Mirela Vitória Minatti Ayres	07/03/2020	2003-02338	08/11/2005	15	I	I	I	I	I	I	I	I					0	
16	Pedro Henrique de Macedo Mauricio	5/13/2019	1905-02285	21/07/2008	12	A	A	A	A	A	A	A	A					0	
17	Sidinei Pereira Junior	18/10/2016	1610-02131	04/09/2007	13	L	L	L	L	L	L	L	L					0	
18	Thiago Day Martins	06/03/2020	2003-02337	08/10/2004	16	*	*	*	*	*	*	*	*					0	
19						C	C	C	C	C	C	C	C					0	
20						O	O	O	O	O	O	O	O					0	
21						V	V	V	V	V	V	V	V					0	
22						I	I	I	I	I	I	I	I					0	
23						D	D	D	D	D	D	D	D					0	
24						1	1	1	1	1	1	1	1					0	
25						9	9	9	9	9	9	9	9					0	

Instrutor Mestre Nathan Oliveira - Faixa Preta 5º Dan

Folha 01

Rua Sgt Mário Manoel Rodrigues, nº 22 - Bairro São Judas Tadeu - Balneário Camboriú - SC
CEP: 88332-480 - Telefones: (47) 33668534
Site: www.organizacaojtf.com.br - e-mail: organizacaojtf@gmail.com

**ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JWA WOOHYANG WOO
PROJETO SWAT - SPECIAL WINNER ACTION TEAM
Balneário Camboriú - Santa Catarina**

CAPACITAÇÃO DE INSTRUTORES, MONITORES E AUXILIARES

Nº	NOME DO ALUNO	INICIO	Nº ADNT	NASC	ID	MAIO 2021				Programa	TP	OBSERVAÇÕES
						3	10	17	24			
1	Cláudia Eccel Ribeiro	22/02/1997	9702-00005	27/01/1974	47	I	I	I	I	IC	0	
2	Cleverson Perez de Oliveira	01/05/2017	1705-02156	21/01/1984	37	S	S	S	S	MONITOR	0	
3	Eduardo Vinicius da Silva	24/07/2017	1707-02168	01/05/2001	19	O	O	O	O	MONITOR	0	
4	Fernanda Freitas Cazuni	12/07/2012	1207-01557	24/03/2004	16	L	L	L	L	Fx PRETA	0	
5	Fernanda Moratelli Corrêa	07/05/2007	0705-00451	03/01/1995	26	A	A	A	A	IC	0	
6	Fernando Mazzola	10/03/2012	1210-01611	24/03/1981	33	M	M	M	M	MONITOR	0	
7	Flávio da Silva Ferreira	04/02/2008	0802-01017	12/06/1989	31	E	E	E	E	IC	0	
8	Gabriel Caldeira Vicente	31/07/2007	0707-00654	18/05/2000	20	N	N	N	N	AÇÃO	0	
9	Giovana Vanessa Tamburo	01/03/2018	1803-02202	13/07/1985	35	T	T	T	T	MONITOR	0	
10	Jenifer Barden da Silva	04/06/2016	1604-02087	11/01/2002	19	O	O	O	O	MONITOR	0	
11	Larissa Amaral Pompeu da Silva	01/10/2018	1810-02249	07/03/1989	32	*	*	*	*	MONITOR	0	
12	Laryssa da Silva Palhano	30/07/2012	1207-01559	19/07/2004	16	S	S	S	S	INTRE	0	
13	Lorraine Gabriela Ferreira Borges	10/03/2016	1603-02077	08/12/1994	26	O	O	O	O	MONITOR	0	
14	Maiara Grimm Ignacio	07/11/2019	1911-02333	14/10/1991	29	C	C	C	C	MONITOR	0	
15	Maria Eduarda Mazzola	01/10/2012	1201-01502	18/07/2002	18	I	I	I	I	MONITOR	0	
16	Matheus Augusto da Silva	09/05/2019	1905-02278	20/09/2002	18	A	A	A	A	MONITOR	0	
17	Maureci Adão Pereira	10/03/2012	1210-01615	13/08/1969	51	L	L	L	L	MONITOR	0	
18	Mikhael Inzabrald Nunes	15/02/2020		23/12/2003	17	*	*	*	*	INSCAMP	0	
19	Nathan Oliveira	08/09/2004	0409-00135	07/10/1990	30	C	C	C	C	IC	0	
20	Pamela Bonkowski	04/10/2018	1804-02220	18/07/2003	17	O	O	O	O	MONITOR	0	
21	Patrick Alexandre Nichelatti	08/03/2019	1903-02264	10/07/2002	18	V	V	V	V	MONITOR	0	
22	Rafaela de Souza	07/05/2007	0705-00490	15/01/1993	28	I	I	I	I	AÇÃO	0	
23	Raimundo Reis Pinheiro da Silva	15/04/2013	1304-01681	26/12/1986	34	D	D	D	D	INTRE	0	C Curso
24	Ramom Rodrigues Flor	01/05/2008	0805-00926	11/12/1992	28	1	1	1	1	INTRE	4	A Atestado
25	Miliana Burg Porto	23/09/2018	1809-02243	24/02/1987	34	9	9	9	9	MONITOR	36	D Dispensado

Grão Mestre Clovis Ribeiro - Faixa Preta 8º Dan

Folha 01

Rua Sgt Mário Manoel Rodrigues, nº 22 - Bairro São Judas Tadeu - Balneário Camboriú - SC

CEP: 88332-480 - Telefones: (47) 33668534

Site: www.organizacaojtf.com.br - e-mail: organizacaojtf@gmail.com

ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JWA WOOSUNG WOO
PROJETO SWAT - SPECIAL WINNER ACTION TEAM
Balneário Camboriú - Santa Catarina

CAPACITAÇÃO DE INSTRUTORES, MONITORES E AUXILIARES

Nº	NOME DO ALUNO	INICIO	Nº ADNT	NASC	ID	MAIO 2021				Programa	TP	OBSERVAÇÕES
						3	10	17	24			
1	Sergio Marcos Silvestre Filho	26/04/2011	1104-01416	03/01/2002	19	I	I	I	I	INTRE	0	
2	Shayenne Eccel Ribeiro Oliveira	23/03/1999	9903-00022	14/07/1993	27	S	S	S	S	IC	0	
3	Suyan Eccel Ribeiro	02/05/2006	0605-00245	09/09/2001	19	C	O	O	O	IC	0	
4	Suyenne Eccel Ribeiro	10/05/2003	0305-00058	29/10/1999	21	L	L	L	L	IC	0	
5	Thomas de Ávila	19/07/2010	1007-01299	10/09/2003	17	A	A	A	A	Fx PRETA	0	
6	Vinicius Gustavo Dorneles Silva	6/25/2018	1806-02233	23/01/1986	35	M	M	M	M	MONITOR	0	
7	Yara Schneider de Quacros	04/03/2010	1003-01247	13/01/2003	18	E	E	E	E	Fx PRETA	0	
8						N	N	N	N		0	
9						T	T	T	T		0	
10						C	O	O	O		0	
11						*	*	*	*		0	
12						S	S	S	S		0	
13						C	O	O	O		0	
14						C	C	C	C		0	
15						I	I	I	I		0	
16						A	A	A	A		0	
17						L	L	L	L		0	
18						*	*	*	*		0	
19						C	C	C	C		0	
20						C	O	O	O		0	
21						V	V	V	V		0	
22						I	I	I	I		0	
23						D	D	D	D		0	C Curso
24						1	1	1	1		4	A Atestado
25						9	9	9	9		36	D Dispensado

Grão Mestre Clóvis Ribeiro - Faixa Preta 8º Dan

Folha 02

Rua Sgt Mário Manoel Rodrigues, nº 22 - Bairro São Judas Tadeu - Balneário Camboriú - SC
CEP: 88332-480 - Telefones: (47) 33668534
Site: www.organizacaojtf.com.br - e-mail: organizacaojtf@gmail.com

RELATÓRIO DE VISTORIA Nº 145/2021 ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO

Relatamos que, na data de 24 de setembro de 2021, recebemos email com as informações da Entidade Dragão Negro, sendo que a mesma possui o seguinte Termo de Colaboração firmado em 16/12/2019

1. Termo de Colaboração FMDCA 010/2019 - 1º T. Ad. período 2021

O objetivo precípua da respectiva (feita através de e-mail e whats devido a Pandemia COVID-19) deu-se em razão da necessidade de verificar as atividades desenvolvidas pela referida entidade, no âmbito do Município, ante as especificações contidas nos termos de colaboração, com base nos indicadores estabelecidos e aprovados no plano de trabalho.

Conforme relatado no mês anterior a entidade continua atendendo da forma de “home-office”, com as atividades desenvolvidas do mesmo modo que realizadas nos demais meses anteriores, o, haja vista o impedimento do exercício das atividades de forma presencial pela questão do COVID-19.

A entidade informou a devolução de R\$ 3.530,00,00 referente a compra de materiais esportivos que não está sendo realizada.

No relatório enviado pela entidade foi informado:

- Os instrutores continuam se comunicando com os alunos via grupos de WhatsApp onde atividades teóricas estão sendo enviadas para que os mesmos não percam o contato com a prática esportiva aplicada pela entidade, sendo informado o atendimento a 20 crianças pelo projeto. (**1/3 do público alvo planejado no plano de trabalho**) e **17 instrutores**.
- A equipe de instrutores também continua a realizar formações e conversas administrativas através de grupo de WhatsApp entre os profissionais da Unidade.
- Foi consultado se havia tratativas para retorno das aulas presenciais, o Coordenador do Projeto Sr. Clóvis Nunes Ribeiro, informou que estão sendo feitas tratativas junto à Secretaria de Educação e de Inclusão Social para realização das atividades presenciais no município.
- Por outro lado, estão sendo disponibilizadas aulas presenciais no Ginásio Irineu Bornhausen em Camboriú de maneira opcional e provisória.
- Sendo assim toda terça e quinta, nos horários das aulas que são das 19:00

às 20:30 os instrutores vem mandando exercícios e técnicas aos alunos que compõem o grupo de WhatsApp. Segundo relatório enviado via e-mail (anexo).

Desta forma verificamos que, por meio dos dados informados e da situação em que se encontra o País pela Pandemia COVID-19, a entidade executou **parcialmente** aos objetivos contidos no plano de trabalho e termo de parceria.

Balneário Camboriú, 27 de setembro de 2021.

Luciano Osni de Mello
Membro
Matrícula 033

Marcelo Severino
Membro
Matrícula 3611

ANEXO:
Relatório de atividades do mês de agosto



ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JTF

Fundada em 10 de Janeiro de 1991
CNPJ nº 93.296.853/0001-01
Balneário Camboriú – Santa Catarina

RELATÓRIO DE ATENDIMENTO

PERÍODO: De 01/08/2021 a 31/08/2021

1. RESUMO DAS AÇÕES DESENVOLVIDAS PELA INSTITUIÇÃO, DURANTE O PERÍODO, NO ÂMBITO DO PROJETO:

Neste mês foram realizados 0 para alunos em aula presencial (aula online 160 atendimentos) e 0 atendimentos (aula online 136 atendimentos) em capacitação para instrutores, auxiliares e monitores.

OBJETIVO GERAL DO PROJETO E OBJETO DO CONVÊNIO

OBJETIVO GERAL DO PROJETO	OBJETO DO CONVÊNIO
O projeto S.W.A. T foi implantado no município de Balneário Camboriú - SC, em 09 de setembro de 2003, tendo como objetivo oferecer através da arte marcial para as crianças e adolescentes em situação de risco pessoal e social uma condição melhor, sendo um instrumento de apoio pedagógico de nossa instituição com a família e coma escola. Nossas principais metas são de atingir todas as crianças dentro de seus respectivos bairros e também assumir um desempenho de parceria no atendimento a 60 crianças e aos adolescentes em situação de risco e na preparação para a sua reintegração familiar e social através da arte marcial – Taekwondo JTF e seus eventos para socialização.	O presente Convênio tem por objeto estabelecer os procedimentos para a concessão de subvenção social fomentado por este MUNICÍPIO à ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO de forma a captar recurso para assegurar que suas principais metas sejam atingidas. O projeto SWAT foi implantado no município de Balneário Camboriú - SC, em 09 de setembro de 2003, tendo como objetivo oferecer através da arte marcial para as crianças e adolescentes em situação de risco pessoal e social uma condição melhor, sendo um instrumento de apoio pedagógico desta instituição com a família e com a escola. Os principais objetivos são de atingir todas as crianças dentro de seus respectivos bairros e também assumir um desempenho de parceria no atendimento a 200 crianças e aos adolescentes em situação de risco e na preparação para a sua reintegração familiar e social através da arte marcial – Taekwondo JTF e seus eventos para socialização. Este objeto esta em consonância como o Plano de Trabalho, que passa a integrar este Convênio.

ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JWA WOORYANG WOO
Rua Sgt Mário Manoel Rodrigues, 22 – Bairro São Judas Tadeu – Balneário Camboriú – CEP 88332-480 - Telefone: (47) 3366 8534 - 9978 0432
Rua Osvaldo Minela, 460 – Bairro Cedro – Camboriú – CEP 88340-000 – Telefone: (47) 3365 3673 – 8411 9043
organizacaojtf@gmail.com – www.organizacaojtf.com.br



ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JTF
Fundada em 10 de Janeiro de 1991
CNPJ nº 93.296.853/0001-01
Balneário Camboriú – Santa Catarina

3. METAS/OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Meta 3.1: Atender 60 crianças e adolescentes				
Atividade prevista	Nº de atendimentos previstos	Nº de atendimentos realizados	Dados qualitativos alcançados	Dificuldades encontradas
3.1.1 Aulas Práticas (Taekwondo)	60	20 alunos (online) 17 instrutores (online)	Reciclagem com instrutores INTRE/AÇÃO e monitores WATT/COBRA	
3.1.2 Competições				
3.1.3 Exame de Faixa coloridas e pretas				
3.1.4 Teste de Avaliação Física – TAF				
3.1.5 Acampamento Técnico e Sobrevivência (Dragon Camp)				
3.1.6 Cursos, Seminários, Palestras, Confraternização, Desfile e Instruções.				

4. PÚBLICO ATENDIDO:

Número de atendidos diretos <i>(Atendimento continuado; nº de matriculados em cursos, oficinas e outras atividades regulares/fixas desenvolvidas pelo projeto)</i>		Crianças e Adolescentes				Jovens	Familiares	Instrutores	Outros:	TOTAL
		Previsto	60	(Atendimento = 480)				10 (Atendimento = 80)		(Atendimento = 560)
Realizado	20	(Aulas online) Atendimentos = 160				17 (Aulas online) Atendimentos = 135		(Atendimento = 296)		
Número de atendidos indiretos <i>(Atendimento a famílias, professores, pessoas da comunidade)</i>	Previsto									
	Realizado									

ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO J.T.F. WOCHYANG WOO
Rua Sgt Mário Manoel Rodrigues, 22 – Bairro São Judas Tadeu – Balneário Camboriú – CEP 88332-480 - Telefone: (47) 3366 8534 - 9978 0432
Rua Osvaldo Minela, 460 – Bairro Cedro – Camboriú – CEP 88340-000 – Telefone: (47) 3365 3673 – 8411 9043
organizacaonjtf@gmail.com – www.organizacaonjtf.com.br



ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JTW
Fundada em 10 de Janeiro de 1991
CNPJ nº 93.296.853/0001-01
Balneário Camboriú – Santa Catarina

<i>comunidade ou outros beneficiados indiretamente pelas atividades permanentes/fixas desenvolvidas pelo projeto)</i>						
Número de atendidos eventuais <i>(Atendimento eventual: nº de participantes em eventos, encontros e outras atividades realizadas sem regularidade fixa no âmbito do projeto)</i>	Previsto					
	Realizado					
Número total de atendidos pelo projeto <i>(Total de atendimentos realizados pelo projeto apoiado com recursos do Criança Esperança)</i>	Previsto					
	Realizado					
Número total de atendidos pela instituição <i>(Atendimento total: número de pessoas atendidas pela instituição em outras atividades, além do projeto apoiado com recursos do Criança Esperança)</i>	Previsto					
	Realizado	160 atendimentos			136 atendimentos	296 atendimentos

5. OUTRAS OBSERVAÇÕES E COMENTÁRIOS:

- Devido ao aparecimento do COVID-19, acatamos as autoridades públicas na suspensão dos atendimentos do projeto.
- No mês de Agosto, por conta do COVID-19 não foi possível a realização de aulas presenciais. Por isso o nosso número de atendimentos ficou zerado nesse mês. Mas coloquei o número de atendimentos online.
- Os eventos presenciais que estavam programados para Agosto, serão remarcados assim que for possível realizar tais eventos. Por conta da Pandemia e acatamos as ordens de distanciamento social.
- Por conta do Covid-19 não demos aulas pois ministramos as aulas em duas escolas e em um Centro comunitário, e por ordem do Prefeito Fabricio Oliveira, não poderíamos ministrá-las. Pois se tratam de crianças em aulas coletivas, e o Taekwondo, como todas as artes marciais tem muito contato, sendo assim, não foi possível a realização das mesmas.

ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JWA WOOSHYANG WOO
Rua Sgt Mário Manoel Rodrigues, 22 – Bairro São Judas Tadeu – Balneário Camboriú – CEP 88332-480 - Telefone: (47) 3366 8534 - 9978 0432
Rua Osvaldo Minela, 460 – Bairro Cedro – Camboriú – CEP 88340-000 – Telefone: (47) 3365 3673 – 8411 9043
organizacao@jtw.org.br – www.organizacaojtw.com.br



ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JTF

Fundada em 10 de Janeiro de 1991

CNPJ nº 93.296.853/0001-01

Balneário Camboriú – Santa Catarina

- Foram mandadas mensagens para as Diretoras das escolas CAIC e Nova Esperança, para que pudéssemos retomar as aulas práticas, com todos os devidos cuidados, distanciamento, uso de máscaras e sem contato físico. Porém as Diretoras das Escolas acharam melhor não, pois ainda o Prefeito não tinha autorizado atividades em tal local.
- Os alunos foram orientados a continuar a prática dos exercícios e das técnicas em casa conforme o manual do instrutor.
- Ainda seguimos não tendo aulas, pois o isolamento social ainda continua, estamos seguindo as normas do Prefeito Fabrício Oliveira. (Conforme a Instrução normativa N°002/2020). Mas assim que for liberado, voltaremos as aulas presenciais, com todos os cuidados devidos.
- Devido aos nossos pontos de aulas serem em locais públicos estamos aguardando o retorno as aulas e a liberação dos centros comunitários pela Prefeitura.
- Os Instrutores estão fazendo vídeo chamadas com alguns alunos para tirar algumas duvidas e os ajudarem. Muitos alunos não podem participar das chamadas, pois não tem celular ou até internet.
- E como não podemos comprar materiais esportivos devolvemos o valor de R\$3.530,00 para o mesmo fundo da qual a Associação recebe.
- Os materiais para as vídeo aulas são materiais cedidos (computadores e outros).
- Enviamos ofícios para a Secretaria de Inclusão Social para o possível retorno das aulas no Centro Comunitário do bairro das Nações, a resposta foi para que aguardássemos mais um pouco.
- Enviamos também para a Secretaria de Educação para retornar, mas recebemos a resposta de que não poderíamos retornar as aulas.
- Como não fomos autorizados ao retorno das aulas, os alunos de Balneário foram convidados para fazerem uma aula experimental em Camboriú (como lá já pôde voltar as atividades normalmente).

ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JWA WOOSHYANG WOO
Rua Sgt Mário Manoel Rodrigues, 22 – Bairro São Judas Tadeu – Balneário Camboriú – CEP 88332-480 - Telefone: (47) 3366 8534 - 9978 0432
Rua Osvaldo Minela, 460 – Bairro Cedro – Camboriú – CEP 88340-000 – Telefone: (47) 3365 3673 – 8411 9043
organizacaojtf@gmail.com – www.organizacaojtf.com.br



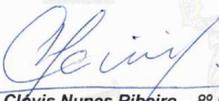
ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JTF

Fundada em 10 de Janeiro de 1991
CNPJ nº 93.296.853/0001-01
Balneário Camboriú – Santa Catarina

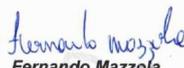
6. CÓPIA DO BALANCETE FINANCEIRO:

Observação: Anexo Balancete de Prestação de Contas.

Balneário Camboriú – SC, 14 de Setembro de 2021.



Grão Mestre **Clóvis Nunes Ribeiro** – 8º Dan
Coordenador do Projeto SWAT



Fernando Mazzola
Presidente da ADNBC

ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JWA WOORYANG WOO
Rua Sgt Mário Manoel Rodrigues, 22 – Bairro São Judas Tadeu – Balneário Camboriú – CEP 88332-480 - Telefone: (47) 3366 8534 - 9978 0432
Rua Osvaldo Minella, 460 – Bairro Cedro – Camboriú – CEP 88340-000 – Telefone: (47) 3365 3673 – 8411 9043
organizacaojtf@gmail.com – www.organizacaowoojtf.com.br

ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JWA WOOHYANG WOO
PROJETO SWAT - SPECIAL WINNER ACTION TEAM
Balneário Camboriú - Santa Catarina

CAPACITAÇÃO DE INSTRUTORES, MONITORES E AUXILIARES

Nº	NOME DO ALUNO	INICIO	Nº ADNT	NASC	ID	AGOSTO 2021					Programa	TP	OBSERVAÇÕES
						2	9	16	23	30			
1	Cláudia Eccel Ribeiro	22/02/1997	9702-00005	27/01/1974	47	I	I	I	I	I	IC	0	
2	Cleverson Perez de Oliveira	01/05/2017	1705-02156	21/01/1984	37	S	S	S	S	S	MONITOR	0	
3	Eduardo Vinicius da Silva	24/07/2017	1707-02168	01/05/2001	19	O	O	O	O	O	MONITOR	0	
4	Fernanda Freitas Cazuni	12/07/2012	1207-01557	24/03/2004	16	L	L	L	L	L	Fx PRETA	0	
5	Fernanda Moratelli Corrêa	07/05/2007	0705-00451	03/01/1995	26	A	A	A	A	A	IC	0	
6	Fernando Mazzola	10/03/2012	1210-01611	24/03/1981	33	M	M	M	M	M	MONITOR	0	
7	Flávio da Silva Ferreira	04/02/2008	0802-01017	12/06/1989	31	E	E	E	E	E	IC	0	
8	Gabriel Caldeira Vicente	31/07/2007	0707-00654	18/05/2000	20	N	N	N	N	N	AÇÃO	0	
9	Giovana Vanessa Tamburo	01/03/2018	1803-02202	13/07/1985	35	T	T	T	T	T	MONITOR	0	
10	Jenifer Barden da Silva	04/06/2016	1604-02087	11/01/2002	19	O	O	O	O	O	MONITOR	0	
11	Larissa Amaral Pompeu da Silva	01/10/2018	1810-02249	07/03/1989	32	*	*	*	*	*	MONITOR	0	
12	Laryssa da Silva Palhano	30/07/2012	1207-01559	19/07/2004	16	S	S	S	S	S	INTRE	0	
13	Lorraine Gabriela Ferreira Borges	10/03/2016	1603-02077	08/12/1994	26	O	O	O	O	O	MONITOR	0	
14	Maiara Grimm Ignacio	07/11/2019	1911-02333	14/10/1991	29	C	C	C	C	C	MONITOR	0	
15	Maria Eduarda Mazzola	01/10/2012	1201-01502	18/07/2002	18	I	I	I	I	I	MONITOR	0	
16	Matheus Augusto da Silva	09/05/2019	1905-02278	20/09/2002	18	A	A	A	A	A	MONITOR	0	
17	Maureci Adão Pereira	10/03/2012	1210-01615	13/08/1969	51	L	L	L	L	L	MONITOR	0	
18	Mikhael Inzabrald Nunes	15/02/2020		23/12/2003	17	*	*	*	*	*	INSCAMP	0	
19	Nathan Oliveira	08/09/2004	0409-00135	07/10/1990	30	C	C	C	C	C	IC	0	
20	Pamela Bonkoski	04/10/2018	1804-02220	18/07/2003	17	O	O	O	O	O	MONITOR	0	
21	Patrick Alexandre Nichelatti	08/03/2019	1903-02264	10/07/2002	18	V	V	V	V	V	MONITOR	0	
22	Rafaela de Souza	07/05/2007	0705-00490	15/01/1993	28	I	I	I	I	I	AÇÃO	0	
23	Raimundo Reis Pinheiro da Silva	15/04/2013	1304-01681	26/12/1986	34	D	D	D	D	D	INTRE	0	C Curso
24	Ramom Rodrigues Flor	01/05/2008	0805-00928	11/12/1992	28	1	1	1	1	1	INTRE	5	A Atestado
25	Miliana Burg Porto	23/09/2018	1809-02243	24/02/1987	34	9	9	9	9	9	MONITOR	45	D Dispensado

Grão Mestre Clóvis Ribeiro - Faixa Preta 8º Dan

Folha 01

Rua Sgt Mário Manoel Rodrigues, nº 22 - Bairro São Judas Tadeu - Balneário Camboriú - SC
CEP: 88332-480 - Telefones: (47) 33668534
Site: www.organizacaojtf.com.br - e-mail: organizacaojtf@gmail.com

ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JWA WOOHYANG WOO
PROJETO SWAT - SPECIAL WINNER ACTION TEAM
Balneário Camboriú - Santa Catarina

CAPACITAÇÃO DE INSTRUTORES, MONITORES E AUXILIARES

Nº	NOME DO ALUNO	INICIO	Nº ADNT	NASC	ID	AGOSTO 2021					Programa	TP	OBSERVAÇÕES
						2	9	16	23	30			
1	Sergio Marcos Silvestre Filho	26/04/2011	1104-01416	03/01/2002	19	I	I	I	I	I	INTRE	0	
2	Shayenne Eccel Ribeiro Oliveira	23/03/1999	9903-00022	14/07/1993	27	S	S	S	S	S	IC	0	
3	Suyan Eccel Ribeiro	02/05/2006	0605-00245	09/09/2001	19	O	O	O	O	O	IC	0	
4	Suyenne Eccel Ribeiro	10/05/2003	0305-00058	29/10/1999	21	L	L	L	L	L	IC	0	
5	Thomas de Ávila	19/07/2010	1007-01299	10/09/2003	17	A	A	A	A	A	Fx PRETA	0	
6	Vinicius Gustavo Dorneles Silva	6/25/2018	1806-02233	23/01/1986	35	M	M	M	M	M	MONITOR	0	
7	Yara Schneider de Quadros	04/03/2010	1003-01247	13/01/2003	18	E	E	E	E	E	Fx PRETA	0	
8						N	N	N	N	N		0	
9						T	T	T	T	T		0	
10						O	O	O	O	O		0	
11						*	*	*	*	*		0	
12						S	S	S	S	S		0	
13						O	O	O	O	O		0	
14						C	C	C	C	C		0	
15						I	I	I	I	I		0	
16						A	A	A	A	A		0	
17						L	L	L	L	L		0	
18						*	*	*	*	*		0	
19						C	C	C	C	C		0	
20						O	O	O	O	O		0	
21						V	V	V	V	V		0	
22						I	I	I	I	I		0	
23						D	D	D	D	D		0	C Curso
24						1	1	1	1	1		5	A Atestado
25						9	9	9	9	9		45	D Dispensado

Grão Mestre Clóvis Ribeiro - Faixa Preta 8º Dan

Folha 02

Rua Sgt Mário Manoel Rodrigues, nº 22 - Bairro São Judas Tadeu - Balneário Camboriú - SC
CEP: 88332-480 - Telefones: (47) 33668534
Site: www.organizacaojtf.com.br - e-mail: organizacaojtf@gmail.com

**ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JWA WOOHYANG WOO
PROJETO SWAT - SPECIAL WINNER ACTION TEAM
Balneário Camboriú - Santa Catarina**

ACADEMIA FIRE FOX (Centro Comunitário do Bairro Nova Esperança)

Nº	NOME DO ALUNO	INICIO	Nº ADNT	NASC	ID	AGOSTO 2021												TP	OBSERVAÇÕES
						3	5	10	12	17	19	24	26	31					
1	Alan Openkoski Ayres			21/08/2011	9	I	I	I	I	I	I	I	I	I				0	
2	Anthony José Bernardes Pereira	04/09/2019	1909-02325	22/09/2012	8	S	S	S	S	S	S	S	S	S				0	
3	Antony Oliveira	07/01/2016	1607-02094	17/12/2012	8	O	O	O	O	O	O	O	O	O				0	
4	Bruno Loef	7/24/2017	1707-02161	08/09/2005	15	L	L	L	L	L	L	L	L	L				0	
5	Caio Fernandes Gonçalves	03/10/2018	1803-02212	28/03/2007	13	A	A	A	A	A	A	A	A	A				0	
6	Davi Antonio Silvano	9/20/2018	1809-02239	19/12/2011	9	M	M	M	M	M	M	M	M	M				0	
7	Eduardo Iceruam Pereira	3/18/2009	0903-01089	19/08/2003	17	E	E	E	E	E	E	E	E	E				0	
8	Enryck Maciel Carneiro	9/20/2018	1809-02237	05/02/2005	16	N	N	N	N	N	N	N	N	N				0	
9	Gustavo Lemos de Oliveira	10/01/2016	1610-02128	23/05/2005	15	T	T	T	T	T	T	T	T	T				0	
10	Gustavo Rian Pereira	10/03/2012	1210-01616	09/02/2008	13	O	O	O	O	O	O	O	O	O				0	
11	Layza Martins Guimarães	5/13/2019	1905-02287	08/01/2006	15	*	*	*	*	*	*	*	*	*				0	
12	Leonardo Isac Pereira	9/20/2018	1809-02238	28/11/2012	8	S	S	S	S	S	S	S	S	S				0	
13	Lorenzo Miguel Mazzola	7/14/2019	1906-02310	24/07/2013	7	O	O	O	O	O	O	O	O	O				0	
14	Maria Heloisa Rossi de Moraes	5/13/2019	1905-02283	02/09/2007	13	C	C	C	C	C	C	C	C	C				0	
15	Mirela Vitória Minatti Ayres	07/03/2020	2003-02338	08/11/2005	15	I	I	I	I	I	I	I	I	I				0	
16	Pedro Henrique de Macedo Maurício	5/13/2019	1905-02285	21/07/2008	12	A	A	A	A	A	A	A	A	A				0	
17	Sidinei Pereira Junior	18/10/2016	1610-02131	04/09/2007	13	L	L	L	L	L	L	L	L	L				0	
18	Thiago Day Martins	06/03/2020	2003-02337	08/10/2004	16	*	*	*	*	*	*	*	*	*				0	
19						C	C	C	C	C	C	C	C	C				0	
20						O	O	O	O	O	O	O	O	O				0	
21						V	V	V	V	V	V	V	V	V				0	
22						I	I	I	I	I	I	I	I	I				0	
23						D	D	D	D	D	D	D	D	D				0	
24						1	1	1	1	1	1	1	1	1				1	
25						9	9	9	9	9	9	9	9	9				9	

Instrutor Mestre Nathan Oliveira - Faixa Preta 5º Dan

Folha 01

Rua Sgt Mário Manoel Rodrigues, nº 22 - Bairro São Judas Tadeu - Balneário Camboriú - SC
CEP: 88332-480 - Telefones: (47) 33668534
Site: www.organizacaojtf.com.br - e-mail: organizacaojtf@gmail.com

ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JWA WOOHYANG WOO
PROJETO SWAT - SPECIAL WINNER ACTION TEAM
Balneário Camboriú - Santa Catarina

ACADEMIA DRAGÃO NEGRO (Colégio Ayrton Senna da Silva - CAIC)

Nº	NOME DO ALUNO	INICIO	Nº ADNT	NASC	ID	AGOSTO 2021														TP	OBSERVAÇÕES
						3	5	10	12	17	19	24	26	31							
1	Agatha Eduarda R. Ramos Freitas	04/04/2019	1904-02274	18/04/2012	8	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I					0	
2	Amanda Cristine Zimmermann	03/04/2019	1904-02266	10/10/2006	14	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S					0	
3	Amanda Lapuse Andreatta	04/04/2019	1904-02272	02/04/2011	9	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O					0	
4	Anali Rosa			05/12/2011	9	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L					0	
5	Carolina Correia Ew	10/01/2017	1710-02193	19/01/2011	10	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A					0	
6	Eduarda de Jesus Martins	21/08/2019	1908-02318	01/01/2013	8	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M					0	
7	Eduardo Gabriel Rodrigues Ramo	04/04/2019	1904-02271	14/08/2008	12	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E					0	
8	Emanuel Gavioli Filho	03/04/2019	1904-02268	04/12/2009	11	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N					0	
9	Erick Silva Benevenuti	29/03/2016	1603-02085	12/06/2008	12	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T					0	
10	Fernanda Freitas Cazuni	23/06/2014	1406-01868	24/03/2004	16	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O					0	
11	Flávio Matheus Fortes	01/09/2018	1809-02241	02/07/2007	13	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*					0	
12	Gabriel Silva Felipe	01/09/2016	1609-02121	21/03/2005	15	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S					0	
13	Giovanna Lohani da Cruz Heleodoro	21/08/2019	1908-01690	10/02/2012	9	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O					0	
14	João Pedro Burg Porto	10/05/2018	1805-02221	10/04/2012	8	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C					0	
15	Laryssa da Silva Palhano	30/07/2012	1207-01559	19/07/2004	16	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I					0	
16	Laura Vitória Amaral Franzoni	20/06/2017	1706-02160	30/03/2011	9	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A					0	
17	Livia Correa do Carmo	19/03/2016	1603-02079	10/09/2007	13	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L					0	
18	Nicolas de Jesus Freitas	21/08/2019	1908-02317	22/12/2009	11	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*					0	
19	Vitória Gonçalves dos Santos	04/04/2019	1904-02270	23/01/2008	13	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C					0	
20						O	O	O	O	O	O	O	O	O	O					0	
21						V	V	V	V	V	V	V	V	V	V					0	
22						I	I	I	I	I	I	I	I	I	I					0	
23						D	D	D	D	D	D	D	D	D	D					0	
24						1	1	1	1	1	1	1	1	1	1					9	
25						9	9	9	9	9	9	9	9	9	9					6	

Instrutora Rafaela de Souza - 3º Dan

Folha 01

Rua Sgt Mário Manoel Rodrigues, nº 22 - Bairro São Judas Tadeu - Balneário Camboriú - SC
CEP: 88332-480 - Telefones: (47) 33668534
Site: www.organizacaojtf.com.br - e-mail: organizacaojtf@gmail.com

**ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JWA WOORYANG WOO
PROJETO SWAT - SPECIAL WINNER ACTION TEAM
Balneário Camboriú - Santa Catarina**

ACADEMIA DRAGÃO DO SOL- Centro Comunitário do Bairro das Nações.

Nº	NOME DO ALUNO	INICIO	Nº ADNT	NASC	ID	AGOSTO 2021												TP	OBSERVAÇÕES
						3	5	10	12	17	19	24	26	31					
1	Adrian Galdino da Silva	09/05/2019	1905-02280	23/09/2014	6	I	I	I	I	I	I	I	I	I				0	
2	Ana Beatriz da Rosa Silva	06/04/2020	2004-02342	23/05/2010	10	S	S	S	S	S	S	S	S	S				0	
3	Arthur Bernardo Tamburo	06/04/2020	2004-02339	14/05/2015	5	O	O	O	O	O	O	O	O	O				0	
4	Braian Brenerk Correa Marinho	06/04/2020	2004-02340	14/12/2006	14	L	L	L	L	L	L	L	L	L				0	
5	Bruna de Souza Carvalho Vieira	24/07/2017	1707-02164	12/09/2009	11	A	A	A	A	A	A	A	A	A				0	
6	Caue Luis Costa dos Santos	06/04/2020	2004-02341	25/12/2009	11	M	M	M	M	M	M	M	M	M				0	
7	Davi Cardoso Silveira	08/03/2019	1903-02265	04/04/2009	11	E	E	E	E	E	E	E	E	E				0	
8	Dinorah Vitória Carneiro de Souza	06/04/2020	2004-02346	14/06/2013	7	N	N	N	N	N	N	N	N	N				0	
9	Domino Alejandro Ferraz Vaz	14/07/2019	1906-02313	22/06/2010	10	T	T	T	T	T	T	T	T	T				0	
10	Felipe Chaves Camargo	06/04/2020	2004-02344	16/02/2010	11	O	O	O	O	O	O	O	O	O				0	
11	Fernando Nicolas Tamburo Gomes	01/03/2018	1803-02201	15/11/2010	10	*	*	*	*	*	*	*	*	*				0	
12	Francisco Gai	03/09/2019	1910-02327	14/10/2012	8	S	S	S	S	S	S	S	S	S				0	
13	Julia Gonçalves	09/05/2019	1905-02277	22/08/2011	9	O	O	O	O	O	O	O	O	O				0	
14	Karolayne da Rosa da Silva	06/04/2020	2004-02343	14/08/2007	13	C	C	C	C	C	C	C	C	C				0	
15	Larissa Cardoso Silveira	08/03/2019	1903-02263	27/01/2007	14	I	I	I	I	I	I	I	I	I				0	
16	Larissa da Silva Palhano	30/07/2012	1207-01559	19/07/2004	16	A	A	A	A	A	A	A	A	A				0	
17	Livia Francine B. do Nascimento	25/06/2018	1806-02232	26/03/2012	8	L	L	L	L	L	L	L	L	L				0	
18	Luiz Henrique Lima Dalbosco	25/06/2018	1806-02234	27/12/2010	10	*	*	*	*	*	*	*	*	*				0	
19	Mabel Cunha de Oliveira	01/05/2017	1705-02155	04/01/2010	11	C	C	C	C	C	C	C	C	C				0	
20	Miguel Anderson Barcellos Paganelli	08/01/202	2001-02336	29/07/2014	6	O	O	O	O	O	O	O	O	O				0	
21	Sophia Moura de Ávila	06/04/2020	2004-02345	03/01/2012	9	V	V	V	V	V	V	V	V	V				0	
22	Thiago Gael Jaime	09/05/2019	1905-02279	24/04/2007	13	I	I	I	I	I	I	I	I	I				0	
23	Valmir Ignacio Neto	01/03/2018	1803-02200	27/09/2009	11	D	D	D	D	D	D	D	D	D				0	
24	Vitor Hugo Pinheiro Munhoz	07/06/2019	1906-02304	20/09/2012	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1				7	
25						9	9	9	9	9	9	9	9	9				63	

Instrutor Flávio Ferreira - 2º Dan

Folha 01

Rua Sgt Mário Manoel Rodrigues, nº 22 - Bairro São Judas Tadeu - Balneário Camboriú - SC
CEP: 88332-480 - Telefones: (47) 33668534
Site: www.organizacaojtf.com.br - e-mail: organizacaojtf@gmail.com

RELATÓRIO DE ATIVIDADES MÊS DE **AGOSTO/2021**

Nome da Instrutora: Rafaela de Souza – 3º Dan

Academia: DRAGÃO NEGRO

Dias da Semana: Terças e quintas – feiras (via whats)

Aulas Presenciais: SEGUNDA-FEIRA E QUARTA-FEIRA

I - OBJETIVO

Na situação inusitada do isolamento social, a criação de um **modelo pedagógico de atividades física e o ensinar arte marcial** se tornou desafio tão grande quanto o combate em si ao coronavírus.

Diante de **escolas e centros comunitários fechados por tempo indeterminado**, foi necessário se reinventar e passar aos alunos da Associação Dragão Negro de Taekwondo um método para continuarem praticando a arte e marcial.

Assim sendo, toda terça e quinta, nos horários de aulas 19h às 20h30 os instrutores vem mandando exercícios e técnicas aos alunos que compõe o grupo de WhatsApp.

Razão pela qual se verá neste relatório imagens de prints, os exercícios passados, bem como fotos dos alunos treinando em casa.

II – ESPAÇO CEDIDO NO GINÁSIO DE ESPORTES IRINEU BORNHAUSEN EM CAMBORIÚ

Cabe mencionar, que o projeto Swat em Balneário Camboriú está impossibilitado em realizar seus treinos presenciais, tendo em vista que os centros comunitários, bem como os ginásios de esportes ainda estão proibidos para pratica de atividades esportivas.

Nesse sentido, como nosso projeto tem parceria no Município de Camboriú, o qual é administrado pela Presidente e Instrutora Rafaela de Souza.

Assim, no mês de junho iniciou os treinos presenciais naquele Município, por esta razão vários alunos de Balneário Camboriú estão frequentando os treinos.

Além disso, vale ressaltar que os Instrutores do Município de Balneário Camboriú estão também colaborando e ministrando suas aulas neste mencionado ginásio, segue anexo fotos dos Instrutores: Flávio da Silva Ferreira; Rafaela de Souza; Sergio Silvestre Filho e Laryssa da Silva Palhano, todos faixas pretas.

III – AULAS POR VIDEO CONFERÊNCIA

No mês de agosto foi realizado aula pelo aplicativo WhatsApp, onde alguns alunos compareceram, foi debatido sobre alguns exercícios e teoria do taekwondo.

Além disso, o projeto está ministrando **AULA PRESENCIAL**, na qual os Instrutores Flávio da Silva Ferreira, Rafaela de Souza, juntamente com a auxiliar de instrução, Srta. Laryssa Palhano estão utilizando o Ginásio de Esportes Irineu para passar os treinamentos aos alunos.

IV – EXERCÍCIOS E TÉCNICAS

CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO
Alongamento	Cabeça para o lado direito e esquerdo, para traz e para frente. Alonga braço esquerdo para o lado e para trás mesma coisa com o braço direito. Na mesma posição irá abrir a perna um pouco mais do que uma largura de um ombro mão n espalmada no chão, uma perna dobrada com o joelho no chão e a outra totalmente esticada irá deitar em cima da perna que estar dobrada troca a perna mesma coisa com outra perna.	
Aquecimento	Agachamento com a sola do pé totalmente no solo, agachamento	
Técnicas	10 (dez) chutes frontais alternando perna, seguindo esse procedimento chute, lateral, semicircular, gancho, circular de dentro para fora e de fora para dentro. FINALIZA com alongamentos básicas, cabeça, braços e pernas.	

CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO
Alongamento	Alongamentos tradicionais, cabeça, braços e pernas.	
Aquecimento	20 polichinelos; 20 trocando perna e braços; 20 elevações de joelho.	
Técnicas	5x de cada perna Chute frontal Chute semicircular	

	Chute lateral; Chute gancho.
--	---------------------------------

CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO
Alongamento	Alongamentos tradicionais, cabeça, braços e pernas.	
Aquecimento	15 polichinelos; 15 policópolis; 15 trocando perna e braços	
Técnicas	5x de cada perna Chute frontal Chute semicircular Chute lateral; Chute gancho. 30 polichinelos 20 abdominal curtinho. Finalizar com alongamentos	

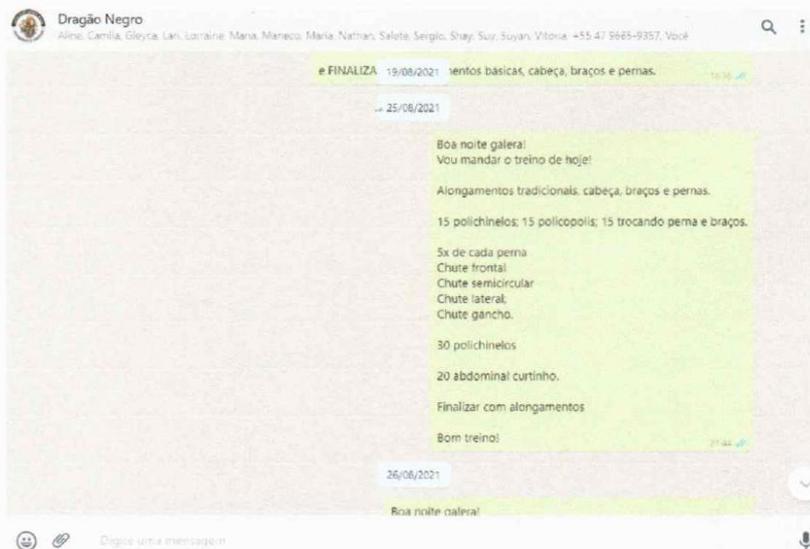
CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO
Alongamento	Cabeça para o lado direito e esquerdo, para traz e para frente. Alonga braço esquerdo para o lado e para trás mesma coisa com o braço direito. Na mesma posição irá abrir a perna um pouco mais do que uma largura de um ombro mão n espalmada no chão, uma perna dobrada com o joelho no chão e a outra totalmente esticada irá deitar em cima da perna que estar dobrada troca a perna mesma coisa com outra perna.	
Aquecimento	Agachamento com a sola do pé totalmente no solo, agachamento	
Técnicas	10 (dez) chutes frontais alternando perna, seguindo esse procedimento chute, lateral, semicircular, gancho, circular de dentro para fora e de fora para dentro. FINALIZA com alongamentos básicas, cabeça, braços e pernas.	

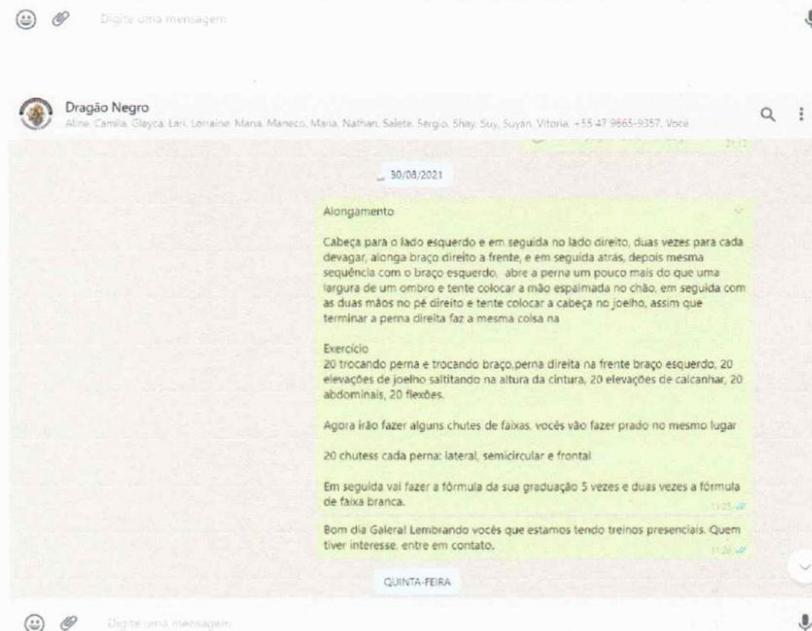
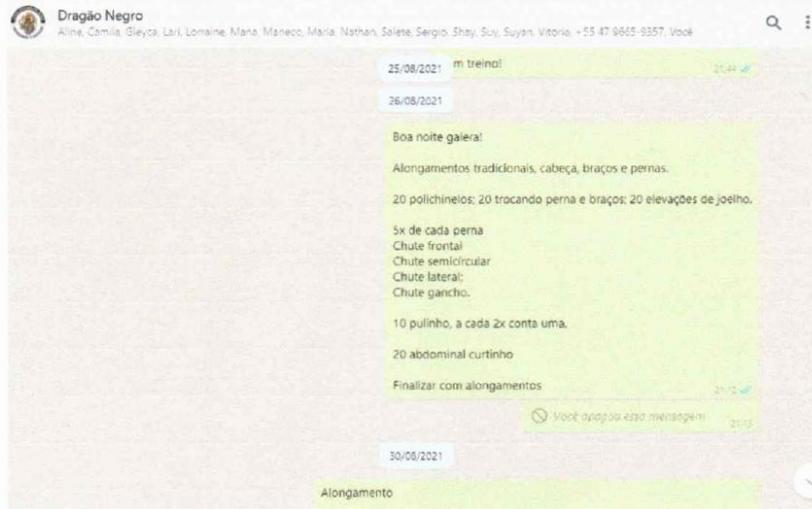
CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO
Alongamento	Cabeça para o lado direito e esquerdo, para traz e para frente. Alonga braço esquerdo para o lado e para trás mesma coisa com o braço direito. Na mesma posição irá abrir a perna um pouco mais do que uma largura de um ombro mão n espalmada no chão, uma perna dobrada com o joelho no chão e a outra totalmente esticada irá deitar em cima da perna que estar dobrada troca a perna mesma coisa com outra perna.	
Aquecimento	Agachamento com a sola do pé totalmente no solo, agachamento	
Técnicas	10 (dez) chutes frontais alternando perna, seguindo esse procedimento chute, lateral, semicircular, gancho, circular de dentro para fora e de fora para dentro. FINALIZA com alongamentos básicas, cabeça, braços e pernas.	

V- PRINTS WHATSAPP E FOTOS DOS TREINOS PRESENCIAIS









RELATÓRIO DE ATIVIDADES MÊS DE **AGOSTO/2021**

Nome da Instrutora: Flávio da Silva Ferreira – 2º Dan

Academia: DRAGÃO DO SOL

Dias da Semana: Terças e quintas – feiras

**II – ESPAÇO CEDIDO NO GINÁSIO DE ESPORTES IRINEU
BORNHAUSEN EM CAMBORIÚ**

Cabe mencionar, que o projeto Swat em Balneário Camboriú está impossibilitado em realizar seus treinos presenciais, tendo em vista que os centros comunitários, bem como os ginásios de esportes ainda estão proibidos para prática de atividades esportivas.

Nesse sentido, como nosso projeto tem parceria no Município de Camboriú, o qual é administrado pela Presidente e Instrutora Rafaela de Souza.

Assim, no mês de junho iniciou os treinos presenciais naquele Município, por esta razão vários alunos de Balneário Camboriú estão frequentando os treinos.

Além disso, vale ressaltar que os Instrutores do Município de Balneário Camboriú estão também colaborando e ministrando suas aulas neste mencionado ginásio, segue anexo fotos dos Instrutores: Flávio da Silva Ferreira; Rafaela de Souza; Sergio Silvestre Filho e Laryssa da Silva Palhano, todos, faixas pretas.

III – AULAS POR VIDEO CONFERÊNCIA

No mês de agosto foi realizado aula pelo aplicativo WhatsApp, onde alguns alunos compareceram, foi debatido sobre alguns exercícios e teoria do taekwondo.

Além disso, o projeto está ministrando **AULA PRESENCIAL**, na qual os Instrutores Flávio da Silva Ferreira, Rafaela de Souza, juntamente com a auxiliar de instrução, Srta. Laryssa Palhano estão utilizando o Ginásio de Esportes Irineu para passar os treinamentos aos alunos.

IV – EXERCÍCIOS E TÉCNICAS

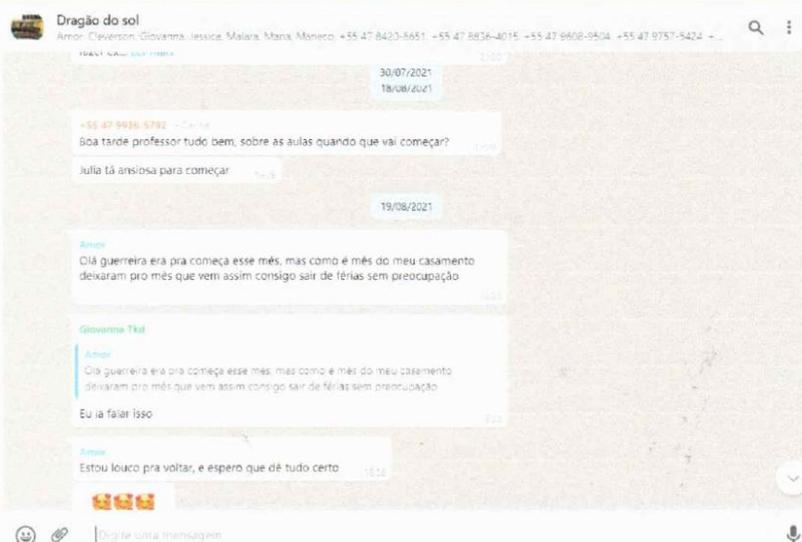


CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO
Alongamento	<p>Saltar no mesmo lugar com as duas pernas simultaneamente, fazer o exercício 4 vezes por 1 min direto sem parar, quando iniciar a quinta vez a cada 10 saltos aplicar um chute dos básicos de perna de sua faixa assim fazendo até terminar todos os movimentos de pernas.</p> <p>Na próxima sessão todos devem fazer em posição de luta assim a cada 3 min o movimento de perna muda para base de luta e assim trocando a perna na qual está na frente logo após 3 vezes são aplicados movimento com recuo de base saltando avanços e giros sempre saltitando sem parar.</p> <p>Na sétima sessão enquanto estiver saltitando vamos trabalhando alguns chutes e leves baixos e giros.</p>	
Aquecimento	<p>6 sessões de 15 flexões para alunos menores e 25 para os maiores</p> <p>5 sessões de 15 abdominais para alunos menores e 25 para os maiores</p> <p>5 sessões de 15 polichinelos para todos os alunos</p>	
Técnicas	<p>Treinar os novos básicos de faixa branca podem fazer o de perna dessa vez.</p> <p>chute frontal chute lateral chute circular e chute gancho podem fazer 5 vezes cada com cada perna</p>	

CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO
Alongamento	<p>Alonga braço esquerdo a frente, e em seguida atrás, depois mesma sequência com o braço direito, esticar as pontas dos dedos forçando com a outra para cima e para baixo fazendo isso com ambas.</p> <p>Sentados em posição de borboleta mexendo os joelhos para cima e para baixo, Força a testa na mesma posição até a ponta dos pés e força o máximo que conseguir.</p> <p>Esticar as pernas para as laterais assim focando todo o corpo no pé direito e logo após esquerdo, sempre lembrando de posicionar as duas mãos na mesma direção não deixando que uma fique à frente da outra quando for segurar nas pontas dos pés.</p>	
Aquecimento	<p>Em lugar plano saltitar no mesmo lugar com pernas simultâneas logo após trocar pernas em movimentos laterais e frontais.</p> <p>Os alunos devem fazer 3 sessões de 25 pulinhos agachados com as mãos atrás da cabeça com a coluna reta e nas pontas dos pés e 4 sessões de 10 de agachamentos no mesmo lugar.</p>	

	Depois fazer os treinos em um espaço onde vocês consigam dar até 3 passos longos ou corredor de casa, fazer os movimentos de braço seguindo sempre dois movimentos para cada lado alternando sempre que volta pela segunda vez e trocar de lado.
Técnicas	Iniciamos com golpe de punho 3 x para cada lado, Defesa alta 3 x para cada lado, Defesa baixa 3 x para cada lado, Defesa média 3 x para cada lado. Uma pausa de 1 min. Iremos fazer os novos básicos de pernas com 4 chutes cada perna

IV – PRINTS WHATSAPP





Dragão do sol
Amor, Cláudio, Giovanna, Jessica, Maíra, Mana, Maneco. +55 47 8420-6651, +55 47 8836-4015, +55 47 9628-9504, +55 47 9757-5424, +...

19/08/2021
Tm estou ansioso pra que todos nós nos encontremos novamente

🍌🍌🍌

Giovanna Tkd
Calma curte sua lua de mel. Que nós aqui temos tempo pra pentelhar vcs...rsrs

🍌🍌🍌

25/08/2021

Alongamento

Alonga braço esquerdo a frente, e em seguida atrás, depois mesma sequência com o braço direito, esticar as pontas dos dedos forçando com a outra para cima e para baixo fazendo isso com ambas.
Sentar em posição de borboleta e mexer os joelhos para cima e para baixo.

Alongamento

25/08/2021

Alonga braço esquerdo a frente, e em seguida atrás, depois mesma sequência com o braço direito, esticar as pontas dos dedos forçando com a outra para cima e para baixo fazendo isso com ambas.
Sentar em posição de borboleta e mexer os joelhos para cima e para baixo, descer com a testa na até a ponta dos pés com eles unidos e segurar a cabeça 3 vezes por 20 seg.
Esticar as pernas para as laterais assim focando todo o corpo no pé direito e logo após esquerdo, sempre lembrando de posicionar as duas mãos na mesma direção não deixando que uma fique à frente da outra quando for segurar nas pontas dos pés.

1 min para descanso para o próximo exercício.

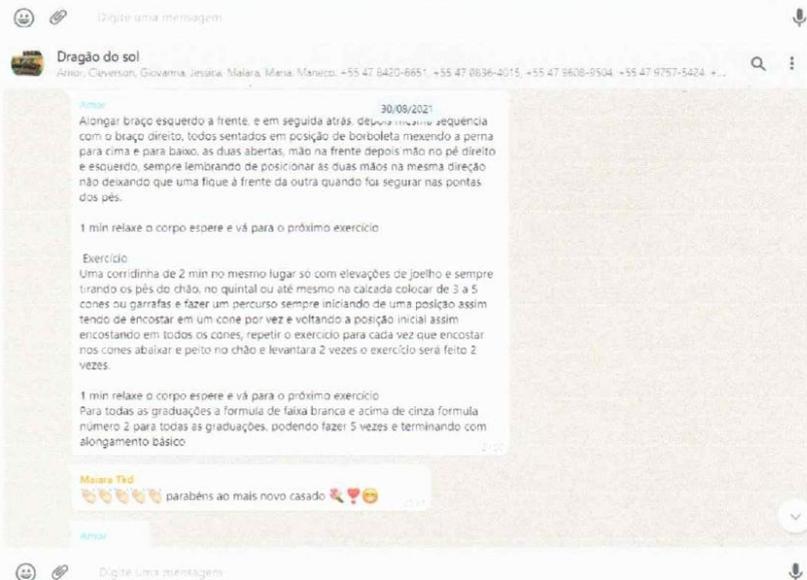
Exercício

6 sessões de 15 flexões para alunos menores e 25 para os maiores

5 sessões de 15 abdominais para alunos menores e 25 para os maiores

5 sessões de 15 polichinelos para todos os alunos

Para todas as graduações fazer a fórmula de faixa cinza 5 vezes.
Vamos treinar os Novos Básicos de faixa cinza, todos vão executar com comando lentamente sempre na contagem de 1000 pausadamente, faremos defesa alta, defesa alta aberta, defesa baixa, defesa baixa aberta, golpe de punho, golpe de punho reverso, defesa média, defesa média aberta, defesa média reversa, defesa média reversa aberta.
Pode se fazer um rodízio de 3 vezes no mesmo exercício.



RELATÓRIO DE ATIVIDADES MÊS DE AGOSTO/2021

Nome do Instrutor: Nathan Oliveira – 5º Dan

Academia: Fire Fox

Dias da Semana: Terças e quintas

I - OBJETIVO

Na situação inusitada do isolamento social, a criação de um **modelo pedagógico de atividades física e o ensinar arte marcial** se tornou desafio tão grande quanto o combate em si ao coronavírus.

Diante de **escolas e centros comunitários fechados por tempo indeterminado**, foi necessário se reinventar e passar aos alunos da Associação Dragão Negro de Taekwondo um método para continuarem praticando a arte e marcial.

Assim sendo, toda terça e quinta, nos horários de aulas 19h às 20h30 os instrutores vem mandando exercícios e técnicas aos alunos que compõe o grupo de WhatsApp.

Razão pela qual se verá neste relatório imagens de prints, os exercícios passados, bem como fotos dos alunos treinando em casa.

II – EXERCÍCIOS E TÉCNICAS

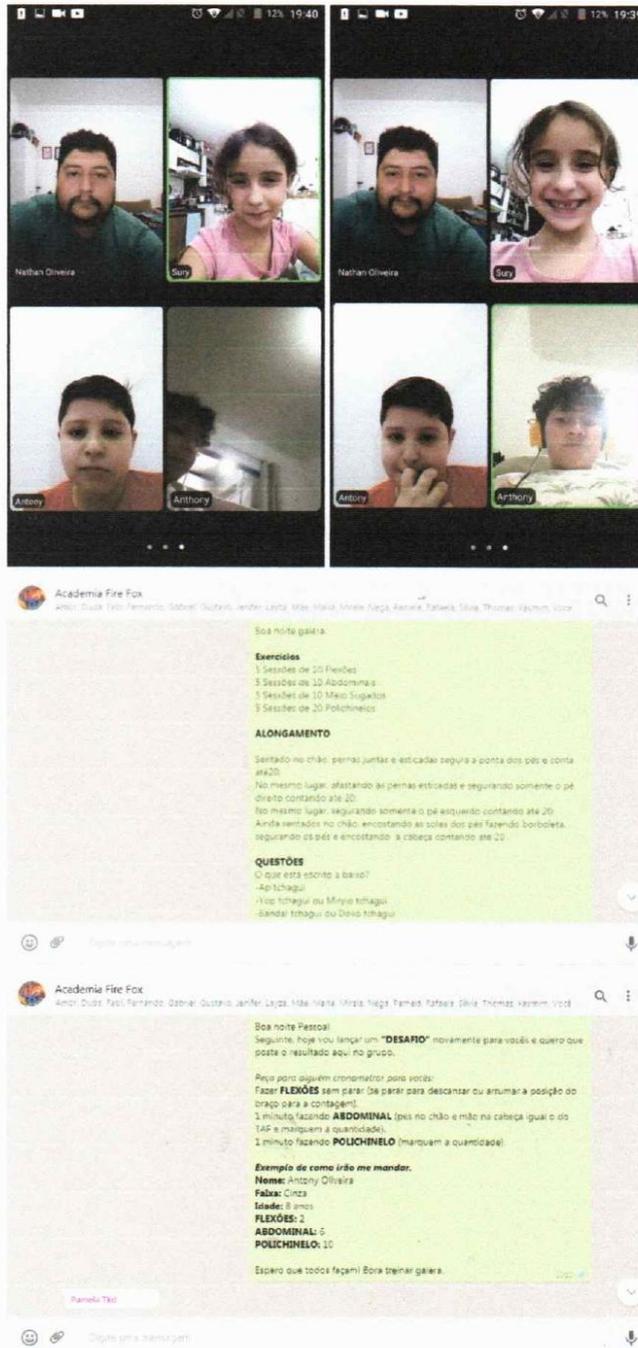
CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO
Aquecimento	2 Séries de 10 Flexões Punho Fechado 2 Séries de 15 Abdominais Remador 2 Séries de 10 Polichinelo e Meio Corrida de 4 Min. (Pode ser indo ate o portão da casa de vocês e voltando varias vezes.)	
Novos básicos	Chutes Faixa Branca 10 Chute Frontal perna da frente, 10 Chute Frontal perna de trás, 10 Chute Semi-circular perna da frente, 10 Chute Semi-circular perna de trás, 10 Chute Lateral perna da frente, 10 Chute Lateral perna de trás, 10 Chute Gancho perna da frente, 10 Chute Gancho perna de trás, 10 Chute Círculares de fora para dentro, 10 Chute Círculares de dentro para fora.	



	<p>Chutes de Faixa Cinza 10 Chute Frontal cruzando perna, 10 Chute Semi-circular cruzando perna, 10 Chute Lateral cruzando perna, 10 Chute Gancho cruzando perna 10 Chute Martelo cruzando perna 10 Chute Circular de dentro para fora cruzando perna 10 Chute Circular de fora para dentro cruzando perna.</p> <p>Chutes de Faixa Amarela até Preta 10 Chute Frontal Saltando perna da frente, 10 Chute Frontal Saltando perna de trás, 10 Chute Semi-circular Saltando perna da frente, 10 Chute Semi-circular Saltando perna de trás, 10 Chute Lateral Saltando perna da frente, 10 Chute Lateral Saltando perna de trás, 10 Chute Gancho Saltando perna da frente, 10 Chute Gancho Saltando perna de trás.</p> <p>Fórmula Cada um fará a fórmula da sua respectiva faixa podendo fazer 5 vezes e terminando com alongamento básico.</p> <p>Alongamento Sentado no chão, pernas juntas e esticadas segura a ponta dos pés e contam até 20; No mesmo lugar, afastando as pernas esticadas e segurando somente o pé direito contando até 20; No mesmo lugar, segurando somente o pé esquerdo contando até 20; Ainda sentados no chão, encostando as solas dos pés fazendo borboleta, segurando os pés e encostando a cabeça contando até 20 .</p>
--	--



III – PRINTS WHATSAPP





Academia Fire Fox
Amor, Duda, Fati, Fernando, Gabriel, Gustavo, Jennifer, Lariza, Márcia, Miriam, Nágia, Pamela, Rafaela, Silvia, Thomas, Valerim, Vivian

Exercícios
5 Sessões de 10 Flexões
5 Sessões de 10 Abdominais
5 Sessões de 10 Meio Squat
5 Sessões de 20 Polichinelos

Chutes de faixa Branca
10 Frontal perna da frente.
10 Frontal perna de trás.
10 Semicircular perna da frente.
10 Semicircular perna de trás.
10 Lateral perna da frente.
10 Lateral perna de trás.
10 Gancho perna da frente.
10 Gancho perna de trás.
10 Circulares de fora para dentro.
10 Circulares de dentro para fora.

Chutes de faixa Cinza
10 Frontal cruzando perna.
10 Semicircular cruzando perna.
10 Lateral cruzando perna.
10 Gancho cruzando perna.

Academia Fire Fox
Amor, Duda, Fati, Fernando, Gabriel, Gustavo, Jennifer, Lariza, Márcia, Miriam, Nágia, Pamela, Rafaela, Silvia, Thomas, Valerim, Vivian

Boa noite pessoal...

EXERCÍCIOS
50 polichinelos.
10 agachado completo.
20 elevações de joelhos (intercalando perna).
20 elevações calcâneas.
10 flexões punho fechado

Chutes de faixa Branca
10 Frontal perna da frente.
10 Frontal perna de trás.
10 Semicircular perna da frente.
10 Semicircular perna de trás.
10 Lateral perna da frente.
10 Lateral perna de trás.
10 Gancho perna da frente.
10 Gancho perna de trás.
10 Circulares de fora para dentro.
10 Circulares de dentro para fora.

Chutes de faixa Cinza
10 Frontal cruzando perna.

Academia Fire Fox
Amor, Duda, Fati, Fernando, Gabriel, Gustavo, Jennifer, Lariza, Márcia, Miriam, Nágia, Pamela, Rafaela, Silvia, Thomas, Valerim, Vivian

EXERCÍCIOS
50 polichinelos, (10 para cada lado e terminando fazendo mais 10 para o lado que começamos)
30 cruzando perna e braço
30 trocando perna, trocando braço.
Corrida de 5 Min. (Pode ser indo até o portão de casa de vocês e voltando várias vezes.)

FÓRMULA
Cada um faz a fórmula da sua respectiva faixa podendo fazer 5 vezes.
Se caso não se lembrarem da fórmula, me falem no particular, pois tirarei dúvidas.

CHUTES PARA TREINO
Faixa Branca
10 Chute Frontal perna da frente.
10 Chute Frontal perna de trás.
10 Chute Semicircular perna da frente.
10 Chute Semicircular perna de trás.
10 Chute Lateral perna da frente.
10 Chute Lateral perna de trás.
10 Chute Gancho perna da frente.
10 Chute Gancho perna de trás.

Academia Fire Fox
Amor, Duda, Fati, Fernando, Gabriel, Gustavo, Jennifer, Lariza, Márcia, Miriam, Nágia, Pamela, Rafaela, Silvia, Thomas, Valerim, Vivian

Boa Noite Pessoal

EXERCÍCIOS
Saltando contando até 50.
sem parar de saltar 20 polichinelos.
sem parar de saltar 20 trocando perna trocando braço.
sem parar de saltar 20 cruzando perna cruzando braço.
sem parar de saltar 20 elevações de joelhos.
sem parar de saltar 20 elevações de calcâneas.
7 parando de saltar aos poucos.

Fórmula
Cada um faz a fórmula da sua respectiva faixa podendo fazer 5 vezes e terminando com alongamento básico.
Se caso não lembrarem da fórmula, me falem no particular pois tirarei dúvidas.

Chutes para treino
Faixa Branca
10 Chute Frontal perna da frente.
10 Chute Frontal perna de trás.



Academia Fire Fox
Amo: Duda, Fato, Fernando, Gabriel, Gustavo, Jenifer, Larza, Máia, Maria, Mirka, Níega, Pamela, Rafaela, Silvia, Thomas, Vazsoni, Você

Alongamento

Alonga braço esquerdo a frente e em seguida atrás, depois mesma sequência com o braço direito. Todos sentados em posição de borboleta movendo a palma para cima e para baixo. As duas abertas, mão na frente depois mão no pé direito e esquerdo, sempre lembrando de posicionar as duas mãos na mesma direção não deixando que uma fique à frente da outra quando for segurar nas pontas das pés.

1 min relaxe o corpo espere e vá para o próximo exercício.

Escalôp

15 elevações de joelho saltitando na altura da cintura. 15 cruzando perna e braço a frente do corpo. 20 elevações de calcanhar atrás. 15 chutes curtos na mesma altura da canela.

4X15 abdominais para graduados acima de faixa de branca e amarela 3X12 abdominais. 4X20 flexões para todas as graduações.

Como fazemos no início das aulas todos os chutes de faixa branca parado no mesmo lugar.

10 chutes cada perna: lateral, gancho, semicircular, frontal e martelo.

Para todas as graduações a fórmula de faixa branca podendo fazer 5 vezes e terminando com alongamento básico.

Alongar bem o corpo quando terminar.

Academia Fire Fox
Amo: Duda, Fato, Fernando, Gabriel, Gustavo, Jenifer, Larza, Máia, Maria, Mirka, Níega, Pamela, Rafaela, Silvia, Thomas, Vazsoni, Você

Alongamento

Cabeça para o lado esquerdo e em seguida no lado direito, duas vezes para cada direção; alonga braço direito a frente, e em seguida atrás, depois mesma sequência com o braço esquerdo. abra a perna um pouco mais do que uma largura de um ombro e tente colocar a mão espalmada no chão, em seguida com as duas mãos no pé direito e tente colocar a cabeça no joelho assim que terminar a perna direita faz a mesma coisa na

Exercício

20 trocando perna e trocando braço perna direita na frente braço esquerdo. 20 elevações de joelho saltitando na altura da cintura. 20 elevações de calcanhar. 20 abdominais. 20 flexões.

Agora irão fazer alguns chutes de faixas, vocês vão fazer prado no mesmo lugar.

20 chutes cada perna: lateral, semicircular e frontal.

Em seguida vai fazer a fórmula de sua graduação 5 vezes e duas vezes a fórmula de faixa branca.

Academia Fire Fox
Amo: Duda, Fato, Fernando, Gabriel, Gustavo, Jenifer, Larza, Máia, Maria, Mirka, Níega, Pamela, Rafaela, Silvia, Thomas, Vazsoni, Você

Bom noite galera!

Vou mandar o treino de hoje!

Alongamentos tradicionais: cabeça, braços e pernas.

15 polichinelos. 15 polilopola. 15 trocando perna e braços.

5 Chutes de cada perna
Chute frontal
Chute semicircular
Chute lateral
Chute gancho.

30 polichinelos

20 abdominal curinho.

Finalizar com alongamentos

Bom treino!



P R E F E I T U R A
**BALNEÁRIO
CAMBORIÚ**

ESTADO DE SANTA CATARINA
PREFEITURA DE BALNEÁRIO CAMBORIÚ
SECRETARIA DE CONTROLE GOVERNAMENTAL
COMISSÃO DE MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO
Decreto nº 8.536/2017

RELATÓRIO DE VISTORIA Nº 168/2021 ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO

Relatamos que, na data de 13 de outubro de 2021, recebemos email com as informações da Entidade Dragão Negro, sendo que a mesma possui o seguinte Termo de Colaboração firmado em 16/12/2019

1. Termo de Colaboração FMDCA 010/2019 - 1º T. Ad. período 2021

O objetivo precípua da respectiva (feita através de e-mail e whats devido a Pandemia COVID-19) deu-se em razão da necessidade de verificar as atividades desenvolvidas pela referida entidade, no âmbito do Município, ante as especificações contidas nos termos de colaboração, com base nos indicadores estabelecidos e aprovados no plano de trabalho.

Conforme relatado no mês anterior a entidade continua atendendo da forma de “home-office”, com as atividades desenvolvidas do mesmo modo que realizadas nos demais meses anteriores, o, haja vista o impedimento do exercício das atividades de forma presencial pela questão do COVID-19.

A entidade informou a devolução de R\$ 5.725,00 referente a compra de materiais esportivos que não está sendo realizada.

No relatório enviado pela entidade foi informado:

- Os instrutores continuam se comunicando com os alunos via grupos de WhatsApp onde atividades teóricas estão sendo enviadas para que os mesmos não percam o contato com a prática esportiva aplicada pela entidade, sendo informado o atendimento a 20 crianças pelo projeto. (**1/3 do público alvo planejado no plano de trabalho**) e **17 instrutores**.
- A equipe de instrutores também continua a realizar formações e conversas administrativas através de grupo de WhatsApp entre os profissionais da Unidade.
- Por outro lado, estão sendo disponibilizadas aulas presenciais no Ginásio Irineu Bornhausen em Camboriú de maneira opcional e provisória.
- Sendo assim toda terça e quinta, nos horários das aulas que são das 19:00 às 20:30 os instrutores vem mandando exercícios e técnicas aos alunos que compõem o grupo de WhatsApp. Segundo relatório enviado via e-mail (anexo).

ALTERAÇÃO:

Durante a elaboração deste relatório, foi enviada comunicação da entidade informando que voltou a executar o projeto de forma presencial, utilizando as instalações do Centro Comunitário Bairro das Nações.

Desta forma verificamos que, por meio dos dados informados e da situação em que se encontra o País pela Pandemia COVID-19, a entidade executou **parcialmente** aos objetivos contidos no plano de trabalho e termo de parceria.

Balneário Camboriú, 12 de novembro de 2021.

Luciano Osni de Mello
Membro
Matrícula 033

Marcelo Severino
Membro
Matrícula 3611

ANEXO:

Relatório de atividades do mês de setembro.



ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JTF

Fundada em 10 de Janeiro de 1991
CNPJ nº 93.296.853/0001-01
Balneário Camboriú – Santa Catarina

RELATÓRIO DE ATENDIMENTO

PERÍODO: De 01/09/2021 a 30/09/2021

1. RESUMO DAS AÇÕES DESENVOLVIDAS PELA INSTITUIÇÃO, DURANTE O PERÍODO, NO ÂMBITO DO PROJETO:

Neste mês foram realizados 0 para alunos em aula presencial (aula online 160 atendimentos) e 0 atendimentos (aula online 136 atendimentos) em capacitação para instrutores, auxiliares e monitores.

OBJETIVO GERAL DO PROJETO E OBJETO DO CONVÊNIO

OBJETIVO GERAL DO PROJETO	OBJETO DO CONVÊNIO
O projeto S.W.A. T foi implantado no município de Balneário Camboriú - SC, em 09 de setembro de 2003, tendo como objetivo oferecer através da arte marcial para as crianças e adolescentes em situação de risco pessoal e social uma condição melhor, sendo um instrumento de apoio pedagógico de nossa instituição com a família e com a escola. Nossas principais metas são de atingir todas as crianças dentro de seus respectivos bairros e também assumir um desempenho de parceria no atendimento a 60 crianças e aos adolescentes em situação de risco e na preparação para a sua reintegração familiar e social através da arte marcial – Taekwondo JTF e seus eventos para socialização.	O presente Convênio tem por objeto estabelecer os procedimentos para a concessão de subvenção social fomentado por este MUNICÍPIO à ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO de forma a captar recurso para assegurar que suas principais metas sejam atingidas. O projeto SWAT foi implantado no município de Balneário Camboriú - SC, em 09 de setembro de 2003, tendo como objetivo oferecer através da arte marcial para as crianças e adolescentes em situação de risco pessoal e social uma condição melhor, sendo um instrumento de apoio pedagógico desta instituição com a família e com a escola. Os principais objetivos são de atingir todas as crianças dentro de seus respectivos bairros e também assumir um desempenho de parceria no atendimento a 200 crianças e aos adolescentes em situação de risco e na preparação para a sua reintegração familiar e social através da arte marcial – Taekwondo JTF e seus eventos para socialização. Este objeto esta em consonância como o Plano de Trabalho, que passa a integrar este Convênio.

ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JWA WOHYANG WOO
Rua Sgt Mário Manoel Rodrigues, 22 – Bairro São Judas Tadeu – Balneário Camboriú – CEP 88332-480 - Telefone: (47) 3366 8534 - 9978 0432
Rua Osvaldo Minella, 460 – Bairro Centro – Camboriú – CEP 88340-000 – Telefone: (47) 3365 3673 – 8411 9043
organizacao@anajtf.com.br – www.organizacaoanajtf.com.br



ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JTW
Fundada em 10 de Janeiro de 1991
CNPJ nº 93.296.853/0001-01
Balneário Camboriú – Santa Catarina

3. METAS/OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Meta 3.1: Atender 60 crianças e adolescentes				
Atividade prevista	Nº de atendimentos previstos	Nº de atendimentos realizados	Dados qualitativos alcançados	Dificuldades encontradas
3.1.1 Aulas Práticas (Taekwondo)	60	20 alunos (online) 17 instrutores (online)	Reciclagem com instrutores INTRE/ÇÃO e monitores WATT/COBRA	
3.1.2 Competições				
3.1.3 Exame de Faixa coloridas e pretas				
3.1.4 Teste de Avaliação Física – TAF				
3.1.5 Acampamento Técnico e Sobrevivência (Dragon Camp)				
3.1.6 Cursos, Seminários, Palestras, Confraternização, Desfile e Instruções.				

4. PÚBLICO ATENDIDO:

Número de atendidos diretos <i>(Atendimento continuado. nº de matriculados em cursos, oficinas e outras atividades regulares/fixas desenvolvidas pelo projeto)</i>		crianças e Adolescentes	Jovens	Familiares	Instrutores	Outros:	TOTAL
		Previsto	60 (Atendimento = 480)			10 (Atendimento = 80)	
Realizado		20 (Aulas online) Atendimentos = 160			17 (Aulas online) Atendimentos = 136		(Atendimento = 296)
Número de atendidos indiretos <i>(Atendimento a famílias, professores, pessoas da</i>	Previsto						
	Realizado						

ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JTW WOJHYANG WOO
Rua Sgt Mário Manoel Rodrigues, 22 – Bairro São Judas Tadeu – Balneário Camboriú – CEP 88332-480 - Telefone: (47) 3366 8534 - 9978 0432
Rua Osvaldo Minella, 460 – Bairro Cedro – Camboriú – CEP 88340-000 – Telefone: (47) 3365 3673 – 8411 9043
organizacaojtw@gmail.com – www.organizacaojtw.com.br



ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JTF
Fundada em 10 de Janeiro de 1991
CNPJ nº 93.296.853/0001-01
Balneário Camboriú – Santa Catarina

<i>comunidade ou outros beneficiados indiretamente pelas atividades permanentes/fixas desenvolvidas pelo projeto)</i>						
Número de atendidos eventuais <i>(Atendimento eventual: nº de participantes em eventos, encontros e outras atividades realizadas sem regularidade fixa no âmbito do projeto)</i>	Previsto					
	Realizado					
Número total de atendidos pelo projeto <i>(Total de atendimentos realizados pelo projeto apoiado com recursos do Criança Esperança)</i>	Previsto					
	Realizado					
Número total de atendidos pela instituição <i>(Atendimento total: número de pessoas atendidas pela instituição em outras atividades, além do projeto apoiado com recursos do Criança Esperança)</i>	Previsto					
	Realizado	160 atendimentos			136 atendimentos	296 atendimentos

5. OUTRAS OBSERVAÇÕES E COMENTÁRIOS:

- Devido ao aparecimento do COVID-19, acatamos as autoridades públicas na suspensão dos atendimentos do projeto.
- No mês de Setembro, por conta do COVID-19 não foi possível a realização de aulas presenciais. Por isso o nosso número de atendimentos ficou zerado nesse mês. Mas coloquei o número de atendimentos online.
- Os eventos presenciais que estavam programados para Setembro, serão remarcados assim que for possível realizar tais eventos. Por conta da Pandemia e acatamos as ordens de distanciamento social.
- Por conta do Covid-19 não demos aulas pois ministramos as aulas em duas escolas e em um Centro comunitário, e por ordem do Prefeito Fabricio Oliveira, não poderíamos ministrá-las. Pois se tratam de crianças em aulas coletivas, e o Taekwondo, como todas as artes marciais tem muito contato, sendo assim, não foi possível a realização das mesmas.

ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JWA WOOHYANG WOO
Rua Sgt Mário Manoel Rodrigues, 22 – Bairro São Judas Tadeu – Balneário Camboriú – CEP 88332-480 – Telefone: (47) 3366 8534 - 9978 0432
Rua Osvaldo Minela, 460 – Bairro Centro – Camboriú – CEP 88340-000 – Telefone: (47) 3365 3673 – 8411 9043
organizacao@jta.com.br – www.organizacaojta.com.br



ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JTF

Fundada em 10 de Janeiro de 1991

CNPJ nº 93.296.853/0001-01

Balneário Camboriú – Santa Catarina

- Foram mandadas mensagens para as Diretoras das escolas CAIC e Nova Esperança, para que pudéssemos retomar as aulas práticas, com todos os devidos cuidados, distanciamento, uso de máscaras e sem contato físico. Porém as Diretoras das Escolas acharam melhor não, pois ainda o Prefeito não tinha autorizado atividades em tal local.
- Os alunos foram orientados a continuar a prática dos exercícios e das técnicas em casa conforme o manual do instrutor.
- Ainda seguimos não tendo aulas, pois o isolamento social ainda continua, estamos seguindo as normas do Prefeito Fabricio Oliveira. (Conforme a Instrução normativa N°002/2020). Mas assim que for liberado, voltaremos as aulas presenciais, com todos os cuidados devidos.
- Devido aos nosso pontos de aulas serem em locais públicos estamos aguardando o retorno as aulas e a liberação dos centros comunitários pela Prefeitura.
- Os Instrutores estão fazendo vídeo chamadas com alguns alunos para tirar algumas duvidas e os ajudarem. Muitos alunos não podem participar das chamadas, pois não tem celular ou até internet.
- E como não podemos comprar materiais esportivos devolvemos o valor de R\$5.725,00 para o mesmo fundo da qual a Associação recebe.
- Os materiais para as vídeo aulas são materiais cedidos (computadores e outros).
- Enviamos ofícios para a Secretaria de Inclusão Social para o possível retorno das aulas no Centro Comunitário do bairro das Nações, a resposta foi para que aguardássemos mais um pouco.
- Enviamos também para a Secretaria de Educação para retornar, mas recebemos a resposta de que não poderíamos retornar as aulas.

ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JWA WOORYANG WOO
Rua Sgt Mário Manoel Rodrigues, 22 – Bairro São Judas Tadeu – Balneário Camboriú – CEP 88332-480 - Telefone: (47) 3366 8534 - 9978 0432
Rua Osvaldo Minela, 460 – Bairro Cedro – Camboriú – CEP 88340-000 – Telefone: (47) 3365 3673 – 8411 9043
organizacaojtf@gmail.com – www.organizacaojtf.com.br



ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JTF

Fundada em 10 de Janeiro de 1991

CNPJ nº 93.296.853/0001-01

Balneário Camboriú – Santa Catarina

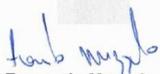
6. CÓPIA DO BALANCETE FINANCEIRO:

Observação: Anexo Balancete de Prestação de Contas.

Balneário Camboriú – SC, 13 de Outubro de 2021.



Grão Mestre **Clóvis Nunes Ribeiro** – 8º Dan
Coordenador do Projeto SWAT



Fernando Mazzola
Presidente da ADNBC

ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JWA WOORYANG WOO
Rua Sgt Mário Manoel Rodrigues, 22 – Bairro São Judas Tadeu – Balneário Camboriú – CEP 88332-480 - Telefone: (47) 3366 8534 - 9978 0432
Rua Osvaldo Minella, 460 – Bairro Centro – Camboriú – CEP 88340-000 – Telefone: (47) 3365 3673 – 8411 9043
organizacao@adnbc.com.br – www.organizacaoadnbc.com.br

**ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JWA WOOHYANG WOO
PROJETO SWAT - SPECIAL WINNER ACTION TEAM
Balneário Camboriú - Santa Catarina**

ACADEMIA DRAGÃO DO SOL- Centro Comunitário do Bairro das Nações.

Nº	NOME DO ALUNO	INICIO	Nº ADNT	NASC	ID	SETEMBRO 2021												TP	OBSERVAÇÕES
						2	7	9	14	16	21	23	28	30					
1	Adrian Galdino da Silva	09/05/2019	1905-02280	23/09/2014	6	I	I	I	I	I	I	I	I	I				0	
2	Ana Beatriz da Rosa Silva	06/04/2020	2004-02342	23/05/2010	10	S	S	S	S	S	S	S	S	S				0	
3	Arthur Bernardo Tamburo	06/04/2020	2004-02339	14/05/2015	5	O	O	O	O	O	O	O	O	O				0	
4	Braian Brenerk Correa Marinho	06/04/2020	2004-02340	14/12/2006	14	L	L	L	L	L	L	L	L	L				0	
5	Bruna de Souza Carvalho Vieira	24/07/2017	1707-02164	12/09/2009	11	A	A	A	A	A	A	A	A	A				0	
6	Caue Luis Costa dos Santos	06/04/2020	2004-02341	25/12/2009	11	M	M	M	M	M	M	M	M	M				0	
7	Davi Cardoso Silveira	08/03/2019	1903-02265	04/04/2009	11	E	E	E	E	E	E	E	E	E				0	
8	Dinorah Vitória Carneiro de Souza	06/04/2020	2004-02346	14/06/2013	7	N	N	N	N	N	N	N	N	N				0	
9	Domino Alehandro Ferraz Vaz	14/07/2019	1906-02313	22/06/2010	10	T	T	T	T	T	T	T	T	T				0	
10	Felipe Chaves Camargo	06/04/2020	2004-02344	16/02/2010	11	O	O	O	O	O	O	O	O	O				0	
11	Fernando Nicolas Tamburo Gomes	01/03/2018	1803-02201	15/11/2010	10	*	*	*	*	*	*	*	*	*				0	
12	Francisco Gai	03/09/2019	1910-02327	14/10/2012	8	S	S	S	S	S	S	S	S	S				0	
13	Julia Gonçalves	09/05/2019	1905-02277	22/08/2011	9	O	O	O	O	O	O	O	O	O				0	
14	Karolayne da Rosa da Silva	06/04/2020	2004-02343	14/08/2007	13	C	C	C	C	C	C	C	C	C				0	
15	Larissa Cardoso Silveira	08/03/2019	1903-02263	27/01/2007	14	I	I	I	I	I	I	I	I	I				0	
16	Larissa da Silva Palhano	30/07/2012	1207-01559	19/07/2004	16	A	A	A	A	A	A	A	A	A				0	
17	Livia Francine B. do Nascimento	25/06/2018	1806-02232	26/03/2012	8	L	L	L	L	L	L	L	L	L				0	
18	Luiz Henrique Lima Dalbosco	25/06/2018	1806-02234	27/12/2010	10	*	*	*	*	*	*	*	*	*				0	
19	Mabel Cunha de Oliveira	01/05/2017	1705-02155	04/01/2010	11	C	C	C	C	C	C	C	C	C				0	
20	Miguel Anderson Barcellos Paganelli	08/01/202	2001-02336	29/07/2014	6	O	O	O	O	O	O	O	O	O				0	
21	Sophia Moura de Ávila	06/04/2020	2004-02345	03/01/2012	9	V	V	V	V	V	V	V	V	V				0	
22	Thiago Gael Jaime	09/05/2019	1905-02279	24/04/2007	13	I	I	I	I	I	I	I	I	I				0	
23	Valmir Ignacio Neto	01/03/2018	1803-02200	27/09/2009	11	D	D	D	D	D	D	D	D	D				0	
24	Vitor Hugo Pinheiro Munhoz	07/06/2019	1906-02304	20/09/2012	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1				7	
25						9	9	9	9	9	9	9	9	9				63	

Instrutor Flávio Ferreira - 2º Dan

Folha 01

Rua Sgt Mário Manoel Rodrigues, nº 22 - Bairro São Judas Tadeu - Balneário Camboriú - SC
CEP: 88332-480 - Telefones: (47) 33668534
Site: www.organizacaojtf.com.br - e-mail: organizacaojtf@gmail.com



ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JWA WOOHYANG WOO
PROJETO SWAT - SPECIAL WINNER ACTION TEAM
Balneário Camboriú - Santa Catarina

ACADEMIA DRAGÃO NEGRO (Colégio Ayrton Senna da Silva - CAIC)

Nº	NOME DO ALUNO	INICIO	Nº ADNT	NASC	ID	SETEMBRO 2021												TP	OBSERVAÇÕES
						2	7	9	14	16	21	23	28	30					
1	Agatha Eduarda R. Ramos Freitas	04/04/2019	1904-02274	18/04/2012	8	I	I	I	I	I	I	I	I	I				0	
2	Amanda Cristine Zimmermann	03/04/2019	1904-02266	10/10/2006	14	S	S	S	S	S	S	S	S	S				0	
3	Amanda Lapuse Andreatta	04/04/2019	1904-02272	02/04/2011	9	O	O	O	O	O	O	O	O	O				0	
4	Anali Rosa			05/12/2011	9	L	L	L	L	L	L	L	L	L				0	
5	Carolina Correia Ew	10/01/2017	1710-02193	19/01/2011	10	A	A	A	A	A	A	A	A	A				0	
6	Eduarda de Jesus Martins	21/08/2019	1908-02318	01/01/2013	8	M	M	M	M	M	M	M	M	M				0	
7	Eduardo Gabriel Rodrigues Ramo	04/04/2019	1904-02271	14/08/2008	12	E	E	E	E	E	E	E	E	E				0	
8	Emanuel Gavioli Filho	03/04/2019	1904-02268	04/12/2009	11	N	N	N	N	N	N	N	N	N				0	
9	Erick Silva Benevenuti	29/03/2016	1603-02085	12/06/2008	12	T	T	T	T	T	T	T	T	T				0	
10	Fernanda Freitas Cazuni	23/06/2014	1406-01868	24/03/2004	16	O	O	O	O	O	O	O	O	O				0	
11	Flávio Matheus Fortes	01/09/2018	1809-02241	02/07/2007	13	*	*	*	*	*	*	*	*	*				0	
12	Gabriel Silva Felipe	01/09/2016	1609-02121	21/03/2005	15	S	S	S	S	S	S	S	S	S				0	
13	Giovanna Lohani da Cruz Heleodoro	21/08/2019	1908-01690	10/02/2012	9	O	O	O	O	O	O	O	O	O				0	
14	João Pedro Burg Porto	10/05/2018	1805-02221	10/04/2012	8	C	C	C	C	C	C	C	C	C				0	
15	Laryssa da Silva Palhano	30/07/2012	1207-01559	19/07/2004	16	I	I	I	I	I	I	I	I	I				0	
16	Laura Vitória Amaral Franzoni	20/06/2017	1706-02160	30/03/2011	9	A	A	A	A	A	A	A	A	A				0	
17	Livia Correa do Carmo	19/03/2016	1603-02079	10/09/2007	13	L	L	L	L	L	L	L	L	L				0	
18	Nicolas de Jesus Freitas	21/08/2019	1908-02317	22/12/2009	11	*	*	*	*	*	*	*	*	*				0	
19	Vitória Gonçalves dos Santos	04/04/2019	1904-02270	23/01/2008	13	C	C	C	C	C	C	C	C	C				0	
20						O	O	O	O	O	O	O	O	O				0	
21						V	V	V	V	V	V	V	V	V				0	
22						I	I	I	I	I	I	I	I	I				0	
23						D	D	D	D	D	D	D	D	D				0	
24						1	1	1	1	1	1	1	1	1				9	
25						9	9	9	9	9	9	9	9	9				6	

Instrutora Rafaela de Souza - 3º Dan

Folha 01

Rua Sgt Mário Manoel Rodrigues, nº 22 - Bairro São Judas Tadeu - Balneário Camboriú - SC
CEP: 88332-480 - Telefones: (47) 33668534
Site: www.organizacaojtf.com.br - e-mail: organizacaojtf@gmail.com

**ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JWA WOOHYANG WOO
PROJETO SWAT - SPECIAL WINNER ACTION TEAM
Balneário Camboriú - Santa Catarina**

ACADEMIA FIRE FOX (Centro Comunitário do Bairro Nova Esperança)

Nº	NOME DO ALUNO	INICIO	Nº ADNT	NASC	ID	SETEMBRO 2021												TP	OBSERVAÇÕES
						2	7	9	14	16	21	23	28	30					
1	Alan Openkoski Ayres			21/08/2011	9	I	I	I	I	I	I	I	I	I				0	
2	Anthony José Bernardes Pereira	04/09/2019	1909-02325	22/09/2012	8	S	S	S	S	S	S	S	S	S				0	
3	Anthony Oliveira	07/01/2016	1607-02094	17/12/2012	8	O	O	O	O	O	O	O	O	O				0	
4	Bruno Loef	7/24/2017	1707-02161	08/09/2005	15	L	L	L	L	L	L	L	L	L				0	
5	Caio Fernandes Gonçalves	03/10/2018	1803-02212	28/03/2007	13	A	A	A	A	A	A	A	A	A				0	
6	Davi Antonio Silvano	9/20/2018	1809-02239	19/12/2011	9	M	M	M	M	M	M	M	M	M				0	
7	Eduardo Icaruam Pereira	3/18/2009	0903-01089	19/08/2003	17	E	E	E	E	E	E	E	E	E				0	
8	Enryck Maciel Carneiro	9/20/2018	1809-02237	05/02/2005	16	N	N	N	N	N	N	N	N	N				0	
9	Gustavo Lemos de Oliveira	10/01/2016	1610-02128	23/05/2005	15	T	T	T	T	T	T	T	T	T				0	
10	Gustavo Rian Pereira	10/03/2012	1210-01616	09/02/2008	13	O	O	O	O	O	O	O	O	O				0	
11	Layza Martins Guimarães	5/13/2019	1905-02287	08/01/2006	15	*	*	*	*	*	*	*	*	*				0	
12	Leonardo Isac Pereira	9/20/2018	1809-02238	28/11/2012	8	S	S	S	S	S	S	S	S	S				0	
13	Lorenzo Miguel Mazzola	7/14/2019	1906-02310	24/07/2013	7	O	O	O	O	O	O	O	O	O				0	
14	Maria Heloisa Rossi de Moraes	5/13/2019	1905-02283	02/09/2007	13	C	C	C	C	C	C	C	C	C				0	
15	Mirela Vitória Minatti Ayres	07/03/2020	2003-02338	08/11/2005	15	I	I	I	I	I	I	I	I	I				0	
16	Pedro Henrique de Macedo Maurício	5/13/2019	1905-02285	21/07/2008	12	A	A	A	A	A	A	A	A	A				0	
17	Sidinei Pereira Junior	18/10/2016	1610-02131	04/09/2007	13	L	L	L	L	L	L	L	L	L				0	
18	Thiago Day Martins	06/03/2020	2003-02337	08/10/2004	16	*	*	*	*	*	*	*	*	*				0	
19						C	C	C	C	C	C	C	C	C				0	
20						O	O	O	O	O	O	O	O	O				0	
21						V	V	V	V	V	V	V	V	V				0	
22						I	I	I	I	I	I	I	I	I				0	
23						D	D	D	D	D	D	D	D	D				0	
24						1	1	1	1	1	1	1	1	1				1	
25						9	9	9	9	9	9	9	9	9				9	

Instrutor Mestre Nathan Oliveira - Faixa Preta 5º Dan

Folha 01

Rua Sgt Mário Manoel Rodrigues, nº 22 - Bairro São Judas Tadeu - Balneário Camboriú - SC
CEP: 88332-480 - Telefones: (47) 33668534
Site: www.organizacaojtf.com.br - e-mail: organizacaojtf@gmail.com

ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JWA WOOHYANG WOO
PROJETO SWAT - SPECIAL WINNER ACTION TEAM
Balneário Camboriú - Santa Catarina

CAPACITAÇÃO DE INSTRUTORES, MONITORES E AUXILIARES

Nº	NOME DO ALUNO	INÍCIO	Nº ADNT	NASC	ID	SETEMBRO 2021				Programa	TP	OBSERVAÇÕES
						6	13	20	27			
1	Cláudia Eccel Ribeiro	22/02/1997	9702-00005	27/01/1974	47	I	I	I	I	IC	0	
2	Cleverson Perez de Oliveira	01/05/2017	1705-02156	21/01/1984	37	S	S	S	S	MONITOR	0	
3	Eduardo Vinicius da Silva	24/07/2017	1707-02168	01/05/2001	19	O	O	O	O	MONITOR	0	
4	Fernanda Freitas Cazuni	12/07/2012	1207-01557	24/03/2004	16	L	L	L	L	Fx PRETA	0	
5	Fernanda Moratelli Corrêa	07/05/2007	0705-00451	03/01/1995	26	A	A	A	A	IC	0	
6	Fernando Mazzola	10/03/2012	1210-01611	24/03/1981	33	M	M	M	M	MONITOR	0	
7	Flávio da Silva Ferreira	04/02/2008	0802-01017	12/06/1989	31	E	E	E	E	IC	0	
8	Gabriel Caldeira Vicente	31/07/2007	0707-00654	18/05/2000	20	N	N	N	N	AÇÃO	0	
9	Giovana Vanessa Tamburo	01/03/2018	1803-02202	13/07/1985	35	T	T	T	T	MONITOR	0	
10	Jenifer Barden da Silva	04/06/2016	1604-02087	11/01/2002	19	O	O	O	O	MONITOR	0	
11	Larissa Amaral Pompeu da Silva	01/10/2018	1810-02249	07/03/1989	32	*	*	*	*	MONITOR	0	
12	Laryssa da Silva Palhano	30/07/2012	1207-01559	19/07/2004	16	S	S	S	S	INTRE	0	
13	Lorraine Gabriela Ferreira Borges	10/03/2016	1603-02077	08/12/1994	26	O	O	O	O	MONITOR	0	
14	Maiara Grimm Ignacio	07/11/2019	1911-02333	14/10/1991	29	C	C	C	C	MONITOR	0	
15	Maria Eduarda Mazzola	01/10/2012	1201-01502	18/07/2002	18	I	I	I	I	MONITOR	0	
16	Matheus Augusto da Silva	09/05/2019	1905-02278	20/09/2002	18	A	A	A	A	MONITOR	0	
17	Maureci Adão Pereira	10/03/2012	1210-01615	13/08/1969	51	L	L	L	L	MONITOR	0	
18	Mikhael Inzabrald Nunes	15/02/2020		23/12/2003	17	*	*	*	*	INSCAMP	0	
19	Nathan Oliveira	08/09/2004	0409-00135	07/10/1990	30	C	C	C	C	IC	0	
20	Pamela Bonkoski	04/10/2018	1804-02220	18/07/2003	17	O	O	O	O	MONITOR	0	
21	Patrick Alexandre Nichelatti	08/03/2019	1903-02264	10/07/2002	18	V	V	V	V	MONITOR	0	
22	Rafaela de Souza	07/05/2007	0705-00490	15/01/1993	28	I	I	I	I	AÇÃO	0	
23	Raimundo Reis Pinheiro da Silva	15/04/2013	1304-01681	26/12/1986	34	D	D	D	D	INTRE	0	C Curso
24	Ramom Rodrigues Flor	01/05/2008	0805-00928	11/12/1992	28	1	1	1	1	INTRE	4	A Atestado
25	Miliana Burg Porto	23/09/2018	1809-02243	24/02/1987	34	9	9	9	9	MONITOR	36	D Dispensado

Grão Mestre Clóvis Ribeiro - Faixa Preta 8º Dan

Folha 01

Rua Sgt Mário Manoel Rodrigues, nº 22 - Bairro São Judas Tadeu - Balneário Camboriú - SC

CEP: 88332-480 - Telefones: (47) 33668534

Site: www.organizacaojtf.com.br - e-mail: organizacaojtf@gmail.com

ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JWA WOOSHYANG WOO
PROJETO SWAT - SPECIAL WINNER ACTION TEAM
Balneário Camboriú - Santa Catarina

CAPACITAÇÃO DE INSTRUTORES, MONITORES E AUXILIARES

Nº	NOME DO ALUNO	INICIO	Nº ADNT	NASC	ID	SETEMBRO 2021				Programa	TP	OBSERVAÇÕES
						6	13	20	27			
1	Sergio Marcos Silvestre Filho	26/04/2011	1104-01416	03/01/2002	19	I	I	I	I	INTRE	0	
2	Shayenne Eccel Ribeiro Oliveira	23/03/1999	9903-00022	14/07/1993	27	S	S	S	S	IC	0	
3	Suyan Eccel Ribeiro	02/05/2006	0605-00245	09/09/2001	19	O	O	O	O	IC	0	
4	Suyenne Eccel Ribeiro	10/05/2003	0305-00058	29/10/1999	21	L	L	L	L	IC	0	
5	Thomas de Ávila	19/07/2010	1007-01299	10/09/2003	17	A	A	A	A	Fx PRETA	0	
6	Vinicius Gustavo Dorneles Silva	6/25/2018	1806-02233	23/01/1986	35	M	M	M	M	MONITOR	0	
7	Yara Schneider de Quadros	04/03/2010	1003-01247	13/01/2003	18	E	E	E	E	Fx PRETA	0	
8						N	N	N	N		0	
9						T	T	T	T		0	
10						O	O	O	O		0	
11						*	*	*	*		0	
12						S	S	S	S		0	
13						O	O	O	O		0	
14						C	C	C	C		0	
15						I	I	I	I		0	
16						A	A	A	A		0	
17						L	L	L	L		0	
18						*	*	*	*		0	
19						C	C	C	C		0	
20						O	O	O	O		0	
21						V	V	V	V		0	
22						I	I	I	I		0	
23						D	D	D	D		0	C Curso
24						1	1	1	1		4	A Atestado
25						9	9	9	9		36	D Dispensado

Grão Mestre Clóvis Ribeiro - Faixa Preta 8º Dan

Folha 02

Rua Sgt Mário Manoel Rodrigues, nº 22 - Bairro São Judas Tadeu - Balneário Camboriú - SC

CEP: 88332-480 - Telefones: (47) 33668534

Site: www.organizacaojtf.com.br - e-mail: organizacaojtf@gmail.com

RELATÓRIO DE ATIVIDADES MÊS DE **SETEMBRO/2021**

Nome da Instrutora: Flávio da Silva Ferreira – 2º Dan

Academia: DRAGÃO DO SOL

Dias da Semana: Terças e quintas – feiras

**II – ESPAÇO CEDIDO NO GINÁSIO DE ESPORTES IRINEU
BORNHAUSEN EM CAMBORIÚ**

Cabe mencionar, que o projeto Swat em Balneário Camboriú está impossibilitado em realizar seus treinos presenciais, tendo em vista que os centros comunitários, bem como os ginásios de esportes ainda estão proibidos para pratica de atividades esportivas.

Nesse sentido, como nosso projeto tem parceria no Município de Camboriú, o qual é administrado pela Presidente e Instrutora Rafaela de Souza.

Assim, no mês de junho iniciou os treinos presenciais naquele Município, por esta razão vários alunos de Balneário Camboriú estão frequentando os treinos.

Além disso, vale ressaltar que os Instrutores do Município de Balneário Camboriú estão também colaborando e ministrando suas aulas neste mencionado ginásio, segue anexo fotos dos Instrutores: Flávio da Silva Ferreira; Rafaela de Souza; Sergio Silvestre Filho e Laryssa da Silva Palhano, todos, faixas pretas.

III – AULAS POR VIDEO CONFERÊNCIA

No mês de agosto foi realizado aula pelo aplicativo WhatsApp, onde alguns alunos compareceram, foi debatido sobre alguns exercícios e teoria do taekwondo.

Além disso, o projeto está ministrando **AULA PRESENCIAL**, na qual os Instrutores Flávio da Silva Ferreira, Rafaela de Souza, juntamente com a auxiliar de instrução, Srta. Laryssa Palhano estão utilizando o Ginásio de Esportes Irineu para passar os treinamentos aos alunos.

IV – EXERCÍCIOS E TÉCNICAS

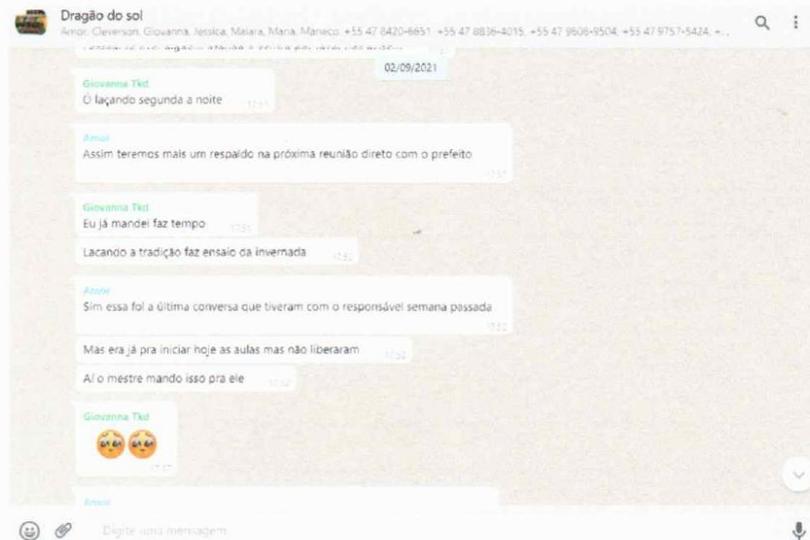
CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO
Alongamento	<p>Saltar no mesmo lugar com as duas pernas simultaneamente, fazer o exercício 4 vezes por 1 min direto sem parar, quando iniciar a quinta vez a cada 10 saltos aplicar um chute dos básicos de perna de sua faixa assim fazendo até terminar todos os movimentos de pernas.</p> <p>Na próxima sessão todos devem fazer em posição de luta assim a cada 3 min o movimento de perna muda para base de luta e assim trocando a perna na qual está na frente logo após 3 vezes são aplicados movimento com recuo de base saltando avanços e giros sempre saltitando sem parar.</p> <p>Na sétima sessão enquanto estiver saltitando vamos trabalhando alguns chutes e leves baixos e giros.</p>	
Aquecimento	<p>6 sessões de 15 flexões para alunos menores e 25 para os maiores</p> <p>5 sessões de 15 abdominais para alunos menores e 25 para os maiores</p> <p>5 sessões de 15 polichinelos para todos os alunos</p>	
Técnicas	<p>Treinar os novos básicos de faixa branca podem fazer o de perna dessa vez:</p> <p>chute frontal chute lateral chute circular e chute gancho podem fazer 5 vezes cada com cada perna</p>	

CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO
Alongamento	<p>Alonga braço esquerdo a frente, e em seguida atrás, depois mesma sequência com o braço direito, esticar as pontas dos dedos forçando com a outra para cima e para baixo fazendo isso com ambas.</p> <p>Sentados em posição de borboleta mexendo os joelhos para cima e para baixo, Força a testa na mesma posição até a ponta dos pés e força o máximo que conseguir.</p> <p>Esticar as pernas para as laterais assim focando todo o corpo no pé direito e logo após esquerdo, sempre lembrando de posicionar as duas mãos na mesma direção não deixando que uma fique à frente da outra quando for segurar nas pontas dos pés.</p>	
Aquecimento	<p>Em lugar plano saltitar no mesmo lugar com pernas simultâneas logo após trocar pernas em movimentos laterais e frontais.</p> <p>Os alunos devem fazer 3 sessões de 25 pulinhos agachados com as mãos atrás da cabeça com a coluna reta e nas pontas dos pés e 4 sessões de 10 de agachamentos no mesmo lugar.</p>	



	Depois fazer os treinos em um espaço onde vocês consigam dar até 3 passos longos ou corredor de casa, fazer os movimentos de braço seguindo sempre dois movimentos para cada lado alternando sempre que volta pela segunda vez e trocar de lado.
Técnicas	Iniciamos com golpe de punho 3 x para cada lado, Defesa alta 3 x para cada lado, Defesa baixa 3 x para cada lado, Defesa media 3 x para cada lado. Uma pausa de 1 min. Iremos fazer os novos básicos de pernas com 4 chutes cada perna

IV – PRINTS WHATSAPP





Dragão do sol
Amor, Cleverson, Giovanna, Jessica, Maíara, Mana, Maneco, +55 47 8420-6651, +55 47 8836-4015, +55 47 9608-9504, +55 47 9757-5424, ...

02/09/2021

Aquecimento

Alongamento

Alonga braço esquerdo a frente, e em seguida atrás, depois mesma sequência com o braço direito, esticar as pontas dos dedos forçando com a outra para cima e para baixo fazendo isso com ambas.

Sentados em posição de borboleta mexendo os joelhos para cima e para baixo. Força a testa na mesma posição até a ponta dos pés e força o máximo que conseguir.

Esticar as pernas para as laterais assim focando todo o corpo no pé direito e logo após esquerdo, sempre lembrando de posicionar as duas mãos na mesma direção não deixando que uma fique a frente da outra quando for segurar nas pontas dos pés.

1 min para descanso para o próximo exercício.

Exercício

Em lugar plano saltitar no mesmo lugar com pernas simultâneas logo após trocar pernas em movimentos laterais e frontais.

Os alunos devem fazer 4 sessões de 30 pulinhos agachados e 4 sessões de 15 de agachamentos no mesmo lugar.

Logo após fazer treino de novos básicos em um lugar onde consigam dar mais de 4 passos, então fazer todos os movimentos de braço seguindo sempre dois movimentos para cada lado alternando sempre que volta pela segunda vez e trocar de lado.

Iniciamos com golpe de punho 2 x para cada lado, Defesa alta 2 x para cada lado,

👤 📎 Digite uma mensagem

Dragão do sol
Amor, Cleverson, Giovanna, Jessica, Maíara, Mana, Maneco, +55 47 8420-6651, +55 47 8836-4015, +55 47 9608-9504, +55 47 9757-5424, ...

Alonga braço esquerdo a frente, e em seguida atrás, depois mesma sequência com o braço direito, esticar as pontas dos dedos forçando com a outra para cima e para baixo fazendo isso com ambas.

Sentados em posição de borboleta mexendo os joelhos para cima e para baixo. Força a testa na mesma posição até a ponta dos pés e força o máximo que conseguir.

Esticar as pernas para as laterais assim focando todo o corpo no pé direito e logo após esquerdo, sempre lembrando de posicionar as duas mãos na mesma direção não deixando que uma fique a frente da outra quando for segurar nas pontas dos pés.

1 min para descanso para o próximo exercício.

Exercício

Em lugar plano saltitar no mesmo lugar com pernas simultâneas logo após trocar pernas em movimentos laterais e frontais.

Os alunos devem fazer 4 sessões de 30 pulinhos agachados e 4 sessões de 15 de agachamentos no mesmo lugar.

Logo após fazer treino de novos básicos em um lugar onde consigam dar mais de 4 passos, então fazer todos os movimentos de braço seguindo sempre dois movimentos para cada lado alternando sempre que volta pela segunda vez e trocar de lado.

Iniciamos com golpe de punho 2 x para cada lado, Defesa alta 2 x para cada lado, Defesa baixa 2 x para cada lado, Defesa média 2 x para cada lado.

Uma pausa de 1 min e início.

Iremos fazer os novos básicos de pernas com 3 chutes cada perna

Iniciamos com chute frontal, chute lateral, chute giro gancho, chute martelo e chute frontal cruzando perna saltando sempre voltando na mesma posição inicial.

👤 📎 Digite uma mensagem



Dragão do sol
Amor, Cleveson, Giovanna, Jessica, Malara, Maria, Maneco, +55 47 8420-6651, +55 47 8836-4015, +55 47 9608-9504, +55 47 9757-5424, ...

Se conseguir, fazer 4 sessões de 15 flexões para não ficar sem trabalhar os braços. 22/09/2021 10:43

25/09/2021

Amor

Alonga braço esquerdo a frente, e em seguida atrás, depois mesma sequência com o braço direito, todos sentados em posição de borboleta mexendo a perna para cima e para baixo, as duas abertas, mão na frente depois mão no pé direito e cabeça no joelho mesma coisa com a perna esquerda.

Exercício

20 elevações de joelho, 20 cruzando perna e braço, 20 elevações de pernas atrás, 20 chutes curtos na mesma altura da canela.

6X20 abdominais para graduados acima de laranja de branca a amarela 5X15 abdominais, 6X20 flexões para todas as graduações.

Como fazemos no início das aulas todos os chutes de faixa branca parado no mesmo lugar.

10 chutes cada perna: lateral, gancho, semicircular, frontal e martelo.

Para todas as graduações a fórmula de faixa branca podendo fazer 5 vezes e terminando com alongamento básico

Dragão do sol
Amor, Cleveson, Giovanna, Jessica, Malara, Maria, Maneco, +55 47 8420-6651, +55 47 8836-4015, +55 47 9608-9504, +55 47 9757-5424, ...

28/09/2021

Amor

Alongamento

Alonga braço esquerdo a frente, e em seguida atrás, depois mesma sequência com o braço direito, todos sentados em posição de borboleta mexendo a perna para cima e para baixo, as duas abertas, mão na frente depois mão no pé direito e cabeça no joelho mesma coisa com a perna esquerda.

Exercício

15 elevações de joelho saltitando na altura da cintura, 15 cruzando perna e braço a frente do corpo, 20 elevações de calcâneo atrás, 15 chutes curtos na mesma altura da canela.

4X15 abdominais para graduados acima de laranja de branca a amarela 5X12 abdominais, 4X10 flexões para todas as graduações.

Como fazemos no início das aulas todos os chutes de faixa branca parado no mesmo lugar

10 chutes cada perna: lateral, gancho, semicircular, frontal e martelo.



Dragão do sol
Amor, Cleverton, Giovanna, Jessica, Maíara, Mana, Maneco, +55 47 8420-6651, +55 47 8836-4015, +55 47 9608-9504, +55 47 9757-5434, +...

Exercício 28/09/2021

15 elevações de joelho saltitando na altura da cintura, 15 cruzando perna e braço a frente do corpo, 20 elevações de calcanhar atrás, 15 chutes curtos na mesma altura da canela.

4X15 abdominais para graduados acima de laranja de branca a amarela 5X12 abdominais, 4X10 flexões para todas as graduações.

Como fazemos no início das aulas todos os chutes de faixa branca parado no mesmo lugar

10 chutes cada perna: lateral, gancho, semicircular, frontal e martelo.

Para todas as graduações a formula de faixa branca podendo fazer 5 vezes e terminando com alongamento básico.

Alongar bem o corpo quando terminar.

30/09/2021

Amor

Digite uma mensagem

Dragão do sol
Amor, Cleverton, Giovanna, Jessica, Maíara, Mana, Maneco, +55 47 8420-6651, +55 47 8836-4015, +55 47 9608-9504, +55 47 9757-5434, +...

Alongar bem o corpo quando terminar.

28/09/2021
30/09/2021

Amor

Alongamento

Alonga braço esquerdo a frente, e em seguida atrás, depois mesma sequência com o braço direito, todos sentados em posição de borboleta mexendo a perna para cima e para baixo, as duas abertas, mão na frente depois mão no pé direito e esquerdo, sempre lembrando de posicionar as duas mãos na mesma direção não deixando que uma fique à frente da outra quando for segurar nas pontas dos pés.

2 min relaxe o corpo espere e vá para o próximo exercício

Exercício

15 elevações de joelho, 15 cruzando perna e braço a frente e nas laterais, 15 elevações de calcanhar atrás, 15 chutes curtos na mesma altura da canela

2 min relaxe o corpo espere e vá para o próximo exercício

10 chutes curtos cada perna: lateral, gancho, semicircular, frontal e martelo.

Novamente fazer o exercício anterior com explosão, tencionando o máximo que conseguir, (repetir exercício)

2 min relaxe o corpo espere e vá para o próximo exercício

Amor

Digite uma mensagem



Dragão do sol
Almo: Cleverton, Giovanna, Jéssica, Malara, Márcia, Márcio: +55 47 8410-6651, +55 47 8036-4015, +55 47 8600-9504, +55 47 9757-5424 +...

Com o braço direito, mãos serrilhadas em posição de unidade (exercício e perna para cima e para baixo, as duas abertas, mão na frente d 30/09/2021 de direito e esquerdo, sempre lembrando de posicionar as duas mãos na mesma direção não deixando que uma fique à frente da outra quando for segurar nas pontas dos pés.

2 min relaxe o corpo espere e vá para o próximo exercício

Exercício

15 elevações de joelho, 15 cruzando perna e braço a frente e nas laterais, 15 elevações de calcanhar atrás, 15 chutes curtos na mesma altura da canela.

2 min relaxe o corpo espere e vá para o próximo exercício

10 chutes curtos cada perna: lateral, gancho, semicircular, frontal e martelo.

Novamente fazer o exercício anterior com explosão, tentando o máximo que conseguir. (repetir exercício)

2 min relaxe o corpo espere e vá para o próximo exercício

4 sessões de 15 flexões, 4 sessões de 20 pulinhos apachados e 6 sessões de 30 segundos encostados na parede na posição de sentar na cadeira se apoiando só com as costas.

Para todas as graduações a fórmula de faixa branca e adma de cinza fórmula número 2 para todas as graduações, podendo fazer 5 vezes e terminando com alongamento básico

22/2

😊 📎 Digite uma mensagem 🎤

RELATÓRIO DE ATIVIDADES MÊS DE **SETEMBRO/2021**

Nome da Instrutora: Rafaela de Souza – 3º Dan

Academia: DRAGÃO NEGRO

Dias da Semana: Terças e quintas – feiras (via whats)

Aulas Presenciais: SEGUNDA-FEIRA E QUARTA-FEIRA

I - OBJETIVO

Na situação inusitada do isolamento social, a criação de um **modelo pedagógico de atividades física e o ensinar arte marcial** se tornou desafio tão grande quanto o combate em si ao coronavírus.

Diante de **escolas e centros comunitários fechados por tempo indeterminado**, foi necessário se reinventar e passar aos alunos da Associação Dragão Negro de Taekwondo um método para continuarem praticando a arte e marcial.

Assim sendo, toda terça e quinta, nos horários de aulas 19h às 20h30 os instrutores vem mandando exercícios e técnicas aos alunos que compõe o grupo de WhatsApp.

Razão pela qual se verá neste relatório imagens de prints, os exercícios passados, bem como fotos dos alunos treinando em casa.

II – ESPAÇO CEDIDO NO GINÁSIO DE ESPORTES IRINEU BORNHAUSEN EM CAMBORIÚ

Cabe mencionar, que o projeto Swat em Balneário Camboriú está impossibilitado em realizar seus treinos presenciais, tendo em vista que os centros comunitários, bem como os ginásios de esportes ainda estão proibidos para pratica de atividades esportivas.

Nesse sentido, como nosso projeto tem parceria no Município de Camboriú, o qual é administrado pela Presidente e Instrutora Rafaela de Souza.

Assim, no mês de junho iniciou os treinos presenciais naquele Município, por esta razão vários alunos de Balneário Camboriú estão frequentando os treinos.

Além disso, vale ressaltar que os Instrutores do Município de Balneário Camboriú estão também colaborando e ministrando suas aulas neste mencionado ginásio, segue anexo fotos dos Instrutores: Flávio da Silva Ferreira; Rafaela de Souza; Sergio Silvestre Filho e Laryssa da Silva Palhano, todos faixas pretas.

III – AULAS POR VIDEO CONFERÊNCIA

No mês de agosto foi realizado aula pelo aplicativo WhatsApp, onde alguns alunos compareceram, foi debatido sobre alguns exercícios e teoria do taekwondo.

Além disso, o projeto está ministrando **AULA PRESENCIAL**, na qual os Instrutores Flávio da Silva Ferreira, Rafaela de Souza, juntamente com a auxiliar de instrução, Srta. Laryssa Palhano estão utilizando o Ginásio de Esportes Irineu para passar os treinamentos aos alunos.

IV – EXERCÍCIOS E TÉCNICAS

CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO
Alongamento	Cabeça para o lado direito e esquerdo, para traz e para frente. Alonga braço esquerdo para o lado e para trás mesma coisa com o braço direito. Na mesma posição irá abrir a perna um pouco mais do que uma largura de um ombro mão n espalmada no chão, uma perna dobrada com o joelho no chão e a outra totalmente esticada irá deitar em cima da perna que estar dobrada troca a perna mesma coisa com outra perna.	
Aquecimento	Agachamento com a sola do pé totalmente no solo, agachamento	
Técnicas	10 (dez) chutes frontais alternando perna, seguindo esse procedimento chute, lateral, semicircular, gancho, circular de dentro para fora e de fora para dentro. FINALIZA com alongamentos básicas, cabeça, braços e pernas.	

CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO
Alongamento	Alongamentos tradicionais, cabeça, braços e pernas.	
Aquecimento	20 polichinelos; 20 trocando perna e braços; 20 elevações de joelho.	
Técnicas	5x de cada perna Chute frontal Chute semicircular	



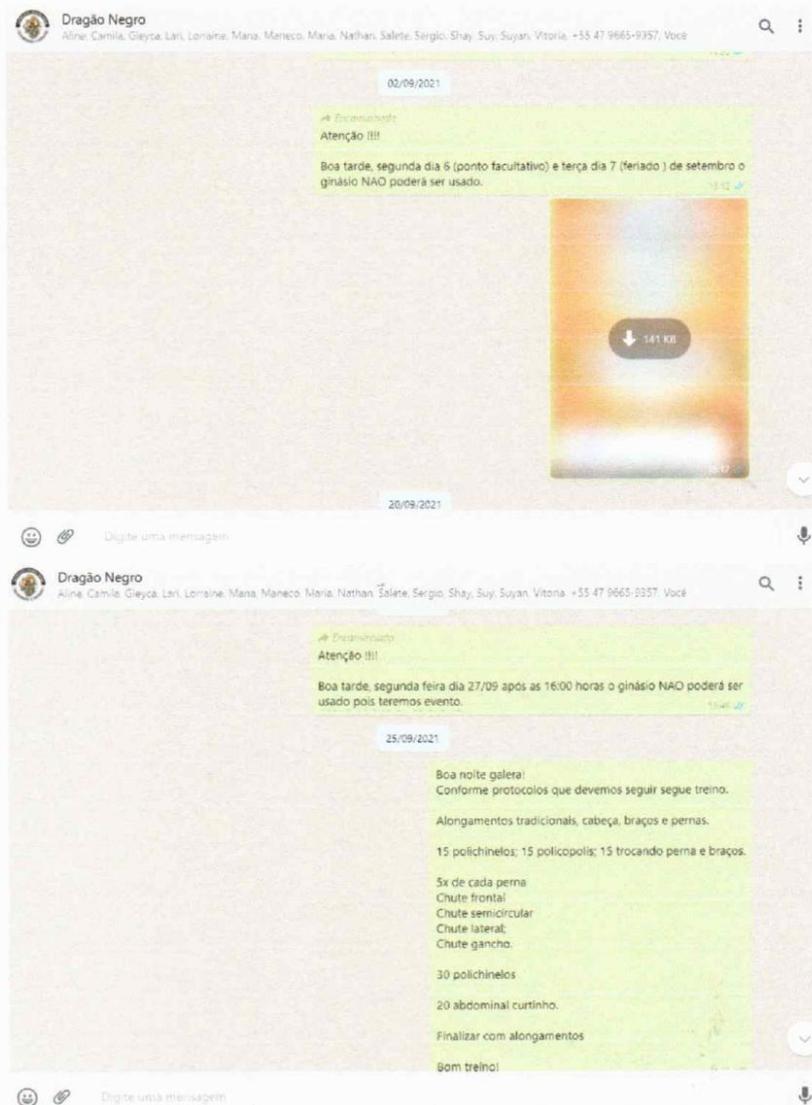
	Chute lateral; Chute gancho.
--	---------------------------------

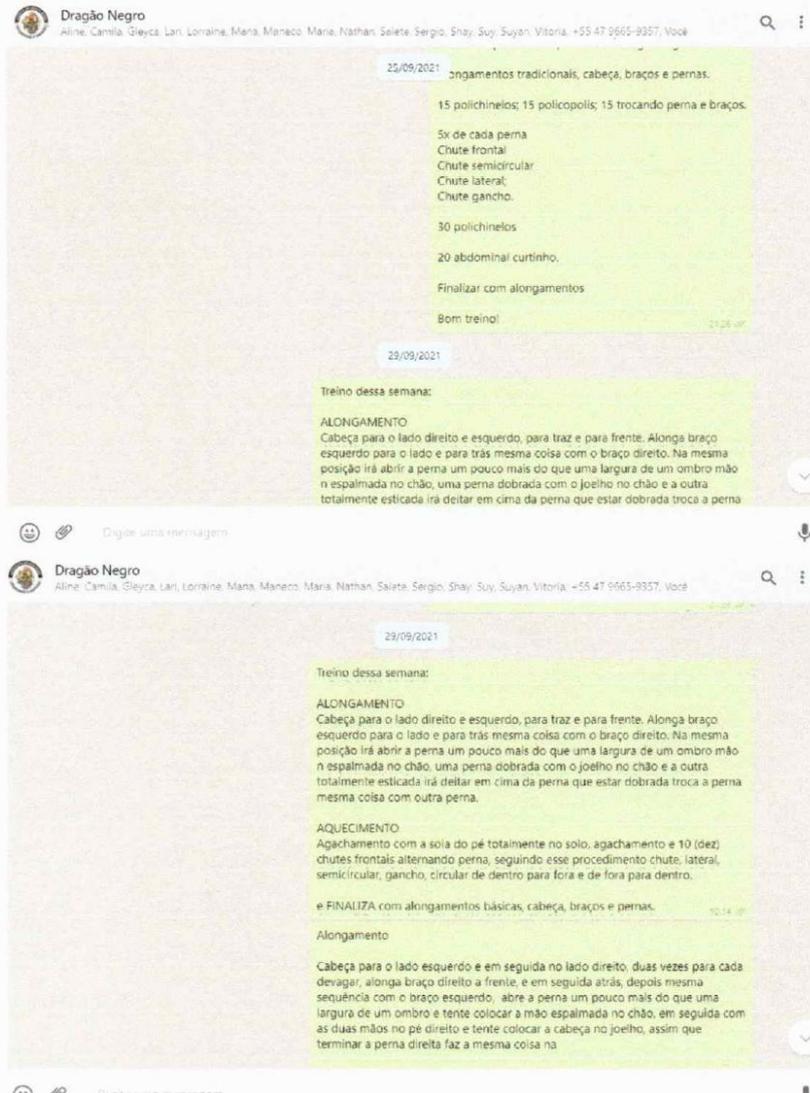
CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO
Alongamento	Alongamentos tradicionais, cabeça, braços e pernas.	
Aquecimento	15 polichinelos; 15 policopolis; 15 trocando perna e braços	
Técnicas	5x de cada perna Chute frontal Chute semicircular Chute lateral; Chute gancho. 30 polichinelos 20 abdominal curtinho. Finalizar com alongamentos	

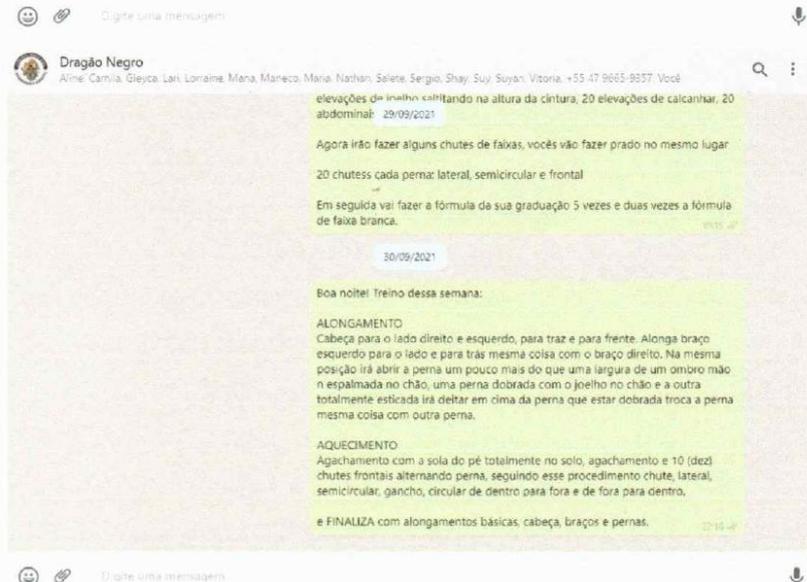
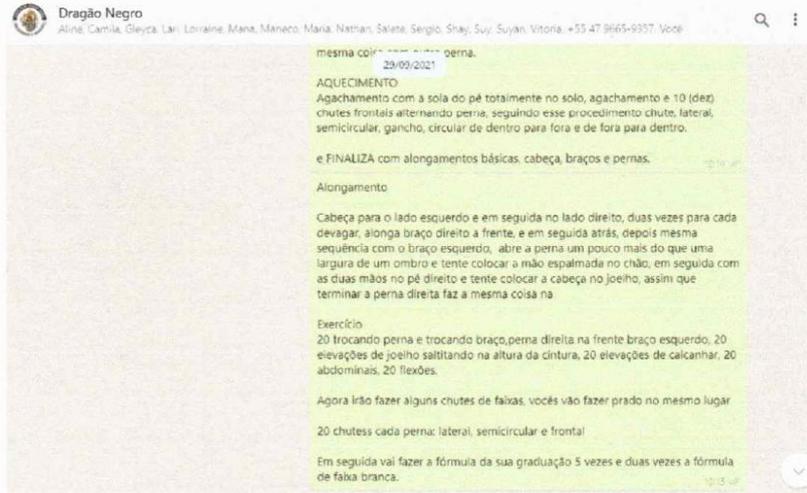
CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO
Alongamento	Cabeça para o lado direito e esquerdo, para traz e para frente. Alonga braço esquerdo para o lado e para trás mesma coisa com o braço direito. Na mesma posição irá abrir a perna um pouco mais do que uma largura de um ombro mão n espalmada no chão, uma perna dobrada com o joelho no chão e a outra totalmente esticada irá deitar em cima da perna que estar dobrada troca a perna mesma coisa com outra perna.	
Aquecimento	Agachamento com a sola do pé totalmente no solo, agachamento	
Técnicas	10 (dez) chutes frontais alternando perna, seguindo esse procedimento chute, lateral, semicircular, gancho, circular de dentro para fora e de fora para dentro. FINALIZA com alongamentos básicas, cabeça, braços e pernas.	

CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO
Alongamento	Cabeça para o lado direito e esquerdo, para traz e para frente. Alonga braço esquerdo para o lado e para trás mesma coisa com o braço direito. Na mesma posição irá abrir a perna um pouco mais do que uma largura de um ombro mão n espalmada no chão, uma perna dobrada com o joelho no chão e a outra totalmente esticada irá deitar em cima da perna que estar dobrada troca a perna mesma coisa com outra perna.	
Aquecimento	Agachamento com a sola do pé totalmente no solo, agachamento	
Técnicas	10 (dez) chutes frontais alternando perna, seguindo esse procedimento chute, lateral, semicircular, gancho, circular de dentro para fora e de fora para dentro. FINALIZA com alongamentos básicas, cabeça, braços e pernas.	

V- PRINTS WHATSAPP E FOTOS DOS TREINOS PRESENCIAIS







RELATÓRIO DE ATIVIDADES MÊS DE SETEMBRO/2021

Nome do Instrutor: Nathan Oliveira – 5º Dan

Academia: Fire Fox

Dias da Semana: Terças e quintas

I - OBJETIVO

Na situação inusitada do isolamento social, a criação de um **modelo pedagógico de atividades física e o ensinar arte marcial** se tornou desafio tão grande quanto o combate em si ao coronavírus.

Diante de **escolas e centros comunitários fechados por tempo indeterminado**, foi necessário se reinventar e passar aos alunos da Associação Dragão Negro de Taekwondo um método para continuarem praticando a arte e marcial.

Assim sendo, toda terça e quinta, nos horários de aulas 19h às 20h30 os instrutores vem mandando exercícios e técnicas aos alunos que compõe o grupo de WhatsApp.

Razão pela qual se verá neste relatório imagens de prints, os exercícios passados, bem como fotos dos alunos treinando em casa.

II – EXERCÍCIOS E TÉCNICAS

CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO
Aquecimento	2 Séries de 30 Polichinelo 2 Séries de 20 Abdominais 2 Séries de 10 Flexões 2 Séries de corrida de 1 Min. (Pode ser indo até o portão da casa de vocês e voltando varias vezes.)	
Novos básicos	Chutes Faixa Branca 10 Chute Frontal perna da frente, 10 Chute Frontal perna de trás, 10 Chute Semi-circular perna da frente, 10 Chute Semi-circular perna de trás, 10 Chute Lateral perna da frente, 10 Chute Lateral perna de trás, 10 Chute Gancho perna da frente, 10 Chute Gancho perna de trás, 10 Chute Circulares de fora para dentro, 10 Chute Circulares de dentro para fora.	



Chutes de Faixa Cinza

10 Chute Frontal cruzando perna,
10 Chute Semi-circular cruzando perna,
10 Chute Lateral cruzando perna,
10 Chute Gancho cruzando perna
10 Chute Martelo cruzando perna
10 Chute Circular de dentro para fora cruzando perna
10 Chute Circular de fora para dentro cruzando perna.

Chutes de Faixa Amarela até Preta

10 Chute Frontal Saltando perna da frente,
10 Chute Frontal Saltando perna de trás,
10 Chute Semi-circular Saltando perna da frente,
10 Chute Semi-circular Saltando perna de trás,
10 Chute Lateral Saltando perna da frente,
10 Chute Lateral Saltando perna de trás,
10 Chute Gancho Saltando perna da frente,
10 Chute Gancho Saltando perna de trás.

Fórmula

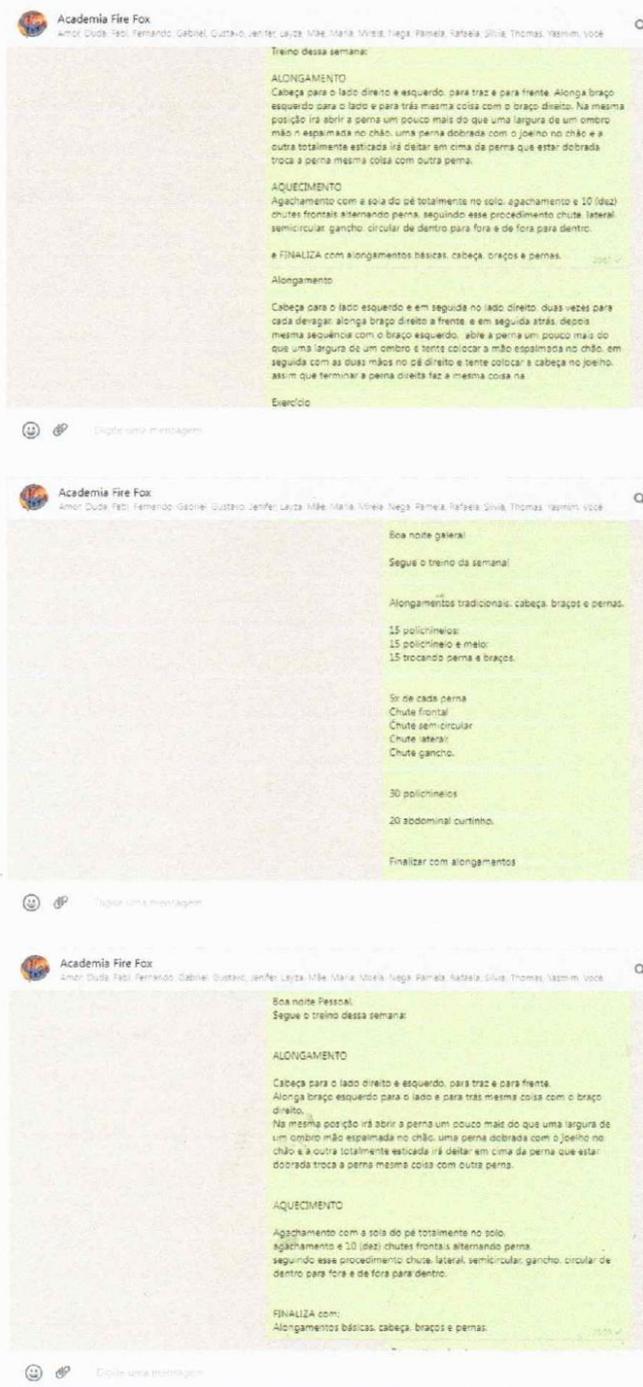
Cada um fará a fórmula da sua respectiva faixa podendo fazer 5 vezes e terminando com alongamento básico.

Alongamento

Sentado no chão, pernas juntas e esticadas segura a ponta dos pés e contam até 20;
No mesmo lugar, afastando as pernas esticadas e segurando somente o pé direito contando até 20;
No mesmo lugar, segurando somente o pé esquerdo contando até 20;
Ainda sentados no chão, encostando as solas dos pés fazendo borboleta, segurando os pés e encostando a cabeça contando até 20 .



III – PRINTS WHATSAPP



RELATÓRIO DE VISTORIA Nº 189/2021 ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO

Relatamos que, na data de 16 de dezembro de 2021, recebemos email com as informações da Entidade Dragão Negro, sendo que a mesma possui o seguinte Termo de Colaboração firmado em 16/12/2019

1. Termo de Colaboração FMDCA 010/2019 - 1º T. Ad. período 2021

A partir do mês de novembro, a entidade retornou às atividades presenciais, utilizando como estrutura o Centro Comunitário Bairro das Nações, seguindo os protocolos de atenção ao COVID-19.

Por outro lado, continuou utilizando as ferramentas como whatsapp para instrução dos alunos que não podem se deslocar até o local, enquanto não há definição de um outro local para as atividades presenciais.

A entidade informou a devolução de R\$ 1.725,00 referente a compra de materiais esportivos que não foi realizada.

No relatório enviado pela entidade foi informado:

- Foram feitos 112 atendimentos presenciais (aulas presenciais com participação de 14) e 160 atendimentos remotos (grupo de whatsapp atendendo 20 crianças)
- Continuam as tratativas para retorno das aulas presenciais em outros bairros.
- Continuam sendo disponibilizadas aulas presenciais no Ginásio Irineu Bornhausen em Camboriú de maneira opcional e provisória.

Desta forma verificamos que, por meio dos dados informados e da situação em que se encontra o País pela Pandemia COVID-19, a entidade executou **parcialmente** aos objetivos contidos no plano de trabalho e termo de parceria.

Balneário Camboriú, 17 de dezembro de 2021.

Luciano Osni de Mello
Membro
Matrícula 033

Marcelo Severino
Membro
Matrícula 3611

ANEXO:
Relatório de atividades do mês de novembro



ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JTF

Fundada em 10 de Janeiro de 1991
CNPJ nº 93.296.853/0001-01
Balneário Camboriú – Santa Catarina

RELATÓRIO DE ATENDIMENTO

PERÍODO: De 01/09/2021 a 30/09/2021

1. RESUMO DAS AÇÕES DESENVOLVIDAS PELA INSTITUIÇÃO, DURANTE O PERÍODO, NO ÂMBITO DO PROJETO:

Neste mês foram realizados 0 para alunos em aula presencial (aula online 160 atendimentos) e 0 atendimentos (aula online 136 atendimentos) em capacitação para instrutores, auxiliares e monitores.

OBJETIVO GERAL DO PROJETO E OBJETO DO CONVÊNIO

OBJETIVO GERAL DO PROJETO	OBJETO DO CONVÊNIO
O projeto S.W.A. T foi implantado no município de Balneário Camboriú - SC, em 09 de setembro de 2003, tendo como objetivo oferecer através da arte marcial para as crianças e adolescentes em situação de risco pessoal e social uma condição melhor, sendo um instrumento de apoio pedagógico de nossa instituição com a família e com a escola. Nossas principais metas são de atingir todas as crianças dentro de seus respectivos bairros e também assumir um desempenho de parceria no atendimento a 60 crianças e aos adolescentes em situação de risco e na preparação para a sua reintegração familiar e social através da arte marcial – Taekwondo JTF e seus eventos para socialização.	O presente Convênio tem por objeto estabelecer os procedimentos para a concessão de subvenção social fomentado por este MUNICÍPIO à ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO de forma a captar recurso para assegurar que suas principais metas sejam atingidas. O projeto SWAT foi implantado no município de Balneário Camboriú - SC, em 09 de setembro de 2003, tendo como objetivo oferecer através da arte marcial para as crianças e adolescentes em situação de risco pessoal e social uma condição melhor, sendo um instrumento de apoio pedagógico desta instituição com a família e com a escola. Os principais objetivos são de atingir todas as crianças dentro de seus respectivos bairros e também assumir um desempenho de parceria no atendimento a 200 crianças e aos adolescentes em situação de risco e na preparação para a sua reintegração familiar e social através da arte marcial – Taekwondo JTF e seus eventos para socialização. Este objeto esta em consonância como o Plano de Trabalho, que passa a integrar este Convênio.

ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JWA WOHYANG WOO
Rua Sgt Mário Manoel Rodrigues, 22 – Bairro São Judas Tadeu – Balneário Camboriú – CEP 88332-480 - Telefone: (47) 3366 8534 - 9978 0432
Rua Osvaldo Minella, 460 – Bairro Centro – Camboriú – CEP 88340-000 – Telefone: (47) 3365 3673 – 8411 9043
organizacao@anajtf.com.br – www.organizacaoanajtf.com.br



ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JTW
Fundada em 10 de Janeiro de 1991
CNPJ nº 93.296.853/0001-01
Balneário Camboriú – Santa Catarina

3. METAS/OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Meta 3.1: Atender 60 crianças e adolescentes				
Atividade prevista	Nº de atendimentos previstos	Nº de atendimentos realizados	Dados qualitativos alcançados	Dificuldades encontradas
3.1.1 Aulas Práticas (Taekwondo)	60	20 alunos (online) 17 instrutores (online)	Reciclagem com instrutores INTRE/ÇÃO e monitores WATT/COBRA	
3.1.2 Competições				
3.1.3 Exame de Faixa coloridas e pretas				
3.1.4 Teste de Avaliação Física – TAF				
3.1.5 Acampamento Técnico e Sobrevivência (Dragon Camp)				
3.1.6 Cursos, Seminários, Palestras, Confraternização, Desfile e Instruções.				

4. PÚBLICO ATENDIDO:

Número de atendidos diretos <i>(Atendimento continuado. nº de matriculados em cursos, oficinas e outras atividades regulares/fixas desenvolvidas pelo projeto)</i>		crianças e Adolescentes	Jovens	Familiares	Instrutores	Outros:	TOTAL
		Previsto	60 (Atendimento = 480)			10 (Atendimento = 80)	
Realizado	20 (Aulas online) Atendimentos = 160				17 (Aulas online) Atendimentos = 136		(Atendimento = 296)
Número de atendidos indiretos <i>(Atendimento a famílias, professores, pessoas da</i>	Previsto						
	Realizado						

ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JTW WOJHYANG WOO
Rua Sgt Mário Manoel Rodrigues, 22 – Bairro São Judas Tadeu – Balneário Camboriú – CEP 88332-480 - Telefone: (47) 3366 8534 - 9978 0432
Rua Osvaldo Minella, 460 – Bairro Cedro – Camboriú – CEP 88340-000 – Telefone: (47) 3365 3673 – 8411 9043
organizacaojtw@gmail.com – www.organizacaojtw.com.br



ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JTF
Fundada em 10 de Janeiro de 1991
CNPJ nº 93.296.853/0001-01
Balneário Camboriú – Santa Catarina

<i>comunidade ou outros beneficiados indiretamente pelas atividades permanentes/fixas desenvolvidas pelo projeto)</i>						
Número de atendidos eventuais <i>(Atendimento eventual: nº de participantes em eventos, encontros e outras atividades realizadas sem regularidade fixa no âmbito do projeto)</i>	Previsto					
	Realizado					
Número total de atendidos pelo projeto <i>(Total de atendimentos realizados pelo projeto apoiado com recursos do Criança Esperança)</i>	Previsto					
	Realizado					
Número total de atendidos pela instituição <i>(Atendimento total: número de pessoas atendidas pela instituição em outras atividades, além do projeto apoiado com recursos do Criança Esperança)</i>	Previsto					
	Realizado	160 atendimentos			136 atendimentos	296 atendimentos

5. OUTRAS OBSERVAÇÕES E COMENTÁRIOS:

- Devido ao aparecimento do COVID-19, acatamos as autoridades públicas na suspensão dos atendimentos do projeto.
- No mês de Setembro, por conta do COVID-19 não foi possível a realização de aulas presenciais. Por isso o nosso número de atendimentos ficou zerado nesse mês. Mas coloquei o número de atendimentos online.
- Os eventos presenciais que estavam programados para Setembro, serão remarcados assim que for possível realizar tais eventos. Por conta da Pandemia e acatamos as ordens de distanciamento social.
- Por conta do Covid-19 não demos aulas pois ministramos as aulas em duas escolas e em um Centro comunitário, e por ordem do Prefeito Fabricio Oliveira, não poderíamos ministrá-las. Pois se tratam de crianças em aulas coletivas, e o Taekwondo, como todas as artes marciais tem muito contato, sendo assim, não foi possível a realização das mesmas.

ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JWA WOORYANG WOO
Rua Sgt Mário Manoel Rodrigues, 22 – Bairro São Judas Tadeu – Balneário Camboriú – CEP 88332-480 – Telefone: (47) 3366 8534 - 9978 0432
Rua Osvaldo Minela, 460 – Bairro Centro – Camboriú – CEP 88340-000 – Telefone: (47) 3365 3673 – 8411 9043
organizacao@jta.com.br – www.organizacaojta.com.br



ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JTF

Fundada em 10 de Janeiro de 1991

CNPJ nº 93.296.853/0001-01

Balneário Camboriú – Santa Catarina

- Foram mandadas mensagens para as Diretoras das escolas CAIC e Nova Esperança, para que pudéssemos retomar as aulas práticas, com todos os devidos cuidados, distanciamento, uso de máscaras e sem contato físico. Porém as Diretoras das Escolas acharam melhor não, pois ainda o Prefeito não tinha autorizado atividades em tal local.
- Os alunos foram orientados a continuar a prática dos exercícios e das técnicas em casa conforme o manual do instrutor.
- Ainda seguimos não tendo aulas, pois o isolamento social ainda continua, estamos seguindo as normas do Prefeito Fabricio Oliveira. (Conforme a Instrução normativa N°002/2020). Mas assim que for liberado, voltaremos as aulas presenciais, com todos os cuidados devidos.
- Devido aos nosso pontos de aulas serem em locais públicos estamos aguardando o retorno as aulas e a liberação dos centros comunitários pela Prefeitura.
- Os Instrutores estão fazendo vídeo chamadas com alguns alunos para tirar algumas duvidas e os ajudarem. Muitos alunos não podem participar das chamadas, pois não tem celular ou até internet.
- E como não podemos comprar materiais esportivos devolvemos o valor de R\$5.725,00 para o mesmo fundo da qual a Associação recebe.
- Os materiais para as vídeo aulas são materiais cedidos (computadores e outros).
- Enviamos ofícios para a Secretaria de Inclusão Social para o possível retorno das aulas no Centro Comunitário do bairro das Nações, a resposta foi para que aguardássemos mais um pouco.
- Enviamos também para a Secretaria de Educação para retornar, mas recebemos a resposta de que não poderíamos retornar as aulas.

ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JWA WOORYANG WOO
Rua Sgt Mário Manoel Rodrigues, 22 – Bairro São Judas Tadeu – Balneário Camboriú – CEP 88332-480 - Telefone: (47) 3366 8534 - 9978 0432
Rua Osvaldo Minela, 460 – Bairro Cedro – Camboriú – CEP 88340-000 – Telefone: (47) 3365 3673 – 8411 9043
organizacaojtf@gmail.com – www.organizacaojtf.com.br



ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JTF

Fundada em 10 de Janeiro de 1991

CNPJ nº 93.296.853/0001-01

Balneário Camboriú – Santa Catarina

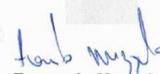
6. CÓPIA DO BALANCETE FINANCEIRO:

Observação: Anexo Balancete de Prestação de Contas.

Balneário Camboriú – SC, 13 de Outubro de 2021.



Grão Mestre **Clóvis Nunes Ribeiro** – 8º Dan
Coordenador do Projeto SWAT



Fernando Mazzola
Presidente da ADNBC

ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JWA WOORYANG WOO
Rua Sgt Mário Manoel Rodrigues, 22 – Bairro São Judas Tadeu – Balneário Camboriú – CEP 88332-480 - Telefone: (47) 3366 8534 - 9978 0432
Rua Osvaldo Minella, 460 – Bairro Centro – Camboriú – CEP 88340-000 – Telefone: (47) 3365 3673 – 8411 9043
organizacao@dnbc.com.br – www.organizacaojtf.com.br

**ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JWA WOOHYANG WOO
PROJETO SWAT - SPECIAL WINNER ACTION TEAM
Balneário Camboriú - Santa Catarina**

ACADEMIA DRAGÃO DO SOL- Centro Comunitário do Bairro das Nações.

Nº	NOME DO ALUNO	INICIO	Nº ADNT	NASC	ID	SETEMBRO 2021												TP	OBSERVAÇÕES
						2	7	9	14	16	21	23	28	30					
1	Adrian Galdino da Silva	09/05/2019	1905-02280	23/09/2014	6	I	I	I	I	I	I	I	I	I				0	
2	Ana Beatriz da Rosa Silva	06/04/2020	2004-02342	23/05/2010	10	S	S	S	S	S	S	S	S	S				0	
3	Arthur Bernardo Tamburo	06/04/2020	2004-02339	14/05/2015	5	O	O	O	O	O	O	O	O	O				0	
4	Braian Brenerk Correa Marinho	06/04/2020	2004-02340	14/12/2006	14	L	L	L	L	L	L	L	L	L				0	
5	Bruna de Souza Carvalho Vieira	24/07/2017	1707-02164	12/09/2009	11	A	A	A	A	A	A	A	A	A				0	
6	Caue Luis Costa dos Santos	06/04/2020	2004-02341	25/12/2009	11	M	M	M	M	M	M	M	M	M				0	
7	Davi Cardoso Silveira	08/03/2019	1903-02265	04/04/2009	11	E	E	E	E	E	E	E	E	E				0	
8	Dinorah Vitória Carneiro de Souza	06/04/2020	2004-02346	14/06/2013	7	N	N	N	N	N	N	N	N	N				0	
9	Domino Alejandro Ferraz Vaz	14/07/2019	1906-02313	22/06/2010	10	T	T	T	T	T	T	T	T	T				0	
10	Felipe Chaves Camargo	06/04/2020	2004-02344	16/02/2010	11	O	O	O	O	O	O	O	O	O				0	
11	Fernando Nicolas Tamburo Gomes	01/03/2018	1803-02201	15/11/2010	10	*	*	*	*	*	*	*	*	*				0	
12	Francisco Gai	03/09/2019	1910-02327	14/10/2012	8	S	S	S	S	S	S	S	S	S				0	
13	Julia Gonçalves	09/05/2019	1905-02277	22/08/2011	9	O	O	O	O	O	O	O	O	O				0	
14	Karolayne da Rosa da Silva	06/04/2020	2004-02343	14/08/2007	13	C	C	C	C	C	C	C	C	C				0	
15	Larissa Cardoso Silveira	08/03/2019	1903-02263	27/01/2007	14	I	I	I	I	I	I	I	I	I				0	
16	Larissa da Silva Palhano	30/07/2012	1207-01559	19/07/2004	16	A	A	A	A	A	A	A	A	A				0	
17	Livia Francine B. do Nascimento	25/06/2018	1806-02232	26/03/2012	8	L	L	L	L	L	L	L	L	L				0	
18	Luiz Henrique Lima Dalbosco	25/06/2018	1806-02234	27/12/2010	10	*	*	*	*	*	*	*	*	*				0	
19	Mabel Cunha de Oliveira	01/05/2017	1705-02155	04/01/2010	11	C	C	C	C	C	C	C	C	C				0	
20	Miguel Anderson Barcellos Paganelli	08/01/202	2001-02336	29/07/2014	6	O	O	O	O	O	O	O	O	O				0	
21	Sophia Moura de Ávila	06/04/2020	2004-02345	03/01/2012	9	V	V	V	V	V	V	V	V	V				0	
22	Thiago Gael Jaime	09/05/2019	1905-02279	24/04/2007	13	I	I	I	I	I	I	I	I	I				0	
23	Valmir Ignacio Neto	01/03/2018	1803-02200	27/09/2009	11	D	D	D	D	D	D	D	D	D				0	
24	Vitor Hugo Pinheiro Munhoz	07/06/2019	1906-02304	20/09/2012	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1				7	
25						9	9	9	9	9	9	9	9	9				63	

Instrutor Flávio Ferreira - 2º Dan

Folha 01

Rua Sgt Mário Manoel Rodrigues, nº 22 - Bairro São Judas Tadeu - Balneário Camboriú - SC
CEP: 88332-480 - Telefones: (47) 33668534
Site: www.organizacaojtf.com.br - e-mail: organizacaojtf@gmail.com



ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JWA WOOHYANG WOO
PROJETO SWAT - SPECIAL WINNER ACTION TEAM
Balneário Camboriú - Santa Catarina

ACADEMIA DRAGÃO NEGRO (Colégio Ayrton Senna da Silva - CAIC)

Nº	NOME DO ALUNO	INICIO	Nº ADNT	NASC	ID	SETEMBRO 2021												TP	OBSERVAÇÕES
						2	7	9	14	16	21	23	28	30					
1	Agatha Eduarda R. Ramos Freitas	04/04/2019	1904-02274	18/04/2012	8	I	I	I	I	I	I	I	I	I				0	
2	Amanda Cristine Zimmermann	03/04/2019	1904-02266	10/10/2006	14	S	S	S	S	S	S	S	S	S				0	
3	Amanda Lapuse Andreatta	04/04/2019	1904-02272	02/04/2011	9	O	O	O	O	O	O	O	O	O				0	
4	Anali Rosa			05/12/2011	9	L	L	L	L	L	L	L	L	L				0	
5	Carolina Correia Ew	10/01/2017	1710-02193	19/01/2011	10	A	A	A	A	A	A	A	A	A				0	
6	Eduarda de Jesus Martins	21/08/2019	1908-02318	01/01/2013	8	M	M	M	M	M	M	M	M	M				0	
7	Eduardo Gabriel Rodrigues Ramo	04/04/2019	1904-02271	14/08/2008	12	E	E	E	E	E	E	E	E	E				0	
8	Emanuel Gavioli Filho	03/04/2019	1904-02268	04/12/2009	11	N	N	N	N	N	N	N	N	N				0	
9	Erick Silva Benevenuti	29/03/2016	1603-02085	12/06/2008	12	T	T	T	T	T	T	T	T	T				0	
10	Fernanda Freitas Cazuni	23/06/2014	1406-01868	24/03/2004	16	O	O	O	O	O	O	O	O	O				0	
11	Flávio Matheus Fortes	01/09/2018	1809-02241	02/07/2007	13	*	*	*	*	*	*	*	*	*				0	
12	Gabriel Silva Felipe	01/09/2016	1609-02121	21/03/2005	15	S	S	S	S	S	S	S	S	S				0	
13	Giovanna Lohani da Cruz Heleodoro	21/08/2019	1908-01690	10/02/2012	9	O	O	O	O	O	O	O	O	O				0	
14	João Pedro Burg Porto	10/05/2018	1805-02221	10/04/2012	8	C	C	C	C	C	C	C	C	C				0	
15	Laryssa da Silva Palhano	30/07/2012	1207-01559	19/07/2004	16	I	I	I	I	I	I	I	I	I				0	
16	Laura Vitória Amaral Franzoni	20/06/2017	1706-02160	30/03/2011	9	A	A	A	A	A	A	A	A	A				0	
17	Livia Correa do Carmo	19/03/2016	1603-02079	10/09/2007	13	L	L	L	L	L	L	L	L	L				0	
18	Nicolas de Jesus Freitas	21/08/2019	1908-02317	22/12/2009	11	*	*	*	*	*	*	*	*	*				0	
19	Vitória Gonçalves dos Santos	04/04/2019	1904-02270	23/01/2008	13	C	C	C	C	C	C	C	C	C				0	
20						O	O	O	O	O	O	O	O	O				0	
21						V	V	V	V	V	V	V	V	V				0	
22						I	I	I	I	I	I	I	I	I				0	
23						D	D	D	D	D	D	D	D	D				0	
24						1	1	1	1	1	1	1	1	1				9	
25						9	9	9	9	9	9	9	9	9				6	

Instrutora Rafaela de Souza - 3º Dan

Folha 01

Rua Sgt Mário Manoel Rodrigues, nº 22 - Bairro São Judas Tadeu - Balneário Camboriú - SC
CEP: 88332-480 - Telefones: (47) 33668534
Site: www.organizacaojtf.com.br - e-mail: organizacaojtf@gmail.com

**ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JWA WOOHYANG WOO
PROJETO SWAT - SPECIAL WINNER ACTION TEAM
Balneário Camboriú - Santa Catarina**

ACADEMIA FIRE FOX (Centro Comunitário do Bairro Nova Esperança)

Nº	NOME DO ALUNO	INICIO	Nº ADNT	NASC	ID	SETEMBRO 2021												TP	OBSERVAÇÕES
						2	7	9	14	16	21	23	28	30					
1	Alan Openkoski Ayres			21/08/2011	9	I	I	I	I	I	I	I	I	I				0	
2	Anthony José Bernardes Pereira	04/09/2019	1909-02325	22/09/2012	8	S	S	S	S	S	S	S	S	S				0	
3	Anthony Oliveira	07/01/2016	1607-02094	17/12/2012	8	O	O	O	O	O	O	O	O	O				0	
4	Bruno Loef	7/24/2017	1707-02161	08/09/2005	15	L	L	L	L	L	L	L	L	L				0	
5	Caio Fernandes Gonçalves	03/10/2018	1803-02212	28/03/2007	13	A	A	A	A	A	A	A	A	A				0	
6	Davi Antonio Silvano	9/20/2018	1809-02239	19/12/2011	9	M	M	M	M	M	M	M	M	M				0	
7	Eduardo Iceruam Pereira	3/18/2009	0903-01089	19/08/2003	17	E	E	E	E	E	E	E	E	E				0	
8	Enryck Maciel Carneiro	9/20/2018	1809-02237	05/02/2005	16	N	N	N	N	N	N	N	N	N				0	
9	Gustavo Lemos de Oliveira	10/01/2016	1610-02128	23/05/2005	15	T	T	T	T	T	T	T	T	T				0	
10	Gustavo Rian Pereira	10/03/2012	1210-01616	09/02/2008	13	O	O	O	O	O	O	O	O	O				0	
11	Layza Martins Guimarães	5/13/2019	1905-02287	08/01/2006	15	*	*	*	*	*	*	*	*	*				0	
12	Leonardo Isac Pereira	9/20/2018	1809-02238	28/11/2012	8	S	S	S	S	S	S	S	S	S				0	
13	Lorenzo Miguel Mazzola	7/14/2019	1906-02310	24/07/2013	7	O	O	O	O	O	O	O	O	O				0	
14	Maria Heloisa Rossi de Moraes	5/13/2019	1905-02283	02/09/2007	13	C	C	C	C	C	C	C	C	C				0	
15	Mirela Vitória Minatti Ayres	07/03/2020	2003-02338	08/11/2005	15	I	I	I	I	I	I	I	I	I				0	
16	Pedro Henrique de Macedo Maurício	5/13/2019	1905-02285	21/07/2008	12	A	A	A	A	A	A	A	A	A				0	
17	Sidinei Pereira Junior	18/10/2016	1610-02131	04/09/2007	13	L	L	L	L	L	L	L	L	L				0	
18	Thiago Day Martins	06/03/2020	2003-02337	08/10/2004	16	*	*	*	*	*	*	*	*	*				0	
19						C	C	C	C	C	C	C	C	C				0	
20						O	O	O	O	O	O	O	O	O				0	
21						V	V	V	V	V	V	V	V	V				0	
22						I	I	I	I	I	I	I	I	I				0	
23						D	D	D	D	D	D	D	D	D				0	
24						1	1	1	1	1	1	1	1	1				1	
25						9	9	9	9	9	9	9	9	9				9	

Instrutor Mestre Nathan Oliveira - Faixa Preta 5º Dan

Folha 01

Rua Sgt Mário Manoel Rodrigues, nº 22 - Bairro São Judas Tadeu - Balneário Camboriú - SC
CEP: 88332-480 - Telefones: (47) 33668534
Site: www.organizacaojtf.com.br - e-mail: organizacaojtf@gmail.com

ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JWA WOOHYANG WOO
PROJETO SWAT - SPECIAL WINNER ACTION TEAM
Balneário Camboriú - Santa Catarina

CAPACITAÇÃO DE INSTRUTORES, MONITORES E AUXILIARES

Nº	NOME DO ALUNO	INÍCIO	Nº ADNT	NASC	ID	SETEMBRO 2021				Programa	TP	OBSERVAÇÕES
						6	13	20	27			
1	Cláudia Eccel Ribeiro	22/02/1997	9702-00005	27/01/1974	47	I	I	I	I	IC	0	
2	Cleverson Perez de Oliveira	01/05/2017	1705-02156	21/01/1984	37	S	S	S	S	MONITOR	0	
3	Eduardo Vinicius da Silva	24/07/2017	1707-02168	01/05/2001	19	O	O	O	O	MONITOR	0	
4	Fernanda Freitas Cazuni	12/07/2012	1207-01557	24/03/2004	16	L	L	L	L	Fx PRETA	0	
5	Fernanda Moratelli Corrêa	07/05/2007	0705-00451	03/01/1995	26	A	A	A	A	IC	0	
6	Fernando Mazzola	10/03/2012	1210-01611	24/03/1981	33	M	M	M	M	MONITOR	0	
7	Flávio da Silva Ferreira	04/02/2008	0802-01017	12/06/1989	31	E	E	E	E	IC	0	
8	Gabriel Caldeira Vicente	31/07/2007	0707-00654	18/05/2000	20	N	N	N	N	AÇÃO	0	
9	Giovana Vanessa Tamburo	01/03/2018	1803-02202	13/07/1985	35	T	T	T	T	MONITOR	0	
10	Jenifer Barden da Silva	04/06/2016	1604-02087	11/01/2002	19	O	O	O	O	MONITOR	0	
11	Larissa Amaral Pompeu da Silva	01/10/2018	1810-02249	07/03/1989	32	*	*	*	*	MONITOR	0	
12	Laryssa da Silva Palhano	30/07/2012	1207-01559	19/07/2004	16	S	S	S	S	INTRE	0	
13	Lorraine Gabriela Ferreira Borges	10/03/2016	1603-02077	08/12/1994	26	O	O	O	O	MONITOR	0	
14	Maiara Grimm Ignacio	07/11/2019	1911-02333	14/10/1991	29	C	C	C	C	MONITOR	0	
15	Maria Eduarda Mazzola	01/10/2012	1201-01502	18/07/2002	18	I	I	I	I	MONITOR	0	
16	Matheus Augusto da Silva	09/05/2019	1905-02278	20/09/2002	18	A	A	A	A	MONITOR	0	
17	Maureci Adão Pereira	10/03/2012	1210-01615	13/08/1969	51	L	L	L	L	MONITOR	0	
18	Mikhael Inzabrald Nunes	15/02/2020		23/12/2003	17	*	*	*	*	INSCAMP	0	
19	Nathan Oliveira	08/09/2004	0409-00135	07/10/1990	30	C	C	C	C	IC	0	
20	Pamela Bonkoski	04/10/2018	1804-02220	18/07/2003	17	O	O	O	O	MONITOR	0	
21	Patrick Alexandre Nichelatti	08/03/2019	1903-02264	10/07/2002	18	V	V	V	V	MONITOR	0	
22	Rafaela de Souza	07/05/2007	0705-00490	15/01/1993	28	I	I	I	I	AÇÃO	0	
23	Raimundo Reis Pinheiro da Silva	15/04/2013	1304-01681	26/12/1986	34	D	D	D	D	INTRE	0	C Curso
24	Ramom Rodrigues Flor	01/05/2008	0805-00928	11/12/1992	28	1	1	1	1	INTRE	4	A Atestado
25	Miliana Burg Porto	23/09/2018	1809-02243	24/02/1987	34	9	9	9	9	MONITOR	36	D Dispensado

Grão Mestre Clóvis Ribeiro - Faixa Preta 8º Dan

Folha 01

Rua Sgt Mário Manoel Rodrigues, nº 22 - Bairro São Judas Tadeu - Balneário Camboriú - SC

CEP: 88332-480 - Telefones: (47) 33668534

Site: www.organizacaojtf.com.br - e-mail: organizacaojtf@gmail.com

ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JWA WOOSHYANG WOO
PROJETO SWAT - SPECIAL WINNER ACTION TEAM
Balneário Camboriú - Santa Catarina

CAPACITAÇÃO DE INSTRUTORES, MONITORES E AUXILIARES

Nº	NOME DO ALUNO	INICIO	Nº ADNT	NASC	ID	SETEMBRO 2021				Programa	TP	OBSERVAÇÕES
						6	13	20	27			
1	Sergio Marcos Silvestre Filho	26/04/2011	1104-01416	03/01/2002	19	I	I	I	I	INTRE	0	
2	Shayenne Eccel Ribeiro Oliveira	23/03/1999	9903-00022	14/07/1993	27	S	S	S	S	IC	0	
3	Suyan Eccel Ribeiro	02/05/2006	0605-00245	09/09/2001	19	O	O	O	O	IC	0	
4	Suyenne Eccel Ribeiro	10/05/2003	0305-00058	29/10/1999	21	L	L	L	L	IC	0	
5	Thomas de Ávila	19/07/2010	1007-01299	10/09/2003	17	A	A	A	A	Fx PRETA	0	
6	Vinicius Gustavo Dorneles Silva	6/25/2018	1806-02233	23/01/1986	35	M	M	M	M	MONITOR	0	
7	Yara Schneider de Quadros	04/03/2010	1003-01247	13/01/2003	18	E	E	E	E	Fx PRETA	0	
8						N	N	N	N		0	
9						T	T	T	T		0	
10						O	O	O	O		0	
11						*	*	*	*		0	
12						S	S	S	S		0	
13						O	O	O	O		0	
14						C	C	C	C		0	
15						I	I	I	I		0	
16						A	A	A	A		0	
17						L	L	L	L		0	
18						*	*	*	*		0	
19						C	C	C	C		0	
20						O	O	O	O		0	
21						V	V	V	V		0	
22						I	I	I	I		0	
23						D	D	D	D		0	C Curso
24						1	1	1	1		4	A Atestado
25						9	9	9	9		36	D Dispensado

Grão Mestre Clóvis Ribeiro - Faixa Preta 8º Dan

Folha 02

Rua Sgt Mário Manoel Rodrigues, nº 22 - Bairro São Judas Tadeu - Balneário Camboriú - SC
CEP: 88332-480 - Telefones: (47) 33668534
Site: www.organizacaojtf.com.br - e-mail: organizacaojtf@gmail.com

RELATÓRIO DE ATIVIDADES MÊS DE **SETEMBRO/2021**

Nome da Instrutora: Flávio da Silva Ferreira – 2º Dan

Academia: DRAGÃO DO SOL

Dias da Semana: Terças e quintas – feiras

**II – ESPAÇO CEDIDO NO GINÁSIO DE ESPORTES IRINEU
BORNHAUSEN EM CAMBORIÚ**

Cabe mencionar, que o projeto Swat em Balneário Camboriú está impossibilitado em realizar seus treinos presenciais, tendo em vista que os centros comunitários, bem como os ginásios de esportes ainda estão proibidos para pratica de atividades esportivas.

Nesse sentido, como nosso projeto tem parceria no Município de Camboriú, o qual é administrado pela Presidente e Instrutora Rafaela de Souza.

Assim, no mês de junho iniciou os treinos presenciais naquele Município, por esta razão vários alunos de Balneário Camboriú estão frequentando os treinos.

Além disso, vale ressaltar que os Instrutores do Município de Balneário Camboriú estão também colaborando e ministrando suas aulas neste mencionado ginásio, segue anexo fotos dos Instrutores: Flávio da Silva Ferreira; Rafaela de Souza; Sergio Silvestre Filho e Laryssa da Silva Palhano, todos, faixas pretas.

III – AULAS POR VIDEO CONFERÊNCIA

No mês de agosto foi realizado aula pelo aplicativo WhatsApp, onde alguns alunos compareceram, foi debatido sobre alguns exercícios e teoria do taekwondo.

Além disso, o projeto está ministrando **AULA PRESENCIAL**, na qual os Instrutores Flávio da Silva Ferreira, Rafaela de Souza, juntamente com a auxiliar de instrução, Srta. Laryssa Palhano estão utilizando o Ginásio de Esportes Irineu para passar os treinamentos aos alunos.

IV – EXERCÍCIOS E TÉCNICAS

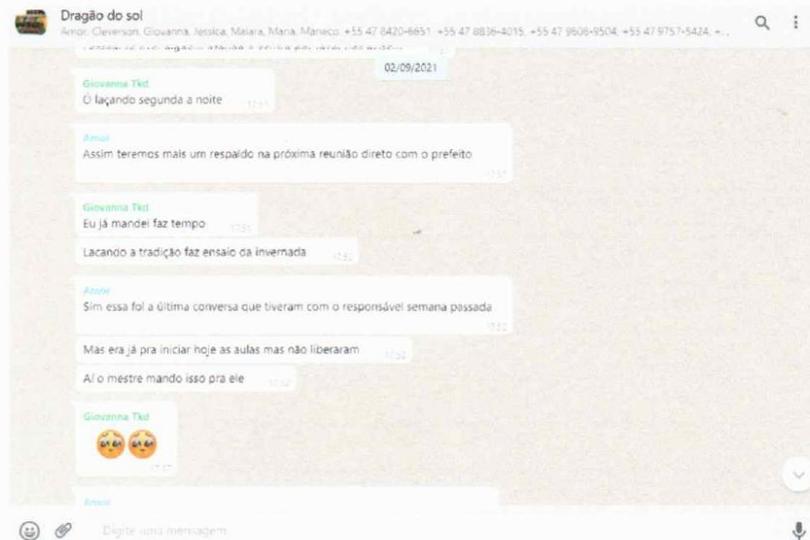
CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO
Alongamento	<p>Saltar no mesmo lugar com as duas pernas simultaneamente, fazer o exercício 4 vezes por 1 min direto sem parar, quando iniciar a quinta vez a cada 10 saltos aplicar um chute dos básicos de perna de sua faixa assim fazendo até terminar todos os movimentos de pernas.</p> <p>Na próxima sessão todos devem fazer em posição de luta assim a cada 3 min o movimento de perna muda para base de luta e assim trocando a perna na qual está na frente logo após 3 vezes são aplicados movimento com recuo de base saltando avanços e giros sempre saltitando sem parar.</p> <p>Na sétima sessão enquanto estiver saltitando vamos trabalhando alguns chutes e leves baixos e giros.</p>	
Aquecimento	<p>6 sessões de 15 flexões para alunos menores e 25 para os maiores</p> <p>5 sessões de 15 abdominais para alunos menores e 25 para os maiores</p> <p>5 sessões de 15 polichinelos para todos os alunos</p>	
Técnicas	<p>Treinar os novos básicos de faixa branca podem fazer o de perna dessa vez:</p> <p>chute frontal chute lateral chute circular e chute gancho podem fazer 5 vezes cada com cada perna</p>	

CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO
Alongamento	<p>Alonga braço esquerdo a frente, e em seguida atrás, depois mesma sequência com o braço direito, esticar as pontas dos dedos forçando com a outra para cima e para baixo fazendo isso com ambas.</p> <p>Sentados em posição de borboleta mexendo os joelhos para cima e para baixo, Força a testa na mesma posição até a ponta dos pés e força o máximo que conseguir.</p> <p>Esticar as pernas para as laterais assim focando todo o corpo no pé direito e logo após esquerdo, sempre lembrando de posicionar as duas mãos na mesma direção não deixando que uma fique à frente da outra quando for segurar nas pontas dos pés.</p>	
Aquecimento	<p>Em lugar plano saltitar no mesmo lugar com pernas simultâneas logo após trocar pernas em movimentos laterais e frontais.</p> <p>Os alunos devem fazer 3 sessões de 25 pulinhos agachados com as mãos atrás da cabeça com a coluna reta e nas pontas dos pés e 4 sessões de 10 de agachamentos no mesmo lugar.</p>	



	Depois fazer os treinos em um espaço onde vocês consigam dar até 3 passos longos ou corredor de casa, fazer os movimentos de braço seguindo sempre dois movimentos para cada lado alternando sempre que volta pela segunda vez e trocar de lado.
Técnicas	Iniciamos com golpe de punho 3 x para cada lado, Defesa alta 3 x para cada lado, Defesa baixa 3 x para cada lado, Defesa media 3 x para cada lado. Uma pausa de 1 min. Iremos fazer os novos básicos de pernas com 4 chutes cada perna

IV – PRINTS WHATSAPP





Dragão do sol
Amor, Cleverson, Giovanna, Jessica, Maíara, Mana, Manoel, +55 47 8420-6651, +55 47 8836-4015, +55 47 9608-9504, +55 47 9757-5424, ...

02/09/2021

Aquecimento

Alongamento

Alonga braço esquerdo a frente, e em seguida atrás, depois mesma sequência com o braço direito, esticar as pontas dos dedos forçando com a outra para cima e para baixo fazendo isso com ambas.

Sentados em posição de borboleta mexendo os joelhos para cima e para baixo. Força a testa na mesma posição até a ponta dos pés e força o máximo que conseguir.

Esticar as pernas para as laterais assim focando todo o corpo no pé direito e logo após esquerdo, sempre lembrando de posicionar as duas mãos na mesma direção não deixando que uma fique a frente da outra quando for segurar nas pontas dos pés.

1 min para descanso para o próximo exercício.

Exercício

Em lugar plano saltitar no mesmo lugar com pernas simultâneas logo após trocar pernas em movimentos laterais e frontais.

Os alunos devem fazer 4 sessões de 30 pulinhos agachados e 4 sessões de 15 de agachamentos no mesmo lugar.

Logo após fazer treino de novos básicos em um lugar onde consigam dar mais de 4 passos, então fazer todos os movimentos de braço seguindo sempre dois movimentos para cada lado alternando sempre que volta pela segunda vez e trocar de lado.

Iniciamos com golpe de punho 2 x para cada lado, Defesa alta 2 x para cada lado,

👤 📎 Digite uma mensagem

Dragão do sol
Amor, Cleverson, Giovanna, Jessica, Maíara, Mana, Manoel, +55 47 8420-6651, +55 47 8836-4015, +55 47 9608-9504, +55 47 9757-5424, ...

Alonga braço esquerdo a frente, e em seguida atrás, dec. 22/09/2021 quência com o braço direito, esticar as pontas dos dedos forçando com a outra para cima e para baixo fazendo isso com ambas.

Sentados em posição de borboleta mexendo os joelhos para cima e para baixo. Força a testa na mesma posição até a ponta dos pés e força o máximo que conseguir.

Esticar as pernas para as laterais assim focando todo o corpo no pé direito e logo após esquerdo, sempre lembrando de posicionar as duas mãos na mesma direção não deixando que uma fique a frente da outra quando for segurar nas pontas dos pés.

1 min para descanso para o próximo exercício.

Exercício

Em lugar plano saltitar no mesmo lugar com pernas simultâneas logo após trocar pernas em movimentos laterais e frontais.

Os alunos devem fazer 4 sessões de 30 pulinhos agachados e 4 sessões de 15 de agachamentos no mesmo lugar.

Logo após fazer treino de novos básicos em um lugar onde consigam dar mais de 4 passos, então fazer todos os movimentos de braço seguindo sempre dois movimentos para cada lado alternando sempre que volta pela segunda vez e trocar de lado.

Iniciamos com golpe de punho 2 x para cada lado, Defesa alta 2 x para cada lado, Defesa baixa 2 x para cada lado, Defesa media 2 x para cada lado.

Uma pausa de 1 min e início.

Iremos fazer os novos básicos de pernas com 3 chutes cada perna

Iniciamos com chute frontal, chute lateral, chute giro gancho, chute martelo e chute frontal cruzando perna saltando sempre voltando na mesma posição inicial.

👤 📎 Digite uma mensagem



Dragão do sol
Amor, Cleveson, Giovanna, Jessica, Malara, Maria, Maneco, +55 47 8420-6651, +55 47 8836-4015, +55 47 9608-9504, +55 47 9757-5424, ...

Se conseguir, fazer 4 sessões de 15 flexões para não ficar sem trabalhar os braços. 22/09/2021 10:43

25/09/2021

Amor

Alonga braço esquerdo a frente, e em seguida atrás, depois mesma sequência com o braço direito, todos sentados em posição de borboleta mexendo a perna para cima e para baixo, as duas abertas, mão na frente depois mão no pé direito e cabeça no joelho mesma coisa com a perna esquerda.

Exercício

20 elevações de joelho, 20 cruzando perna e braço, 20 elevações de pernas atrás, 20 chutes curtos na mesma altura da canela.

6X20 abdominais para graduados acima de laranja de branca a amarela 5X15 abdominais, 6X20 flexões para todas as graduações.

Como fazemos no início das aulas todos os chutes de faixa branca parado no mesmo lugar.

10 chutes cada perna: lateral, gancho, semicircular, frontal e martelo.

Para todas as graduações a fórmula de faixa branca podendo fazer 5 vezes e terminando com alongamento básico

Dragão do sol
Amor, Cleveson, Giovanna, Jessica, Malara, Maria, Maneco, +55 47 8420-6651, +55 47 8836-4015, +55 47 9608-9504, +55 47 9757-5424, ...

28/09/2021

Amor

Alongamento

Alonga braço esquerdo a frente, e em seguida atrás, depois mesma sequência com o braço direito, todos sentados em posição de borboleta mexendo a perna para cima e para baixo, as duas abertas, mão na frente depois mão no pé direito e cabeça no joelho mesma coisa com a perna esquerda.

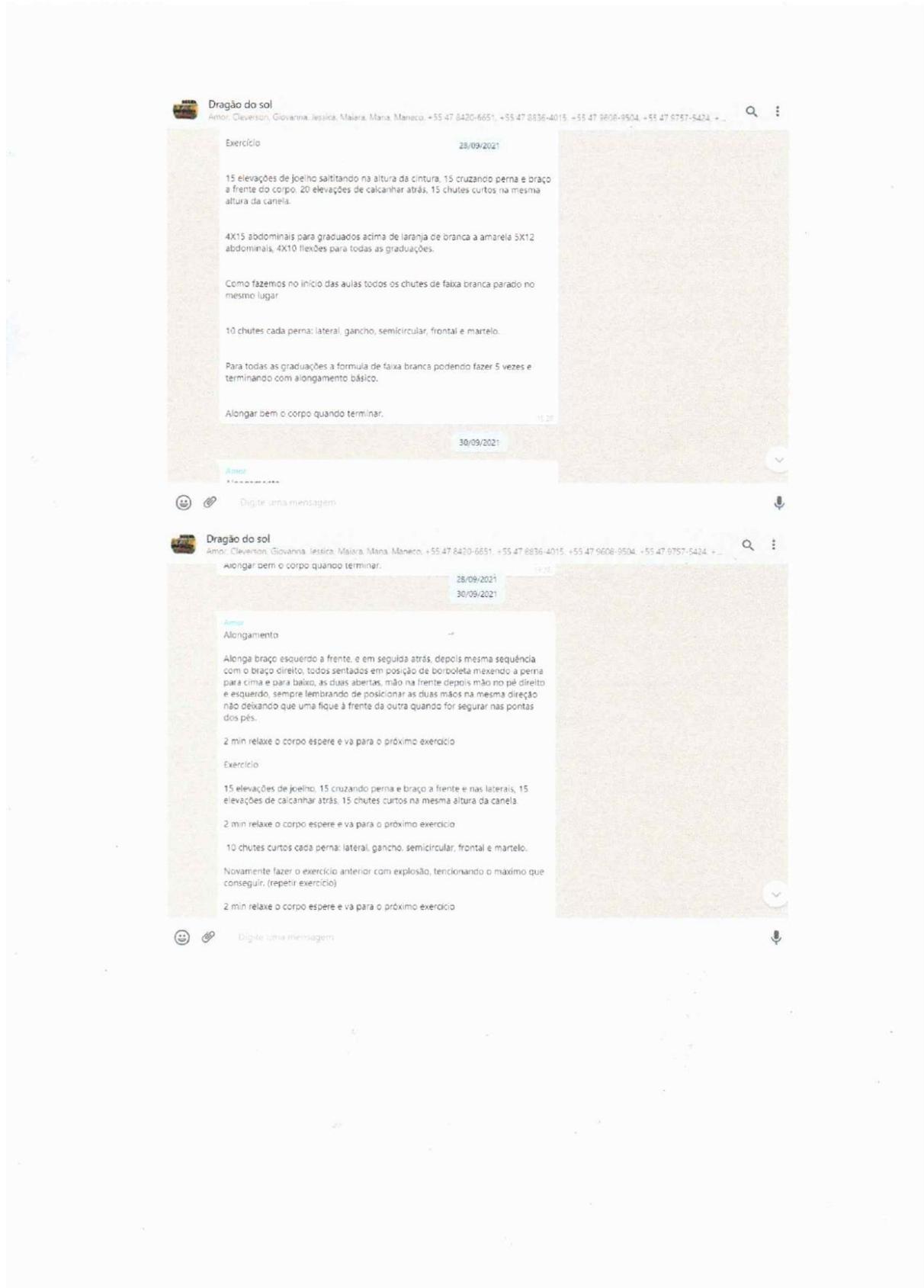
Exercício

15 elevações de joelho saltitando na altura da cintura, 15 cruzando perna e braço a frente do corpo, 20 elevações de calcâneo atrás, 15 chutes curtos na mesma altura da canela.

4X15 abdominais para graduados acima de laranja de branca a amarela 5X12 abdominais, 4X10 flexões para todas as graduações.

Como fazemos no início das aulas todos os chutes de faixa branca parado no mesmo lugar

10 chutes cada perna: lateral, gancho, semicircular, frontal e martelo.





Dragão do sol
Almo: Cleverton, Giovanna, Jéssica, Malara, Márcia, Márcio: +55 47 8410-6651, +55 47 8036-4015, +55 47 8600-9504, +55 47 9757-5424 +...

Com o braço direito, mãos serrilhadas em posição de unidade (exercício e perna para cima e para baixo, as duas abertas, mão na frente d 30/09/2021 de direito e esquerdo, sempre lembrando de posicionar as duas mãos na mesma direção não deixando que uma fique à frente da outra quando for segurar nas pontas dos pés.

2 min relaxe o corpo espere e vá para o próximo exercício

Exercício

15 elevações de joelho, 15 cruzando perna e braço a frente e nas laterais, 15 elevações de calcanhar atrás, 15 chutes curtos na mesma altura da canela.

2 min relaxe o corpo espere e vá para o próximo exercício

10 chutes curtos cada perna: lateral, gancho, semicircular, frontal e martelo.

Novamente fazer o exercício anterior com explosão, tencionando o máximo que conseguir. (repetir exercício)

2 min relaxe o corpo espere e vá para o próximo exercício

4 sessões de 15 flexões, 4 sessões de 20 pulinhos apachados e 6 sessões de 30 segundos encostados na parede na posição de sentar na cadeira se apoiando só com as costas.

Para todas as graduações a fórmula de faixa branca e adma de cinza fórmula número 2 para todas as graduações, podendo fazer 5 vezes e terminando com alongamento básico

22/2

😊 📎 Digite uma mensagem 🎤

RELATÓRIO DE ATIVIDADES MÊS DE **SETEMBRO/2021**

Nome da Instrutora: Rafaela de Souza – 3º Dan

Academia: DRAGÃO NEGRO

Dias da Semana: Terças e quintas – feiras (via whats)

Aulas Presenciais: SEGUNDA-FEIRA E QUARTA-FEIRA

I - OBJETIVO

Na situação inusitada do isolamento social, a criação de um **modelo pedagógico de atividades física e o ensinar arte marcial** se tornou desafio tão grande quanto o combate em si ao coronavírus.

Diante de **escolas e centros comunitários fechados por tempo indeterminado**, foi necessário se reinventar e passar aos alunos da Associação Dragão Negro de Taekwondo um método para continuarem praticando a arte e marcial.

Assim sendo, toda terça e quinta, nos horários de aulas 19h às 20h30 os instrutores vem mandando exercícios e técnicas aos alunos que compõe o grupo de WhatsApp.

Razão pela qual se verá neste relatório imagens de prints, os exercícios passados, bem como fotos dos alunos treinando em casa.

II – ESPAÇO CEDIDO NO GINÁSIO DE ESPORTES IRINEU BORNHAUSEN EM CAMBORIÚ

Cabe mencionar, que o projeto Swat em Balneário Camboriú está impossibilitado em realizar seus treinos presenciais, tendo em vista que os centros comunitários, bem como os ginásios de esportes ainda estão proibidos para pratica de atividades esportivas.

Nesse sentido, como nosso projeto tem parceria no Município de Camboriú, o qual é administrado pela Presidente e Instrutora Rafaela de Souza.

Assim, no mês de junho iniciou os treinos presenciais naquele Município, por esta razão vários alunos de Balneário Camboriú estão frequentando os treinos.

Além disso, vale ressaltar que os Instrutores do Município de Balneário Camboriú estão também colaborando e ministrando suas aulas neste mencionado ginásio, segue anexo fotos dos Instrutores: Flávio da Silva Ferreira; Rafaela de Souza; Sergio Silvestre Filho e Laryssa da Silva Palhano, todos faixas pretas.

III – AULAS POR VIDEO CONFERÊNCIA

No mês de agosto foi realizado aula pelo aplicativo WhatsApp, onde alguns alunos compareceram, foi debatido sobre alguns exercícios e teoria do taekwondo.

Além disso, o projeto está ministrando **AULA PRESENCIAL**, na qual os Instrutores Flávio da Silva Ferreira, Rafaela de Souza, juntamente com a auxiliar de instrução, Srta. Laryssa Palhano estão utilizando o Ginásio de Esportes Irineu para passar os treinamentos aos alunos.

IV – EXERCÍCIOS E TÉCNICAS

CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO
Alongamento	Cabeça para o lado direito e esquerdo, para traz e para frente. Alonga braço esquerdo para o lado e para trás mesma coisa com o braço direito. Na mesma posição irá abrir a perna um pouco mais do que uma largura de um ombro mão n espalmada no chão, uma perna dobrada com o joelho no chão e a outra totalmente esticada irá deitar em cima da perna que estar dobrada troca a perna mesma coisa com outra perna.	
Aquecimento	Agachamento com a sola do pé totalmente no solo, agachamento	
Técnicas	10 (dez) chutes frontais alternando perna, seguindo esse procedimento chute, lateral, semicircular, gancho, circular de dentro para fora e de fora para dentro. FINALIZA com alongamentos básicas, cabeça, braços e pernas.	

CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO
Alongamento	Alongamentos tradicionais, cabeça, braços e pernas.	
Aquecimento	20 polichinelos; 20 trocando perna e braços; 20 elevações de joelho.	
Técnicas	5x de cada perna Chute frontal Chute semicircular	



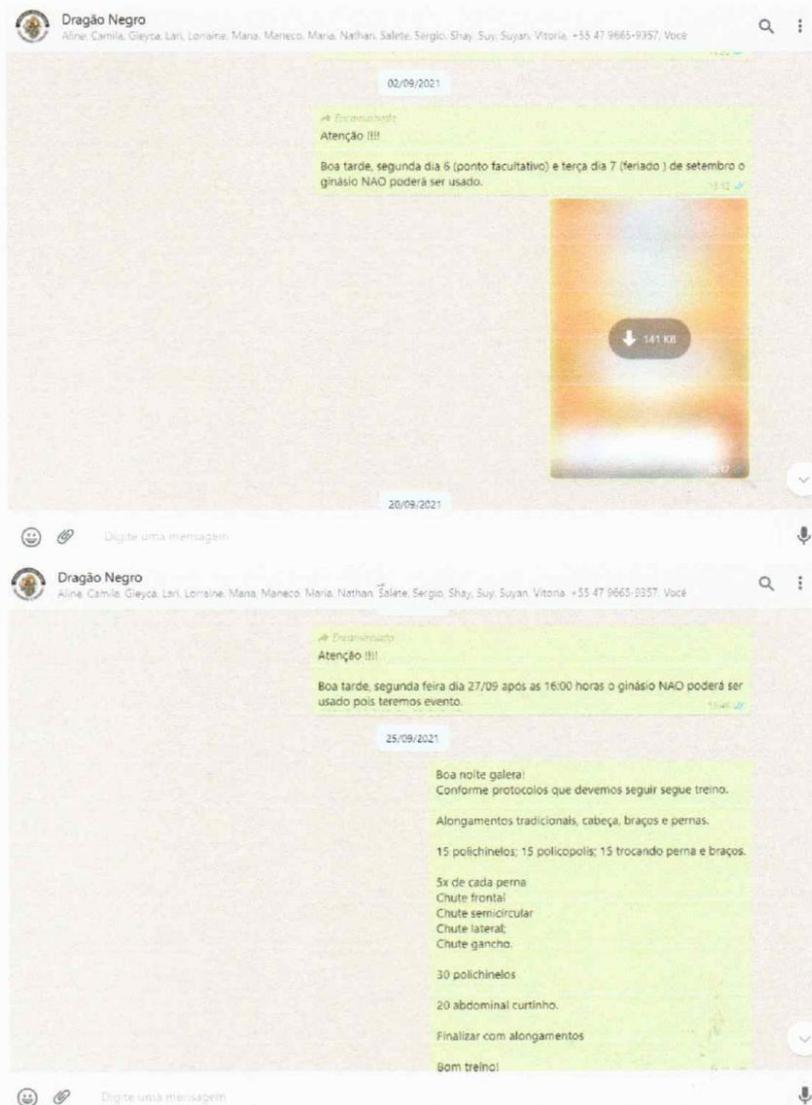
	Chute lateral; Chute gancho.
--	---------------------------------

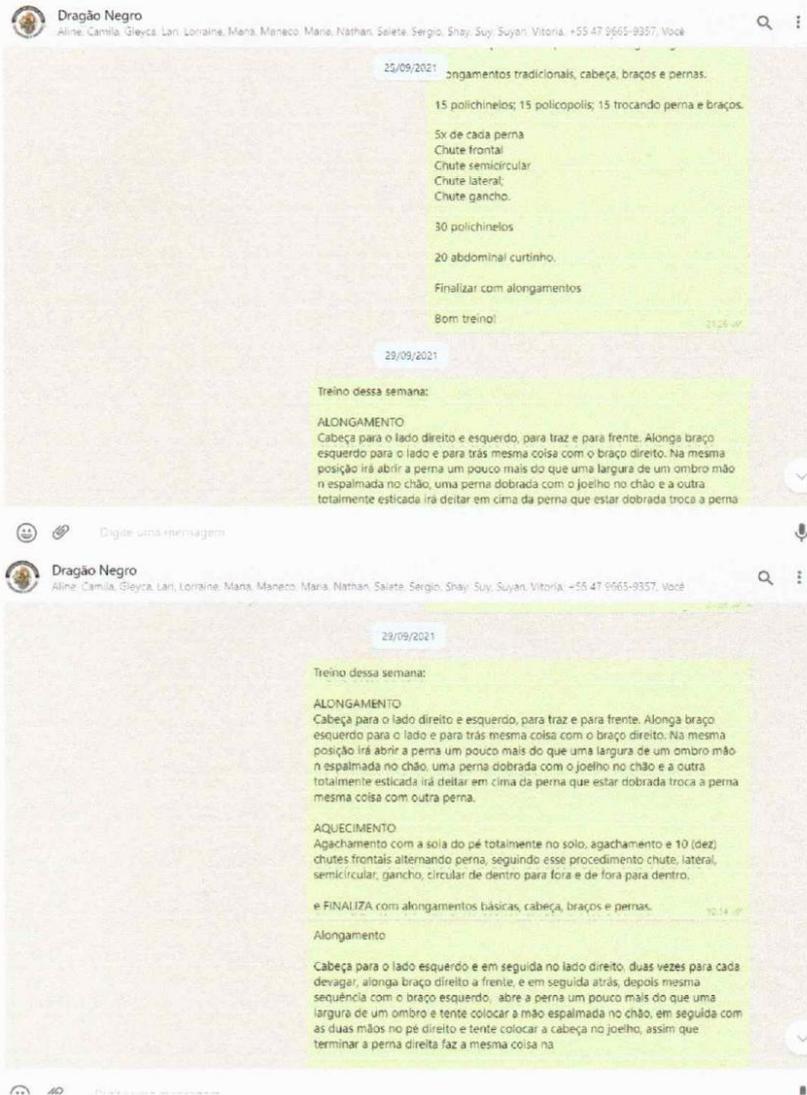
CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO
Alongamento	Alongamentos tradicionais, cabeça, braços e pernas.	
Aquecimento	15 polichinelos; 15 policopolis; 15 trocando perna e braços	
Técnicas	5x de cada perna Chute frontal Chute semicircular Chute lateral; Chute gancho. 30 polichinelos 20 abdominal curtinho. Finalizar com alongamentos	

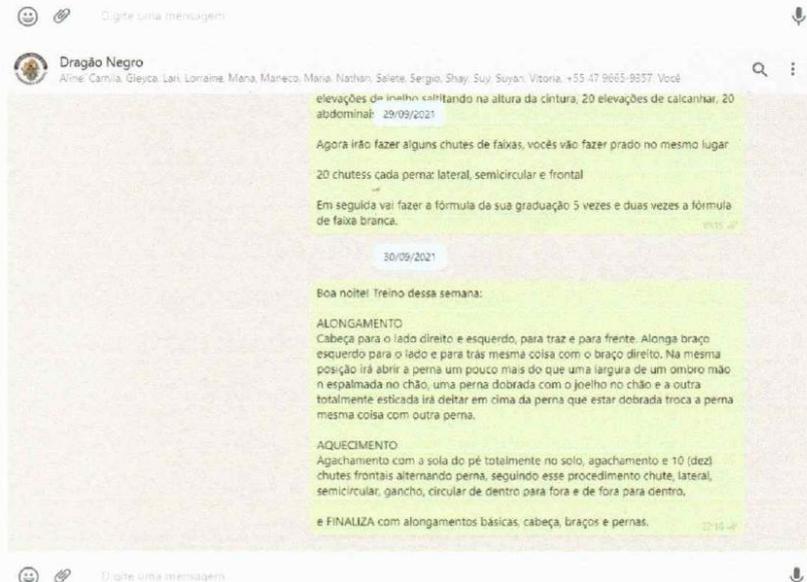
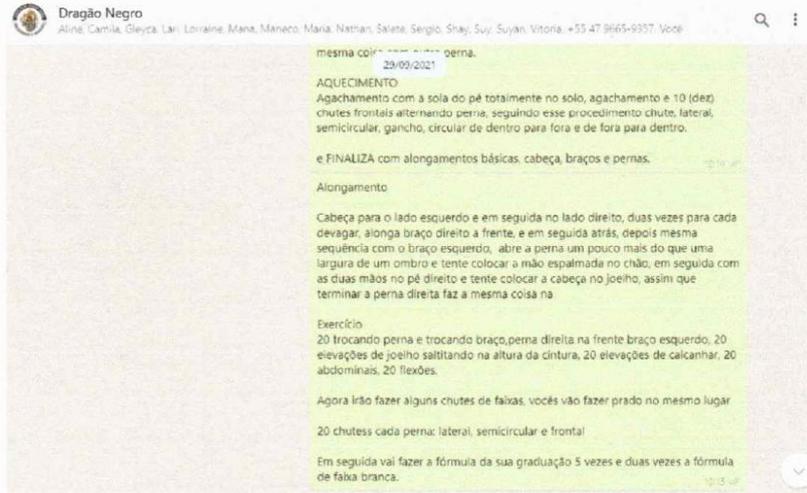
CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO
Alongamento	Cabeça para o lado direito e esquerdo, para traz e para frente. Alonga braço esquerdo para o lado e para trás mesma coisa com o braço direito. Na mesma posição irá abrir a perna um pouco mais do que uma largura de um ombro mão n espalmada no chão, uma perna dobrada com o joelho no chão e a outra totalmente esticada irá deitar em cima da perna que estar dobrada troca a perna mesma coisa com outra perna.	
Aquecimento	Agachamento com a sola do pé totalmente no solo, agachamento	
Técnicas	10 (dez) chutes frontais alternando perna, seguindo esse procedimento chute, lateral, semicircular, gancho, circular de dentro para fora e de fora para dentro. FINALIZA com alongamentos básicas, cabeça, braços e pernas.	

CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO
Alongamento	Cabeça para o lado direito e esquerdo, para traz e para frente. Alonga braço esquerdo para o lado e para trás mesma coisa com o braço direito. Na mesma posição irá abrir a perna um pouco mais do que uma largura de um ombro mão n espalmada no chão, uma perna dobrada com o joelho no chão e a outra totalmente esticada irá deitar em cima da perna que estar dobrada troca a perna mesma coisa com outra perna.	
Aquecimento	Agachamento com a sola do pé totalmente no solo, agachamento	
Técnicas	10 (dez) chutes frontais alternando perna, seguindo esse procedimento chute, lateral, semicircular, gancho, circular de dentro para fora e de fora para dentro. FINALIZA com alongamentos básicas, cabeça, braços e pernas.	

V- PRINTS WHATSAPP E FOTOS DOS TREINOS PRESENCIAIS







RELATÓRIO DE ATIVIDADES MÊS DE SETEMBRO/2021

Nome do Instrutor: Nathan Oliveira – 5º Dan

Academia: Fire Fox

Dias da Semana: Terças e quintas

I - OBJETIVO

Na situação inusitada do isolamento social, a criação de um **modelo pedagógico de atividades física e o ensinar arte marcial** se tornou desafio tão grande quanto o combate em si ao coronavírus.

Diante de **escolas e centros comunitários fechados por tempo indeterminado**, foi necessário se reinventar e passar aos alunos da Associação Dragão Negro de Taekwondo um método para continuarem praticando a arte e marcial.

Assim sendo, toda terça e quinta, nos horários de aulas 19h às 20h30 os instrutores vem mandando exercícios e técnicas aos alunos que compõe o grupo de WhatsApp.

Razão pela qual se verá neste relatório imagens de prints, os exercícios passados, bem como fotos dos alunos treinando em casa.

II – EXERCÍCIOS E TÉCNICAS

CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO
Aquecimento	2 Séries de 30 Polichinelo 2 Séries de 20 Abdominais 2 Séries de 10 Flexões 2 Séries de corrida de 1 Min. (Pode ser indo até o portão da casa de vocês e voltando varias vezes.)	
Novos básicos	Chutes Faixa Branca 10 Chute Frontal perna da frente, 10 Chute Frontal perna de trás, 10 Chute Semi-circular perna da frente, 10 Chute Semi-circular perna de trás, 10 Chute Lateral perna da frente, 10 Chute Lateral perna de trás, 10 Chute Gancho perna da frente, 10 Chute Gancho perna de trás, 10 Chute Circulares de fora para dentro, 10 Chute Circulares de dentro para fora.	



Chutes de Faixa Cinza

10 Chute Frontal cruzando perna,
10 Chute Semi-circular cruzando perna,
10 Chute Lateral cruzando perna,
10 Chute Gancho cruzando perna
10 Chute Martelo cruzando perna
10 Chute Circular de dentro para fora cruzando perna
10 Chute Circular de fora para dentro cruzando perna.

Chutes de Faixa Amarela até Preta

10 Chute Frontal Saltando perna da frente,
10 Chute Frontal Saltando perna de trás,
10 Chute Semi-circular Saltando perna da frente,
10 Chute Semi-circular Saltando perna de trás,
10 Chute Lateral Saltando perna da frente,
10 Chute Lateral Saltando perna de trás,
10 Chute Gancho Saltando perna da frente,
10 Chute Gancho Saltando perna de trás.

Fórmula

Cada um fará a fórmula da sua respectiva faixa podendo fazer 5 vezes e terminando com alongamento básico.

Alongamento

Sentado no chão, pernas juntas e esticadas segura a ponta dos pés e contam até 20;
No mesmo lugar, afastando as pernas esticadas e segurando somente o pé direito contando até 20;
No mesmo lugar, segurando somente o pé esquerdo contando até 20;
Ainda sentados no chão, encostando as solas dos pés fazendo borboleta, segurando os pés e encostando a cabeça contando até 20 .



III – PRINTS WHATSAPP

