
RELATÓRIO DE VISTORIA Nº 104/2022
ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO

Relatamos que na data do dia 08 de setembro de 2022 às 20:00 horas, Eu, Luciano Osni de Mello e Marcelo Severino, estivemos na entidade Dragão Negro que possui o seguinte termo de colaboração com a municipalidade:

Termo de Colaboração FMDCA 010/2019 - 2º T. Ad. período 2022.

Fomos atendidos pelo Sr. Clovis Nunes Ribeiro, a Associação Dragão Negro, segue seu atendimento normal atendendo as demandas da comunidade.

Assim, desta forma, pode-se constatar preliminarmente que a entidade apresenta os elementos necessários para a execução dos planos de trabalho e termos dos termos de cooperação apresentados.

Balneário Camboriú, 19 de setembro de 2022.

Luciano Osni de Mello
Membro
Matrícula 033

Marcelo Severino
Membro
Matrícula 3611

Segue relatórios anexos.













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 01/07/2022 a 31/07/2022

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

Neste mês foram realizados 296 atendimentos para alunos em aula presencial e 320 atendimentos presenciais em capacitação para instrutores, auxiliares e monitores.

OBJETIVO GERAL DO PROJETO E OBJETO DO CONVÊNIO

OBJETIVO GERAL DO PROJETO	OBJETO DO CONVÊNIO
<p>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 como 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 50 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.</p>	<p>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.</p>

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 – 98883 3023
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

3. METAS/OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Meta 3.1: Atender 50 crianças e adolescentes

Atividade prevista	Nº de atendimentos previstos	Nº de atendimentos realizados	Dados qualitativos alcançados	Dificuldades encontradas
3.1.1 Aulas Práticas (Taekwondo)	50	20 alunos (online) 39 alunos (presencial) 40 instrutores e monitores (online)	Reciclagem com instrutores INTRE/IAÇÃO 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 (Atendimento continuado: nº de matriculados em cursos, oficinas e outras atividades regulares/fixas desenvolvidas pelo projeto)	Previsto	Crianças e Adolescentes	Jovens	Familiares	Instrutores	Outros:	TOTAL
	Realizado	50 (Atendimento = 400) 20 (Aulas online) Atendimentos online= 160 39 (Aulas presencial) Atendimentos online= 312			10 (Atendimento = 80) 40 (Aulas online) Atendimentos = 320		(Atendimento = 480) (Atendimento = 792)

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 – 98883 3023
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

Número de atendidos indiretos (Atendimento a famílias, professores, pessoas da comunidade ou outros beneficiados indiretamente pelas atividades permanentes/fixas desenvolvidas pelo projeto)	Previsto Realizado								
Número de atendidos eventuais (Atendimento eventual: nº de participantes em eventos, encontros e outras atividades realizadas sem regularidade fixa no âmbito do projeto)	Previsto Realizado							64 atendimentos	
Número total de atendidos pelo projeto (Total de atendimentos realizados pelo projeto apoiado com recursos do Criança Esperança)	Previsto Realizado								
Número total de atendidos pela instituição (Atendimento total: número de pessoas atendidas pela instituição em outras atividades, além do projeto apoiado com recursos do Criança Esperança)	Previsto Realizado							320 atendimentos	856 atendimentos

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 – 98883 3023
Rua Osvaldo Minella, 460 – Bairro Cedro – Camboriú – CEP 88340-000 – Telefone: (47) 3365 3673 – 8411 9043
organizacaoanf@uol.com.br – www.organizacaoanf.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

5. Outras observações e comentários:

- No mês de Julho, por conta da manutenção (falta de fição) na Escola Ayrton Senna da Silva – CAIC não conseguimos retornar as aulas, assim que o local estiver pronto teremos autorização para o retorno de nossas atividades no local
- Com a falta de um ponto de aula (Escola Ayrton Senna da Silva – CAIC) os alunos e o Instrutor foram remanejados para outra local de treino, no Centro Comunitário do Bairro das Nações ou no Nova Esperança.
- Os alunos foram orientados a continuar a prática dos exercícios e das técnicas em casa conforme o manual do instrutor.
- No dia 14/07/2022 por conta da chuva entrou água dentro do Centro comunitário, ficou alagado o local. Impossibilitando os alunos de treinarem e o instrutor Flávio Ferreira de ministrar sua aula. (em anexo fotos do dia)
- No dia 21/07/2022 o Instrutor Flávio Ferreira não pode ministrar sua aula pois ficou doente.
- Este mês os alunos fizeram o Teste de Aptidão Física (TAF).

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 – 98883 3023
Rua Osvaldo Minella, 460 – Bairro Centro – Camboriú – CEP 88340-000 - Telefone: (47) 3365 3673 – 8411 9043
www.organiizacao.com.br



ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JTF

Fundada em 10 de Janeiro de 1991


CNPJ nº 93.296.853/0001-01

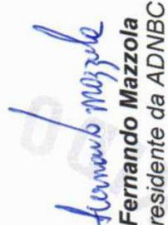
Balneário Camboriú – Santa Catarina

Balneário Camboriú – SC, 10 de Agosto de 2022.

6. CÓPIA DO BALANCETE FINANCEIRO:

Observação: Anexo Balancete de Prestação de Contas.


Cláudia Edel Ribeiro – 2º Dan
Coordenadora do Projeto SWAT


Fernando Mazzola
Presidente da ADNBC

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 – 98883 3023
Rua Osvaldo Minella, 460 – Bairro Cedro – Camboriú – CEP 88340-000 – Telefone: (47) 3365 3673 – 8411 9043
organizacaojtf@gmail.com – www.organizacaojtf.com.br

TESTE DE AVALIAÇÃO FÍSICA - 1º TAF 2022

Nº	NOME	IDADE	ACADEMIA				FLEXÃO				ABDOMINAL				CORRIDA				PONTOS	TOTAL	MÉDIA	TAF																																																																																																																																																																																																										
			10	25	12	25	1596	60	110	36,667	1º TAF	21	50	30	70	1.680	60	180					60	1º TAF	39	70	44	70	2100	60	200	66,667	1º TAF	32	55	38	70	1.800	55	180	60	1º TAF	25	40	27	45	1795	55	140	46,667	1º TAF	46	70	32	55	1.860	55	180	60	1º TAF	49	70	39	70	1.860	55	195	65	1º TAF	48	70	35	60	2.160	70	200	66,667	1º TAF	56	70	45	70	2.460	70	210	70	1º TAF	8	25	38	70	1800	70	165	55	1º TAF	33	55	35	60	1740	50	165	55	1º TAF	29	45	32	40	1795	45	130	43,333	1º TAF	41	70	32	55	1740	50	175	58,333	1º TAF	23	55	23	50	1560	55	160	53,333	1º TAF	25	60	30	70	1440	50	180	60	1º TAF	59	70	51	70	2400	70	210	70	1º TAF	7	25	18	40	1662	50	115	38,333	1º TAF	28	30	30	25	1596	25	80	26,667	1º TAF	18	25	17	25	1396	25	75	25	1º TAF	26	40	25	30	1795	40	110	36,667	1º TAF	36	50	47	65	2040	35	150	50	1º TAF	25	50	22	25	1995	35	110	36,667	1º TAF	24	70	21	65	1263	55	190	63,333	1º TAF	39	70	35	55	1.928	45	170	56,667	1º TAF	22	45
1	Alisson Moraes de Souza	6	Fire Fox	10	25	12	25	1596	60	110	36,667	1º TAF																																																																																																																																																																																																																				
2	Arthur Bernardo Tamburo	7	Dragão do Sol	21	50	30	70	1.680	60	180	60	1º TAF																																																																																																																																																																																																																				
3	Bruna de Souza Carvalho Vieira	13	Dragão do Sol	39	70	44	70	2100	60	200	66,667	1º TAF																																																																																																																																																																																																																				
4	Cauê dos Santos Hinckel	9	Dragão do Sol	32	55	38	70	1.800	55	180	60	1º TAF																																																																																																																																																																																																																				
5	Davi Antonio Silvano	10	Fire Fox	25	40	27	45	1795	55	140	46,667	1º TAF																																																																																																																																																																																																																				
6	Davi Masui Simões	11	Dragão do Sol	46	70	32	55	1.860	55	180	60	1º TAF																																																																																																																																																																																																																				
7	Davi Valles Guimarães	11	Dragão do Sol	49	70	39	70	1.860	55	195	65	1º TAF																																																																																																																																																																																																																				
8	Diogo Socowski Gonçalves	9	Dragão do Sol	48	70	35	60	2.160	70	200	66,667	1º TAF																																																																																																																																																																																																																				
9	Erick Silva Benevenuti	14	Dragão do Sol	56	70	45	70	2.460	70	210	70	1º TAF																																																																																																																																																																																																																				
10	Felipe Richelly Maximiliano Pinto	6	Dragão do Sol	8	25	38	70	1800	70	165	55	1º TAF																																																																																																																																																																																																																				
11	Fernando Nicolas Tamburo Gomes	11	Dragão do Sol	33	55	35	60	1740	50	165	55	1º TAF																																																																																																																																																																																																																				
12	Francisco Eduardo Lima	12	Fire Fox	29	45	32	40	1795	45	130	43,333	1º TAF																																																																																																																																																																																																																				
13	Francisco Gai	9	Dragão do Sol	41	70	32	55	1740	50	175	58,333	1º TAF																																																																																																																																																																																																																				
14	Joao Pedro de Souza Carvalho Cabral	6	Dragão do Sol	23	55	23	50	1560	55	160	53,333	1º TAF																																																																																																																																																																																																																				
15	Joatan Valdir Farias Ramos	7	Dragão do Sol	25	60	30	70	1440	50	180	60	1º TAF																																																																																																																																																																																																																				
16	Livia Francine Bernardo do Nascimento	10	Dragão do Sol	59	70	51	70	2400	70	210	70	1º TAF																																																																																																																																																																																																																				
17	Luan Henrique Leite Meira	9	Fire Fox	7	25	18	40	1662	50	115	38,333	1º TAF																																																																																																																																																																																																																				
18	Lucas Correia de Oliveira	23	Fire Fox	28	30	30	25	1596	25	80	26,667	1º TAF																																																																																																																																																																																																																				
19	Lucas Rafael Leite	14	Fire Fox	18	25	17	25	1396	25	75	25	1º TAF																																																																																																																																																																																																																				
20	Luiz Fernando Lima Rovira	38	Fire Fox	26	40	25	30	1795	40	110	36,667	1º TAF																																																																																																																																																																																																																				
21	Matheus Augusto da Silva	20	Dragão do Sol	36	50	47	65	2040	35	150	50	1º TAF																																																																																																																																																																																																																				
22	Manuela Bikulcius da Costa	23	Fire Fox	25	50	22	25	1995	35	110	36,667	1º TAF																																																																																																																																																																																																																				
23	Maria Fernanda Braga Rovira	4	Fire Fox	24	70	21	65	1263	55	190	63,333	1º TAF																																																																																																																																																																																																																				
24	Maria Heloisa Rossi de Moraes	15	Fire Fox	39	70	35	55	1.928	45	170	56,667	1º TAF																																																																																																																																																																																																																				
25	Milena Bikulcius de Oliveira	17	Fire Fox	22	45	28	35	1662	30	110	36,667	1º TAF																																																																																																																																																																																																																				

Folha 01 de 02

Rua Sgt. Mário Manoel Rodrigues, 22 - Bairro São Judas Tadeu - Balneário Camboriú
CEP 88332-480 - Telefones: (47) 3366 8534
www.organizacaojtf.com.br - e-mail: organizacaojtf@gmail.com

TESTE DE AVALIAÇÃO FÍSICA - 1º TAF 2022

Nº		NOME		IDADE		ACADEMIA		FLEXÃO		PONTOS		ABDOMINAL		PONTOS		CORRIDA		PONTOS		TOTAL		MEDIA		TAF	
26	Nicolas Rafael Silva Barreto	12	Dragão do Sol	28	40	38	55	1860	45	140	46,667	1º TAF													
27	Rafael Concatto Paiva	8	Dragão do Sol	32	45	21	45	1920	70	160	53,333	1º TAF													
28	Samantha de Andrade da Silva	13	Dragão do Sol	63	70	40	70	1800	45	185	61,667	1º TAF													
29	Taisson Arseno Crescencio	11	Dragão do Sol	20	25	31	50	1680	45	120	40	1º TAF													
30	Terezinha Zunino Jasper	70	Fire Fox	28	70	40	70	1662	50	190	63,333	1º TAF													
31	Thiago Gael Jaime	15	Dragão do Sol	40	65	40	50	2220	55	170	56,667	1º TAF													
32	Valmir Ignacio Neto	12	Dragão do Sol	40	70	38	55	2220	55	180	60	1º TAF													
33										0	0	1º TAF													
34										0	0	1º TAF													
35										0	0	1º TAF													
36										0	0	1º TAF													
37										0	0	1º TAF													
38										0	0	1º TAF													
39										0	0	1º TAF													
40										0	0	1º TAF													
41										0	0	1º TAF													
42										0	0	1º TAF													
43										0	0	1º TAF													
44										0	0	1º TAF													
45										0	0	1º TAF													
46										0	0	1º TAF													
47										0	0	1º TAF													
48										0	0	1º TAF													
49										0	0	1º TAF													
50										0	0	1º TAF													

Folha 02 de 02

Rua Sgt. Mário Manoel Rodrigues, 22 - Bairro São Judas Tadeu - Balneário Camboriú
CEP 88332-480 - Telefones: (47) 3366 8534
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 FIRE FOX (Centro Comunitário do Bairro Nova Esperança)

Nº	NOME DO ALUNO	INICIO	Nº ADNT	NASC	ID	JULHO 2022												TP	OBSERVAÇÕES
						5	6	7	12	14	19	21	26	28					
1	Alisson Morais de Souza			07/01/2016	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1				7	
2	Davi Antonio Silvano	20/09/2018	1809-02239	19/12/2011	9													5	
3	Emanuel Gavioli Filho	03/04/2019	1904-02268	04/12/2009	12													0	
4	Erick Silva Benevenuti	29/03/2016	1603-02085	12/06/2008	14													1	
5	Francisco Eduardo Lima					1	1	1	1	1	1	1	1	1				7	
6	Helena Lazauskas Lovera	13/05/2019	1905-02295	02/12/2009	12													0	
7	Lorenzo Miguel Mazzola	7/14/2019	1906-02310	24/07/2013	7													0	
8	Luan Henrique Leite Meira	01/07/2022	2207-02398	31/05/2013	9	1				1	1	1	1	1				5	
9	Lucas Rafael Leite	01/07/2022	2207-02397	04/05/2008	14	1				1	1	1	1	1				7	
10	Maria Fernanda Braga Rovira	05/06/2022	2206-02392	12/09/2017	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1				8	
11	Maria Heloisa Rossi de Morais	5/13/2019	1905-02283	02/09/2007	13	1	1	1	1	1	1	1	1	1				8	
12	Milena Bikulcius de Oliveira	01/07/2022	2207-02399	07/04/2005	17													6	
13	Mirela Vitória Minatti Ayres	07/03/2020	2003-02338	08/11/2005	15													0	
14	Rafaela Cora de Almeida	02/04/2022	2204-02382	03/05/2014	8	1				1	1	1	1	1				4	
15	Sidinei Pereira Junior	18/10/2016	1610-02131	04/09/2007	13													0	
16																		0	
17																		0	
18																		0	
19																		0	
20																		0	
21																		0	
22																		0	
23																		0	
24																		0	
25																		0	

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.organizacaotf.com.br - e-mail: organizacaotf@gmail.com



ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JTF

Fundada em 10 de Janeiro de 1991

CNPJ nº 93.296.853/0001-01

Balneário Camboriú – Santa Catarina

Lista de Presença dos Alunos

Academia Fire Fox (Centro Comunitário do Bairro Nova Esperança)

Instrutora Rafaela de Souza – Faixa Preta 3º Dan

Nº	NOME DO ALUNO	ASSINATURA
1	JUAN MANRIQUE TEITE MEIRA	JUAN
2	BRUNO EDUARDO LIMA	BRUNO
3	LUIS ROGER TEITE	LUIS
4	MARIA HELENA R. de MORAIS	MARIA HELENA
5	ALISSON RIAN MOARIS	ALISSON
6	RAFAELA GORA	RAFAELA
7	DEREZOZHO Z. FERREIRA	DEREZOZHO
8	RODRIGO DE SOUZA SILVA	RODRIGO
9	MARIA FERNANDA	MARIA FERNANDA
10	FERNANDO ROCHA	FERNANDO
11	MERGIO M. S. FILHO	MERGIO MARCOS
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		

Data: 05/07/2022

Instrutora Rafaela de Souza – 3º Dan
Instrutora da Ac. Fire Fox



ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JTF

Fundada em 10 de Janeiro de 1991

CNPJ nº 93.296.853/0001-01

Balneário Camboriú – Santa Catarina


Lista de Presença dos Alunos

Academia Fire Fox (Centro Comunitário do Bairro Nova Esperança)

Instrutora Rafaela de Souza – Faixa Preta 3º Dan

Nº	NOME DO ALUNO	ASSINATURA
1	Maria Heloisa R. de Moraes	Maria Heloisa
2	Penelope S. Jansen	Penelope
3	Lucas Correia	Lucas
4	Manuela Bihulcius	Manuela Bihulcius
5	Francisco Eduardo	Francisco Eduardo
6	Lucas Rafael Leite	Lucas
7	LUIS FERNANDO L. ROCHA	
8	MARIA FERNANDA	
9	ALISSON RYAN MOALDE	
10	Diego M. D. Filho	Diego Marcos
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		

Data: 07/07/2022


Instrutora Rafaela de Souza – 3º Dan
Instrutora da Ac. Fire Fox



ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JTF

Fundada em 10 de Janeiro de 1991

CNPJ nº 93.296.853/0001-01

Balneário Camboriú – Santa Catarina


Lista de Presença dos Alunos

Academia Fire Fox (Centro Comunitário do Bairro Nova Esperança)

Instrutora Rafaela de Souza – Faixa Preta 3º Dan

Nº	NOME DO ALUNO	ASSINATURA
1	Manuela Bickelciis	Manuela Bickelciis
2	Miguelo Bickelciis de Oliveira	Miguelo Bickelciis de Oliveira
3	Geuzinha Z. Espen	Geuzinha
4	Maria Heluiza R. de Meraiz	Maria Heluiza
5	LUIS FERNANDO RAVIN	
6	MARIA FERNANDA	
7	Lucas Corrêa	Lucas Corrêa
8	Picasso do Brasil Lencina da Silva	Picasso do Brasil
9	MISSON RYAN MARAIS DE	
10	Argo M. S. Filho	Argo Marcos
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		

Data: 12/07/2022


Instrutora Rafaela de Souza – 3º Dan
Instrutora da Ac. Fire Fox



ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JTF

Fundada em 10 de Janeiro de 1991

CNPJ nº 93.296.853/0001-01

Balneário Camboriú – Santa Catarina

Lista de Presença dos Alunos

Academia Fire Fox (Centro Comunitário do Bairro Nova Esperança)

Instrutora Rafaela de Souza – Faixa Preta 3º Dan

Nº	NOME DO ALUNO	ASSINATURA
1	Manuela Belucicis	Manuela Belucicis
2	Milena Bickelmeier de Oliveira	Milena Bickelmeier
3	Leuzineia Z. Jospier	Leuzineia Z. Jospier
4	Lucas Ugo	Lucas Ugo
5	Francisco Eduardo	Francisco Eduardo
6	Emily Isabela Leite	Emily
7	Isaac Felipe Diniz	Isaac
8	Guilherme dos Reis Pinheiro dos Reis	Guilherme dos Reis
9	Lucas Rafael Leite	Lucas Rafael
10	Bryan Henrique Leite Moreira	Bryan
11	Aliston Marcos de Souza	Aliston
12	Marina Lavanda	MARIA FERNANDA
13	Davi Antonio Silveira	Davi
14	Sebastião Jesus	Sebastião
15	RAFAELA CORA	RAFAELA
16	FERNANDO ROVERA	FERNANDO
17	Maria Heloisa R. de Moraes	Maria Heloisa
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		

Data: 14/07/2022

Instrutora Rafaela de Souza – 3º Dan
Instrutora da Ac. Fire Fox



ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JTF

Fundada em 10 de Janeiro de 1991

CNPJ nº 93.296.853/0001-01

Balneário Camboriú – Santa Catarina


Lista de Presença dos Alunos

Academia Fire Fox (Centro Comunitário do Bairro Nova Esperança)

Instrutora Rafaela de Souza – Faixa Preta 3º Dan

Nº	NOME DO ALUNO	ASSINATURA
1	Manuela Ribulcius	Manuela Ribulcius
2	Milena Zukowski de Oliveira	Milena Zukowski
3	Isadora C. P. P. P.	Isadora
4	Wenderson L. L.	Wenderson
5	Francisco Eduardo	Francisco Eduardo
6	Emilly Prabeli Leite	Emilly
7	Isaac Felipe Diniz	Isaac
8	Fernando Henrique de Souza	Fernando
9	Lucas Rafael Leite	Lucas R. Leite
10	Diego Henrique de Souza	Diego Henrique
11	Alisson Moraes de Souza	ALISSON
12	Maria Fernanda	MARIA FERNANDA
13	Dani Andreia Silveira	Dani
14	Sebastian Josue	sebastian
15	RAFAELA LORA	RAFAELA
16	FERNANDO ROVERA	FERNANDO
17	Maria Heloisa R. de Moraes	Maria Heloisa
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		

Data: 19/07/2022


Instrutora Rafaela de Souza – 3º Dan
Instrutora da Ac. Fire Fox



ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JTF

Fundada em 10 de Janeiro de 1991

CNPJ nº 93.296.853/0001-01

Balneário Camboriú – Santa Catarina


Lista de Presença dos Alunos

Academia Fire Fox (Centro Comunitário do Bairro Nova Esperança)

Instrutora Rafaela de Souza – Faixa Preta 3º Dan

Nº	NOME DO ALUNO	ASSINATURA
1	Leuzinha Z. Poper	Leuzinha
2	Leuzinha Z. Poper	Leuzinha
3	Leuzinha Z. Poper	Leuzinha
4	Mariana Bichukis	Mariana Bichukis
5	Milene Bichukis de Oliveira	Milene Bichukis
6	Lucas Lorsche	Lucas
7	Francisco Eduardo	Francisco Eduardo
8	Emily Isabel Leite	EMILY
9	Isaac Felipe Diniz	Isaac
10	Benjamin dos Reis Pinheiro da Silva	Benjamin
11	Lucas Rafael Leite	Lucas R. Leite
12	Luiz Henrique Leite Maia	Luiz Henrique
13	Alisson Marcos de Souza	ALISSON
14	Maria Fernanda	MARIA FERNANDA
15	Dani Antônia Silva	DANI
16	Sebastião Jesus	Sebastião
17	Eric Silva	Eric Silva
18	Fernando Rocha	Fernando
19	Maria Heloisa R. de Moraes	Maria Heloisa
20		
21		
22		
23		
24		
25		

Data: 21/07/2022


Instrutora Rafaela de Souza – 3º Dan
Instrutora da Ac. Fire Fox



ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JTF

Fundada em 10 de Janeiro de 1991

CNPJ nº 93.296.853/0001-01

Balneário Camboriú – Santa Catarina

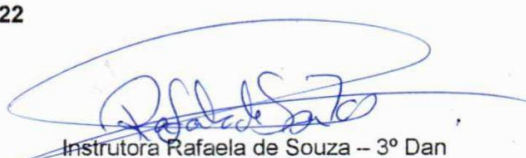
Lista de Presença dos Alunos

Academia Fire Fox (Centro Comunitário do Bairro Nova Esperança)

Instrutora Rafaela de Souza – Faixa Preta 3º Dan

Nº	NOME DO ALUNO	ASSINATURA
1	Alisson Moraes de Souza	ALISSON
2	Davi Antonio Silvano	Davi
3	Francisco Eduardo Lima	Francisco Eduardo Lima
4	Luan Henrique Leite Meira	LUAN HENRIQUE LEITE MEIRA
5	Lucas Correia de Oliveira	Lucas Correia
6	Lucas Rafael Leite	Lucas R.
7	Luiz Fernando Lima Rovira	Luiz Fernando Lima Rovira
8	Maria Fernanda Braga Rovira	MARIA FERNANDA
9	Maria Heloisa Rossi de Moraes	Maria Heloisa
10	Rafaela Corá	RAFAELA
11	Raimundo Reis Pinheiro da Silva	Raimundo
12	Sergio Silvestre Filho	Sergio
13	Terezinha Zunino Jasper	Terezinha
14	Mônica Bihulcius	Mônica Bihulcius
15	Mônica Bihulcius	Mônica Bihulcius
16	FERNANDA ROVIRA	FERNANDA
17	MARIA FERNANDA	MARIA FERNANDA
18	Sebastião	Sebastião
19	Emily	Emily
20		
21		
22		
23		
24		
25		

Data: 26/07/2022


Instrutora Rafaela de Souza – 3º Dan
Instrutora da Ac. Fire Fox



ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JTF

Fundada em 10 de Janeiro de 1991

CNPJ nº 93.296.853/0001-01

Balneário Camboriú – Santa Catarina


Lista de Presença dos Alunos

Academia Fire Fox (Centro Comunitário do Bairro Nova Esperança)

Instrutora Rafaela de Souza – Faixa Preta 3º Dan

Nº	NOME DO ALUNO	ASSINATURA
1	EMILY ISABELLE LEITE	EMILY
2	LUAN HENRIQUE LEITE MEIRA	LUAN
3	sebastião	sebastião
4	Lucas Rafael Pinto	Lucas R.
5	Francisco Eduardo Lima	Francisco Eduardo Lima
6	Daniel Antonio Almeida	Daniel
7	Luís Carlos	Luís
8	Manuela Bittencourt	Manuela Bittencourt
9	Maria Heloisa R. de Moraes	Maria Heloisa
10	LUIS FERNANDO ROVIRA	
11	MARIA FERNANDA	
12	Renato	Renato
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		

Data: 28/07/2022


Instrutora Rafaela de Souza – 3º Dan
Instrutora da Ac. Fire Fox



PLANO DE AULA

Nome do Instrutor: RAFAELA DE SOUZA – 3º Dan	Data: 05/07/2022
Tema: Defesa Pessoal	Academia: FIRE FOX
Ciclo da Semana:	Dias da Semana: TERÇA e QUINTA

CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO	TEMPO
Alongamento	Alongamentos básicos de braços e pernas	Em frente as Bandeiras	10 min
Aquecimento	Iniciar com 50 (cinquenta) polichinelos. Após em duplas, onde um irá segurar o aparador e o outro executar 20 (vinte) chutes semicirculares com cada perna (esquerda e direita), em seguida trocar o colega. No próximo exercício no mesmo procedimento, porém o aluno deverá estar em posição de luta, trocar a perna rapidamente e chutar semicircular com a perna de trás, executar 20 (vinte) vezes cada perna. Após, com a mesma dupla executar 30 (trinta) abdominais e 30 (trinta) flexões.	Em frente as Bandeiras	30 min
Defesa Pessoal	3 ou 4 téc. especiais repassar novos básicos atuais e anteriores. Treinar Defesas Pessoais	Cada graduação no local onde a instrutora designar	40min
Final da aula	Com os pés juntos descer o corpo sem dobrar o joelho, em seguida deixar cair perna esquerda flexionada e a direita esticada, desse modo alternando. Alonga braço e perna (tradicional), com os braços esticados para cima na ponta do pé.	Em frente as Bandeiras	10 min

TOTAL DE HORAS: 1 hora e 30 minutos

Carimbo e assinatura do Instrutor ou Auxiliar:



PLANO DE AULA

Nome do Instrutor: RAFAELA DE SOUZA – 3º Dan		Data: 07/07/2022	
Tema: Fórmula		Academia: FIRE FOX	
Ciclo da Semana:		Dias da Semana: TERÇA e QUINTA	
CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO	TEMPO
Alongamento	Alongamento devagar começando com os membros superiores e terminando com inferiores.	Em frente as Bandeiras	10min
Aquecimento	Corrida em volta do centro comunitário, porém com alguns obstáculos que a Instrutora montou, como por exemplo: Zig-Zag nos cones; pular com os dois pés juntos na escada no solo; pular por cima dos aparadores. Assim, irão dar cinco voltas nesse procedimento. Em seguida, todos na linha inicial demarcada, correr até o meio e tocar no cone, voltar de costas e ir até o final e voltar de costas a linha inicial, executar cinco vezes. E, por fim, executar 100 polichinelos.	Iniciar em frente as Bandeiras	30min
Defesa Pessoal	Repassar as fórmulas e no final Treinar Defesas Pessoais	Cada graduação no local onde a instrutora designar	40min
Final da aula	Em duplas, um colega encosta na parede, enquanto o outro alonga sua perna no modo frontal, após alongar as duas, irá alongar lateral, após terminar trocar o colega. Em seguida, sentados, abertura onde o colega irá ajudar forçando até onde o companheiro consegue, puxando-o para frente, após trocar o colega. E, por último alongar braços.	Em frente as bandeiras	10min

TOTAL DE HORAS: 1 hora e 30 minutos

Carimbo e assinatura do Instrutor ou Auxiliar:



PLANO DE AULA

Nome do Instrutor: RAFAELA DE SOUZA – 3º Dan		Data: 12/07/2022	
Tema: Defesa Pessoal e Fórmula Tradicional		Academia: FIRE FOX	
Ciclo da Semana:		Dias da Semana: TERÇA e QUINTA	
CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO	TEMPO
Alongamento	Alonga perna esquerda e segura, sem deixar cair no chão, atrás e segura, sem deixar cair no chão lateral e segura. Mesma coisa com a perna direita. Alonga braço esquerdo na frente e atrás com a palma da mão aberta, alonga braço direito na frente e atrás com a palma da mão aberta.	Em frente as Bandeiras	10min
Aquecimento	50 polichinelos, 40 cruzando perna e braço, 30 trocando perna e braço, 20 elevação de calcanhar, 20 elevação de pernas, 10 meio sugado, 10 flexões, 20 abdominais.	Em frente as Bandeiras	30min
Defesa Pessoal e Fórmula Tradicional	Fazer fórmula da faixa atual, aos alunos que já sabem treinar e corrigir, e aos alunos que ainda não sabem toda finaliza-la. Em seguida, repassar defesa pessoal.	Cada graduação no local onde a instrutora designar	40min
Final da aula	Cabeça para o lado direito e esquerdo. Braço direito e esquerdo. Perna direita na frente joelho dobrado, para lateral e atrás mesma coisa com a outra perna esquerda	Em frente as Bandeiras	10min

TOTAL DE HORAS: 1 hora e 30 minutos

Carimbo e assinatura do Instrutor ou Auxiliar:



PLANO DE AULA

Nome do Instrutor: RAFAELA DE SOUZA – 3º Dan	Data: 14/07/2022
Tema: Defesa Pessoal e Fórmula Tradicional	Academia: FIRE FOX
Ciclo da Semana:	Dias da Semana: TERÇA e QUINTA

CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO	TEMPO
Alongamento	Alongamento simples de pescoço, braços e pernas.	Em frente as Bandeiras	10 min
Aquecimento	Executar 10 (dez) voltas ao redor do centro comunitário, em seguida todos na linha demarcatória, e realizar 3 completas (10 Polichinelos, 10 Flexões e 10 Abdominais).		
Defesa Pessoal e Fórmula Tradicional	Fazer fórmula da faixa atual, aos alunos que já sabem treinar e corrigir, e aos alunos que ainda não sabem toda finaliza-la. Em seguida, repassar defesa pessoal.	Em frente as Bandeiras Cada graduação no local onde a instrutora designar	30 min 50min

TOTAL DE HORAS: 1 hora e 30 minutos

Carimbo e assinatura do Instrutor ou Auxiliar:



PLANO DE AULA

Nome do Instrutor: RAFAELA DE SOUZA – 3º Dan		Data: 19/07/2022	
Tema: Novos Básicos – Fórmula e Defesa Pessoal		Academia: FIRE FOX	
Ciclo da Semana:		Dias da Semana: TERÇA e QUINTA	
CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO	TEMPO
Alongamento	Alongamento de pernas e braços tradicionalmente. Sentados em forma com as pernas esticadas elevar as pernas juntas um palmo do chão e aguentar até a Instrutora dar o comando para parar, dessa forma, vou modificando os exercícios como elevar para cima e baixo, para os lados e bicicleta com as pernas, todos os movimentos com o comando e iniciar e parar da Instrutora.	Em frente as Bandeiras	10 min
Aquecimento	Em roda saltitando no lugar, elevação de joelho 20 (vinte), elevação de calcanhar 20 (vinte), elevação parte interna do pé 20 (vinte), 50 (cinquenta) polichinelos. Ainda saltitando no meu comando 01 (um) em posição de lutar avançar para frente, 02 (dois) avançar para trás.	Em frente as Bandeiras	30 min
Novos Básicos – Fórmula e Defesa Pessoal	Repassar novos básicos atuais. Fazer fórmula da faixa atual, aos alunos que já sabem treinar e corrigir, e aos alunos que ainda não sabem toda finalizá-la. Em seguida, repassar defesa pessoal.	Cada graduação no local onde a instrutora designar	50 min

TOTAL DE HORAS: 1 hora e 30 minutos

Carimbo e assinatura do Instrutor ou Auxiliar:

PLANO DE AULA

Nome do Instrutor: RAFAELA DE SOUZA – 3º Dan	Data: 21/07/2022
Tema: Novos Básicos – Fórmula e Defesa Pessoal	Academia: FIRE FOX
Ciclo da Semana:	Dias da Semana: TERÇA e QUINTA

CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO	TEMPO
Alongamento	Alongamento de pernas e braços tradicionalmente. Sentados em forma com as pernas esticadas elevar as pernas juntas um palmo do chão e aguentar até a Instrutora dar o comando para parar, dessa forma, vou modificando os exercícios como elevar para cima e baixo, para os lados e bicicleta com as pernas, todos os movimentos com o comando e iniciar e parar da Instrutora.	Em frente as Bandeiras	10 min
Aquecimento	Em roda saltitando no lugar, elevação de joelho 20 (vinte), elevação de calcanhar 20 (vinte), elevação parte interna do pé 20 (vinte), 50 (cinquenta) polichinelos. Ainda saltitando no meu comando 01 (um) em posição de lutar avançar para frente, 02 (dois) avançar para trás.	Em frente as Bandeiras	30 min
Novos Básicos – Fórmula e Defesa Pessoal	Repassar novos básicos atuais. Fazer fórmula da faixa atual, aos alunos que já sabem treinar e corrigir, e aos alunos que ainda não sabem toda finalizá-la. Em seguida, repassar defesa pessoal.	Cada graduação no local onde a instrutora designar	40min
Final da aula	Com os pés juntos descer o corpo sem dobrar o joelho, em seguida deixar cair perna esquerda flexionada e a direita esticada, desse modo alternando. Alonga braço e perna (tradicional), com os braços esticados para cima na ponta do pé	Em frente as bandeiras	10min

TOTAL DE HORAS: 1 hora e 30 minutos

Curimbo e assinatura do Instrutor ou Auxiliar:



PLANO DE AULA

Nome do Instrutor: RAFAELA DE SOUZA – 3º Dan	Data: 26/07/2022
Tema: Novos Básicos	Academia: FIRE FOX
Ciclo da Semana:	Dias da Semana: TERÇA e QUINTA

CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO	TEMPO
Alongamento	Alongamento, puxa perna esquerda e segura, sem deixar cair no chão, atrás e segura, cai no chão e alonga lateral. Mesma coisa com a perna direita. Alonga braço esquerdo na frente e atrás mesmo procedimento com o braço direito. Com os braços esticados, rotação do pulso para dentro, para fora, sem baixar o braço abre e fecha as mãos, dentro e fora, ainda com os braços esticados com as mãos para cima e para baixo.	Alternando entre alongamentos deitados e em pé de frente as bandeiras	10min
Aquecimento	Agachamento com a sola do pé totalmente no solo, agachamento e 10 (dez) chutes frontais alternando perna, seguindo esse procedimento chute, lateral, semicircular, gancho, circular de dentro para fora e de fora para dentro.	Em frente as bandeiras. Saltitando no mesmo lugar, aumentando a velocidade até correr no mesmo lugar, diminuindo a velocidade	30min
Novos básicos	Separar os alunos por categorias de graduação. Técnicas de mãos e Técnicas de chutes de todas as graduações.	Cada graduação no local onde a instrutora designar	40min
Final da aula	Alongamento de braço, esquerdo e direito, alongamento de perna, esquerda e direita. Afastando as pernas descer sem dobrar o joelho, deixa o corpo cair. Cair para a esquerda perna esquerda flexionada direita esticada, assim para o lado direito e esquerdo.	Em forma de frente ao instrutor	10min

TOTAL DE HORAS: 1 hora e 30 minutos

Carimbo e assinatura do Instrutor ou Auxiliar:



PLANO DE AULA

Nome do Instrutor: RAFAELA DE SOUZA – 3º Dan	Data: 28/07/2022
Tema: Fórmula	Academia: FIRE FOX
Ciclo da Semana:	Dias da Semana: TERÇA e QUINTA

CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO	TEMPO
Alongamento	Alonga perna esquerda e segura, sem deixar cair no chão, atrás e segura, sem deixar cair no chão lateral e segura. Mesma coisa com a perna direita. Alonga braço esquerdo na frente e atrás com a palma da mão aberta, alonga braço direito na frente e atrás com a palma da mão aberta.	Em frente as Bandeiras	20 min
Aquecimento	3 voltas ao redor do centro comunitário. 15 Polichinelos, 15 flexões, 15 abdominais, 15 trocando perna e braço, 15 cruzando perna e braço.	Em frente as Bandeiras	40 min
Fórmula	Separar os alunos por categorias de graduação e repassar fórmulas e passar novos movimentos.	Cada graduação no local onde a instrutora designar	40 min
Alongamento	Alonga perna esquerda e segura, sem deixar cair no chão, atrás e segura, sem deixar cair no chão lateral e segura. Mesma coisa com a perna direita. Alonga braço esquerdo na frente e atrás com a palma da mão aberta, alonga braço direito na frente e atrás com a palma da mão aberta.	Em frente as Bandeiras	20 min

TOTAL DE HORAS: 1 hora e 30 minutos

Carimbo e assinatura do Instrutor ou Auxiliar:



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

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

JULHO 2022																
Nº	NOME DO ALUNO	INICIO	Nº ADNT	NASC	ID	5	7	12	14	19	21	26	28	TP	OBSERVAÇÕES	
1	Agatha Eduarda R. Ramos Freitas	04/04/2019	1904-02274	18/04/2012	8	E	E	E	E	E	E	E	E	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	C	C	C	C	C	C	C	C	0		
4	Anali Rosa			05/12/2011	9	O	O	O	O	O	O	O	O	0		
5	Carolina Correia Ew	10/01/2017	1710-02193	19/01/2011	10	L	L	L	L	L	L	L	L	0		
6	Eduarda de Jesus Martins	21/08/2019	1908-02318	01/01/2013	8	A	A	A	A	A	A	A	A	0		
7	Eduardo Gabriel Rodrigues Ramo	04/04/2019	1904-02271	14/08/2008	12	*	*	*	*	*	*	*	*	0		
8	Emanuel Gavioli Filho	03/04/2019	1904-02268	04/12/2009	11	E	E	E	E	E	E	E	E	0		
9	Erick Silva Benevenuti	29/03/2016	1603-02085	12/06/2008	12	M	M	M	M	M	M	M	M	0		
10	Fernanda Freitas Cazuni	23/06/2014	1406-01868	24/03/2004	16	*	*	*	*	*	*	*	*	0		
11	Flávio Matheus Fortes	01/09/2018	1809-02241	02/07/2007	13	M	M	M	M	M	M	M	M	0		
12	Gabriel Silva Felipe	01/09/2016	1609-02121	21/03/2005	15	A	A	A	A	A	A	A	A	0		
13	Giovanna Lohani da Cruz Heleodoro	21/08/2019	1908-01690	10/02/2012	9	N	N	N	N	N	N	N	N	0		
14	João Pedro Burg Porto	10/05/2018	1805-02221	10/04/2012	8	U	U	U	U	U	U	U	U	0		
15	Laryssa da Silva Palhano	30/07/2012	1207-01559	19/07/2004	16	T	T	T	T	T	T	T	T	0		
16	Laura Vitória Amaral Franzoni	20/06/2017	1706-02160	30/03/2011	9	E	E	E	E	E	E	E	E	0		
17	Livia Correa do Carmo	19/03/2016	1603-02079	10/09/2007	13	N	N	N	N	N	N	N	N	0		
18	Nicolas de Jesus Freitas	21/08/2019	1908-02317	22/12/2009	11	Ç	Ç	Ç	Ç	Ç	Ç	Ç	Ç	0		
19	Vitória Gonçalves dos Santos	04/04/2019	1904-02270	23/01/2008	13	A	A	A	A	A	A	A	A	0		
20						O	O	O	O	O	O	O	O	0		
21						*	*	*	*	*	*	*	*	0		
22						F	F	F	F	F	F	F	F	0		
23						I	I	I	I	I	I	I	I	0		
24						O	O	O	O	O	O	O	O	0		
25						S	S	S	S	S	S	S	S	6		

Folha 01

Instrutor Sergio Marcos Silvestre Filho - Faixa Preta 2ª Dan

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 JULHO/2022

Nome do Instrutor: Sergio Silvestre – 2º Dan

Academia: Dragão Negro

Dias da Semana: Terças e quintas

I – OBJETIVO

Com o fim do isolamento social, alguns pontos de aulas foram restabelecidos, porém, o CAIC Ayrton Senna da Silva ainda não retornou as aulas porque a fiação elétrica dos dois ginásios do colégio foram roubadas e por isso os alunos ainda não puderam retornar às aulas presenciais. Mas estão sendo convidados a participarem das aulas nas outras academias.

II – EXERCÍCIOS E TÉCNICAS

CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO
Aquecimento	50 polichinelos 50 trocando perna, trocando braço 50 cruzando perna, cruzando braço 30 flexões 30 abdominais 10 chutes semicircular no aparador com cada perna	
Técnicas	Fórmula Ensinado toda a fórmula para os faixas brancas, cinza, amarela, e faixa marrom fórmula em desenvolvimento. Ensinado para os faixas brancas< cinza e amarela todas as defesas pessoais. Alongamento Cabeça para o lado esquerdo, para o lado direito, para cima e para baixo, alonga braço direito a frente, e em seguida atrás, depois mesma sequência com o braço esquerdo, junta as pernas e vai com as duas mãos no chão, abre as pernas na largura do ombro e vai com as duas mãos no pé esquerdo e depois no direito, senta no chão e faz borboleta, depois alonga com as duas mãos no pé e força a cabeça para baixo.	

- IV – Treinos Bairro Nova Esperança



Divulgamos a academia em redes sociais para a população poder ver que retornamos com as aulas no centro comunitário, assim, chamando a atenção para novos alunos.





ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JWA WOHYANG 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	JULHO 2022							Programa	TP	OBSERVAÇÕES
					4	11	18	25						
1	Andres Alexis Lovera Cares	14/06/2019	1906-02306	06/09/1971	49	1	1	1				MONITOR	4	
2	Bruno Mesaque Krzisch	07/03/2013	1303-01639	02/04/2002	18	1		1				MONITOR	2	
3	Cláudia Eccel Ribeiro	22/02/1997	9702-00005	27/01/1974	47	1	1	1				IC	4	
4	Cleverson Perez de Oliveira	01/05/2017	1705-02156	21/01/1984	37	1	1	1				MONITOR	4	
5	Djeine Gomes da Silva	12/04/2010	1004-01262	01/09/1994	20	1	1	1				MONITOR	4	
6	Eduardo Caldeira Vicente	31/07/2007	0707-00653	23/05/2002	28	1	1	1				MONITOR	4	
7	Eduardo Vinicius da Silva	24/07/2017	1707-02168	01/05/2001	19							MONITOR	0	
8	Fernanda Freitas Cazuni	12/07/2012	1207-01557	24/03/2004	16	1	1	1				Fx PRETA	4	
9	Fernanda Moratelli Corrêa	07/05/2007	0705-00451	03/01/1995	26	1	1	1				IC	4	
10	Fernando Mazzola	10/03/2012	1210-01611	24/03/1981	33	1	1	1				MONITOR	4	
11	Flávio da Silva Ferreira	04/02/2008	0802-01017	12/06/1989	31	1	1	1				IC	4	
12	Gabriel Caldeira Vicente	31/07/2007	0707-00654	18/05/2000	20	1	1	1				AÇÃO	4	
13	Giovana Vanessa Tamburo	01/03/2018	1803-02202	13/07/1985	35	1	1	1				MONITOR	4	
14	Jenifer Barden da Silva	04/06/2016	1604-02087	11/01/2002	19	1	1	1				MONITOR	4	
15	Larissa Amaral Pompeu da Silva	01/10/2018	1810-02249	07/03/1989	32	1	1	1				MONITOR	4	
16	Laryssa da Silva Palhano	30/07/2012	1207-01559	19/07/2004	16	1	1	1				INTRE	4	
17	Lorraine Gabriela Ferreira Borges	10/03/2016	1603-02077	08/12/1994	26	1	1	1				MONITOR	4	
18	Lucas Correia de Oliveira	12/06/2009	0906-01161	28/08/1998	23	1	1	1				MONITOR	4	
19	Luis Fernando Lima Rovira	05/06/2022	2206-02393	23/10/1983	39	1	1	1				MONITOR	4	
20	Maiara Grimm Ignacio	07/11/2019	1911-02333	14/10/1991	29	1	1	1				MONITOR	4	
21	Maria Eduarda Mazzola	01/10/2012	1201-01502	18/07/2002	18	1	1	1				MONITOR	4	
22	Matheus Augusto da Silva	09/05/2019	1905-02278	20/09/2002	18	1	1	1				MONITOR	4	
23	Maureci Adão Pereira	10/03/2012	1210-01615	13/08/1969	51							MONITOR	0	C Curso
24	Mikhael Inzabrald Nunes	15/02/2020	2005-01502	23/12/2003	17	1	1	1				INSCAMP	4	A Atestado
25	Miliana Burg Porto	23/09/2018	1809-02243	24/02/1987	34							MONITOR	1	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 WOOSUNG 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	JULHO 2022										Programa	TP	OBSERVAÇÕES
						4	11	18	25									
26	Nathan Oliveira	08/09/2004	0409-00135	07/10/1990	30	1	1	1	1							IC	0	
27	Pamela Bonkowski	04/10/2018	1804-02220	18/07/2003	17	1	1	1	1							MONITOR	4	
28	Patrick Alexandre Nichelatti	08/03/2019	1903-02264	10/07/2002	18	1	1	1	1							MONITOR	2	
29	Rafaela de Souza	07/05/2007	0705-00490	15/01/1993	28	1	1	1	1							AÇÃO	4	
30	Raimundo Reis Pinheiro da Silva	15/04/2013	1304-01681	26/12/1986	34	1	1	1	1							INTRE	4	
31	Ramom Rodrigues Flor	01/05/2008	0805-00928	11/12/1992	28	1										INTRE	1	
32	Sergio Marcos Silvestre Filho	26/04/2011	1104-01416	03/01/2002	19	1	1	1	1							INTRE	4	
33	Shayenne Ecel Ribeiro Oliveira	23/03/1999	9903-00022	14/07/1993	27	1	1	1	1							IC	4	
34	Sônia Maria Pinheiro Pires	11/09/2006	0609 - 00322	29/04/1970	52	1	1	1	1							MONITOR	4	
35	Suany Ecel Ribeiro	02/05/2006	0605-00245	09/09/2001	19	1	1	1	1							IC	4	
36	Suanyne Ecel Ribeiro	10/05/2003	0305-00058	29/10/1999	21	1	1	1	1							IC	4	
37	Terezinha Zunino Jasper	05/06/2022	2206-02394	28/03/1952	70	1	1	1	1							MONITOR	4	
38	Thomas de Ávila	19/07/2010	1007-01299	10/09/2003	17	1	1	1	1							Fx PRETA	4	
39	Vinicius Gustavo Dorneles Silva	6/25/2018	1806-02233	23/01/1986	35	1	1	1	1							MONITOR	3	
40	Yara Schneider de Quadros	04/03/2010	1003-01247	13/01/2003	18	1	1	1	1							Fx PRETA	4	
41																	0	
42																	0	
43																	0	
44																	0	
45																	0	
46																	0	
47																	0	
48																	0	Curso
49																	0	Atestado
50																	0	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 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	JULHO 2022												TP	OBSERVAÇÕES
						5	7	12	14	19	21	26	28						
1	Anthony Gabriel de Oliveira	05/07/2022		27/02/2016	6		1	1	C	*		1						3	
2	Arthur Bernardo Tamburo	06/04/2020	2004-02339	14/05/2015	7	1	1	1	E	1	1	1						6	
3	Bruna de Souza Carvalho Vieira	24/07/2017	1707-02164	12/09/2009	13	1	1	1	N	1	N	1						5	
4	Cauê dos Santos Hinckel	01/04/2022	2204-02349	12/05/2013	8	1		T	1	S	1	1						4	
5	Davi Masui Simões	02/04/2022	2204-02352	31/05/2011	11		1	1	R	1	T	1	1					5	
6	Davi Valles Guimarães	02/04/2022	2204-02354	04/07/2011	11		1	1	O	1	R	1	1					5	
7	Diogo Socowski Gonçalves	02/04/2022	2204-02355	08/09/2012	9	1		*	1	U	1	1						4	
8	Erick Silva Benevenuti	29/03/2016	1603-02085	12/06/2008	14		1	1	C	1	T	1	1					4	
9	Felipe Richelly Maximiliano Pinto	10/05/2022	2205-02383	06/03/2016	6		1	1	O	1	O	1	1					4	
10	Fernando Nicolas Tamburo Gomes	01/03/2018	1803-02201	15/11/2010	11	1		1	M	1	R	1	1					4	
11	Francisco Gai	03/09/2019	1910-02327	14/10/2012	9	1		U	1	*	1	1						3	
12	João Pedro de Souza Carvalho Cab	17/05/2022	2205-02384	23/03/2016	6		1	1	N	1	*	1						3	
13	Joatan Valdir Farias Ramos	02/04/2022	2204-02356	24/03/2015	7	1	1	1	I	1	F	1						3	
14	Livia Francine B. do Nascimento	25/06/2018	1806-02232	26/03/2012	9	1	1	1	T	1	1	1						3	
15	Mabel Cunha de Oliveira	01/05/2017	1705-02155	04/01/2010	11			A	C									0	
16	Miguel da Silva Accioly	01/04/2022	2204-02348	23/06/2013	8			R	O									0	
17	Nicolas Rafael Silva Barreto	05/06/2022	2206-02395	14/11/2010	12			I	1	U	1							2	
18	Rafael Concatto Paiva	01/04/2022	2204-02350	16/10/2013	9			O	*									0	
19	Samantha de Andrade da Silva	01/11/2018	1811-02252	03/10/2008	13	1	1	1	*	1	D	1	1					4	
20	Taísson Arseno Crescencio	05/06/2022	2206-02396	30/05/2011	9		1	1	M	1	O	1						3	
21	Thiago Gael Jaime	09/05/2019	1905-02279	24/04/2007	14		1	1	O	1	E	1	1					4	
22	Valmir Ignacio Neto	01/03/2018	1803-02200	27/09/2009	12	1	1	1	L	1	N	1						3	
23								H	T									0	
24								A	E									0	
25								D	*									0	

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 JTF

Fundada em 10 de Janeiro de 1991

CNPJ nº 93.296.853/0001-01

Balneário Camboriú – Santa Catarina

Lista de Presença dos Alunos

Academia Dragão do Sol (Centro Comunitário do Bairro das Nações)

Instrutor Flávio da Silva Ferreira – Faixa Preta 2º Dan

Nº	NOME DO ALUNO	ASSINATURA
1	Arthur Bernardo Tamburo	ARTHUR
2	Bruna de Souza Carvalho Vieira	Bruna de S.C. Vieira
3	Bruno Mesaque Krzisch	
4	Cauê dos Santos Hinckel	caue
5	Cleverson Perez de Oliveira	
6	Davi Masui Simões	
7	Davi Valles Guimaraes	
8	Diogo Socoowski Goncalves	Diogo
9	Erick Silva Benevenuti	
10	Felipe Richelly Maximiniano Pinto	
11	Fernando Nicolas Tamburo Gomes	Fernando N. Tamburo Fernando
12	Francisco Gai	
13	Giovanna Vanessa Tamburo	
14	Joatan Valdir Farias Ramos	JOATAN
15	Joao Pedro de Souza Carvalho	
16	Livia Francine B. do Nascimento	Livia
17	Mabel Cunha de Oliveira	
18	Matheus Augusto da Silva	Matheus A. da Silva
19	Miguel da Silva Accioly	
20	Nicolas Rafael Silva Barreto	
21	Patrick Alexandre Nichelatti	
22	Rafael Concatto Paiva	
23	Samantha de Andrade da Silva	Samantha de Andrade
24	Taisson Arseno Crescencio	
25	Thiago Gael Jaime	
26	Valmir Ignácio Neto	VALMIR IGNACIO NETO

Data: 05/07/22

Instrutor Flávio da Silva Ferreira – 2º Dan
Instrutor da Ac. Dragão do Sol



ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JTF

Fundada em 10 de Janeiro de 1991

CNPJ nº 93.296.853/0001-01

Balneário Camboriú – Santa Catarina


Lista de Presença dos Alunos

Academia Dragão do Sol (Centro Comunitário do Bairro das Nações)

Instrutor Flávio da Silva Ferreira – Faixa Preta 2º Dan

Nº	NOME DO ALUNO	ASSINATURA
1	Arthur Bernardo Tamburo	ARTHUR
2	Bruna de Souza Carvalho Vieira	Bruna de S.C. Vieira
3	Bruno Mesaque Krzisch	
4	Cleverson Perez de Oliveira	
5	Davi Masui Simões	DAVI MASUI
6	Davi Valles Guimaraes	DAVI VALLES
7	Diogo Socoowski Goncalves	
8	Domino Alehandro Ferraz Vaz	
9	Erick Silva Benevenuti	Erick Silva
10	Felipe Richelly Maximiniano Pinto	FELIPE
11	Fernando Nicolas Tamburo Gomes	Fernando N. Tamburo
12	Francisco Gai	
13	Giovanna Vanessa Tamburo	
14	Joatan Valdir Farias Ramos	JOATAN
15	Joao Pedro de Souza Carvalho	JOAOPEDROSC
16	Livia Francine B. do Nascimento	Livia
17	Mabel Cunha de Oliveira	
18	Matheus Augusto da Silva	Matheus A. da Silva
19	Miguel da Silva Accioly	
20	Nicolas Rafael Silva Barreto	
21	Patrick Alexandre Nichelatti	
22	Rafael Concatto Paiva	
23	Samantha de Andrade da Silva	Samantha de Andrade
24	Taisson Arseno Crescencio	Taisson
25	Thiago Gael Jaime	Thiago Gael
26	Valmir Ignácio Neto	VALMIR IGNACIO NETO

Data: 07/07/22


Instrutor Flávio da Silva Ferreira – 2º Dan
Instrutor da Ac. Dragão do Sol



ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JTF

Fundada em 10 de Janeiro de 1991

CNPJ nº 93.296.853/0001-01

Balneário Camboriú – Santa Catarina


Lista de Presença dos Alunos

Academia Dragão do Sol (Centro Comunitário do Bairro das Nações)

Instrutor Flávio da Silva Ferreira – Faixa Preta 2º Dan

Nº	NOME DO ALUNO	ASSINATURA
29		ANTHONY
30		DE NRIQUE
31		Cliton
32		
33		
34		
35		
36		
37		
38		
39		
40		
41		
42		
43		
44		
45		
46		
47		
48		
49		
50		
51		
52		
53		

Data: 07/07/20


Instrutor Flávio da Silva Ferreira – 2º Dan
Instrutor da Ac. Dragão do Sol



ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JTF

Fundada em 10 de Janeiro de 1991

CNPJ nº 93.296.853/0001-01

Balneário Camboriú – Santa Catarina

Lista de Presença dos Alunos

Academia Dragão do Sol (Centro Comunitário do Bairro das Nações)

Instrutor Flávio da Silva Ferreira – Faixa Preta 2º Dan

Nº	NOME DO ALUNO	ASSINATURA
1	Arthur Bernardo Tamburo	ARTHUR
2	Bruna de Souza Carvalho Vieira	Bruna de S.C. Vieira
3	Bruno Mesaque Krzisch	
4	Cleverson Perez de Oliveira	
5	Davi Masui Simões	DAVI MASUI
6	Davi Valles Guimaraes	DAVI VALLES
7	Diogo Socoowski Goncalves	
8	Domino Alehandro Ferraz Vaz	
9	Erick Silva Benevenuti	Erick Silva
10	Felipe Richelly Maximiniano Pinto	FELIPERICHelly
11	Fernando Nicolas Tamburo Gomes	Fernando N. Tamburo
12	Francisco Gai	
13	Giovanna Vanessa Tamburo	
14	Joatan Valdir Farias Ramos	JOATAN
15	Joao Pedro de Souza Carvalho	JOAO PEDROS-C-C
16	Livia Francine B. do Nascimento	Livia
17	Mabel Cunha de Oliveira	
18	Matheus Augusto da Silva	Matheus A. da Silva
19	Miguel da Silva Accioly	
20	Nicolas Rafael Silva Barreto	
21	Patrick Alexandre Nichelatti	
22	Rafael Concatto Paiva	
23	Samantha de Andrade da Silva	Samantha de Andrade
24	Taïsson Arseno Crescencio	Taïsson
25	Thiago Gael Jaime	Thiago Gael
26	Valmir Ignácio Neto	VALMIR IGNACIO NETO

Data: 12/07/22

Instrutor Flávio da Silva Ferreira – 2º Dan
Instrutor da Ac. Dragão do Sol



ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JTF

Fundada em 10 de Janeiro de 1991

CNPJ nº 93.296.853/0001-01

Balneário Camboriú – Santa Catarina

Lista de Presença dos Alunos


Academia Dragão do Sol (Centro Comunitário do Bairro das Nações)

Instrutor Flávio da Silva Ferreira – Faixa Preta 2º Dan

Nº	NOME DO ALUNO	ASSINATURA
29		PEDRO MARCZEWSKI
30		ANTHONY
31		
32		
33		
34		
35		
36		
37		
38		
39		
40		
41		
42		
43		
44		
45		
46		
47		
48		
49		
50		
51		
52		
53		

Data:

12/07/22


Instrutor Flávio da Silva Ferreira – 2º Dan
Instrutor da Ac. Dragão do Sol



ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JTF

Fundada em 10 de Janeiro de 1991

CNPJ nº 93.296.853/0001-01

Balneário Camboriú – Santa Catarina

Lista de Presença dos Alunos

Academia Dragão do Sol (Centro Comunitário do Bairro das Nações)

Instrutor Flávio da Silva Ferreira – Faixa Preta 2º Dan

Nº	NOME DO ALUNO	ASSINATURA
1	Arthur Bernardo Tamburo	ARTHUR
2	Bruna de Souza Carvalho Vieira	Bruna de S.C. Vieira
3	Bruno Mesaque Krzisch	
4	Cauê dos Santos Hinckel	cauê
5	Cleverson Perez de Oliveira	
6	Davi Masui Simões	DAVI MASUI
7	Davi Valles Guimaraes	DAVI VALLES
8	Diogo Socoowski Goncalves	Diogo
9	Erick Silva Benevenuti	Erick Silva
10	Felipe Richelly Maximiniano Pinto	FELIPE RICHELLY
11	Fernando Nicolas Tamburo Gomes	Fernando N. Tamburo
12	Francisco Gai	Francisco
13	Giovanna Vanessa Tamburo	
14	Joatan Valdir Farias Ramos	JOATAN
15	Joao Pedro de Souza Carvalho	JOAO PEDRO
16	Livia Francine B. do Nascimento	Livia
17	Mabel Cunha de Oliveira	
18	Matheus Augusto da Silva	Matheus A. da Silva
19	Miguel da Silva Accioly	
20	Nicolas Rafael Silva Barreto	Nicolas Rafael
21	Pátrick Alexandre Nichelatti	
22	Rafael Concatto Paiva	
23	Samantha de Andrade da Silva	Samantha de Andrade
24	Taisson Arseno Crescencio	Taisson
25	Thiago Gael Jaime	Thiago Gael
26	Valmir Ignácio Neto	VALMIR IGNACIO NETO

Data: 19/07/22

Instrutor Flávio da Silva Ferreira – 2º Dan
Instrutor da Ac. Dragão do Sol



ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JTF

Fundada em 10 de Janeiro de 1991

CNPJ nº 93.296.853/0001-01

Balneário Camboriú – Santa Catarina


Lista de Presença dos Alunos

Academia Dragão do Sol (Centro Comunitário do Bairro das Nações)

Instrutor Flávio da Silva Ferreira – Faixa Preta 2º Dan

Nº	NOME DO ALUNO	ASSINATURA
1	Arthur Bernardo Tamburo	ARTHUR
2	Bruna de Souza Carvalho Vieira	Bruna de S.C. Vieira
3	Bruno Mesaque Krzisch	
4	Cauê dos Santos Hinckel	caue
5	Cleverson Perez de Oliveira	
6	Davi Masui Simões	DAVI MASUI
7	Davi Valles Guimaraes	DAVI VALLES
8	Diogo Socoowski Goncalves	Diogo
9	Erick Silva Benevenuti	Erick Silva
10	Felipe Richelly Maximiniano Pinto	FELIPE
11	Fernando Nicolas Tamburo Gomes	Fernando N. Tamburo
12	Francisco Gai	Francisco
13	Giovanna Vanessa Tamburo	
14	Joatan Valdir Farias Ramos	JOATAN
15	Joao Pedro de Souza Carvalho	JOAO PEDRO
16	Livia Francine B. do Nascimento	Livia
17	Mabel Cunha de Oliveira	
18	Matheus Augusto da Silva	Matheus A. da Silva
19	Miguel da Silva Accioly	
20	Nicolas Rafael Silva Barreto	Nicolas Rafael
21	Patrick Alexandre Nichelatti	
22	Rafael Concatto Paiva	
23	Samantha de Andrade da Silva	Samantha de Andrade
24	Taísson Arseno Crescencio	Taísson
25	Thiago Gael Jaime	Thiago Gael
26	Valmir Ignácio Neto	VALMIR IGNACIO NETO

Data: 26/07/22


Instrutor Flávio da Silva Ferreira – 2º Dan
Instrutor da Ac. Dragão do Sol



ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JTF

Fundada em 10 de Janeiro de 1991

CNPJ nº 93.296.853/0001-01

Balneário Camboriú – Santa Catarina

Lista de Presença dos Alunos


Academia Dragão do Sol (Centro Comunitário do Bairro das Nações)

Instrutor Flávio da Silva Ferreira – Faixa Preta 2º Dan

Nº	NOME DO ALUNO	ASSINATURA
29		PEDRO MARCZEWSKI
30		ANTHONY
31		
32		
33		
34		
35		
36		
37		
38		
39		
40		
41		
42		
43		
44		
45		
46		
47		
48		
49		
50		
51		
52		
53		

Data:

26/07/28


Instrutor Flávio da Silva Ferreira – 2º Dan
Instrutor da Ac. Dragão do Sol



ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JTF

Fundada em 10 de Janeiro de 1991

CNPJ nº 93.296.853/0001-01

Balneário Camboriú – Santa Catarina

Lista de Presença dos Alunos

Academia Dragão do Sol (Centro Comunitário do Bairro das Nações)

Instrutor Flávio da Silva Ferreira – Faixa Preta 2º Dan

Nº	NOME DO ALUNO	ASSINATURA
1	Arthur Bernardo Tamburo	Arthur
2	Bruna de Souza Carvalho Vieira	
3	Bruno Mesaque Krzisch	
4	Cauê dos Santos Hinckel	Cauê
5	Cleverson Perez de Oliveira	
6	Davi Masui Simões	DAVI MASUI
7	Davi Valles Guimaraes	DAVI VALLES
8	Diogo Socoowski Goncalves	Diogo
9	Erick Silva Benevenuti	Erick Silva
10	Felipe Richelly Maximiniano Pinto	FELIPE RICHELLY
11	Fernando Nicolas Tamburo Gomes	Fernando N. Tamburo
12	Francisco Gai	Francisco
13	Giovanna Vanessa Tamburo	
14	Joatan Valdir Farias Ramos	
15	Joao Pedro de Souza Carvalho	
16	Livia Francine B. do Nascimento	
17	Mabel Cunha de Oliveira	
18	Matheus Augusto da Silva	Matheus A. da Silva
19	Miguel da Silva Accioly	
20	Nicolas Rafael Silva Barreto	
21	Patrick Alexandre Nichelatti	
22	Rafael Concatto Paiva	
23	Samantha de Andrade da Silva	Samantha de Andrade
24	Taisson Arseno Crescencio	
25	Thiago Gael Jaime	Thiago Gael
26	Valmir Ignácio Neto	

Data: 28/07/22

Instrutor Flávio da Silva Ferreira – 2º Dan
Instrutor da Ac. Dragão do Sol



PLANO DE AULA

Nome do Instrutor: Flávio da Silva Ferreira – 2º Dan	Data: 05/07/2022
Tema: TAF	Academia: Dragão do Sol
Ciclo da Semana: 1ª e 2ª Semana	Dias da Semana: Terça e Quinta

CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO	TEMPO
Alongamento	Cabeça para o lado direito e esquerdo, braço esquerdo na frente e depois atrás mesma coisa com o braço direito, todos sentados em forma afasta as duas pernas mãos espalmadas na frente, logo seguida as duas mãos no pé direito e esquerdo.	Em forma	10min
Aquecimento	Todos fizeram 20 polichinelos.	Em forma	05min
TAF	No treino de hoje foi feito o TAF composto por resistência de flexões e um minuto de abdominais para finalizar foram feitos doze minutos de corrida em volta do centro comunitário.	Onde o instrutor designar	75min

TOTAL DE HORAS: 1 hora e 30 minutos

Carimbo e assinatura do Instrutor ou Auxiliar:



PLANO DE AULA

Nome do Instrutor: Flávio da Silva Ferreira – 2º Dan	Data: 07/07/2022
Tema: Defesa Pessoal e TAF	Academia: Dragão do Sol
Ciclo da Semana: 1ª e 2ª Semana	Dias da Semana: Terça e Quinta

CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO	TEMPO
Alongamento	Cabeça para o lado direito e esquerdo, braço esquerdo na frente e depois atrás mesma coisa com o braço direito, todos sentados em forma afasta as duas pernas mãos espalmadas na frente, logo seguida as duas mãos no pé direito e esquerdo.	Em forma	10min
Aquecimento	Todos fizeram 20 polichinelos, 20 cruzando perna e braço e 20 elevações de joelho.	Em forma	20min
Defesa pessoal	No treino de hoje foi feito o TAF composto por resistência de flexões e um minuto de abdominais para finalizar foram feitos doze minutos de corrida em volta do centro comunitário. Depois que terminaram o TAF junto com os alunos que já tinham feito o TAF todos treinaram as suas defesas pessoais de sua graduação sendo elas branca, amarela e laranja o faixa vermelha treinou chute lateral com tenção.	Onde o instrutor designar	60min

TOTAL DE HORAS: 1 hora e 30 minutos

Carimbo e assinatura do Instrutor ou Auxiliar:



PLANO DE AULA

Nome do Instrutor: Flávio da Silva Ferreira – 2º Dan		Data: 12/07/2022
Tema: Defesa Pessoal		Academia: Dragão do Sol
Ciclo da Semana: 1ª e 2ª Semana		Dias da Semana: Terça e Quinta

CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO	TEMPO
Alongamento	Cabeça para o lado direito e esquerdo, braço esquerdo na frente e depois atrás mesma coisa com o braço direito, todos sentados em forma afasta as duas pernas mãos espalmadas na frente, logo seguida as duas mãos no pé direito e esquerdo.	Em forma	10min
Aquecimento	Em posição de luta todos fazem 50 elevações de joelho na altura do peito alternado a perna depois com o braço esticado na altura do ombro fizeram elevação de calcanhar 25 cada perna após isso todos fizeram 25 elevações de joelho cada perna, depois 20 polichinelos e para finalizar foram feitas 5 sessões de 10 flexões e 4 sessões de 8 abdominais.	Em forma	30min
Defesa pessoal	Todos treinaram as suas defesas pessoais de sua graduação sendo elas branca, amarela, laranja e vermelha e para finalizar todos fizeram 5 séries de 10 flexões e 6 séries de 8 abdominais.	Onde o instrutor designar	50min

TOTAL DE HORAS: 1 hora e 30 minutos

Carimbo e assinatura do Instrutor ou Auxiliar:



14/07/2022 não teve treino por que o centro o comunitário estava alagado.





PLANO DE AULA

Nome do Instrutor: Flávio da Silva Ferreira – 2º Dan	Data: 19/07/2022
Tema: Defesa Pessoal e Formula.	Academia: Dragão do Sol
Ciclo da Semana: 1ª e 2ª Semana	Dias da Semana: Terça e Quinta

CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO	TEMPO
Alongamento	Cabeça para o lado direito e esquerdo, braço esquerdo na frente e depois atrás mesma coisa com o braço direito, todos sentados em forma afasta as duas pernas mãos espalmadas na frente, logo seguida as duas mãos no pé direito e esquerdo.	Em forma	10min
Aquecimento	Todos fizeram 1 volta caminhando e 8 voltas correndo ao redor do centro comunitário depois todos fizeram 5 sessões de 10 flexões para finalizar 4 sessões de 20 pulinhos, a cada dois conta um.	Em forma	20min
Defesa pessoal e formula.	No treino de hoje os faixas brancas ao comando do instrutor treinaram os novos básicos de mão, sendo eles, defesa alta, defesa alta aberta, defesa baixa, defesa baixa aberta, defesa media, defesa media aberta, defesa media reversa, defesa media reversa aberta e golpe de punho, depois treinaram formula. Os faixas amarelas e o faixa vermelha treinaram a própria formula.	Onde o instrutor designar	60min

TOTAL DE HORAS: 1 hora e 30 minutos

Carimbo e assinatura do Instrutor ou Auxiliar:



PLANO DE AULA

Nome do Instrutor: Flávio da Silva Ferreira – 2º Dan	Data: 26/07/2022
Tema: Formula	Academia: Dragão do Sol
Ciclo da Semana: 1ª e 2ª Semana	Dias da Semana: Terça e Quinta

CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO	TEMPO
Alongamento	Cabeça para o lado direito e esquerdo, braço esquerdo na frente e depois atrás mesma coisa com o braço direito, todos sentados em forma afasta as duas pernas mãos espalmadas na frente, logo seguida as duas mãos no pé direito e esquerdo.	Em forma	10min
Aquecimento	Para iniciar foram feitas quinze voltas correndo ao redor da quadra e uma volta caminhando depois foi fitas oito sessões de oito flexões.	Em forma	30min
Defesa pessoal	Todos separados em sua graduação; os faixas brancas separados em dois grupos o primeiro treinou formula da sua faixa o segundo grupo treinou novo básicos 50 vezes cada sendo eles golpe de punho defesa baixa e defesa alta. Os alunos de graduação amarela treinaram a própria formula e o faixa vermelha treinou os chutes lateral, giro lateral, giro lateral saltando e chute lateral com passo 20 vezes cada perna cada um dos chutes depois treinou formula da sua faixa.	Onde o instrutor designar	50min

TOTAL DE HORAS: 1 hora e 30 minutos

Carimbo e assinatura do Instrutor ou Auxiliar:



PLANO DE AULA

Nome do Instrutor: Flávio da Silva Ferreira – 2º Dan	Data: 28/07/2022
Tema: Novos básicos	Academia: Dragão do Sol
Ciclo da Semana: 1ª e 2ª Semana	Dias da Semana: Terça e Quinta

CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO	TEMPO
Alongamento	Cabeça para o lado direito e esquerdo, braço esquerdo na frente e depois atrás mesma coisa com o braço direito, todos sentados em forma afasta as duas pernas mãos espalmadas na frente, logo seguida as duas mãos no pé direito e esquerdo.	Em forma	10min
Aquecimento	Para iniciar foram feitas 10 voltas correndo ao redor do centro comunitário depois foram feitas 5 sessões de 10 flexões.	Em forma	20min
Novos Básicos	Todos separados em sua graduação sendo elas branca, amarela, laranja e vermelha treinaram os todos os novos básicos novos básicos de perna e mão ao comando do instrutor em media 8 vezes cada golpe e chute.	Onde o instrutor designar	60min

TOTAL DE HORAS: 1 hora e 30 minutos

Carimbo e assinatura do Instrutor ou Auxiliar: