

---

## RELATÓRIO DE VISTORIA Nº 011/2022 ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO

Relatamos que, na data de 27 de janeiro e 24 de fevereiro contatamos o Sr Clóvis Nunes Ribeiro por meio telefônico e 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

Após análise do relatório e contato , foi repassado que as atividades em 2022 retornaram a ser desenvolvidas através de plataformas de comunicação on line, haja vista que a entidade tem enfrentado problemas para utilização do Centro Comunitário Bairro das Nações que passa por reformas.

Assim, a entidade retornou com a utilização de ferramentas como whatsapp para instrução dos alunos durante os meses de janeiro e fevereiro.

Por outro lado, nesta fase temos tido o foco na observação dos regimes de contratação e controle do cumprimento da carga horário e/ou contratos utilizados pela entidade na contratação de profissionais

No caso desta associação os profissionais que atuam tem seu vínculo através de contrato de prestação de serviço, sendo supervisionados pela coordenadora Cláudia e o coordenador Clóvis.

Por último, foi informado o retorno às aulas presenciais no último dia 25 de fevereiro no Centro Comunitário Bairro das Nações.

Desta forma verificamos que, por meio de análise de relatório e vistoria, que a entidade apresenta os elementos necessários para a execução dos planos de trabalho e termos de convênio.

Balneário Camboriú, 01 de março de 2022..

Luciano Osni de Mello  
Membro  
Matrícula 033

Marcelo Severino  
Membro  
Matrícula 3611

ANEXO:  
Relatório de atividades do mês de janeiro / 22



**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 01/01/2021 a 31/01/2021

**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 112 atendimentos presenciais e (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 WOORYANG WOO  
Rua Sgt Mário Manoel Rodrigues, 22 – Bairro São Judas Tadeu – Balneário Camboriú – CEP 88332-480 – Telefone: (47) 3366 8534 – 98883 3023  
Rua Osvaldo Minela, 460 – Bairro Cedro – Camboriú – CEP 88340-000 – Telefone: (47) 3365 3673 – 8411 9043  
[organizacaojtf@gmail.com](mailto:organizacaojtf@gmail.com) – [www.organizasaotjtf.com.br](http://www.organizasaotjtf.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) 0 alunos (presencial) 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
<b>Número de atendidos diretos</b> <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 online= 160			17 (Aulas online) Atendimentos = 136		(Atendimento = 296)
<b>Número de atendidos indiretos</b> <i>(Atendimento a famílias, professores, pessoas da</i>	Previsto						
	Realizado						

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 – 98883 3023

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

[organizacaojtf@gmail.com](mailto:organizacaojtf@gmail.com) – [www.organizacaojtf.com.br](http://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>						
<b>Número de atendidos eventuais</b> <i>(Atendimento eventual: nº de participantes em eventos, encontros e outras atividades realizadas sem regularidade fixa no âmbito do projeto)</i>	Previsto					
	Realizado					
<b>Número total de atendidos pelo projeto</b> <i>(Total de atendimentos realizados pelo projeto apoiado com recursos do Criança Esperança)</i>	Previsto					
	Realizado					
<b>Número total de atendidos pela instituição</b> <i>(Atendimento total: número de pessoas atendidas pela instituição em outras atividades, além do projeto apoiado com recursos do Criança Esperança)</i>	Previsto					
	Realizado	<b>160</b> atendimentos			<b>136</b> atendimentos	<b>296</b> 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 JANEIRO, por conta do COVID-19 não foi possível a realização de aulas presenciais na Escola Nova Esperança e na Escola Ayrton Senna da Silva - CAIC. 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 Janeiro, serão remarcados assim que for possível realizar tais eventos. Por conta da Pandemia e acatamos as ordens de distanciamento social.

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 - 98883 3023  
Rua Osvaldo Mímela, 460 - Bairro Cedro - Camboriú - CEP 88340-000 - Telefone: (47) 3365 3673 - 8411 9043  
[organizacaojtf@gmail.com](mailto:organizacaojtf@gmail.com) - [www.organizacaojtf.com.br](http://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

- Por conta do Covid-19 não demos aulas pois ministramos as aulas em duas escolas, 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.
- 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 nas Escolas, 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.
- 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.
- Os materiais para as vídeo aulas são materiais cedidos (computadores e outros).
- 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).
- No dia 02/12/2021 iniciamos as aulas presenciais no bairro das Nações.
- No dia 11/01/2022 o Instrutor Flávio Ferreira (do Centro Comunitário das Nações) foi retornar as aulas após o recesso de final de ano, encontrou matérias dentro do local e o cadeado trocado, na qual o impediu de retornar as aulas. Entramos em contato com o responsável e nos foi informado que deveríamos esperar até o dia 15/02/2022 para o possível retorno (em anexo fotos).

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 – 98883 3023  
Rua Osvaldo Minela, 460 – Bairro Cedro – Camboriú – CEP 88340-000 – Telefone: (47) 3365 3673 – 8411 9043  
[organizacaojtf@gmail.com](mailto:organizacaojtf@gmail.com) – [www.organizacaojtf.com.br](http://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 Fevereiro de 2022.

  
Cláudio Nunes Ribeiro  
Coordenador do Projeto SWAT

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 Minela, 460 – Bairro Centro – Camboriú – CEP 88340-000 – Telefone: (47) 3365 3673 – 8411 9043  
[organizacaojtf@gmail.com](mailto:organizacaojtf@gmail.com) – [www.organizacaojtf.com.br](http://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

**RELAÇÃO DE ATLETAS BENEFICIADOS  
Anuidades Ano 2022**

Nº	NOME	ACADEMIA
01	Adrian Galdino da Silva	Dragão do Sol
02	Arthur Bernardo Tamburo	Dragão do Sol
03	Domino Alejandro Ferraz Vaz	Dragão do Sol
04	Caue Luis Costa dos Santos	Dragão do Sol
05	Fernando Nicolas Tamburo Gomes	Dragão do Sol
06	Julia Gonçalves	Dragão do Sol
07	Dinorah Vitória Carneiro de Souza	Dragão do Sol
08	Livia Francine B. do Nascimento	Dragão do Sol
09	Mabel Cunha de Oliveira	Dragão do Sol
10	Thiago Gael Jaime	Dragão do Sol
11	Valmir Ignacio Neto	Dragão do Sol
12	Vitor Hugo Pinheiro Munhoz	Dragão do Sol
13	Anthony José Bernardes Pereira	Fire Fox
14	Antony Oliveira	Fire Fox
15	Davi Antonio Silvano	Fire Fox
16	Gustavo Rian Pereira	Fire Fox
17	Lorenzo Miguel Mazzola	Fire Fox
18	Sidinei Pereira Junior	Fire Fox

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 – 98883 3023  
Rua Osvaldo Minela, 460 – Bairro Cédro – Camboriú – CEP 88340-000 – Telefone: (47) 3365 3673 – 8411 9043  
[organizacaojtf@gmail.com](mailto:organizacaojtf@gmail.com) – [www.organizacaojtf.com.br](http://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

Nº	NOME	ACADEMIA
19	Agatha Eduarda R. Ramos Freitas	Dragão Negro
20	Amanda Cristine Zimmermann	Dragão Negro
21	Eduardo Gabriel Rodrigues Ramos	Dragão Negro
22	Giovanna Lohani da Cruz Heleodoro	Dragão Negro
23	João Pedro Burg Porto	Dragão Negro
24	Nicolas de Jesus Freitas	Dragão Negro
25	Vitória Gonçalves dos Santos	Dragão Negro

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 – 98883 3023  
Rua Osvaldo Minela, 460 – Bairro Cédro – Camboriú – CEP 88340-000 – Telefone: (47) 3365 3673 – 8411 9043  
[organizacaojtf@gmail.com](mailto:organizacaojtf@gmail.com) – [www.organizacaojtf.com.br](http://www.organizacaojtf.com.br)



## Dia 11/01/2022 - Materiais no local e impossibilitando o treino.



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	JANEIRO 2022												TP	OBSERVAÇÕES	
						4	6	11	13	18	20	25	27							
1	Adrian Galdino da Silva	09/05/2019	1905-02280	23/09/2014	7	*	*	C	C	C	C	C	C	C					0	
2	Ana Beatriz da Rosa Silva	06/04/2020	2004-02342	23/05/2010	11	F	F	E	E	E	E	E	E	E					0	
3	Arthur Bernardo Tamburo	06/04/2020	2004-02339	14/05/2015	6	E	E	N	N	N	N	N	N	N					0	
4	Braian Brenerk Correa Marinho	06/04/2020	2004-02340	14/12/2006	15	R	R	T	T	T	T	T	T	T					0	
5	Bruna de Souza Carvalho Vieira	24/07/2017	1707-02164	12/09/2009	12	I	I	R	R	R	R	R	R	R					0	
6	Caue Luis Costa dos Santos	06/04/2020	2004-02341	25/12/2009	12	A	A	O	O	O	O	O	O	O					0	
7	Davi Cardoso Silveira	08/03/2019	1903-02265	04/04/2009	12	S	S	C	C	C	C	C	C	C					0	
8	Dinorah Vitória Carneiro de Souza	06/04/2020	2004-02346	14/05/2013	8	*	*	O	O	O	O	O	O	O					0	
9	Domino Alejandro Ferraz Vaz	14/07/2019	1906-02313	22/06/2010	11	*	*	M	M	M	M	M	M	M					0	
10	Erick Silva Benevenuti	29/03/2016	1603-02085	12/06/2008	13	F	F	U	U	U	U	U	U	U					0	
11	Felipe Chaves Camargo	06/04/2020	2004-02344	16/02/2010	11	E	E	N	N	N	N	N	N	N					0	
12	Fernando Nicolas Tamburo Gomes	01/03/2018	1803-02201	15/11/2010	11	R	R	I	I	I	I	I	I	I					0	
13	Francisco Gai	03/09/2019	1910-02327	14/10/2012	9	I	I	T	T	T	T	T	T	T					0	
14	Julia Gonçalves	09/05/2019	1905-02277	22/08/2011	10	A	A	Á	Á	Á	Á	Á	Á	Á					0	
15	Karolayne da Rosa da Silva	06/04/2020	2004-02343	14/08/2007	14	S	S	R	R	R	R	R	R	R					0	
16	Larissa Cardoso Silveira	08/03/2019	1903-02263	27/01/2007	14	*	*	I	I	I	I	I	I	I					0	
17	Larissa da Silva Palhano	30/07/2012	1207-01559	19/07/2004	17	*	*	O	O	O	O	O	O	O					0	
18	Livia Francine B. do Nascimento	25/06/2018	1806-02232	26/03/2012	9	F	F	*	*	*	*	*	*	*					0	
19	Luiz Henrique Lima Dalbosco	25/06/2018	1806-02234	27/12/2010	11	E	E	O	O	O	O	O	O	O					0	
20	Mabel Cunha de Oliveira	01/05/2017	1705-02155	04/01/2010	11	R	R	C	C	C	C	C	C	C					0	
21	Miguel Anderson Barcellos Paganelli	08/01/202	2001-02336	29/07/2014	7	I	I	U	U	U	U	U	U	U					0	
22	Sophia Moura de Ávila	06/04/2020	2004-02345	03/01/2012	9	A	A	P	P	P	P	P	P	P					0	
23	Thiago Gael Jaime	09/05/2019	1905-02279	24/04/2007	14	S	S	A	A	A	A	A	A	A					0	
24	Valmir Ignacio Neto	01/03/2018	1803-02200	27/09/2009	12	*	*	D	D	D	D	D	D	D					0	
25	Vitor Hugo Pinheiro Munhoz	07/06/2019	1906-02304	20/09/2012	9	*	*	O	O	O	O	O	O	O					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 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	INÍCIO	Nº ADNT	NASC	ID	JANEIRO 2022											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	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					8	
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 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	JANEIRO 2022											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	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					0
25						9	9	9	9	9	9	9	9	9					0

Instrutor Sergio Marcos Silvestre Filho - Faixa Preta 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 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	JANEIRO 2022							Programa	TP	OBSERVAÇÕES	
						6	13	20	27							
1	Cláudia Eccel Ribeiro	22/02/1997	9702-00005	27/01/1974	47	1	1	1	1					IC	4	
2	Cleverson Perez de Oliveira	01/05/2017	1705-02156	21/01/1984	37									MONITOR	0	
3	Eduardo Vinicius da Silva	24/07/2017	1707-02168	01/05/2001	19			1						MONITOR	1	
4	Fernanda Freitas Cazuni	12/07/2012	1207-01557	24/03/2004	16	1	1	1	1					Fx PRETA	4	
5	Fernanda Moratelli Corrêa	07/05/2007	0705-00451	03/01/1995	26		1							IC	1	
6	Fernando Mazzola	10/03/2012	1210-01611	24/03/1981	33	1	1	1	1					MONITOR	4	
7	Flávio da Silva Ferreira	04/02/2008	0802-01017	12/06/1989	31	1	1	1	1					IC	4	
8	Gabriel Caldeira Vicente	31/07/2007	0707-00654	18/05/2000	20	1	1	1	1					AÇÃO	4	
9	Giovana Vanessa Tamburo	01/03/2018	1803-02202	13/07/1985	35	1		1						MONITOR	2	
10	Jenifer Barden da Silva	04/06/2016	1604-02087	11/01/2002	19	1			1					MONITOR	2	
11	Larissa Amaral Pompeu da Silva	01/10/2018	1810-02249	07/03/1989	32	1	1	1	1					MONITOR	4	
12	Laryssa da Silva Palhano	30/07/2012	1207-01559	19/07/2004	16	1	1	1	1					INTRE	4	
13	Lorraine Gabriela Ferreira Borges	10/03/2016	1603-02077	08/12/1994	26	1	1		1					MONITOR	3	
14	Maiara Grimm Ignacio	07/11/2019	1911-02333	14/10/1991	29		1							MONITOR	1	
15	Maria Eduarda Mazzola	01/10/2012	1201-01502	18/07/2002	18	1		1						MONITOR	2	
16	Matheus Augusto da Silva	09/05/2019	1905-02278	20/09/2002	18	1			1					MONITOR	2	
17	Maureci Adão Pereira	10/03/2012	1210-01615	13/08/1969	51			1						MONITOR	1	
18	Mikhael Inzabrald Nunes	15/02/2020		23/12/2003	17	1	1	1	1					INSCAMP	4	
19	Nathan Oliveira	08/09/2004	0409-00135	07/10/1990	30	1	1	1	1					IC	4	
20	Pamela Bonkoski	04/10/2018	1804-02220	18/07/2003	17	1		1						MONITOR	2	
21	Patrick Alexandre Nichelatti	08/03/2019	1903-02264	10/07/2002	18	1	1	1	1					MONITOR	3	
22	Rafaela de Souza	07/05/2007	0705-00490	15/01/1993	28	1	1	1	1					AÇÃO	4	
23	Raimundo Reis Pinheiro da Silva	15/04/2013	1304-01681	26/12/1986	34	1	1	1	1					INTRE	4	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		1							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	INICIO	Nº ADNT	NASC	ID	JANEIRO 2022					Programa	TP	OBSERVAÇÕES	
						3	10	17	24	31				
26	Sergio Marcos Silvestre Filho	26/04/2011	1104-01416	03/01/2002	19	1	1	1	1			INTRE	4	
27	Shayenne Eccel Ribeiro Oliveira	23/03/1999	9903-00022	14/07/1993	27	1	1	1	1			IC	4	
28	Suyan Eccel Ribeiro	02/05/2006	0605-00245	09/09/2001	19	1	1	1	1			IC	4	
29	Suyenne Eccel Ribeiro	10/05/2003	0305-00058	29/10/1999	21	1	1	1	1			IC	4	
30	Thomas de Ávila	19/07/2010	1007-01299	10/09/2003	17	1	1	1	1			Fx PRETA	4	
31	Vinicius Gustavo Dorneles Silva	6/25/2018	1806-02233	23/01/1986	35	1	1	1	1			MONITOR	4	
32	Yara Schneider de Quadros	04/03/2010	1003-01247	13/01/2003	18	1	1	1	1			Fx PRETA	4	
33													0	
34													0	
35													0	
36													0	
37													0	
38													0	
39													0	
40													0	
41													0	
42													0	
43													0	
44													0	
45													0	
46													0	
47													0	
48													0	C Curso
49													0	A Atestado
50													0	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 JANEIRO/2022

Nome do Instrutor: Sergio Silvestre – 2º 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.

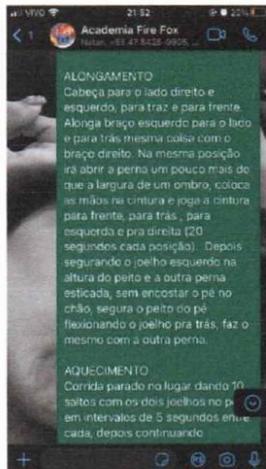
Razão pela qual se verá neste relatório imagens de prints, os exercícios passados, bem como fotos dos alunos treinando em casa.

### II – EXERCÍCIOS E TÉCNICAS

CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO
Aquecimento	Corrida no lugar 10 saltos com os dois joelhos juntos na altura do peito 10 encostar peito no chão 10 saltos e encostar o peito no chão intercalados 1 minuto de prancha, descansa 30 segundos e depois mais 1 minuto de prancha	
Técnicas	<b>Fórmula</b> Cada um fará a fórmula de faixa branca 2 vezes com pausa de 5 segundos em cada movimento e depois repetir o mesmo processo na fórmula de sua graduação.	

	<p><b>Alongamento</b></p> <p>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. Posição de borboleta mexendo a perna para cima e para baixo, abre as duas pernas e mão espalmada na frente em seguida mão no pé direito e esquerdo.</p>
--	---

### III – PRINTS WHATSAPP





RELATÓRIO DE ATIVIDADES MÊS DE **JANEIRO/2022**

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 (Camboriú)

Aulas Presenciais: TERÇAS E QUINTAS – FEIRAS (Balneário Camboriú – NAÇÕES)

**I - RETORNO DAS AULAS PRESENCIAIS**

Como já mencionado anteriormente, no mês de novembro/2021, podemos retornar com as aulas presenciais, na qual o Instrutor Flávio da Silva Ferreira, juntamente com a Instrutora Rafaela de Souza ministram as aulas de Taekwondo no Centro Comunitário do Bairro das Nações.

Com o retorno das aulas, muitos alunos também retornaram, mesmo diante de alguma restrições ainda, está sendo possível ministrar as aulas com todo cuidado devido.

Mesmo diante do retorno presencial, as aulas remotas continuam, pois ainda, existem alunos que não tem frequentado as aula presencialmente.

**II - 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 exercicios 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.

### III – 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.

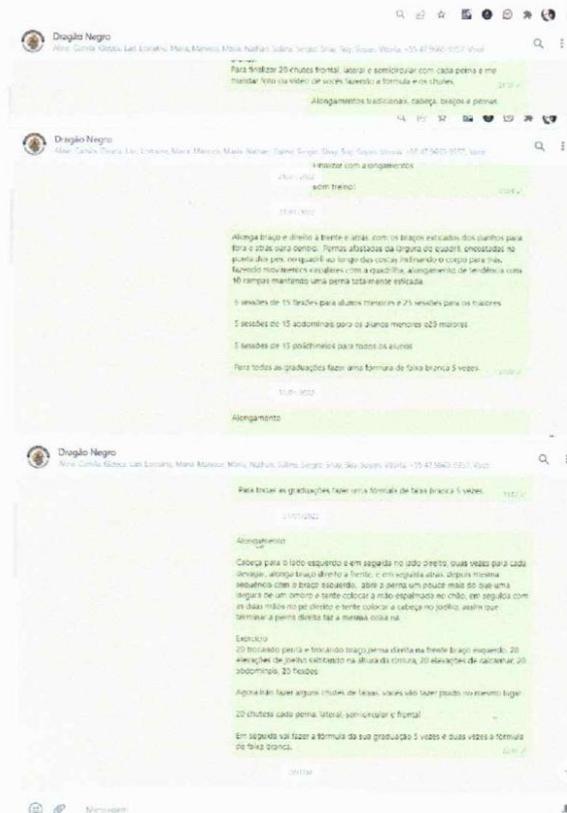
Nesse sentido, como nosso projeto tem parceria no Município de Camboriú, o qual é administrado pela Presidente e Instrutora Rafaela de Souza.

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 Larlyssa da Silva Palhano, todos faixas pretas.

### IV- PRINTS WHATSAPP





**EXERCÍCIOS E TÉCNICAS**

CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO
Alongamento	Cabeça para o lado direito e esquerdo, para traz e para frente. <b>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.</b>	
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	40 polichinelos, 40 flexões, 40 abdominais, 40 trocando perna e trocando braço, 20 agachamentos. Depois que fazer o aquecimento vão ficar em base média por 30 segundos, vão fazer 2 vezes fez 30 segundos descansa e faz mais 30 segundos, depois fazer 60 segundos em base frontal duas vezes.
Técnicas	Assim que terminar fazer a fórmula 4 vezes da sua graduação, e 1 vez a de branca. Para finalizar 20 chutes frontal, lateral e semicircular com cada perna e me mandar foto ou vídeo de vocês fazendo a fórmula e os chutes.

<b>CONTEÚDO</b>	<b>DESCRIÇÃO</b>	<b>MÉTODO e DIREÇÃO</b>
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, posição de borboleta mexendo 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	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.	

<b>CONTEÚDO</b>	<b>DESCRIÇÃO</b>	<b>MÉTODO e DIREÇÃO</b>
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.	

<b>CONTEÚDO</b>	<b>DESCRIÇÃO</b>	<b>MÉTODO e DIREÇÃO</b>
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
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 calcanhar, 20 abdominais, 20 flexões.
Técnicas	20 chutes cada perna: lateral, semicircular e frontal  Em seguida vai fazer a fórmula da sua graduação 5 vezes e duas vezes a fórmula de faixa branca.

RELATÓRIO DE ATIVIDADES MÊS DE **JANEIRO/2022**

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

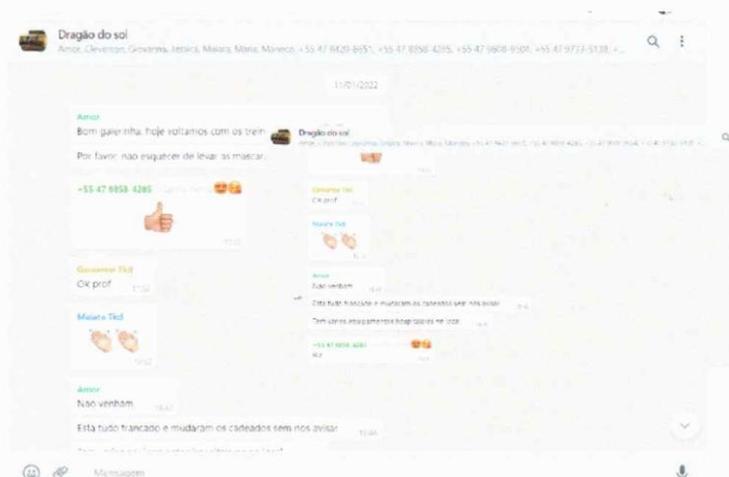
Academia: DRAGÃO DO SOL

Dias da Semana: Terças e quintas – feiras

**I – RETORNO DAS AULAS EM JANEIRO 2022**

Como todos os anos, divulgamos aos nossos alunos o retorno das aulas no início do mês de janeiro/2022, a qual iria iniciar no dia 11/01/2022.

Assim, todos animados para o retorno, veja-se conforme abaixo:



Porém, infelizmente, ao chegar no Centro Comunitário das Nações, nos deparamos que o nosso espaço estava IMPOSSIBILITADO DE UTILIZAR, uma vez que TROCARAM os cadeados, bem como estava repleto de equipamentos hospitalares.

Por essa razão, retomamos aos treinos de forma remota, ministrando as aulas online.

## 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, vários alunos de Balneário Camboriú estão frequentando os treinos em Camboriú.

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.

## V – PRINTS WHATSAPP







## V – 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>	

	Na sétima sessão enquanto estiver saltitando vamos trabalhando alguns chutes e leves baixos e giros.
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	Treinar os novos básicos de faixa branca podem fazer o de perna dessa vez. chute frontal chute lateral chute circular e chute gancho podem fazer 5 vezes cada com cada perna

<b>CONTEÚDO</b>	<b>DESCRIÇÃO</b>	<b>MÉTODO e DIREÇÃO</b>
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.	
Aquecimento	Em lugar plano saltitar no mesmo lugar com pernas simultâneas logo após trocar pernas em movimentos laterais e frontais. 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.  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	

