
RELATÓRIO DE VISTORIA Nº 168/2021 ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO

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

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

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

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

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

No relatório enviado pela entidade foi informado:

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

ALTERAÇÃO:

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

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

Balneário Camboriú, 12 de novembro de 2021.

Luciano Osni de Mello
Membro
Matrícula 033

Marcelo Severino
Membro
Matrícula 3611

ANEXO:

Relatório de atividades do mês de setembro.



ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JTF

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

RELATÓRIO DE ATENDIMENTO

PERÍODO: De 01/09/2021 a 30/09/2021

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

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

OBJETIVO GERAL DO PROJETO E OBJETO DO CONVÊNIO

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

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



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

3. METAS/OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

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

4. PÚBLICO ATENDIDO:

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

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



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

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

5. OUTRAS OBSERVAÇÕES E COMENTÁRIOS:

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

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



ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JTF

Fundada em 10 de Janeiro de 1991

CNPJ nº 93.296.853/0001-01

Balneário Camboriú – Santa Catarina

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

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




ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JTF

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

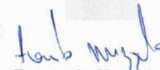
6. CÓPIA DO BALANCETE FINANCEIRO:

Observação: Anexo Balancete de Prestação de Contas.

Balneário Camboriú – SC, 13 de Outubro de 2021.



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



Fernando Mazzola
Presidente da ADNBC

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

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

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

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

Instrutor Flávio Ferreira - 2º Dan

Folha 01

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

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

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

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

Instrutora Rafaela de Souza - 3º Dan

Folha 01

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

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

ACADEMIA FIRE FOX (Centro Comunitário do Bairro Nova Esperança)

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

Instrutor Mestre Nathan Oliveira - Faixa Preta 5º Dan

Folha 01

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

ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO DE TAEKWONDO JWA 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	SETEMBRO 2021				Programa	TP	OBSERVAÇÕES
						6	13	20	27			
1	Cláudia Eccel Ribeiro	22/02/1997	9702-00005	27/01/1974	47	I	I	I	I	IC	0	
2	Cleverson Perez de Oliveira	01/05/2017	1705-02156	21/01/1984	37	S	S	S	S	MONITOR	0	
3	Eduardo Vinicius da Silva	24/07/2017	1707-02168	01/05/2001	19	O	O	O	O	MONITOR	0	
4	Fernanda Freitas Cazuni	12/07/2012	1207-01557	24/03/2004	16	L	L	L	L	Fx PRETA	0	
5	Fernanda Moratelli Corrêa	07/05/2007	0705-00451	03/01/1995	26	A	A	A	A	IC	0	
6	Fernando Mazzola	10/03/2012	1210-01611	24/03/1981	33	M	M	M	M	MONITOR	0	
7	Flávio da Silva Ferreira	04/02/2008	0802-01017	12/06/1989	31	E	E	E	E	IC	0	
8	Gabriel Caldeira Vicente	31/07/2007	0707-00654	18/05/2000	20	N	N	N	N	AÇÃO	0	
9	Giovana Vanessa Tamburo	01/03/2018	1803-02202	13/07/1985	35	T	T	T	T	MONITOR	0	
10	Jenifer Barden da Silva	04/06/2016	1604-02087	11/01/2002	19	O	O	O	O	MONITOR	0	
11	Larissa Amaral Pompeu da Silva	01/10/2018	1810-02249	07/03/1989	32	*	*	*	*	MONITOR	0	
12	Laryssa da Silva Palhano	30/07/2012	1207-01559	19/07/2004	16	S	S	S	S	INTRE	0	
13	Lorraine Gabriela Ferreira Borges	10/03/2016	1603-02077	08/12/1994	26	O	O	O	O	MONITOR	0	
14	Maiara Grimm Ignacio	07/11/2019	1911-02333	14/10/1991	29	C	C	C	C	MONITOR	0	
15	Maria Eduarda Mazzola	01/10/2012	1201-01502	18/07/2002	18	I	I	I	I	MONITOR	0	
16	Matheus Augusto da Silva	09/05/2019	1905-02278	20/09/2002	18	A	A	A	A	MONITOR	0	
17	Maureci Adão Pereira	10/03/2012	1210-01615	13/08/1969	51	L	L	L	L	MONITOR	0	
18	Mikhael Inzabrald Nunes	15/02/2020		23/12/2003	17	*	*	*	*	INSCAMP	0	
19	Nathan Oliveira	08/09/2004	0409-00135	07/10/1990	30	C	C	C	C	IC	0	
20	Pamela Bonkoski	04/10/2018	1804-02220	18/07/2003	17	O	O	O	O	MONITOR	0	
21	Patrick Alexandre Nichelatti	08/03/2019	1903-02264	10/07/2002	18	V	V	V	V	MONITOR	0	
22	Rafaela de Souza	07/05/2007	0705-00490	15/01/1993	28	I	I	I	I	AÇÃO	0	
23	Raimundo Reis Pinheiro da Silva	15/04/2013	1304-01681	26/12/1986	34	D	D	D	D	INTRE	0	C Curso
24	Ramom Rodrigues Flor	01/05/2008	0805-00928	11/12/1992	28	1	1	1	1	INTRE	4	A Atestado
25	Miliana Burg Porto	23/09/2018	1809-02243	24/02/1987	34	9	9	9	9	MONITOR	36	D Dispensado

Grão Mestre Clóvis Ribeiro - Faixa Preta 8º Dan

Folha 01

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

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

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

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

CAPACITAÇÃO DE INSTRUTORES, MONITORES E AUXILIARES

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

Grão Mestre Clóvis Ribeiro - Faixa Preta 8º Dan

Folha 02

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

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

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

Academia: DRAGÃO DO SOL

Dias da Semana: Terças e quintas – feiras

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

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

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

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

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

III – AULAS POR VIDEO CONFERÊNCIA

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

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

IV – EXERCÍCIOS E TÉCNICAS



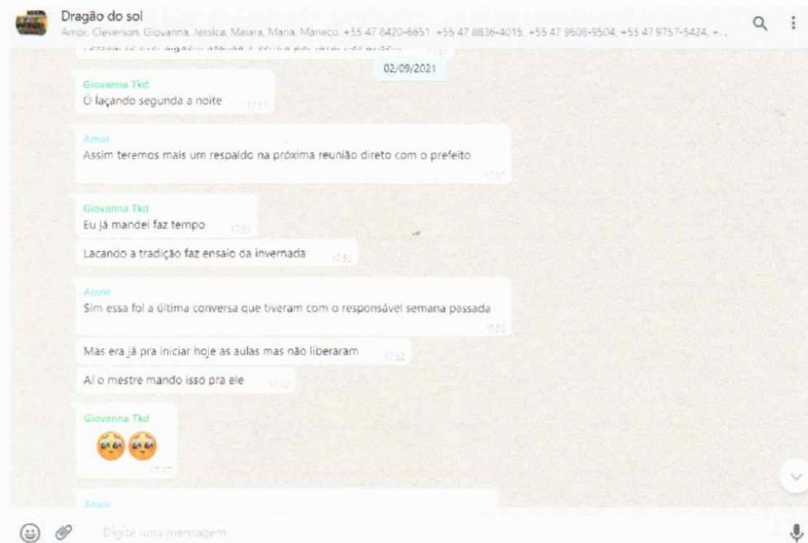
CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO
Alongamento	<p>Saltar no mesmo lugar com as duas pernas simultaneamente, fazer o exercício 4 vezes por 1 min direto sem parar, quando iniciar a quinta vez a cada 10 saltos aplicar um chute dos básicos de perna de sua faixa assim fazendo até terminar todos os movimentos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

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



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

IV – PRINTS WHATSAPP





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

02/09/2021

Aquecimento

Alongamento

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

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

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

1 min para descanso para o próximo exercício.

Exercício

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

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

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

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

👤 📎 Digite uma mensagem

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

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

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

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

1 min para descanso para o próximo exercício.

Exercício

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

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

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

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

Uma pausa de 1 min e início.

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

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

👤 📎 Digite uma mensagem



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

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

25/09/2021

Amor

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

Exercício

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

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

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

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

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

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

28/09/2021

Amor

Alongamento

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

Exercício

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

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

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

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



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

Exercício 28/09/2021

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

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

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

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

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

Alongar bem o corpo quando terminar.

30/09/2021

Amor

Digite uma mensagem

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

Alongar bem o corpo quando terminar.

28/09/2021
30/09/2021

Amor
Alongamento

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

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

Exercício

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

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

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

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

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

Amor

Digite uma mensagem



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

Com o braço direito, levamos o joelho em posição de quadrado (exercício e perna para cima e para baixo, as duas abertas, mão na frente d 30/09/2021 - 08:00 e esquerdo, sempre lembrando de posicionar as duas mãos na mesma direção não deixando que uma fique à frente da outra quando for segurar nas pontas dos pés.

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

Exercício

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

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

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

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

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

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

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

22/2

😊 📎 Digite uma mensagem 🎤

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

Nome da Instrutora: Rafaela de Souza – 3º Dan

Academia: DRAGÃO NEGRO

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

Aulas Presenciais: SEGUNDA-FEIRA E QUARTA-FEIRA

I - OBJETIVO

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

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

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

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

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

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

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

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

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

III – AULAS POR VIDEO CONFERÊNCIA

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

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

IV – EXERCÍCIOS E TÉCNICAS

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

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



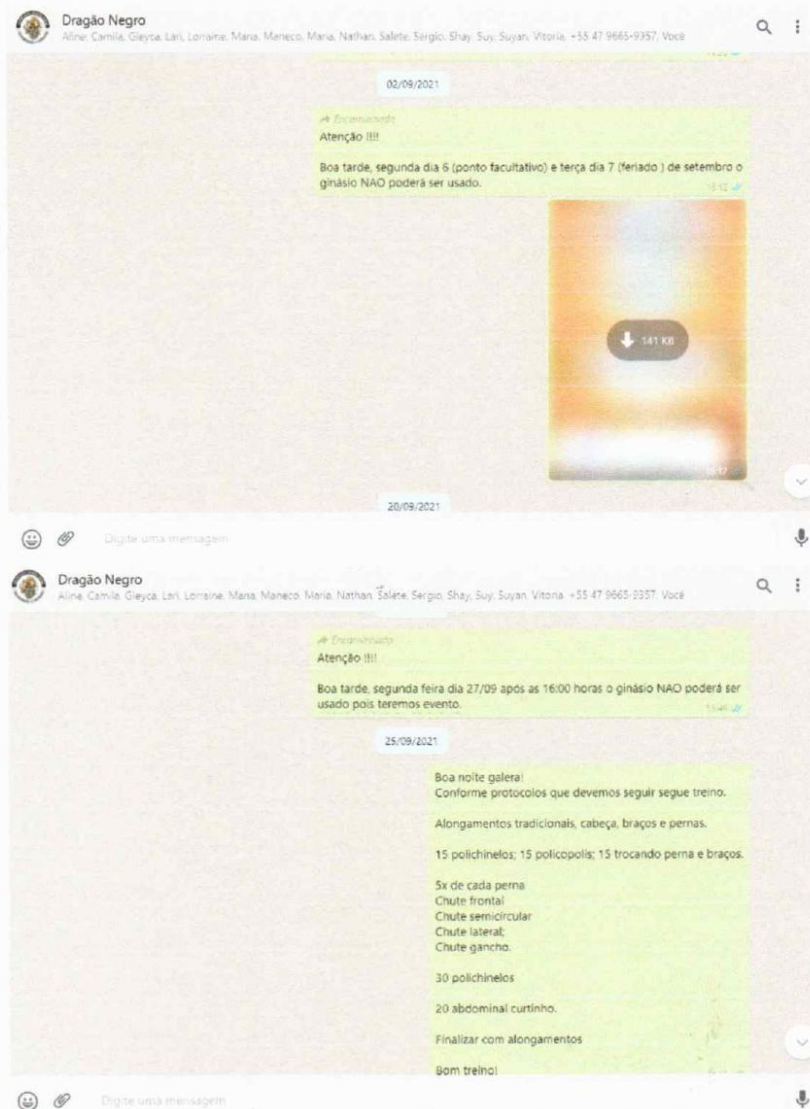
	Chute lateral; Chute gancho.
--	---------------------------------

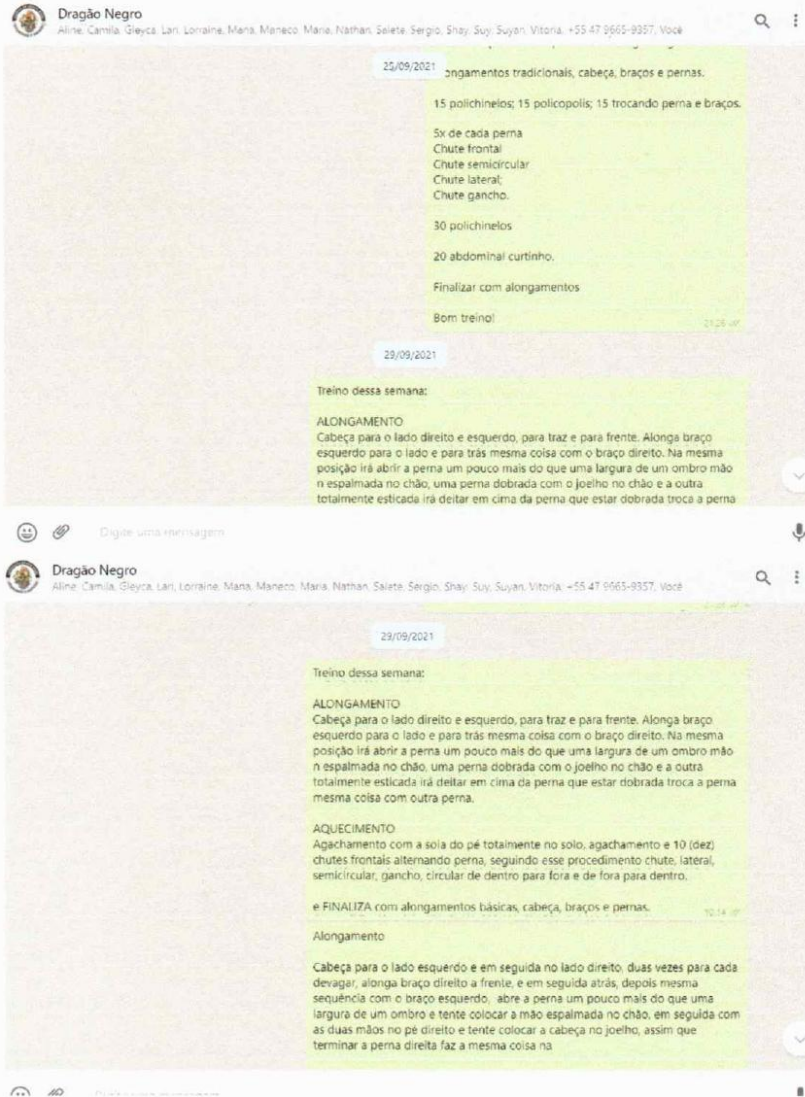
CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO
Alongamento	Alongamentos tradicionais, cabeça, braços e pernas.	
Aquecimento	15 polichinelos; 15 policopolis; 15 trocando perna e braços	
Técnicas	5x de cada perna Chute frontal Chute semicircular Chute lateral; Chute gancho. 30 polichinelos 20 abdominal curtinho.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

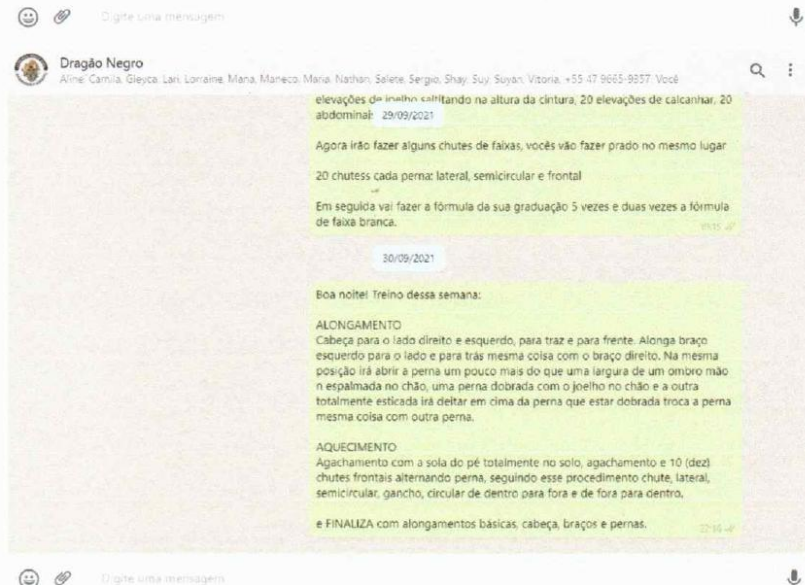
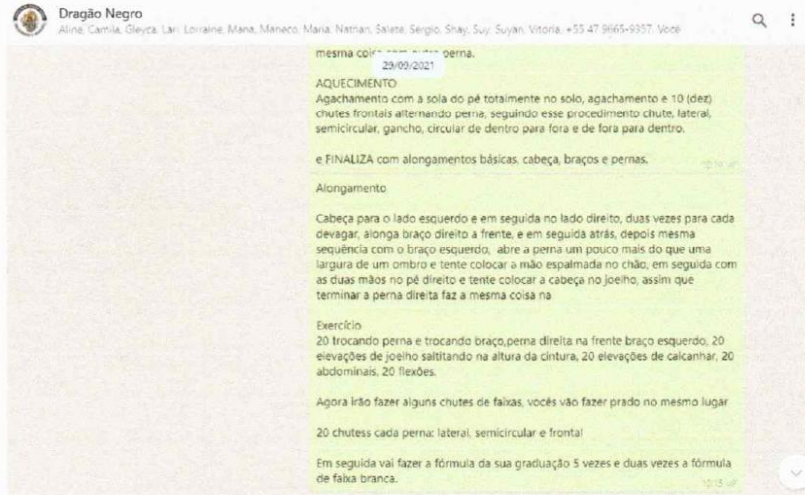
CONTEÚDO	DESCRIÇÃO	MÉTODO e DIREÇÃO
Alongamento	Cabeça para o lado direito e esquerdo, para traz e para frente. Alonga braço esquerdo para o lado e para trás mesma coisa com o braço direito. Na mesma posição irá abrir a perna um pouco mais do que uma largura de um ombro mão n espalmada no chão, uma perna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

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

V- PRINTS WHATSAPP E FOTOS DOS TREINOS PRESENCIAIS







RELATÓRIO DE ATIVIDADES MÊS DE SETEMBRO/2021

Nome do Instrutor: Nathan Oliveira – 5º Dan

Academia: Fire Fox

Dias da Semana: Terças e quintas

I - OBJETIVO

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

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

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

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

II – EXERCÍCIOS E TÉCNICAS

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



Chutes de Faixa Cinza

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

Chutes de Faixa Amarela até Preta

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

Fórmula

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

Alongamento

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



III – PRINTS WHATSAPP

