# RELATÓRIO DE VISTORIA Nº 189/2021
# ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO

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

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

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

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

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

No relatório enviado pela entidade foi informado:

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

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

Balneário Camboriú, 17 de dezembro de 2021.

Luciano Osni de Mello
Membro
Matrícula 033

Marcelo Severino
Membro
Matrícula 3611

ANEXO:
Relatório de atividades do mês de novembro

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

***RELATÓRIO DE ATENDIMENTO***

**PERÍODO:** De 01/09/2021 a 30/09/2021

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

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

**OBJETIVO GERAL DO PROJETO E OBJETO DO CONVÊNIO**

| OBJETIVO GERAL DO PROJETO | OBJETO DO CONVÊNIO |
|---|---|
| O projeto S.W.A. T foi implantado no município de Balneário Camboriú - SC, em 09 de setembro de 2003, tendo como objetivo oferecer através da arte marcial para as crianças e adolescentes em situação de risco pessoal e social uma condição melhor, sendo um instrumento de apoio pedagógico de nossa instituição com a família e coma escola. Nossas principais metas são de atingir todas as crianças dentro de seus respectivos bairros e também assumir um desempenho de parceria no atendimento a 60 crianças e aos adolescentes em situação de risco e na preparação para a sua reintegração familiar e social através da arte marcial – Taekwondo JTF e seus eventos para socialização. | O presente Convênio tem por objeto estabelecer os procedimentos para a concessão de subvenção social fomentado por este MUNICÍPIO à ASSOCIAÇÃO DRAGÃO NEGRO de forma a captar recurso para assegurar que suas principais metas sejam atingidas. O projeto SWAT foi implantado no município de Balneário Camboriú - SC, em 09 de setembro de 2003, tendo como objetivo oferecer através da arte marcial para as crianças e adolescentes em situação de riso 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 WOOHYANG WOO
Rua Sgt Mário Manoel Rodrigues, 22 – Bairro São Judas Tadeu – Balneário Camboriú – CEP 88332-480 - Telefone: (47) 3366 8534 - 9978 0432
Rua Osvaldo Minela, 460 – Bairro Cedro – Camboriú – CEP 88340-000 – Telefone: (47) 3365 3673 – 8411 9043
organizacaojtf@gmail.com – www.organizacaojtf.com.br

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

**3. METAS/OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

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

**4. PÚBLICO ATENDIDO:**

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

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

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

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *comunidade ou outros beneficiados indiretamente pelas atividades permanentes/fixas desenvolvidas pelo projeto)* | | | | | | | |
| **Número de atendidos eventuais** *(Atendimento eventual: nº de participantes em eventos, encontros e outras atividades realizadas sem regularidade fixa no âmbito do projeto)* | Previsto | | | | | | |
| | Realizado | | | | | | |
| **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 | **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 colocarei o numero de atendimentos online.
- Os eventos presenciais que estavam programados para Setembro, serão remarcados assim que for possível realizar tais eventos. Por conta da Pandemia e acatamos as ordens de distanciamento social.
- Por conta do Covid-19 não demos aulas pois ministramos as aulas em duas escolas e em um Centro comunitário, e por ordem do Prefeito Fabricio Oliveira, não poderíamos ministrá-las. Pois se tratam de crianças em aulas coletivas, e o Taekwondo, como todas as artes marciais tem muito contato, sendo assim, não foi possível a realização das mesmas.

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

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

- Foram mandadas mensagens para as Diretoras das escolas CAIC e Nova Esperança, para que pudéssemos retomar as aulas práticas, com todos os devidos cuidados, distanciamento, uso de máscaras e sem contato físico. Porém as Diretoras das Escolas acharam melhor não, pois ainda o Prefeito não tinha autorizado atividades em tal local.
- Os alunos foram orientados a continuar a prática dos exercícios e das técnicas em casa conforme o manual do instrutor.
- Ainda seguimos não tendo aulas, pois o isolamento social ainda continua, estamos seguindo as normas do Prefeito Fabricio Oliveira. (Conforme a Instrução normativa N°002/2020). Mas assim que for liberado, voltaremos as aulas presenciais, com todos os cuidados devidos.
- Devido aos nosso pontos de aulas serem em locais públicos estamos aguardando o retorno as aulas e a liberação dos centros comunitários pela Prefeitura.
- Os Instrutores estão fazendo vídeo chamadas com alguns alunos para tirar algumas duvidas e os ajudarem. Muitos alunos não podem participar das chamadas, pois não tem celular ou até internet.
- E como não podemos comprar materiais esportivos devolvemos o valor de R$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 WOOHYANG WOO
Rua Sgt Mário Manoel Rodrigues, 22 – Bairro São Judas Tadeu – Balneário Camboriú – CEP 88332-480 - Telefone: (47) 3366 8534 - 9978 0432
Rua Osvaldo Minela, 460 – Bairro Cedro – Camboriú – CEP 88340-000 – Telefone: (47) 3365 3673 – 8411 9043
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 WOOHYANG WOO
Rua Sgt Mário Manoel Rodrigues, 22 – Bairro São Judas Tadeu – Balneário Camboriú – CEP 88332-480 - Telefone: (47) 3366 8534 - 9978 0432
Rua Osvaldo Minela, 460 – Bairro Cedro – Camboriú – CEP 88340-000 – Telefone: (47) 3365 3673 – 8411 9043
organizacaojtf@gmail.com – www.organizacaojtf.com.br

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

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

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

| | | | | | | SETEMBRO 2021 | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Nº | NOME DO ALUNO | INICIO | Nº ADNT | NASC | ID | 2 | 7 | 9 | 14 | 16 | 21 | 23 | 28 | 30 | | | TP | OBSERVAÇÕES |
| 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)**

| | | | | | | SETEMBRO 2021 | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Nº | NOME DO ALUNO | INICIO | Nº ADNT | NASC | ID | 2 | 7 | 9 | 14 | 16 | 21 | 23 | 28 | 30 | TP | OBSERVAÇÕES |
| 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 Icerruam 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 Morais | 5/13/2019 | 1905-02283 | 02/09/2007 | 13 | C | C | C | C | C | C | C | C | C | 0 | |
| 15 | Mirela Vitória Minatti Ayres | 07/03/2020 | 2003-02338 | 08/11/2005 | 15 | I | I | I | I | I | I | I | I | I | 0 | |
| 16 | Pedro Henrique de Macedo Maurício | 5/13/2019 | 1905-02285 | 21/07/2008 | 12 | A | A | A | A | A | A | A | A | A | 0 | |
| 17 | Sidinei Pereira Junior | 18/10/2016 | 1610-02131 | 04/09/2007 | 13 | L | L | L | L | L | L | L | L | L | 0 | |
| 18 | Thiago Day Martins | 06/03/2020 | 2003-02337 | 08/10/2004 | 16 | * | * | * | * | * | * | * | * | * | 0 | |
| 19 | | | | | | C | C | C | C | C | C | C | C | C | 0 | |
| 20 | | | | | | O | O | O | O | O | O | O | O | O | 0 | |
| 21 | | | | | | V | V | V | V | V | V | V | V | V | 0 | |
| 22 | | | | | | I | I | I | I | I | I | I | I | I | 0 | |
| 23 | | | | | | D | D | D | D | D | D | D | D | D | 0 | |
| 24 | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| 25 | | | | | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | |

Instrutor Mestre Nathan Oliveira - Faixa Preta 5º Dan

Folha 01

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

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

**CAPACITAÇÃO DE INSTRUTORES, MONITORES E AUXILIARES**

| | | | | | | SETEMBRO 2021 | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Nº | NOME DO ALUNO | INICIO | Nº ADNT | NASC | ID | 6 | 13 | 20 | 27 | | | | | | | Programa | TP | OBSERVAÇÕES |
| 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 Ausgusto 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 WOOHYANG WOO
PROJETO SWAT - SPECIAL WINNER ACTION TEAM
Balneário Camboriú - Santa Catarina

CAPACITAÇÃO DE INSTRUTORES, MONITORES E AUXILIARES

| | | | | | | SETEMBRO 2021 | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Nº | NOME DO ALUNO | INICIO | Nº ADNT | NASC | ID | 6 | 13 | 20 | 27 | | | | | | Programa | TP | OBSERVAÇÕES | |
| 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 realizo 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.

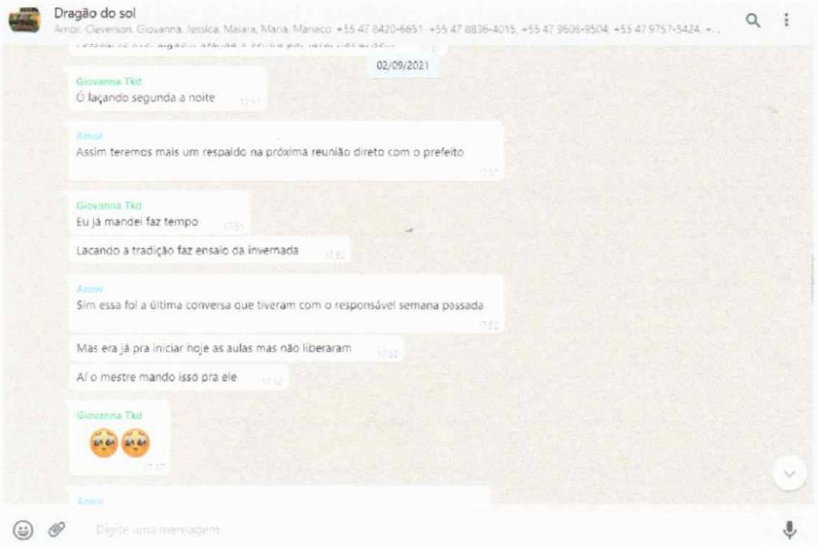
**IV – EXERCÍCIOS E TÉCNICAS**

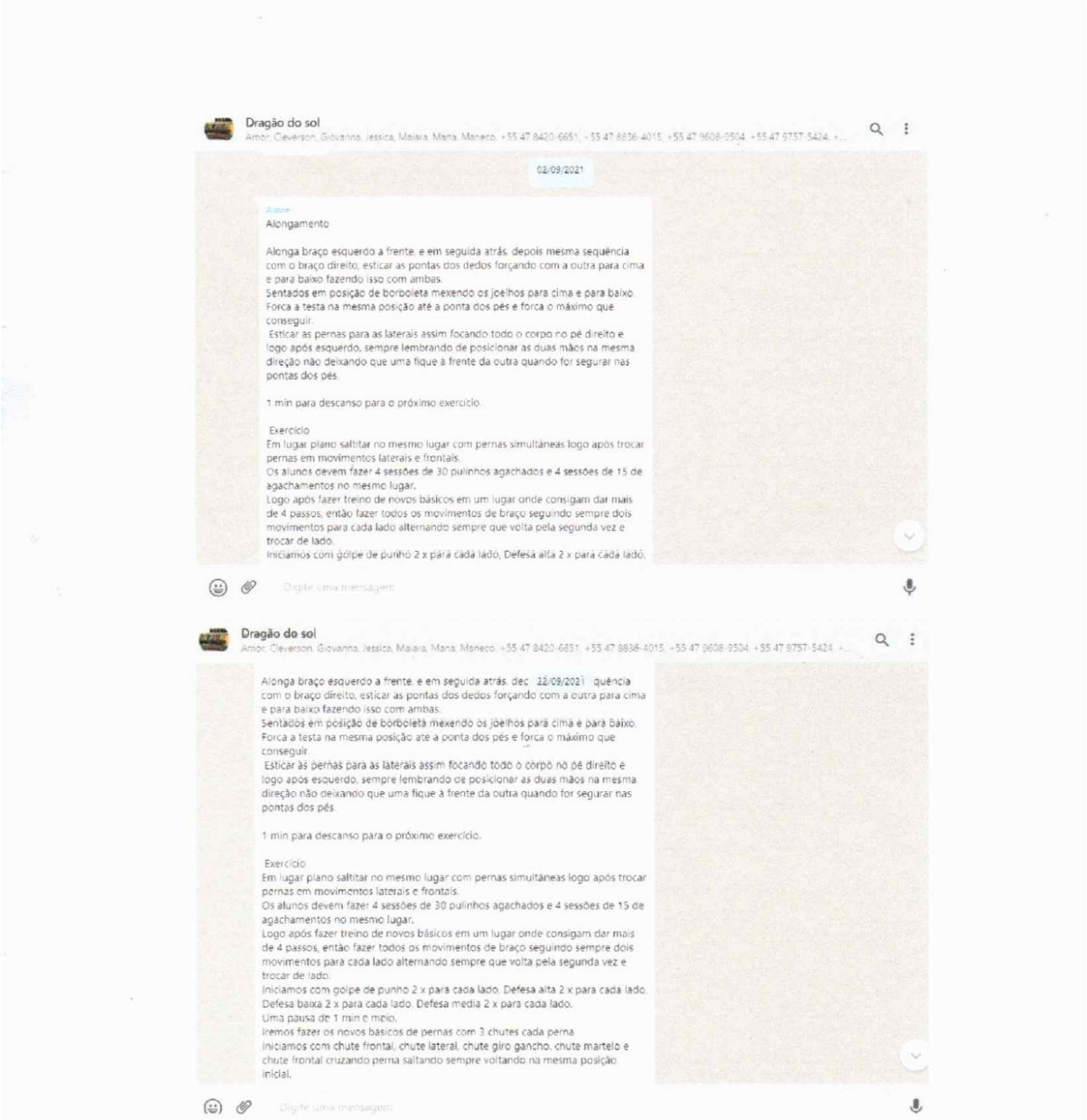
| ***CONTEÚDO*** | ***DESCRIÇÃO*** | ***MÉTODO e DIREÇÃO*** |
|---|---|---|
| Alongamento | Saltar no mesmo lugar com as duas pernas simultaneamente, fazer o exercício 4 vezes por 1 min direto sem parar, quando iniciar a quinta vez a cada 10 saltos aplicar um chute dos básicos de perna de sua faixa assim fazendo até terminar todos os movimentos de pernas.<br>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.<br>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<br><br>5 sessões de 15 abdominais para alunos menores e 25 para os maiores<br><br>5 sessões de 15 polichinelos para todos os alunos | |
| Técnicas | Treinar os novos básicos de faixa branca podem fazer o de perna dessa vez.<br>chute frontal<br>chute lateral<br>chute circular<br>e chute gancho<br>podem fazer 5 vezes cada com cada perna | |

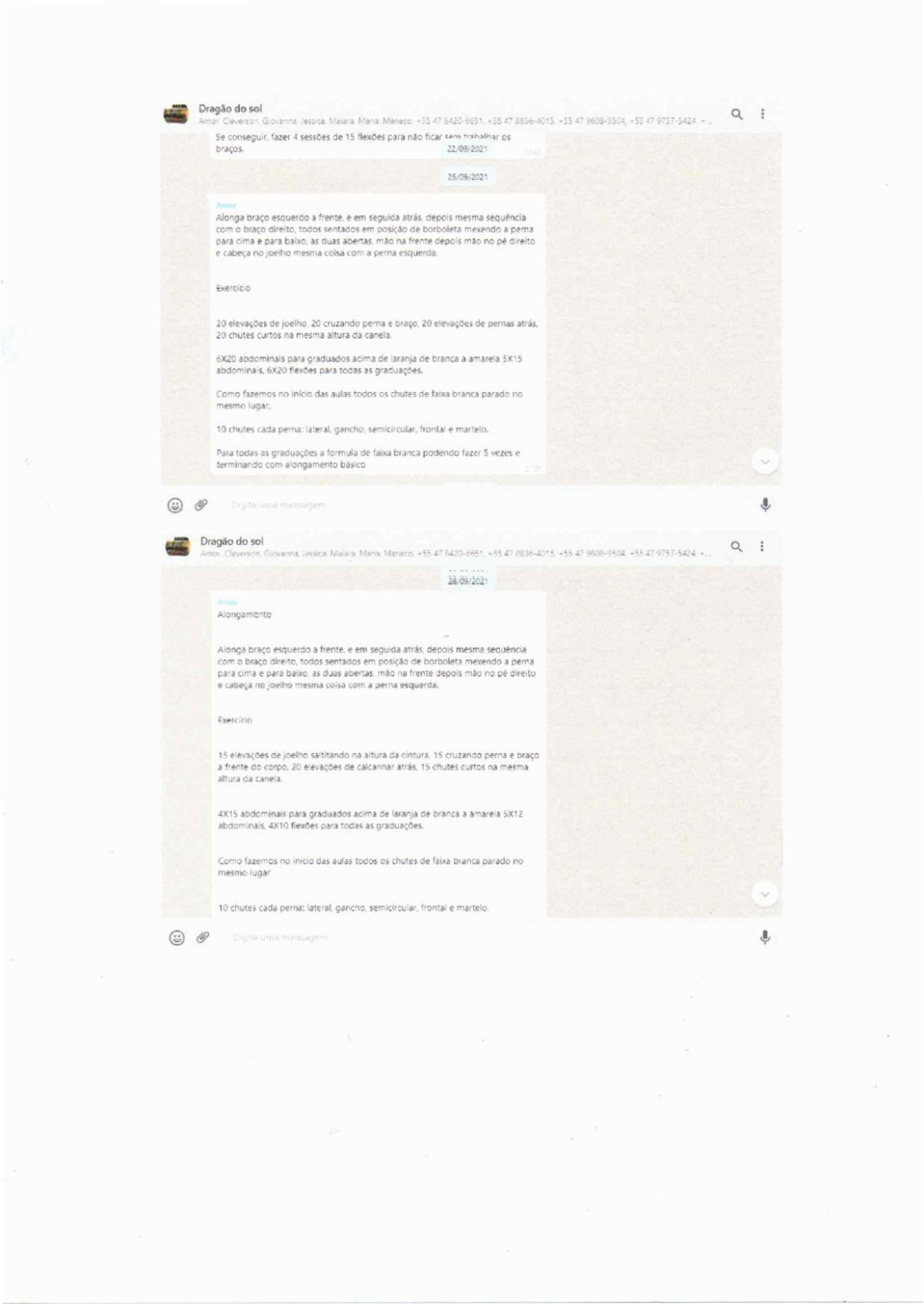
| ***CONTEÚDO*** | ***DESCRIÇÃO*** | ***MÉTODO e DIREÇÃO*** |
|---|---|---|
| Alongamento | Alonga braço esquerdo a frente, e em seguida atrás, depois mesma sequência com o braço direito, esticar as pontas dos dedos forçando com a outra para cima e para baixo fazendo isso com ambas.<br>Sentados em posição de borboleta mexendo os joelhos para cima e para baixo, Forca a testa na mesma posição até a ponta dos pés e forca o máximo que conseguir.<br>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.<br>Os alunos devem fazer 3 sessões de 25 pulinhos agachados com as mãos atras da cabeça com a coluna reta e nas pontas dos pés e 4 sessões de 10 de agachamentos no mesmo lugar. | |

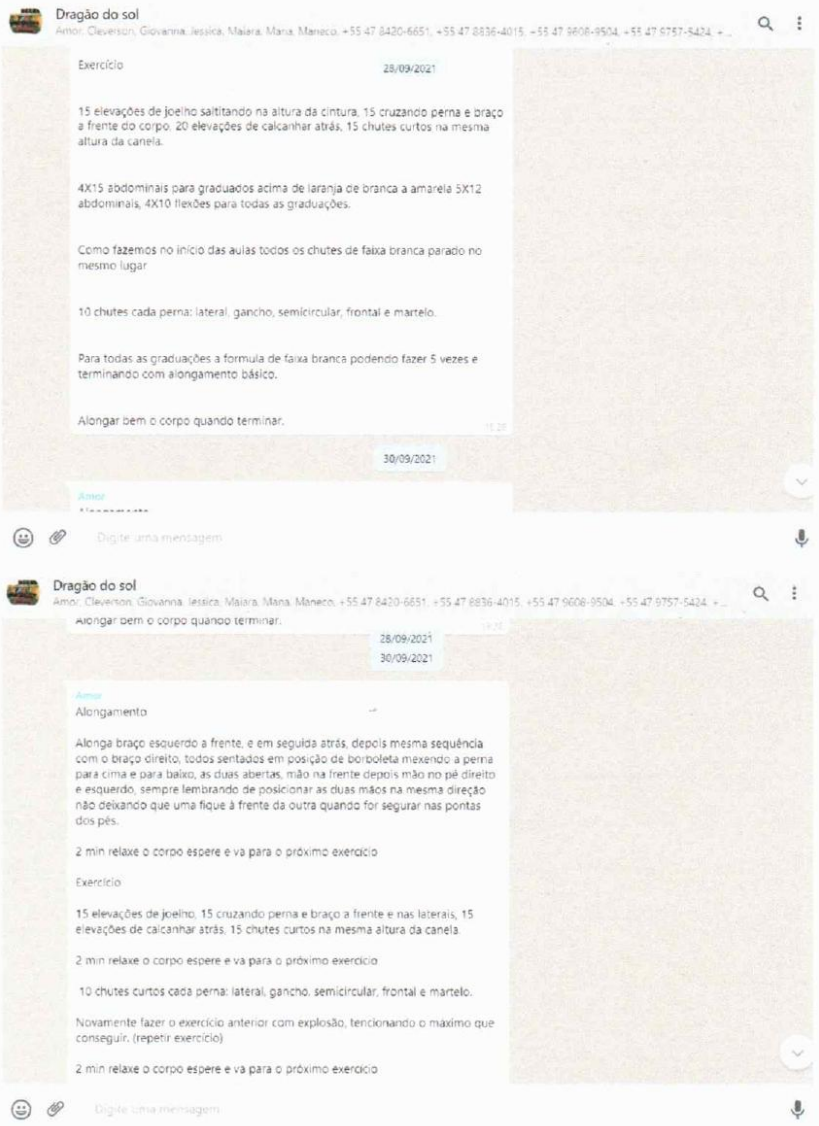
| | |
|---|---|
| | Depois fazer os treinos em um espaço onde vocês consigam dar até 3 passos longos ou corredor de casa, fazer os movimentos de braço seguindo sempre dois movimentos para cada lado alternando sempre que volta pela segunda vez e trocar de lado. |
| Técnicas | Iniciamos com golpe de punho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

**IV – PRINTS WHATSAPP**




Dragão do sol
Amor, Cleverson, Giovanna, Jessica, Maiara, Mana, Maneco, +55 47 8420-6651, +55 47 8836-4015, +55 47 9608-9504, +55 47 9757-5424, +...
02/09/2021
Alongamento
Alonga braço esquerdo a frente, e em seguida atrás, depois mesma sequência com o braço direito, esticar as pontas dos dedos forçando com a outra para cima e para baixo fazendo isso com ambas.
Sentados em posição de borboleta mexendo os joelhos para cima e para baixo.
Forca a testa na mesma posição até a ponta dos pés e forca o máximo que conseguir.
Esticar as pernas para as laterais assim focando todo o corpo no pé direito e logo após esquerdo, sempre lembrando de posicionar as duas mãos na mesma direção não deixando que uma fique à frente da outra quando for segurar nas pontas dos pés.
1 min para descanso para o próximo exercício.
Exercício
Em lugar plano saltitar no mesmo lugar com pernas simultâneas logo após trocar pernas em movimentos laterais e frontais.
Os alunos devem fazer 4 sessões de 30 pulinhos agachados e 4 sessões de 15 de agachamentos no mesmo lugar.
Logo após fazer treino de novos básicos em um lugar onde consigam dar mais de 4 passos, então fazer todos os movimentos de braço seguindo sempre dois movimentos para cada lado alternando sempre que volta pela segunda vez e trocar de lado.
Iniciamos com golpe de punho 2 x para cada lado, Defesa alta 2 x para cada lado.
Digite uma mensagem
Dragão do sol
Amor, Cleverson, Giovanna, Jessica, Maiara, 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, dec 02/09/2021 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.
Forca a testa na mesma posição até a ponta dos pés e forca o máximo que conseguir.
Esticar as pernas para as laterais assim focando todo o corpo no pé direito e logo após esquerdo, sempre lembrando de posicionar as duas mãos na mesma direção não deixando que uma fique à frente da outra quando for segurar nas pontas dos pés.
1 min para descanso para o próximo exercício.
Exercício
Em lugar plano saltitar no mesmo lugar com pernas simultâneas logo após trocar pernas em movimentos laterais e frontais.
Os alunos devem fazer 4 sessões de 30 pulinhos agachados e 4 sessões de 15 de agachamentos no mesmo lugar.
Logo após fazer treino de novos básicos em um lugar onde consigam dar mais de 4 passos, então fazer todos os movimentos de braço seguindo sempre dois movimentos para cada lado alternando sempre que volta pela segunda vez e trocar de lado.
Iniciamos com golpe de punho 2 x para cada lado. Defesa alta 2 x para cada lado.
Defesa baixa 2 x para cada lado. Defesa media 2 x para cada lado.
Uma pausa de 1 min e meio.
Iremos fazer os novos básicos de pernas com 3 chutes cada perna
Iniciamos com chute frontal, chute lateral, chute giro gancho, chute martelo e chute frontal cruzando perna saltando sempre voltando na mesma posição inicial.
Digite uma mensagem


Dragão do sol
Se conseguir, fazer 4 sessões de 15 flexões para não ficar sem trabalhar os braços.
22/09/2021
25/09/2021
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 formula de faixa branca podendo fazer 5 vezes e terminando com alongamento básico
Digite uma mensagem
Dragão do sol
28/09/2021
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 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.
Digite uma mensagem


Dragão do sol
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
Digite uma mensagem
Dragão do sol
Alongar bem o corpo quando terminar.
28/09/2021
30/09/2021
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
Digite uma mensagem

Dragão do sol
Amor, Cleverson, Giovanna, Jessika, Malaia, Maria, Maneco, +55 47 8420-6651, +55 47 8836-4015, +55 47 9608-9504, +55 47 8757-5424, +...
30/09/2021
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 à frente e nas laterais, 15 elevações de calcanhar atrás, 15 chutes curtos na mesma altura da canela.
2 min relaxe o corpo espere e vá para o próximo exercício
10 chutes curtos cada perna: lateral, gancho, semicircular, frontal e martelo.
Novamente fazer o exercício anterior com explosão, tencionando o máximo que conseguir. (repetir exercício)
2 min relaxe o corpo espere e vá para o próximo exercício
4 sessões de 15 flexões, 4 sessões de 20 pulinhos agachados 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 formula de faixa branca e acima de cinza formula número 2 para todas as graduações, podendo fazer 5 vezes e terminando com alongamento básico
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 realizo 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<br>Chute frontal<br>Chute semicírcular | |

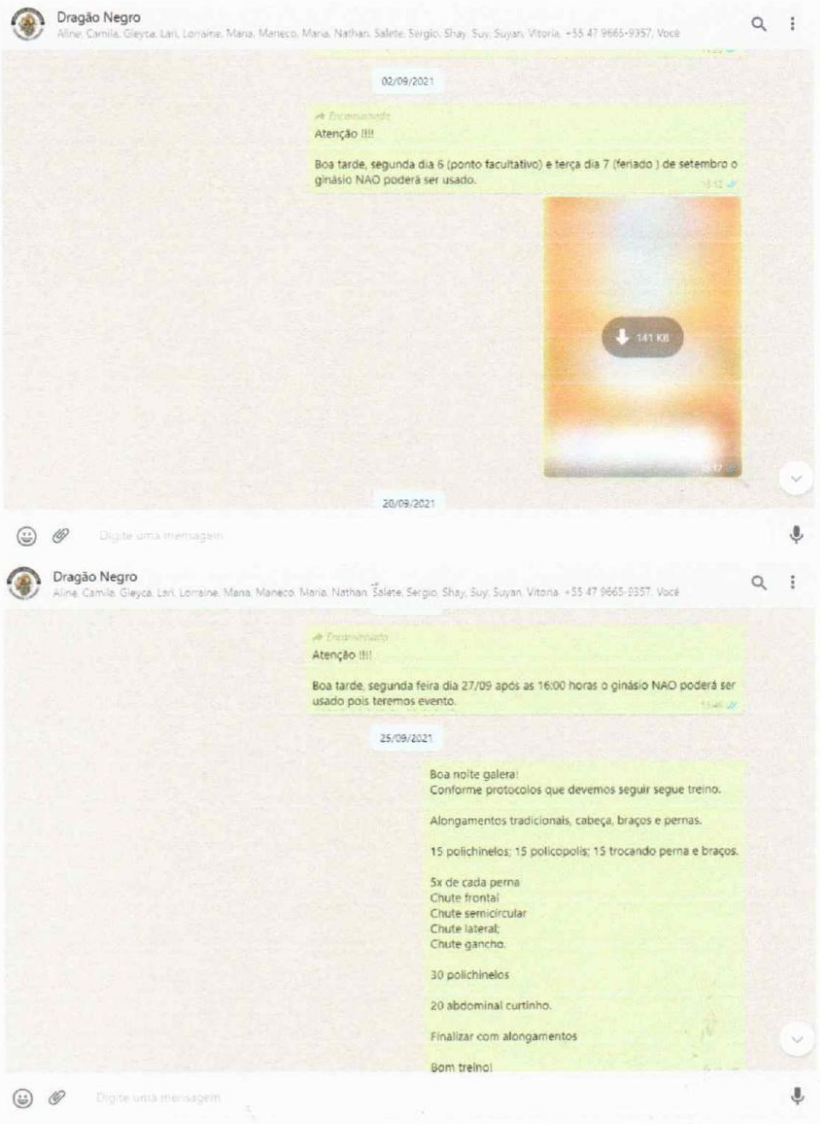
| | |
|---|---|
| | Chute lateral;<br>Chute gancho. |

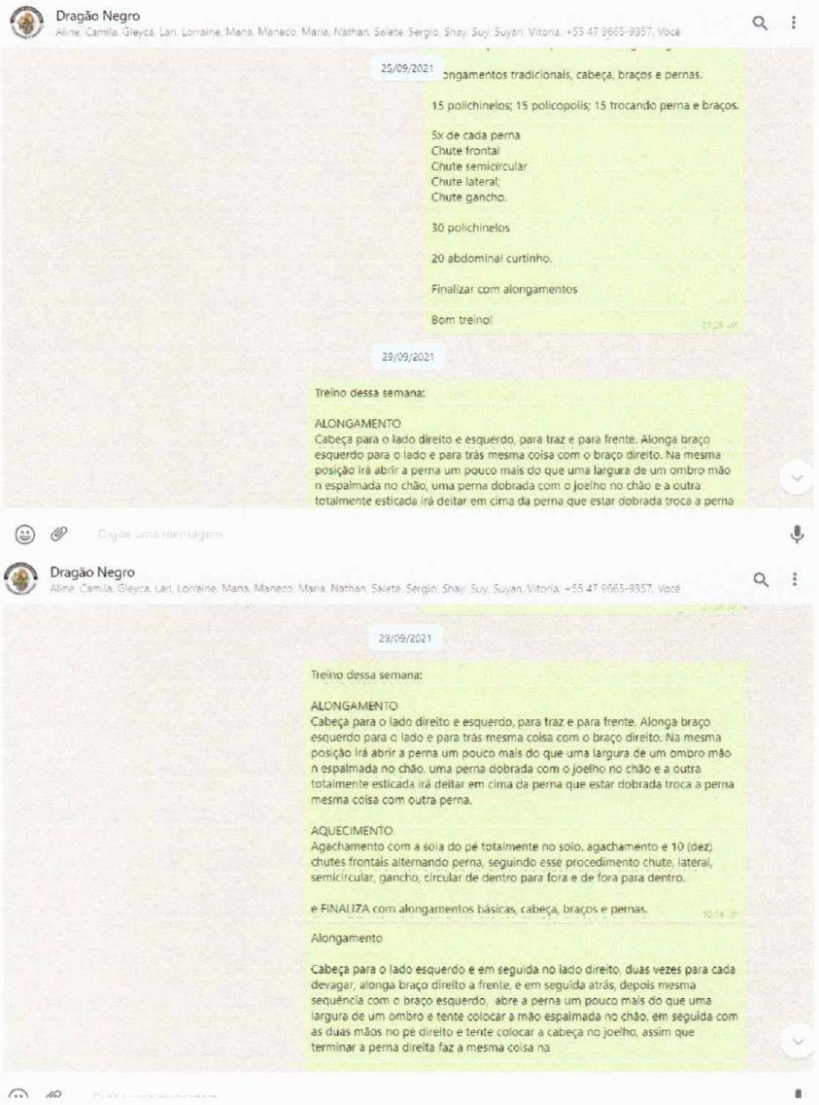
| CONTEÚDO | DESCRIÇÃO | MÉTODO e DIREÇÃO |
|---|---|---|
| Alongamento | Alongamentos tradicionais, cabeça, braços e pernas. | |
| Aquecimento | 15 polichinelos; 15 policopolis; 15 trocando perna e braços | |
| Técnicas | 5x de cada perna<br>Chute frontal<br>Chute semicírcular<br>Chute lateral;<br>Chute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

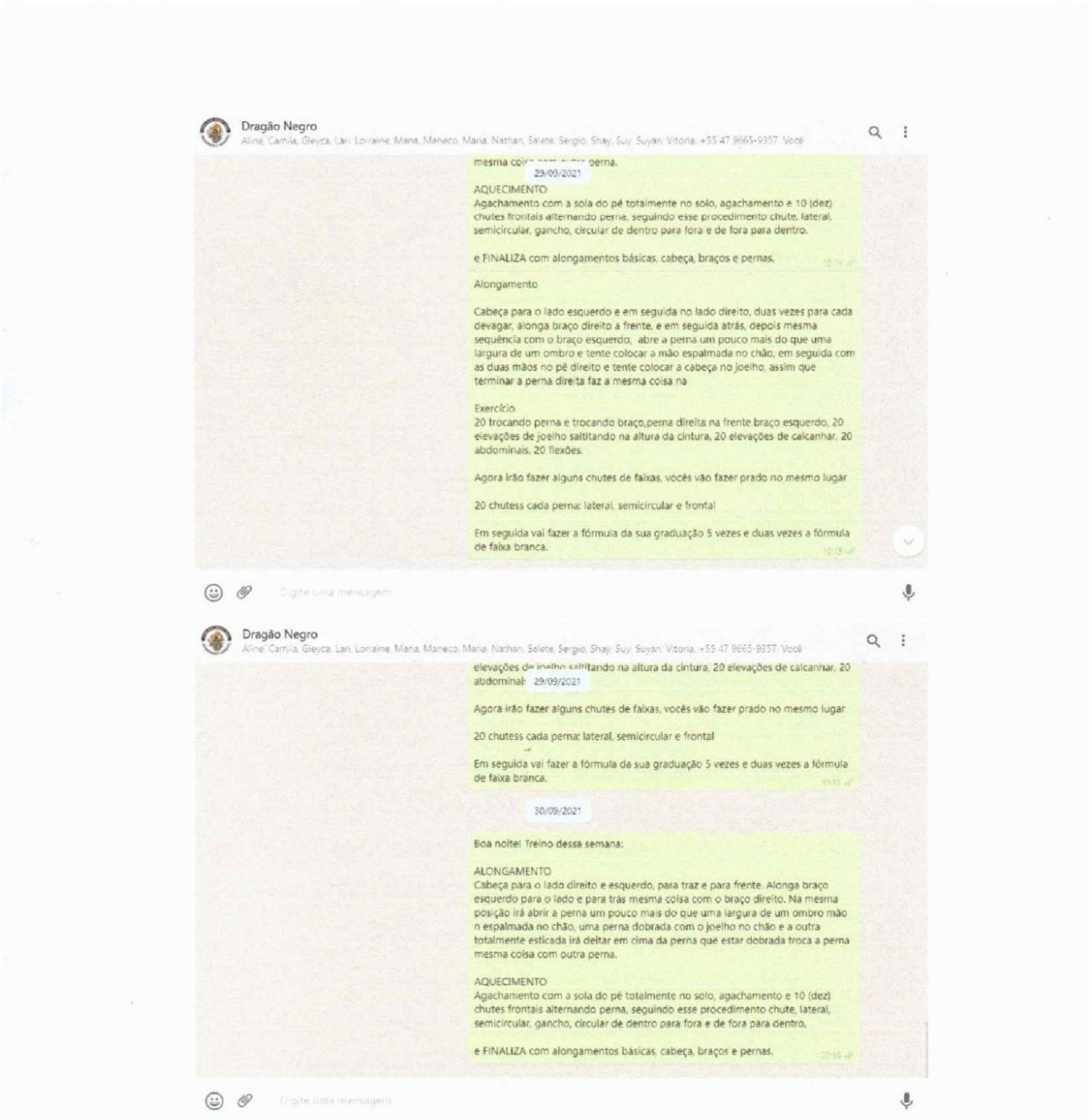
| CONTEÚDO | DESCRIÇÃO | MÉTODO e DIREÇÃO |
|---|---|---|
| Alongamento | Cabeça para o lado direito e esquerdo, para traz e para frente. Alonga braço esquerdo para o lado e para trás mesma coisa com o braço direito. Na mesma posição irá abrir a perna um pouco mais do que uma largura de um ombro mão 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.<br>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.<br>FINALIZA com alongamentos básicas, cabeça, braços e pernas. | |

## V– PRINTS WHATSAPP E FOTOS DOS TREINOS PRESENCIAIS




Dragão Negro
Aline, Camila, Gleyca, Lari, Lorraine, Maria, Maneco, Maria, Nathan, Salete, Sergio, Shay, Suy, Suyan, Vitoria, +55 47 9665-9357, Você
22/09/2021
ongamentos tradicionais, cabeça, braços e pernas.
15 polichinelos; 15 policopolis; 15 trocando perna e braços.
5x de cada perna
Chute frontal
Chute semicircular
Chute lateral;
Chute gancho.
30 polichinelos
20 abdominal curtinho.
Finalizar com alongamentos
Bom treino!
29/09/2021
Treino dessa semana:
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
Dragão Negro
Aline, Camila, Gleyca, Lari, Lorraine, Maria, Maneco, Maria, Nathan, Salete, Sergio, Shay, Suy, Suyan, Vitoria, +55 47 9665-9357, Você
29/09/2021
Treino dessa semana:
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 e 10 (dez) chutes frontais alternando perna, seguindo esse procedimento chute, lateral, semicircular, gancho, circular de dentro para fora e de fora para dentro.
e FINALIZA com alongamentos básicas, cabeça, braços e pernas.
Alongamento
Cabeça para o lado esquerdo e em seguida no lado direito, duas vezes para cada devagar, alonga braço direito a frente, e em seguida atrás, depois mesma sequência com o braço esquerdo, abre a perna um pouco mais do que uma largura de um ombro e tente colocar a mão espalmada no chão, em seguida com as duas mãos no pé direito e tente colocar a cabeça no joelho, assim que terminar a perna direita faz a mesma coisa na


Dragão Negro
Aline, Camila, Gleyca, Lari, Lorraine, Mana, Maneco, Maria, Nathan, Salete, Sergio, Shay, Suy, Suyan, Vitoria, +55 47 9665-9857, Você
mesma coisa com outra perna.
29/09/2021
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.
e FINALIZA com alongamentos básicas, cabeça, braços e pernas.
Alongamento
Cabeça para o lado esquerdo e em seguida no lado direito, duas vezes para cada devagar, alonga braço direito a frente, e em seguida atrás, depois mesma sequência com o braço esquerdo, abre a perna um pouco mais do que uma largura de um ombro e tente colocar a mão espalmada no chão, em seguida com as duas mãos no pé direito e tente colocar a cabeça no joelho, assim que terminar a perna direita faz a mesma coisa na
Exercício
20 trocando perna e trocando braço,perna direita na frente braço esquerdo, 20 elevações de joelho saltitando na altura da cintura, 20 elevações de calcanhar, 20 abdominais, 20 flexões.
Agora irão fazer alguns chutes de faixas, vocês vão fazer prado no mesmo lugar
20 chutess 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.
Digite uma mensagem
Dragão Negro
Aline, Camila, Gleyca, Lari, Lorraine, Mana, Maneco, Maria, Nathan, Salete, Sergio, Shay, Suy, Suyan, Vitoria, +55 47 9665-9857, Você
elevações de joelho saltitando na altura da cintura, 20 elevações de calcanhar, 20 abdominais
29/09/2021
Agora irão fazer alguns chutes de faixas, vocês vão fazer prado no mesmo lugar
20 chutess 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.
30/09/2021
Boa noite! Treino dessa semana:
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 e 10 (dez) chutes frontais alternando perna, seguindo esse procedimento chute, lateral, semicircular, gancho, circular de dentro para fora e de fora para dentro.
e FINALIZA com alongamentos básicas, cabeça, braços e pernas.
Digite uma mensagem

## 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<br>2 Séries de 20 Abdominais<br>2 Séries de 10 Flexões<br>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**<br>10 Chute Frontal perna da frente,<br>10 Chute Frontal perna de trás,<br>10 Chute Semi-circular perna da frente,<br>10 Chute Semi-circular perna de trás,<br>10 Chute Lateral perna da frente,<br>10 Chute Lateral perna de trás,<br>10 Chute Gancho perna da frente,<br>10 Chute Gancho perna de trás,<br>10 Chute Circulares de fora para dentro,<br>10 Chute Circulares de dentro para fora. | |

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

## III – PRINTS WHATSAPP