

ASSOCIAÇÃO IMPACTO DE ATIVIDADES COMUNITARIAS

Fundado em 02 de Junho de 2014

CNPJ: 21.541.070/0001-27

PLANO DE TRABALHO 2023

Nome da Entidade	Associação Impacto de Atividades Comunitárias
CNPJ	21.541.070/0001-27
E-mail Entidade	Impactobarretos@hotmail.com
Endereço	Avenida VN 9, nº José Carlos da Silva Ferreira Duda, nº 680
Bairro	Vida Nova
CEP	14.784-792
Cidade	Barretos/SP
Nome do Dirigente	Wagner Catelan Rodrigues
E-mail do Dirigente	karatebarretos@gmail.com
Tel. Dirigente	(17) 98167-3160
Nome do Responsável Técnico pelo Projeto	Silvio Ricardo Rodrigues
E-mail do Resp. Técnico pelo Projeto	silviokaratebarretos@hotmail.com
Tel. do Resp. Técnico	(17) 99751-2565
Nome do Projeto	<i>KARATE SHOTOKAN</i> - Combatendo o Bom Combate
Objeto	Karate como ferramenta de Inclusão sócio-esportiva e descobrindo talentos para a formação de equipes de competição.
Valor Total do Projeto	R\$ 111.600,00
Vigência do Projeto	12 meses
Modalidade Esportiva	Karate

Avenida VN 9 José Carlos da Silva Ferreira Duda, nº 680, Bairro Vida Nova,
Barretos/SP - CEP: 14784-792
(17)9-9751-2565 

ASSOCIAÇÃO IMPACTO DE ATIVIDADES COMUNITARIAS

Fundado em 02 de Junho de 2014

CNPJ: 21.541.070/0001-27

1. Introdução

Nossa Associação Impacto de Atividades Comunitárias, Fundado em 02 de Junho de 2014, a IMPACTO atua em áreas de vulnerabilidade social, com projetos Sócio-esportivos, atendendo a população carente composta de crianças e adolescentes e acolhendo também crianças e jovens com necessidades especiais ou portadores de deficiências, contribuindo assim para a prevenção de situações de risco social por meio do desenvolvimento de potencialidades e aquisições, objetivando também o fortalecimento de vínculos familiares e comunitários.

Nossa proposta visa buscar e selecionar novos atletas para o desenvolvimento da modalidade de KARATE, como ferramenta de integração social por excelência, amenizador de conflitos sociais, fomentador da economia local, mecanismo para contribuir na formação de cidadãos plenos e conscientes de suas responsabilidades social.

Em meados do século XIX, o esporte no Brasil apresentava-se “como prática social incipiente, com baixos níveis de conflito e de demandas, ausência de interesses secundários e pequena intervenção por parte do Estado” (LINHALES, 1996, p. 204). Entretanto, com o decorrer do tempo esta realidade foi se transformando. De uma atividade desinteressada, o esporte torna-se uma atividade com sistemas de interesses ampliados, incorporando uma variedade de atores e conflitos (GIOVANNI, 1995; ROJEK, 1995; VEBLEN, 1983) e sendo alvo de interesses cada vez mais amplos, passando de uma atividade com um fim em si mesmo para um instrumento de efetivação de fins externos a ele (LINHALES, 2001).


Atualmente percebemos que o esporte encontra-se solidamente inserido na sociedade, sendo o mesmo considerado um fenômeno sociocultural e entendido como um direito social. De acordo com o art. 217 da Constituição Federal, “é dever do Estado fomentar práticas desportivas formais e não formais, como direito de cada um” (BRASIL, 1988). Apesar de um dever do Estado, podemos observar que a promoção de práticas desportivas não se dá apenas pelos órgãos públicos. Políticas esportivas para crianças e adolescentes tem sido alvo de organismos públicos, privados e de terceiro setor (BRETÃS, 2007; GUEDES *et al.*, 2006; MELO, 2004). Assim, através de diferentes iniciativas, surgem em todo o país incontáveis projetos a fim de promover atividades esportivas no **contra-turno escolar de crianças e adolescentes**. Tais iniciativas, nomeadas em sua maioria pelo termo “projetos sócio esportivos”, vêm ganhando destaque na mídia e na sociedade (MELO, 2004; 2005).

Com a crescente participação de jovens na criminalidade e entre outros fatores – crise econômica e fracasso da política educacional – os projetos de educação pelo esporte e/ou pelo trabalho tomam impulso na década de 80 (ZALUAR, 1994). Juntamente a isto, o surgimento e afirmação da ideia de terceiro setor fazem com que o número de projetos sociais cresça em todo o país (MELO, 2007).

Sem ignorar as diferenças existentes, grande parte dos projetos sócio esportivos está voltada às crianças e jovens pobres, classificados algumas vezes como em “situação de risco social” ou em “situação de vulnerabilidade social”, e objetivam ocupar o tempo livre dos mesmos (GONÇALVES, 2003; GUEDES *et al.*, 2006; BRETÃS, 2007; MELO, 2007; THOMASSIM, 2007).

Os projetos podem ser exclusivos da área esportiva ou podem também ofertar atividades profissionalizantes e complementares à escolarização formal (GUEDES *et al.*, 2006). Conforme aponta Gonçalves (2003): “*Afastar os meninos do mundo do crime, tirá-los da rua,*

Avenida VN 9 José Carlos da Silva Ferreira Duda, nº 680, Bairro Vida Nova,
Barretos/SP - CEP: 14784-792

(17)9-9751-2565 

ASSOCIAÇÃO IMPACTO DE ATIVIDADES COMUNITARIAS

Fundado em 02 de Junho de 2014

CNPJ: 21.541.070/0001-27

*livrá-los da violência – estas têm sido as justificativas usadas pelos projetos sociais voltados para os jovens das comunidades pobres. Todos pretendem ocupá-los com **atividades educativas, esportivas, culturais e de formação para o trabalho.***” (p. 171-172).

2. Capacidade Técnica

TÍTULOS E REGISTROS DA INSTITUIÇÃO PROPONENTE:

1-LBK-Registro na Liga Barretense de Karate – L.B.K. - Nr.001

2-FPK- Federação Paulista de Karate– Nr: 539

Area de Atuação: Zona Sul: Bairro Nova Barretos, Ibirapuera, Pereira, Cecap, Predinhos , Jardim Universitário, City Barretos, Bairro Nogueira, Bairro Fortaleza, conjunto residencial Vida Nova; Atendendo uma população de aproximadamente 25.000 habitantes.

Fornecimento Tatames para a prática de Karate aos participantes do projeto.

A equipe de profissionais da IMPACTO atua na área de projetos esportivos desde o ano de 2014, revelando talentos esportivos principalmente no Karate.

A Instituição já revelou campeões estaduais e Nacionais da modalidade Karate , com destaques inclusive em campeonato Panamericano/2013 , em Medellin (Colômbia).

Resultados já obtidos pela Equipe de Karate Associação Impacto:

- 2014 – conquista do tetra campeonato Estadual de Karate , evento realizado pela Federação Paulista de Karate – FPK- , e a convocação de duas caratecas (Raissa Hilario e Malu Murakami) para a Seleção Paulista de Karate.
- 2015 - Conquista de 07 medalhas nos Jogos Regionais de Barretos.
- 2016 e 2017: 12 medalhas (0 4 de ouro) em Evento Oficial – Federação Paulista de Karate -.


3. Justificativa

O karatê (em japonês 空手, *karate*, ou 空手道, *karate-dō*, "*caminho das mãos vazias*"), é uma arte marcial japonesa, desenvolvida a partir do kenpō chinês (em particular o kung-fu da China meridional). O karatê é predominantemente uma arte de golpes, como pontapés (chutes), socos, joelhadas e cotoveladas e golpes com a palma da mão aberta. Bloqueios de articulações, lançamentos e golpes em áreas vitais também são ensinados, dependendo do estilo. Um praticante de karatê é denominado "karateca" ou "karate-ka".

O karatê é uma forma de *budo* (武道, *caminho marcial*), enfatizando as técnicas de percussão *atemi waza* (como defesas, socos e chutes) além do mais as técnicas de projeções e imobilizações também são ensinadas aos graduados. O treino de karatê pode ser dividido em

Avenida VN 9 José Carlos da Silva Ferreira Duda, nº 680, Bairro Vida Nova,

Barretos/SP - CEP: 14784-792

(17)9-9751-2565 

ASSOCIAÇÃO IMPACTO DE ATIVIDADES COMUNITARIAS

Fundado em 02 de Junho de 2014

CNPJ: 21.541.070/0001-27

três partes principais: *Kihon, Kata e Kumite*. * *Kihon* (基本, "fundamentos") é o estudo dos movimentos básicos utilizando a força do "ki". O segredo do karatê está principalmente nos quadris na rotação inversa impulsionando o movimento com mais força e impacto, esta técnica para ser aprendida de forma correta na execução do kumitê. Para isto são os katas eles demonstram seu nível tanto psicológico **ÉTICA E FILOSOFIA**.


O Karate é uma arte marcial originada a partir das técnicas de defesa sem armas de Okinawa, e tem como base a filosofia do Budo japonês. Através de muito trabalho e dedicação, ele busca a formação do caráter de seu praticante e o aprimoramento da sua personalidade. Cada pessoa pode ter objetivos diferentes ao optar pela prática do Karate, que devem ser respeitados. Cada um deverá ter a oportunidade de atingir suas metas, sejam elas tornar-se forte e saudável, obter autoconfiança e equilíbrio interior ou mesmo dominar técnicas de defesa pessoal. Contudo, não deve o praticante fugir do real objetivo da arte. Aquele que só pensa em si mesmo, e quiser dominar técnicas de Karate somente para utilizá-las numa luta, não está qualificado para aprendê-lo, afinal, o Karate não é somente a aquisição de certas habilidades defensivas, mas também o domínio da arte de ser um membro da sociedade bom e honesto. Integridade, humildade e autocontrole resultarão do correto aproveitamento dos impulsos agressivos e dos instintos primários existentes em todos os indivíduos.

- **O objetivo do Karate é a perfeição da mente e do corpo:** O Karate contribui para a formação integral do homem. Isso o diferencia daqueles que fazem do Karate uma prática puramente esportiva. "Tradição é um conjunto de valores sociais que passam de geração à geração, de pai para filho, de mestre para discípulo, e que está relacionado diretamente com crescimento, maturidade, com o indivíduo universal." [Johannes]Hoje em dia, novos conceitos surgiram, e o Karate passou a ser analisado também sobre os seguintes aspectos:

- **Filosofia (Budo):**A filosofia do Budo se traduz pela busca constante do aperfeiçoamento, autocontrole e na contribuição pessoal para a harmonização do meio onde se está inserido.A famosa expressão do Mestre Funakoshi - "Karate Ni Sente Nashi" - explica claramente o objetivo do Karate, ou seja, conter, controlar o espírito de agressão. O Karate se caracteriza por procedimentos de respeito e de etiqueta.Esse propósito de "anti-violência" pode ser muito bem expresso através do seguinte ensinamento: "Se o adversário é inferior a ti, então por que brigar? Se o adversário é superior a ti, então por que brigar? Se o adversário é igual a ti, compreenderá, o que tu compreendes... então não haverá luta. Honra não é orgulho, é consciência real do que se possui." A filosofia do Budo sempre deu muita importância à percepção e à sensibilidade, uma vez que as técnicas que nela se baseiam, visam essencialmente: à conquista da estabilidade e da autoconfiança, através de treino rigoroso e vida disciplinada; ao desenvolvimento da intuição, no sentido de perceber o ataque do adversário antes mesmo do início do seu movimento e da capacidade de analisar o adversário, para prevenir-se contra surpresas; à formação de hábitos de saúde, como o uso da respiração com o diafragma.

- **Defesa pessoal:**O Karate é um método eficiente de defesa pessoal, na qual braços e pernas são treinados sistematicamente, de modo que possibilite ao lutador de Karate se defender de qualquer tipo inimigo.Porém, não deve o praticante se precipitar. Pode ocorrer que o principiante de Karate, notando seu rápido progresso, seja levado por uma onda de impetuosidade, sentindo a necessidade de por em prática os seus conhecimentos adquiridos. Esta idéia distorcida deve ser sanada a tempo para

Avenida VN 9 José Carlos da Silva Ferreira Duda, nº 680, Bairro Vida Nova,
Barretos/SP - CEP: 14784-792

(17)9-9751-2565 

ASSOCIAÇÃO IMPACTO DE ATIVIDADES COMUNITARIAS

Fundado em 02 de Junho de 2014

CNPJ: 21.541.070/0001-27

que não venha a afastá-lo do real objetivo da arte. A necessidade de um professor preparado e qualificado a lecionar a arte do Karatê, evita tais distorções.

Portanto:

- a- Considerando o alto índice de ociosidade no contraturno escolar de crianças e adolescentes;
- b- Considerando que logo após a saída das unidades escolares, crianças e adolescentes não têm uma opção de praticar atividade esportiva orientada e ficam muitas vezes à mercê de traficantes e pessoas de má índole, notadamente nos locais onde serão implantadas as atividades do projeto Shotokan;
- c- Considerando que o **Karate Shotokan**, como ferramenta de disciplina e modalidade marcial que conquista espaços a cada dia na cidade de Barretos;
- d- Considerando que o Karate barretense sempre obteve excelentes participações em campeonatos oficiais, mesmo sem ter equipe adulta completa;

Considerando que o Karate já é ESPORTE OLÍMPICO, tendo sua estréia marcada para Tóquio/2020.

4 Objeto

Democratizar o acesso: À prática esportiva e de lazer, tendo em vista o artigo 217 da Constituição Federal de 1998; artigos 264 e 267 da Constituição do Estado de São Paulo, de 1989, criando igualdade de condições de prática esportiva e lazer para diferentes níveis sociais, atendendo o disposto no Estatuto da Criança e do Adolescente, Livro I, Parte Geral, Título I, Artigos 3º e 4º das disposições Preliminares do ECA.

Iniciação Desportiva: A iniciação, socialização, valorização de potencialidades e desenvolvimento motor geral, principalmente de crianças, adolescentes e adultos por meio de prática de Karate Shotokan.

5 Beneficiados e locais de funcionamento do projeto

Beneficiários direto do projeto: **140 crianças e adolescentes de ambos os sexos de 06 a 18 anos e adultos.**

Beneficiários indireto do projeto: 290 pessoas envolvendo profissionais, pais e amigos.

Avenida VN 9 José Carlos da Silva Ferreira Duda, nº 680, Bairro Vida Nova,
Barretos/SP - CEP: 14784-792
(17)9-9751-2565 

ASSOCIAÇÃO IMPACTO DE ATIVIDADES COMUNITARIAS

Fundado em 02 de Junho de 2014

CNPJ: 21.541.070/0001-27

Núcleo 1: INSTITUTO Federal (IFSP)

Terças e Quintas Das 18h30 até 20h30.

Núcleo 2: ROCHÃO Ginásio Municipal de Esportes, ao lado do Shopping:

CRIANÇAS E FAMÍLIAS:

Segundas e Quartas das 17h30 às 20h30

Sextas Feiras: 16h00 as 18h45

Sábados das 10h00 às 12h00 e Das 15h30 às 17h30

Núcleo 3: POLIESPORTIVO Racib Rezek:

Terças e quintas às 17h00 as 17h45


6. Objetivo Geral

Implantar Karate Shotokan, em Núcleos esportivos e de lazer da Prefeitura Municipal de Barretos com caráter formativo, recreativo e também competitivo, observando uma diretriz territorial, identificando onde estão os setores que vivem o processo de exclusão, a fim de proporcionar oportunidade de práticas esportivas e de lazer, para promoção de inclusão social; de saúde, a preservação de valores morais e o civismo; a conscientização de princípios socioeducativos (coeducação, cooperação, emancipação, totalidade, participação, regionalismo). A aquisição de valores de direitos e deveres, a solidariedade, o aprimoramento do desenvolvimento psicomotor, melhor condicionamento físico e melhor capacidade de concentração.

7. Objetivos Específicos

- Assegurar a efetivação dos direitos adquiridos em lei, a crianças, adolescentes e jovens proporcionando seu desenvolvimento integral;
- Oferecendo práticas esportivas, estimulando crianças e adolescentes a manter uma interação efetiva que contribua para o seu desenvolvimento integral, bem como oferecer condições adequadas para a prática esportiva de qualidade.
- Diminuir a Evasão Escolar. É sabido por todos, que a pratica de atividades como o Kata, Kumite e o Bunkai, no Karate aumenta a capacidade de concentração dos praticantes;
- Melhorar a capacidade de concentração;
- Fomentar a prática da modalidade Karate Shotokan;
- Proporcionar aos participantes uma melhoria na disciplina;
- Propor a melhoria da socialização por meio da prática do esporte no desenvolvimento afetivo, social e cognitivo para uma melhor qualidade na vida social, promovendo também o fortalecimento de vínculo sócio-familiar;
- Descobrir talentos karate esportivo-para a formação de equipes Mirim, Infantil e Infante –juvenil;
- Estimular a pratica de defesa pessoal desarmada baseada em técnicas da Arte Marcial Karate Shotokan, em Jovens e Adultos.

Avenida VN 9 José Carlos da Silva Ferreira Duda, nº 680, Bairro Vida Nova,
Barretos/SP - CEP: 14784-792

(17)9-9751-2565 

ASSOCIAÇÃO IMPACTO DE ATIVIDADES COMUNITARIAS

Fundado em 02 de Junho de 2014

CNPJ: 21.541.070/0001-27

8. Metas

- Elaboração de relatórios mensais;
- Metodologia de ensino, baseada no Kihon, kata e bunkai;
- Iniciar o karate de forma recreativa;
- Atingir 100% dos objetivos propostos no projeto;
- Colaborar com a Secretaria de Esportes de Barretos no projeto Karate Shotokan , na formação de equipes infantis e juvenis para competição;
- Formação de praticantes recreativos, pois o Karate , na modalidade Kata, contribui para melhor condicionamento físico .
- Assegurar que alunos da rede pública de ensino e as crianças da periferia da cidade tenha acesso às práticas esportivas no contraturno escolar.
- 2-Organizar eventos esportivos (torneios ou campeonatos das modalidades implantadas); “competição” é um dos fatores de maior motivação na busca da prática dos esportes pelos jovens, adolescentes e crianças.
- 3-Fortalecimento de vínculos comunitários e familiares através da participação dos familiares ,sejam como expectadores , ou como participantes ativos.

9 Metodologia

Tempo de cada aula: O tempo disponível para o desenvolvimento do trabalho é de , no mínimo, 55 minutos.

Professores: As atividades serão ministradas pelos seguintes profissionais do projeto :


- 01 EDUCADOR FÍSICO, com registro CREF (Conselho Regional de Educação Física);
- Até 02 MONITORES, Faixas Roxa ou Marrom;
- 01 PROFISSIONAL DE ARTES MARCIAIS CREDENCIADO PELO CREF (Conselho Regional de Educação Física) com Graduação Igual ou superior ao 4º DAN (Grau) em Karate Shotokan registrado na CBK, a Confederação Brasileira de Karate, órgão máximo em karate no Brasil;
- Até 04 auxiliares, faixas verde/roxa/marrom e preta.

Praticar Karate Shotokan tanto por competitividade, quanto por condicionamento físico pode trazer ao indivíduo, benefícios físicos e sociais. São eles:

Físicos: Agilidade, equilíbrio, força muscular, coordenação motora, resistência física, melhora das condições organo-funcional (aparelhos circulatório, respiratório, digestório, reprodutor e excretor), velocidade, ritmo, possibilidade de acesso à prática do esporte como lazer, reabilitação e competição, prevenção de deficiências secundárias, promoção e encorajamento do movimento, desenvolvimento de habilidades motoras e funcionais para melhor realização das atividades de vida diária, entre outros.

Sociais: Melhora da Autoestima, aumenta a integração social, redução da agressividade, estímulo à independência e autonomia, experiência com as possibilidades, potencialidades e limitações, vivência de situações de sucesso e de frustração, motivação para atividades futuras, desenvolvimento da capacidade de resolução de problemas, entre outros.

Avenida VN 9 José Carlos da Silva Ferreira Duda, nº 680, Bairro Vida Nova,
Barretos/SP - CEP: 14784-792

(17)9-9751-2565 

ASSOCIAÇÃO IMPACTO DE ATIVIDADES COMUNITARIAS

Fundado em 02 de Junho de 2014

CNPJ: 21.541.070/0001-27

São oferecidas atividades individuais e em pequenos grupos, predominantemente motoras, através de jogos interativos e sensoriais;

São desenvolvidas atividades que despertam e estimulam a criatividade e a aprendizagem das crianças e adolescentes através de técnicas de expressão oral e corporal;

São organizados torneios internos, onde é trabalhada a conscientização do espírito de participação, tanto dos alunos como dos responsáveis, no qual é enfatizado, que este deve ser preponderante ao de competição.

Exames de promoção (troca de faixas/graduação) de acordo com o nível de aperfeiçoamento individual.

Níveis de aprendizagem:

Nível 01: iniciação do trabalho nível básico da arte marcial karate – filosofia da arte a nível educacional, disciplina e respeito ao próximo. Atividades físicas e jogos motores, de fortalecimento muscular, desafiadores e outros recreativos.

Nível 02: Desenvolvimento técnico e tático do projeto karate Shotokan com seletiva de alunos que se destacam; alunos com talento para iniciar trabalho karate esportivo de rendimento.

Nível 03: Karate esportivo de rendimento, karatecas que se destacaram nos treinamentos e campeonatos de menor porte (Não-oficiais, considerados eventos de preparação).

1ª Etapa: Origem do Karate Shotokan: Neste primeiro momento é demonstrado a origem do karate. Segundo relatos bibliográficos: tudo indica que tenha iniciado na Índia, por um monge cujo o nome era, BODHI DHARMA, mais conhecido como DARUMA, depois passando, pela China, e após, para a ilha de Okinawa – Japão. Nesta ilha o Karate foi desenvolvido por Gichin-Funakoshi – o Pai do Karate Moderno (pois ele foi o responsável pelas adaptações das técnicas do desporto). Com isso as crianças puderam praticar, uma vez que antes, só os adultos praticavam.

2ª Etapa: Aquecimentos: Nesta etapa será abordada a importância do aquecimento focalizando que antes de qualquer atividade física é necessário fazer um aquecimento, para prevenção de lesões musculares ou articulares, como os que são executados durante os movimentos do karate, caso o corpo não esteja com uma temperatura adequada para o treinamento proposto.

3ª Etapa: Corpo Humano: Abordagem das divisões do corpo humano, algumas articulações e músculos. As explicações basearam-se em cartazes, pôsteres, vídeos para facilitar o entendimento, levando-se em consideração conteúdos e linguagens mais adequadas à faixa etária atendida. Os conteúdos abordados – articulações e músculos, atenderão somente as necessidades gerais segundo as solicitações pertinentes à prática do Karate – seus movimentos.

4ª Etapa: Técnicas do Karate: Nesta etapa será exposto os ensinamentos das Técnicas do Karate, os kihons, os Katas e o kumite.

Algumas técnicas, como a maneira correta de fechar as mãos, serem ensinadas – muitos fecham a mão de maneira equivocada quebrando-as na hora de aplicar à técnica na qual tenha que se utilizar o punho.

**Avenida VN 9 José Carlos da Silva Ferreira Duda, nº 680, Bairro Vida Nova,
Barretos/SP - CEP: 14784-792**

(17)9-9751-2565 ☎

ASSOCIAÇÃO IMPACTO DE ATIVIDADES COMUNITARIAS

Fundado em 02 de Junho de 2014

CNPJ: 21.541.070/0001-27

Após, as Bases Fundamentais do Karate: Zenkutsu-Dachi (base com flexão do joelho para frente), Kokutsu-Dachi (base com flexão do joelho para trás) e Kiba-Dachi (base com postura de um cavaleiro).

As defesas básicas, com uma linguagem simples, para facilitar o entendimento: Age-Uke (defesa alta), Thudan-Uke (defesa média de dentro p/ fora), Soto-Uke (defesa de fora p/ dentro), Gedan-Barai (defesa baixa) e Shuto-Uke (defesa em faca de mão).

Com a introdução desta linguagem, os alunos conseguiram ter um melhor aprendizado e com isso entender mais fácil as técnicas. Ensinaremos também as técnicas de Zuki (soco): Oi-Zuki (um soco andando), Ni-Zuki (dois socos), Sambon-Zuki (três socos), Jodan-Zuki (soco nível alto), Thudan-Zuki (soco nível médio) e Gedan-Zuki (soco nível baixo).

No estilo Shotokan, existe várias maneiras de chutar, mais temos quatro principais, são eles: Mae-Geri (chute frontal), Yoko-Geri (chute lateral), Mawashi-Geri (chute em forma de meia lua) e Uchiro-Geri (chute em forma de coice), este último não será ensinado, pois é muito complexo para a idade dos alunos do projeto.

Após todas essas técnicas ensinadas, trabalhos de Kata, que são na verdade, movimentos imaginários de ataque e defesa em que o executante imagina estar lutando com mais de três adversários ao mesmo tempo, esses ataques poderão vir de qualquer lado. Para tanto, será ensinado o 1º Kata da série Heian, é executado por iniciantes – faixa branca, e logo após os alunos farão exame de faixa (prova pratica para mudar de faixa), quando será ensinado o 2º Kata da série Heian – este da faixa amarela.

5ª Etapa: Disciplina - Será trabalhado de forma interdisciplinar, de comum acordo com os demais professores da Instituição, enfatizando o comportamento adequado em sala de aula: Atenção; silêncio no momento das explicações; respeito a si próprio a aos outros, em sala de aula ou em qualquer outro local, dentro ou fora da Instituição Escolar; cordialidade; responsabilidade.

6ª Etapa: Filosofia e Lemas do Karate: Será trabalhado com os alunos, a Filosofia do Budo (que quer dizer caminho), que se faz pela busca constante do aperfeiçoamento, autocontrole e contribuição pessoal para a harmonização do meio onde se está inserido.

7ª Etapa: Exames de Avaliação de Faixas para promoção de alunos(as).


Segundo a filosofia do próprio karate, por procedimentos de respeito e de etiqueta, esse propósito de antiviolença pode ser muito bem expresso através do seguinte ensinamento:

- 1 – Se o adversário é inferior a ti, então por que brigar?
- 2 – Se o adversário é superior a ti, então por que brigar?
- 3 – Se o adversário é igual a ti, compreenderá o que tu compreendes, então, não haverá luta!

São 5, os mandamentos do Karate Shotokan:

- 1 – Esforça-se pela formação do caráter;
- 2 – Criar intuito de esforço;
- 3 – Respeitar acima de tudo;
- 4 – Conter espírito de agressão;
- 5 – Fidelidade para com o verdadeiro caminho da razão.

Avenida VN 9 José Carlos da Silva Ferreira Duda, nº 680, Bairro Vida Nova,
Barretos/SP - CEP: 14784-792

(17)9-9751-2565 

ASSOCIAÇÃO IMPACTO DE ATIVIDADES COMUNITARIAS

Fundado em 02 de Junho de 2014

CNPJ: 21.541.070/0001-27

10. Custos

RECURSOS HUMANOS	DESCRIÇÃO	QTD	QTD MESES	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
	Contratação de profissionais Filiados à Federação Paulista de Karate, com registro CREF e formação superior em Educação Física, ou graduação Faixa Preta há pelo menos 10 anos, para coordenar, supervisionar, ministrar cursos, Ministrar Atualização de técnicas, avaliar alunos, ministrar treinamentos de NÍVEL AVANÇADO (GO NO SEN , TAI NO SEN E SEN NO SEN) , acompanhar campeonatos e Eventos .	02	12	R\$2.500,00	R\$ 60.000,00
	Contratação de empresa prestadora de serviços, responsável pela escrituração contábil e prestação de contas mensais do projeto.	01	12	R\$1.300,00	R\$15.600,00
	Contratação de profissional ou empresa especializada para auxiliar na realização de serviços em geral e manutenção do espaço do projeto.	02	12	R\$ 1.500,00	R\$ 36.000,00
TOTAL					R\$111.600,00

11. Cronogramas de Desembolso

PREFEITURA						
Mês	1º mês	2º mês	3º mês	4º mês	5º mês	6º mês
Valor	9.300,00	9.300,00	9.300,00	9.300,00	9.300,00	9.300,00

PREFEITURA						
Mês	7º mês	8º mês	9º mês	10º mês	11º mês	12º mês
Valor	9.300,00	9.300,00	9.300,00	9.300,00	9.300,00	9.300,00

12. Conclusão

O projeto visa proporcionar aos seus participantes a inovação e transformação social. Ações que estão diretamente relacionadas às práticas e intervenções no dia a dia de este projeto. A dedicação e a frequência dos praticantes dentro do projeto visam trazer inúmeros benefícios físicos, mentais e sociais para cada praticante.

Avenida VN 9 José Carlos da Silva Ferreira Duda, nº 680, Bairro Vida Nova,
Barretos/SP - CEP: 14784-792

(17)9-9751-2565 ☎

ASSOCIAÇÃO IMPACTO DE ATIVIDADES COMUNITARIAS

Fundado em 02 de Junho de 2014

CNPJ: 21.541.070/0001-27

Melhora da capacidade cardiorrespiratória, fortalecimento muscular, fortalecimento ósseo, potência muscular, agilidade, velocidade, flexibilidade, coordenação motora e visual, aumento do repertório motor, equilíbrio, diminuição da pressão arterial, melhora no quadro de dislipidemias, emagrecimento, diminuição de dores articulares e musculares, melhora postural foram benefícios físicos observados, juntamente com o desenvolvimento de autocontrole, perseverança, compreensão, respeito, concentração, foco, companheirismo e espírito de equipe.

O karatê ajuda o indivíduo a buscar suas potencialidades e se esforçar para a formação de um caráter saudável, com isso atingindo um estado de paz interior que irá refletir em suas atitudes, ações e nas pessoas ao seu redor. Promover a prática inclusiva é um dos maiores objetivos do projeto.

A essência da arte marcial deve ser mantida por meio da história, da filosofia e da busca individual de cada praticante. Adotar a pedagogia inclusiva é uma ação fundamental dentro do Sesc e a arte marcial nos dias de hoje nos leva à responsabilidade de lutarmos para isso. Anteriormente a luta era para defender sua casa ou seu próprio país, dando espaço para aquele praticante que tinha o poder real de combate.

Nos dias de hoje a luta é contra o sedentarismo, contra a obesidade, contra a depressão, contra hábitos insalubres. Os tempos mudam e o karatê também deve mudar. Com esperança de ver o karatê incluído na educação física universal ensinada em nossas escolas públicas, dediquei-me a revisar os katas de modo a simplificá-los o mais possível. Os tempos mudam, o mundo muda e obviamente as artes marciais também devem mudar.

Com isso não devemos rebaixar ou desqualificar as exigências técnicas, mas fazer com que as pessoas tenham acesso a elas. Assim, o estudante mais preparado deverá ser mais exigido, seja por meio de um maior número de repetições, maior intensidade do desempenho, procurando estimulá-lo e motivá-lo. Lançar desafios para que cada um dos idosos busque seus limites e seja respeitado em suas individualidades é a chave do sucesso para alcançarmos objetivos cada vez maiores.

Barretos, 11 de Outubro de 2023.



Wagner Catelan Rodrigues
Presidente

Avenida VN 9 José Carlos da Silva Ferreira Duda, nº 680, Bairro Vida Nova,
Barretos/SP - CEP: 14784-792

(17)9-9751-2565 