



R. ORLANDO SILVA FILHO, 88, JD. VENEZAPERUIBE SP
CNPJ 08.160.662/0001-30

RELATÓRIO DE JANEIRO DE 2022

O Projeto da modalidade de karatê no ano de 2022 foram previstos para atender 400 alunos, entre crianças da faixa etária 5 a 8 anos, 9 a 11 anos, 12 a 17 anos e adultos de 18 aos 80 anos sem distinção de atividades cada um respeitando seus próprios limites de acordo com sua idade. As atividades do karatê são diferenciadas quando se trata de projetos sociais nas escolas e Centro Comunitário, dando ênfase a parte de filosofia do karate, enfatizando a disciplina, respeito, humildade, ambiente limpo, aos colegas mais próximos e aos mais graduados como forma de formar cidadãos responsáveis. São acrescentados as atividades lúdicas para as crianças de menor idade para desenvolver participação em grupo e interação entre elas.

A seguir serão detalhadas as atividades de cada monitor de karate.

As atividades do karatê são ministradas de uma forma global envolvendo todos os movimentos do corpo, trabalhando coordenação motora, flexibilidade, equilíbrio, memória, atividades lúdicas, alongamento dos músculos, fortalecimentos dos braços e pernas visando principalmente a resistência e velocidade para suportar uma atividade física mais intensa, sendo moderado para os projetos sociais e idosos e mais intenso para o seletor grupo das competições. Dentro desse princípio são acompanhados o desenvolvimento de cada aluno, em que são delegadas funções para os mais graduados corrigir as posturas dos mais atrasados, pois as atividades não param e nem atrasam os mais adiantados.

As atividades do karatê se resumem em módulos que serão descritos a seguir:

- a) GINÁSTICA – A ginástica do karatê varia de estilo para estilo, mas todos voltados para a mesma finalidade que é atividade fim do karatê. Criar resistência aeróbica e velocidade para os movimentos de pernas e mãos que são utilizadas nos movimentos.
- b) KIHON -ou como é chamado treino de base, varia de estilo para estilo. São movimentos de pernas e mãos, de forma que se repetem até o aluno aprender. Dentro do karatê existem posturas que se originaram dos movimentos dos animais e adaptados para o karatê.
- c) KUMITÊ- são atividades envolvendo confronto entre dois oponentes com o objetivo de verificar quem está melhor preparado física e tecnicamente na luta. Existem regras que devem ser obedecidas para não causar trauma e deve haver um respeito em que cada um aceita perder no confronto que é uma competição esportiva. Essas regras são universais e obedecem os princípios olímpicos. DURANTE A PANDEMIA NÃO HOUVE ESSA ATIVIDADE.
- d) DEFESA PESSOAL – atividade voltada para defesa pessoal e que não obedecem regras olímpicas. São movimentos de alta periculosidade, mas todos seguem as regras para não causar danos ao seu parceiro. DURANTE A PANDEMIA NÃO HOUVE ESSA ATIVIDADE.

- e) ATIVIDADES LÚDICAS – são usados acessórios como bola, corda, elásticos para exercitar as crianças , é uma atividade de integração e uma forma de aprender brincando. DURANTE A PANDEMIA FOI ACRESCENTADO ESSA ATIVIDADE.
- f) FILOSOFIA e HISTÓRIA – é a hora do relaxamento onde o professor passa a história da origem do karate enfatizando a parte filosófica como respeito, disciplina, espírito de não agressão, a união, a higiene pessoal, a forma de se apresentar na aula e em casa, a não interferência nos pronunciamento do Sensei(professor).
- g) MEDITAÇÃO – é o grande diferencial de outras atividades esportivas, a meditação prolonga a vida de quem a pratica, já foi comprovado cientificamente.

Coordenador do núcleo e Monitor Prof. Carlos da Anunciação de Jesus com vencimentos de R\$ 2.500,00 para 40h semanais trabalhadas ao longo de 4 semanas ou alguns dias a mais dependendo do mês.

O professor Carlos da Anunciação de Jesus atendeu a 41 alunos neste mês.

As aulas são ministradas no Centro de artes Marciais atendendo crianças na faixa etária dos 5 aos 11 anos, adolescentes dos 12 aos 17 anos e adultos na faixa etária de 18 aos 70 anos.

Núcleo 1 - Atividades – Centro de Artes Marciais - Centro

Competições e Eventos: Neste mês não tivemos nenhum evento.

Monitor Prof..PAULO YUKIO CUBO com vencimentos de R\$ 1.200,00 para 20h semanais trabalhadas ao longo de 4 semanas ou alguns dias a mais dependendo do mês.

O professor Paulo Yukio Cubo atendeu a 32 alunos,atendendo crianças na faixa etária dos 5 a 8 anos, 9 a 11 anos, adolescentes dos 12 aos 17 anos e adultos na faixa etária de 18 aos 70 anos.

Núcleo 2 – Atividades – AEAP – Associação dos Engenheiros e Arquitetos

Núcleo 3 – Atividades – NEPOMUCENO – Jd. Ribamar

Núcleo 4 – Atividades – APARECIDA – Vila Herminda

Competições e Eventos: Neste mês não tivemos nenhum evento.

_Monitor Profa.Ingrid Santos Diogo Ortega com vencimentos de R\$ 1.200,00 para 20h semanais trabalhadas ao longo de 4 semanas ou alguns dias a mais dependendo do mês.

A professora Ingrid Santos Diogo Ortega atendeu a 138 alunos neste mês, atendendo crianças na faixa etária dos 5 a 8 anos, 9 a 11 anos, adolescentes dos 12 aos 17 anos .

Núcleo 5 – Atividades – Centro Comunitário Jd. Somar

Núcleo 6 – Atividades – Projeto Relfe – Vila Herminda

Monitor Prof..Cícero Ferreira com vencimentos de R\$ 1.200,00 para 20h semanais trabalhadas ao longo de 4 semanas ou alguns dias a mais dependendo do mês.

O professor Cícero Ferreira atendeu 45 crianças na faixa etária dos 5 a 8 anos, 9 a 11 anos, adolescentes dos 12 aos 17 anos .

Núcleo 7 – Atividades do Projeto Jovem do Amanhã –V. Herminda

Núcleo 8 – Atividades – JARDIM BRASIL

Núcleo 9 - Atividades do Centro Comunitário Jd. Caraminguava

Monitor Prof. DANIEL DOS SANTOS MAÇANEIRO com vencimentos de R\$ 1.200,00 para 20h semanais trabalhadas ao longo de 4 semanas ou alguns dias a mais dependendo do mês.

O professor DANIEL DOS SANTOS MAÇANEIRO atendeu **82** crianças na faixa etária dos 5 a 8 anos, 9 a 11 anos, adolescentes dos 12 aos 17 anos .

Núcleo 10 - Atividades do COLONIA VENEZA – Bairro dos Prados

As aulas são ministradas na Colonia Veneza, um projeto comunitário de origem italiana no Bairro dos Prados.

Núcleo 11 – Atividades– NAES - Caraguava

O local é um projeto social da prefeitura

Monitora Profa. Danielle da Silva Ramos, com vencimentos de R\$ 1.200,00 para 20h semanais trabalhadas ao longo de 4 semanas ou alguns dias a mais dependendo do mês.

Profa. Danielle da Silva Ramos atendeu 20 crianças na faixa etária dos 5 a 8 anos, 9 a 11 anos, adolescentes dos 12 aos 17 anos e adultos na faixa etária de 18 aos 70 anos.

Núcleo 12 – Atividades–PLIMEC

Núcleo 13 – Atividades – EMEF JD VENEZA

Núcleo 14 – Atividades – EMEI ANA MESQUITA

Núcleo 15 – Atividades – EMEI JD BRASIL

EVENTOS DE JANEIRO DE 2022

Não houve atividades

CARLOS DA ANUNCIAÇÃO DE JESUS

Presidente

ASSOCIAÇÃO SHINSHUKAN DE KARATE

RELATÓRIO

DE

JANEIRO

DE

2022