

**ADAC- ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA ARTSUL CAPOEIRA**

CNPJ. Nº 28.039.653/0001-01

Rua: Josefa Souza Dias, esquina com a Rua: Nerval Leal, 1416  
Jd. Itapel, Itanhaém-SF Cep 11740-000



## PLANO DE TABALHO

### PLANO DE AÇÃO

#### Justificativa

o projeto é destinado a criança e adolescente em idade escolar e adultos sem discriminação de cor, raça, etnia, sexo ou crença que se encontre em vulnerabilidade social ou violência diária, buscando desenvolver o interesse pela arte, proporcionando o bem estar físico e mental a coordenação motora e cognitiva, a inclusão social e fortalecimento familiar

#### Objetivo geral:

Desenvolver o interesse pela arte do esporte trabalhar o corpo proporcionando o bem estar físico e mental a coordenação motora o cognitivo a socialização dos alunos.

Trabalhar valores desenvolver a musicalidade bem como a história a instrumentação

( berimbau, atabaque, pandeiro, reco-reco, agogô entre outros relacionado a cultura da capoeira) a cultura, expressão corporal

Com o único objetivo da entidade é; tirar as crianças e adolescente do convívio com drogas e da criminalidade, aprendendo com o esporte a valorização da vida em sociedade.

e o adultos o lar para lidar com a dificuldade do dia a dia

Promovendo a inclusão social em média de 120 a 150 crianças e adolescente na fatchetária de 7 a 17 anos oferecendo treinamento de capoeira, oficinas culturais, saúde e lazer.

SECRETARIA DE CULTURA E ESPORTES  
RECEBI EM: 26/10/2012  
Karyne M. Jacinto

O projeto se desenvolverá de forma sistemática e organizada, consiste em utilizar a capoeira como meio de interação social, traz benefício ao desenvolvimento da criança, ajuda no desenvolvimento e coordenação do próprio corpo, no ritmo no raciocínio, na expressão na socialização e no respeito..

É importante com criança entre 05 a 10 anos trabalhar com o fator lúdico assim é possível conquistar a atenção do aluno.

A tática, a flexibilidade, a coordenação dos movimentos e a resposta ao estímulos de forma mais rápidas em função da velocidade dos movimentos da capoeira, a atenção, o equilíbrio entre os outros

- Teoria: conhecimento geral sobre a capoeira e sua influencia
- História: origem e evolução sobre os grandes mestres da capoeira
- Cultura: finalidade da preservação da prática da manifestação popular, com foco na tradição
- Dança: harmonização do corpo através das suas mudanças dentro de um ritmo estabelecido por instrumentos e cantigas
- Arte: instrumento de luta que os escravos disfargavam como uma lúdica brincadeira para atingir sua liberdade.
- Música: conjunto harmônico cônico, palmas, instrumentos (berimbau, pandeiro, atabaque etc)
- Instrumentos ( supra mencionado)
- Fundamentos: alicerces conhecimentos de roda de capoeira

## Metodologia

**ADAC- ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA ARTSUL CAPOEIRA**  
 CNPJ. Nº 28.039.653/0001-01  
 Rua: Josefa Souza Dias, esquina com a Rua: Nerval Leal, 1416  
 Jd. Itapel, Itanhaém-SF Cep 11740-000



01/06/2022

- Tradição: o resgate de geração em geração por sua prática.
- Hierarquia: dentro do sistema de graduação.
- Ginástica: finalidade para o treinamento da capoeira.
- Movimentos: prática de golpes e flexibilidade e coordenação motora.
- Jogo: prática da capoeira como um todo,

RUA OTACILIO DANTAS 606 PARQUE BALNEÁRIO  
ITANHAÉM (SAVOY, LADO MORRO)  
AULAS DE CAPOEIRA NA QUADRA DA ESCOLA



ANA CANDIDA EBLING DE OLIVEIRA

TERÇA-FEIRA DAS 20:00 ÀS 21:30 E  
QUINTA-FEIRA DAS 19:00 ÀS 21:00

INTERESSADOS COMPARECER A AULA COM O  
RESPONSÁVEL