



## **Secretaria Municipal de Esporte e Lazer**

Rua Nossa Senhora da Paz, 204 – Barra Funda - Fone/Fax: (14)

99689-6820 CEP 18960-000 – Bernardino de

Campos/SP



### **I-DENTIFICAÇÃO**

Nome do projeto: Projeto de Capoeira

Localização: Av. Coronel Albino Alves , 485 – Barra Funda

Município: Bernardino de Campos CEP: 18960-000

Proponente: Secretaria Municipal de Esporte e Lazer

Abrangência: Municipal

Nome do coordenador: Renã José Dias da Costa

### **1.0-DENTIFICAÇÃO DO PROPONENTE (ÓRGÃO COMPETENTE)**

Nome: Prefeitura Municipal de Bernardino de Campos / Secretaria Municipal de Esporte e Lazer

Endereço: Avenida Coronel Albino Alves Garcia, s/n (antigo prédio FEPASA)

Bairro: Centro

Município: Bernardino de Campos/SP CEP: 18960-000

### **1.1 Identificações do responsável técnico e legal pela execução do serviço a ser qualificado:**

Nome: Renã José Dias da Costa

RG: 42.407.338-9

CPF: 364.029.438-60

Endereço: associação atlética bernardinense n313

Município: Bernardino de Campos

E-mail: doesportesecretaria@gmail.com

Cargo/Função: Secretário Municipal de Esporte e Lazer

Formação Profissional: Educação Física



## *Secretaria Municipal de Esporte e Lazer*

Rua Nossa Senhora da Paz, 204 – Barra Funda - Fone/Fax: (14)

99689-6820 CEP 18960-000 – Bernardino de

Campos/SP



### JUSTIFICATIVA

Na perspectiva de atingir uma qualidade de vida plena, o esporte tem um papel fundamental para a formação da criança e do jovem. Além do evidente ganho em saúde, a prática da Capoeira, arte marcial brasileira que mistura elementos de dança, música e luta, desenvolve a autoestima, a disciplina, o respeito ao próximo e a cordialidade, requisitos importantíssimos para a vida em sociedade. Partindo desse princípio, introduzir essa prática no município contribui de maneira positiva para atingir os objetivos propostos por essa secretaria.

### OBJETIVO

Vivemos em uma sociedade que contribui para a formação de pessoas fragmentadas, as quais se especializam em determinadas atividades, em um tipo de raciocínio, hipertrofiando algumas funções cerebrais e partes do corpo em detrimento de outras. Pessoas condicionadas pelo bombardeio diário de informações provenientes dos meios de comunicação e da cultura de massa que impõem modelos prontos e influenciam diretamente na capacidade de percepção e atuação na sociedade.

A prática da capoeira contribui positivamente para todos que desejam ter uma vida saudável, obtém-se um bom condicionamento físico, adquire-se força e resistência, combate doenças e o sedentarismo. Ressalta-se que a prática da arte marcial em questão não está limitada tão somente ao condicionamento físico. A prática da capoeira está diretamente vinculada à saúde, expressão corporal e como aliada a saúde mental, pois a atividade trabalha corpo e mente, tendo em vista as técnicas e a filosofia desta arte esportiva e cultural. A capoeira contribui também na evolução mental e espiritual dos praticantes, tendo em vista as técnicas utilizadas requerem, sobretudo, autoconhecimento e autocontrole, pois o corpo de uma pessoa não age sem a interferência da mente e esta, por sua vez, é quem coordena e acalma as pressões as quais o corpo é submetido quando se pratica esta arte. Com a prática da Capoeira a autoestima das (os) alunas (os) e a melhoria da qualidade de vida torna-se o principal objetivo em busca da vida saudável.



## *Secretaria Municipal de Esporte e Lazer*

Rua Nossa Senhora da Paz, 204 – Barra Funda - Fone/Fax: (14)

99689-6820 CEP 18960-000 – Bernardino de

Campos/SP



### OBJETIVO ESPECIFICO (BENEFÍCIOS)

Força e percepção corporal

Coordenação motora e reflexos

Tonificação muscular

Equilíbrio (físico e emocional) e concentração

Alívio do estresse

Aumento da autoconfiança e da flexibilidade

Cuidados para evitar lesões

Emagrecimento

Físico/fisiológico

Cognitivo

Combate ao desuso e melhoria da funcionalidade

Melhoria da função educativa a nível motor, corporal e postural

Melhoria cardiorrespiratória e retardamentos de doenças

Melhoria dos fatores rítmicos, orientação temporal e espacial

Descoberta da corporeidade e expressão coletivas

Desenvolvimento do sentido crítico e estético

Psicológico autoconhecimento e desenvolvimento pessoal

Melhoria da capacidade criativa

Sensação de satisfação

Melhoria da autoestima

Bem - estar social

### PUBLICO ALVO

Crianças, Jovens, adultos e idosos de ambos os sexos



# *Secretaria Municipal de Esporte e Lazer*

Rua Nossa Senhora da Paz, 204 – Barra Funda - Fone/Fax: (14)

99689-6820 CEP 18960-000 – Bernardino de

Campos/SP



## RECURSOS HUMANOS

Professor (a) Instrutor

## PRAZO DE EXECUÇÃO PROJETO

Projeto será executado pelo período de 12 meses

## EXECUÇÃO

O projeto será executado uma vez por semana, no período contraturno escolar

## RECURSOS FINANCEIROS

Recursos próprios da Prefeitura Municipal

## PROGRAMAÇÃO

Projeto será executado de 10 a 12 horas mensal.

Bernardino de Campos 29 de abril de 2024.

Renã José Dias da Costa  
Secretário Municipal de Esporte e Lazer



***Secretaria Municipal de Esporte e Lazer***  
Rua Nossa Senhora da Paz, 204 – Barra Funda - Fone/Fax: (14)  
99689-6820 CEP 18960-000 – Bernardino de  
Campos/SP

