

An architectural rendering of a sports complex. In the background, there is a large green field with a red running track. To the left of the field, there are several blue rectangular structures, possibly for water sports or training. In the foreground, there is a large, modern building with a grey roof and white walls. To the left of the building is a parking lot with several cars parked. The entire scene is set against a light green background.

PLANO DE TRABALHO

Fábrica
de Sonhos

INSTITUTO ESPORTIVO DE PESQUEIRA-PE

INSTITUTO ESPORTIVO FABRICA DE SONHOS



HISTÓRIA DO INSTITUTO

Introdução

O projeto Instituto Esportivo Fábrica de Sonhos, através da prática esportiva visa oportunizar crianças, adolescentes, jovens e adultos com deficiência e sem deficiência, de toda cidade de Pesqueira e região. Nesse projeto iniciaremos com a formação de um equipe da modalidade atletismo nas provas de corridas, saltos, arremessos e lançamentos. Visando a participação em competições, festivais esportivos, como também visando uma melhor qualidade de vida.

Continue lendo



INSTITUTO ESPORTIVO FABRICA DE SONHOS

O esporte nos tempos de hoje funciona como a maior ferramenta de inclusão social, como também um auxílio no processo educacional, disciplinar, na vida social e na saúde de todos os indivíduos que assim buscam praticar, aliadas aos sentimentos de amizade e cooperação.

Continue lendo



*Fábrica
de Sonhos*
INSTITUTO ESPORTIVO DE PESQUEIRA-PE

INSTITUTO ESPORTIVO FABRICA DE SONHOS

Objetivo

Proporcionar as crianças, jovens, adolescentes e adultos com deficiência e sem deficiência, a prática da modalidade atletismo de forma recreativa e competitiva.

Desenvolver através da prática esportiva, uma consciência participativa, cooperativa, solidária, cidadã.

Promover a sociabilidade, amadurecimento, emocional, psicomotor de cada indivíduo, favorecendo o aprendizado do processo ganha, ganha, aprender a repartir, compartilhar, servir, organizar, persistir, liderar, a formação como ser humano melhor e com oportunidade de construir e concretizar sonhos.

Oportunizar crianças com e sem deficiência carentes da nossa cidade e região, a prática de uma modalidade recreativa e competitiva.

Participar de competições e festivais na cidade, estado, país e fora do país.

Continue lendo



Fábrica
de Sonhos

INSTITUTO ESPORTIVO DE PESQUEIRA-PE

INSTITUTO ESPORTIVO FABRICA DE SONHOS

Público alvo

Crianças com deficiência e sem deficiência a partir de 5 anos masculino e feminino, jovens, adolescentes e adultos que por ventura não tiveram oportunidade nas faixas etárias que antecederam sua vida adulta, assim visando oportunizar a todos.

Número de participantes

200 alunos em dois turnos diferentes.



Continue lendo



GLÉBIA GALVÃO

HISTÓRIA DE GLÉBIA

"Eu estou aqui para que outras pessoas existam."

Eu sou Glébia Galvão uma mulher, uma professora de Educação Física e palestrante de Pesqueira, Pernambuco. Eu sou conhecida por utilizar o atletismo como ferramenta de inclusão social e por treinar atletas de destaque. Venho de família humilde e fui a primeira pessoa da minha família a me formar em um curso superior. Desde sempre tive um sonho de retribuir a todas as crianças e jovens que cruzasse meu caminho tudo o que o esporte fez por mim, ou seja construir um projeto esportivo para atender essa crianças e jovens da minha cidade "O Instituto Esportivo Fábrica de Sonhos".



INSTITUTO ESPORTIVO DE PESQUEIRA-PE



JEOHSAH SANTOS

Paratleta | Salto em Altura T44 | Recordista Brasileiro

Meu nome é Jeohsah Beserra dos Santos, sou paratleta da classe T44 no salto em altura, atual recordista brasileiro da modalidade, e campeão nacional por 9 anos consecutivos.

Minha jornada no esporte começou em 2011, nas Paralimpíadas Escolares, competindo nas provas de salto em distância e 100 metros rasos. Em 2015, decidi migrar para o salto em altura. Foi então que convidei a professora Glébia Galvão para ser minha treinadora — e mesmo sem estrutura, ela aceitou o desafio com criatividade e paixão. Começamos os treinos improvisados dentro de uma piscina, e em apenas dois dias, participei da Fase Regional Norte/Nordeste, garantindo um resultado surpreendente: bati o recorde brasileiro na estreia da prova. Desde então, minha trajetória foi marcada por superações e conquistas meteóricas:

- 🏆 Recorde brasileiro quebrado nas primeiras 3 competições oficiais no salto em altura
- 🇧🇷 Classificação para os Jogos Paralímpicos Rio 2016, com apenas 4 competições na nova prova
- 🏆 Campeão Mundial Juvenil (Suíça, 2017)
- 🏆 3º lugar no Parapan-Americano de Jovens (São Paulo, 2017)
- 🏆 Vice-campeão do Grand Prix Adulto (Alemanha, 2018)
- 🏆 Campeão invicto do Open Internacional no Brasil por vários anos
- 🇯🇵 4º lugar nos Jogos Paralímpicos de Tóquio 2020/2021

Desde minha estreia, mantenho o recorde brasileiro até hoje, com uma carreira construída com dedicação, fé, criatividade e superação — da cidade de Pesqueira para o mundo.



JEONSAH SANTOS

@JEONSAH





CRONOGRAMA DE ATIVIDADES

CRONOGRAMA ANUAL DE TREINOS - ATLETISMO (2025)

Modalidades: Saltos, Arremessos, Corridas e Lançamentos

Público: Crianças, Adolescentes e Jovens

Turnos: Manhã e Tarde

Continue lendo



Fábrica
de Sonhos

INSTITUTO ESPORTIVO DE PESQUEIRA-PE

DIVISÃO MENSAL

FOCO PRINCIPAL

OBJETIVOS TÉCNICOS

JANEIRO

Integração e avaliações

Avaliação inicial, atividades lúdicas, identificação de habilidades;

MARÇO

Coordenação motora, noções básicas de corrida, saltos e lançamentos

Técnica de corrida, saída baixa, postura, resistência

MAIO

Lançamentos (dardo, disco) e arremessos

Técnica básica com materiais adaptados (bolas leves, bastões de espuma, etc.)

FEVEREIRO

Introdução ao atletismo geral (BASE)

Coordenação motora, noções básicas de corrida, saltos e lançamentos;

ABRIL

Saltos horizontais e verticais

Salto em distância e altura com abordagem lúdica e progressiva;

JUNHO

Revisão geral e preparação de evento

Revisão técnica, mini-olimpíadas internas, integração entre os turnos



DIVISÃO MENSAL

FOCO PRINCIPAL

OBJETIVOS TÉCNICOS

JULHO

Recesso parcial + atividades recreativas
Treinos reduzidos com gincanas atléticas e desafios

SETEMBRO

Circuitos técnicos e desenvolvimento físico
Estações com provas combinadas: corrida + salto, corrida + lançamento, etc.

NOVEMBRO

Simulados e festivais internos
Realização de mini-competições e jogos cooperativos com foco nos valores do esporte;

AGOSTO

Retomada e reavaliação
Novas avaliações, retomada técnica, reorganização por faixa etária e nível técnico

OUTUBRO

Aperfeiçoamento específico por grupo etário
Jovens: técnica e força / Crianças: coordenação e jogos atléticos

DEZEMBRO

Encerramento e celebração
Apresentações, entrega de medalhas simbólicas, vivência com pais/responsáveis.



DIVISÃO DAS TURMAS POR FAIXA ETÁRIA

FAIXA ETÁRIA

OBJETIVO GERAL

ENFOQUE METODOLÓGICO

CRIANÇAS (06 à 10 ANOS)

Explorar habilidades motoras e regras básicas

Brincadeiras, estações, histórias do atletismo

ADOLESCENTES (11 à 14 ANOS)

Desenvolver técnica e espírito esportivo

Treinos técnicos + cooperação

JOVENS de 15+

Aprofundar fundamentos técnicos e físicos

Técnica + tática + preparação para eventos



CARGA SEMANAL (MANHÃ E TARDE)

DIA

DURAÇÃO

ATIVIDADES

SEGUNDA-FEIRA

1H30

Corridas (velocidade, resistência, revezamento)

QUINTA-FEIRA

1H30

Circuito técnico + resistência

SEXTA-FEIRA

1H30

Jogos combinados + integração

TERÇA-FEIRA

1H30

Saltos (distância, altura, coordenação)

QUARTA-FEIRA

1H30

Arremessos/lançamentos + jogos atléticos





ATIVIDADE EXTRAS

- Revezamento entre crianças de manhã e adolescentes/jovens à tarde.
- Sábados ocasionais: eventos, festivais, participação comunitária.

MOMENTOS PEDAGÓGICAS

- Usar materiais adaptados (cordas, cones, bastões de espuma) para segurança e inclusão.
- Incluir momentos de fala/reflexão sobre valores: cooperação, respeito, superação.
- Avaliações periódicas devem ser lúdicas e não competitivas para crianças.
- Envolver os jovens em ações de liderança e arbitragem dos festivais.



CLIQUE AQUI PARA ASSISTIR OS VÍDEOS

VÍDEOS DO INSTITUTO



CLIQUE AQUI PARA ASSISTIR

CLIQUE AQUI PARA ASSISTIR

CLIQUE AQUI PARA ASSISTIR

CLIQUE AQUI PARA ASSISTIR



CLIQUE AQUI PARA ASSISTIR

CLIQUE AQUI PARA ASSISTIR

CLIQUE NO LINK



Pesqueira brilha em campeonato de atletismo e conquista medalhas para o...

Estudantes e atletas destacam-se na Etapa Pernambuco do Circuito de Atletismo Nordest...

Flávio J Jardim



Candidato a medalha no salto em altura, Jeohsah dos Santos treinou para Tóquio em fábrica abandonada

Atleta é da cidade de Pesqueira, no interior de Pernambuco, e lidera o ranking brasileiro na classe T44

VÍDEOS DO INSTITUTO



CLIQUE AQUI PARA ASSISTIR



CLIQUE AQUI PARA ASSISTIR



CLIQUE AQUI PARA ASSISTIR



CLIQUE AQUI PARA ASSISTIR

CLIQUE NO LINK



MIRELLE FARIAS PROFESSORA DE EDUCAÇÃO FÍSICA CREF: 006321-G/PE

Minha jornada no esporte começou ainda na escola, onde descobri minha paixão pelo atletismo. Particpei de campeonatos em modalidades como arremesso de peso e disco, sempre incentivada por um professor que via potencial em mim. Foi nessa época que comecei a ajudar meus colegas e percebi que o esporte era mais do que uma atividade: era um caminho que eu queria seguir.

Formações:

- Graduação: Licenciatura em Educação Física pela AESA CESA.
- Pós-Graduação: Educação Física Escolar pela Faculdade Integrada de Patos.
- Tutora: Curso de Educação Física na Faculdade Unopar.



INSTITUTO ESPORTIVO DE PESQUEIRA-PE



@mirellefarias23

FOTOS DA PROFESSORA MIRELE!



DIVISÃO MENSAL

FOCO PRINCIPAL

OBJETIVOS TÉCNICOS

JANEIRO

Integração e avaliações

Avaliação inicial, atividades lúdicas, identificação de habilidades;

MARÇO

Coordenação motora, noções básicas de corrida, saltos e lançamentos

Técnica de corrida, saída baixa, postura, resistência

MAIO

Lançamentos (dardo, disco) e arremessos

Técnica básica com materiais adaptados (bolas leves, bastões de espuma, etc.)

FEVEREIRO

Introdução ao atletismo geral (BASE)

Coordenação motora, noções básicas de corrida, saltos e lançamentos;

ABRIL

Saltos horizontais e verticais

Salto em distância e altura com abordagem lúdica e progressiva;

JUNHO

Revisão geral e preparação de evento

Revisão técnica, mini-olimpíadas internas, integração entre os turnos



DIVISÃO MENSAL

FOCO PRINCIPAL

OBJETIVOS TÉCNICOS

JULHO

Recesso parcial + atividades recreativas
Treinos reduzidos com gincanas atléticas e desafios

SETEMBRO

Circuitos técnicos e desenvolvimento físico
Estações com provas combinadas: corrida + salto, corrida + lançamento, etc.

NOVEMBRO

Simulados e festivais internos
Realização de mini-competições e jogos cooperativos com foco nos valores do esporte;

AGOSTO

Retomada e reavaliação
Novas avaliações, retomada técnica, reorganização por faixa etária e nível técnico

OUTUBRO

Aperfeiçoamento específico por grupo etário
Jovens: técnica e força / Crianças: coordenação e jogos atléticos

DEZEMBRO

Encerramento e celebração
Apresentações, entrega de medalhas simbólicas, vivência com pais/responsáveis.



HELTON SILVA
PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA CREF -
019690/G PE

Minha trajetória:

A dança abriu as portas para momentos extraordinários na minha vida, transformando uma paixão em um propósito nobre e inspirador.

Seja um sonhador audacioso, pois Deus é o Deus dos impossíveis." – Lucas 1:37

Formações:

- Formado em Licenciatura Plena em Educação Física; Especialização em
- Educação Física Recreativa; Bacharel em Educação Física em curso;
- Instructor Zumba Fitness Oficial.



@helton_silvape



INSTITUTO ESPORTIVO DE PESQUEIRA-PE

FOTOS DO PROFESSOR HELTON!



DIVISÃO MENSAL

FOCO PRINCIPAL

OBJETIVOS TÉCNICOS

JANEIRO

Integração e avaliações

Avaliação inicial, atividades lúdicas, identificação de habilidades;

MARÇO

Coordenação motora, noções básicas de corrida, saltos e lançamentos

Técnica de corrida, saída baixa, postura, resistência

MAIO

Lançamentos (dardo, disco) e arremessos

Técnica básica com materiais adaptados (bolas leves, bastões de espuma, etc.)

FEVEREIRO

Introdução ao atletismo geral (BASE)

Coordenação motora, noções básicas de corrida, saltos e lançamentos;

ABRIL

Saltos horizontais e verticais

Salto em distância e altura com abordagem lúdica e progressiva;

JUNHO

Revisão geral e preparação de evento

Revisão técnica, mini-olimpíadas internas, integração entre os turnos



DIVISÃO MENSAL

FOCO PRINCIPAL

OBJETIVOS TÉCNICOS

JULHO

Recesso parcial + atividades recreativas
Treinos reduzidos com gincanas atléticas e desafios

SETEMBRO

Circuitos técnicos e desenvolvimento físico
Estações com provas combinadas: corrida + salto, corrida + lançamento, etc.

NOVEMBRO

Simulados e festivais internos
Realização de mini-competições e jogos cooperativos com foco nos valores do esporte;

AGOSTO

Retomada e reavaliação
Novas avaliações, retomada técnica, reorganização por faixa etária e nível técnico

OUTUBRO

Aperfeiçoamento específico por grupo etário
Jovens: técnica e força / Crianças: coordenação e jogos atléticos

DEZEMBRO

Encerramento e celebração
Apresentações, entrega de medalhas simbólicas, vivência com pais/responsáveis.



FERNANDO PINHEIROS

PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA CREF - 016616/ PE

Minha trajetória:

No ano de 2022 comecei minha carreira profissional, atuando na rede municipal de ensino de Pesqueira. ☒ Em 2022 foi iniciado o projeto natação nas escolas, sendo contemplada de início 4 escolas: Profª Maria de Lourdes Lima Almeida, CAIC, Bernadete Brito Miranda e Santo Antônio. ☒ Durante 1 ano sendo professor de sala de aula e de natação da Escola Antônio Arthur de Almeida, no ensino do 5º, 8º e 9º ano.

Formações:

- Licenciado em Educação Física pela Universidade Pitágoras Unopar Anhaguera com conclusão no ano de 2021.
- Bacharel em Educação Física pela Universidade Pitágoras Unopar Anhaguera com conclusão no ano de 2022



INSTITUTO ESPORTIVO DE PESQUEIRA-PE



@fernando_personaltrainerswim

FOTOS DO PROFESSOR FERNANDO



Fábrica
de Sonhos

INSTITUTO ESPORTIVO DE PESQUEIRA-PE



DIVISÃO MENSAL FOCO PRINCIPAL OBJETIVOS TÉCNICOS

PLANEJAMENTO ANUAL

PLANEJAMENTO ANUAL DE NATAÇÃO

Faixa etária: 7 a 17 anos

Divisão por faixas etárias (sugestão):

- Nível 1 – Iniciação (7 a 9 anos)
- Nível 2 – Aprimoramento (10 a 13 anos)
- Nível 3 – Aperfeiçoamento (14 a 17 anos)



DIVISÃO MENSAL
FOCO PRINCIPAL
OBJETIVOS TÉCNICOS

MACROCICLO (Divisão Anual)

Trimestre

Foco Principal

1º Trimestre

Adaptação, flutuação e respiração

2º Trimestre

Desenvolvimento técnico dos estilos

3º Trimestre

Coordenação, resistência e iniciação ao nado completo

4º Trimestre

Avaliações, festivais e aperfeiçoamento



DIVISÃO MENSAL FOCO PRINCIPAL OBJETIVOS TÉCNICOS

PLANEJAMENTO TRIMESTRAL

1º Trimestre – Adaptação e Fundamentos (Janeiro–Março)

Objetivos Gerais:

- Ambientação ao meio líquido
- Domínio da respiração e flutuação
- Início da propulsão e deslize

Conteúdos:

- Entrada e saída segura na piscina
- Respiração rítmica (bolhas na água)
- Flutuação dorsal e ventral
- Deslocamentos com prancha
- Brincadeiras aquáticas educativas
- Noções de segurança aquática



DIVISÃO MENSAL FOCO PRINCIPAL OBJETIVOS TÉCNICOS



2º Trimestre – Estilos Básicos (Abril-Junho)

Objetivos Gerais:

- Iniciar e desenvolver os estilos crawl e costas
- Trabalhar a coordenação braço-perna-respiração
- Melhorar resistência e autonomia

Conteúdos:

- Estilo crawl: pernada, braçada e respiração lateral
- Estilo costas: pernada e coordenação
- Saídas simples e viradas básicas
- Exercícios com flutuadores (pranchas, espaguete)
- Jogos de revezamento e desafios



DIVISÃO MENSAL

FOCO PRINCIPAL

OBJETIVOS TÉCNICOS



3º Trimestre – Progressão e Aplicação (Julho–Setembro)

Objetivos Gerais:

- Introdução ao nado peito e borboleta
- Desenvolver resistência aeróbica e técnica refinada
- Início de simulações de provas e festivais

Conteúdos:

- Estilo peito: pernada, braçada e coordenação
- Estilo borboleta: movimento ondulatório básico
- Melhorar viradas e saídas
- Treinos de nado contínuo
- Festivais internos e mini-competição



DIVISÃO MENSAL

FOCO PRINCIPAL

OBJETIVOS TÉCNICOS



4º Trimestre – Aperfeiçoamento e Avaliação (Outubro-Dezembro)

Objetivos Gerais:

- Consolidar os 4 estilos
- Avaliar evolução técnica e física
- Preparar para festival ou exame final

Conteúdos:

- Simulações de provas (25m e 50m)
- Revezamentos e provas por tempo
- Circuitos de resistência, força e velocidade
- Avaliação individual (técnica e tempo)
- Evento de culminância com pais e entrega de certificados



DIVISÃO MENSAL

FOCO PRINCIPAL

OBJETIVOS TÉCNICOS

METODOLOGIA

- Lúdica (7 a 9 anos): jogos, brincadeiras e desafios
- Técnica com progressão (10 a 13 anos): foco no gesto correto com correções pontuais
- Tática e desempenho (14 a 17 anos): aprimoramento e metas por tempo

FREQUÊNCIA RECOMENDADA

- 2 a 3 vezes por semana
- Aulas de 45 minutos a 1h

EVENTOS DO ANO

- Fevereiro: Aula inaugural e avaliação diagnóstica
- Junho: Festival interno (metas de 25m e 50m)
- Agosto/Setembro: Participação em festivais escolares ou comunitários
- Dezembro: Exame de nível, entrega de certificados e medalhas



DIVISÃO MENSAL FOCO PRINCIPAL OBJETIVOS TÉCNICOS

POSSÍVEIS CATEGORIAS DE AVALIAÇÃO

Critério

Instrumento

Frequência

Lista de presença

Técnica dos nados

Avaliação prática (rubrica)

Participação

Observação direta

Comportamento e esforço

Registro individual

Desempenho físico

Tempos cronometrados (opcional)



DIVISÃO MENSAL

FOCO PRINCIPAL

OBJETIVOS TÉCNICOS

MODELO DE PLANILHA ANUAL – NATAÇÃO (7 a 17 anos)

Janeiro

Reintegração e ambientação ao meio aquático

Entrada na água, flutuação, deslocamento com prancha

Acolhida, integração e jogos aquáticos

Fevereiro

Desenvolver controle respiratório e equilíbrio corporal

Bolhas, apneia, flutuação dorsal/ventral, escorregões

Introdução à disciplina aquática

Março

Início da propulsão e coordenação simples

Pernada de crawl, deslocamento com e sem prancha

Testes diagnósticos e formação de grupos por nível

Abril

Introdução ao estilo crawl

Braçada de crawl + respiração lateral

Prática por estações (circuitos)

Maio

Introdução ao estilo costas e continuidade do crawl

Pernada e braçada de costas

Jogos e desafios em duplas

Junho

Aplicar estilos em pequenos percursos

Coordenação crawl e costas (12,5m e 25m)

Mini festival de estilos básicos



DIVISÃO MENSAL

FOCO PRINCIPAL

OBJETIVOS TÉCNICOS

MODELO DE PLANILHA ANUAL – NATAÇÃO (7 a 17 anos)

Julho

Início do estilo peito e resistência leve

Pernada de peito, coordenação básica

Aulas temáticas (olimpíadas aquáticas, etc.)

Agosto

Consolidação dos 3 estilos (crawl, costas, peito)

Revezamentos, viradas simples

Treinos por tempo e simulações de prova

Setembro

Início do borboleta e aplicação técnica dos 4 estilos

Movimento de delfinado, ondulação, coordenação leve

Festival interno / Intercâmbio com outro grupo

Outubro

Aperfeiçoamento técnico e aumento da resistência

Treinos combinados de 25m e 50m

Avaliações intermediárias

Novembro

Simulações de provas completas

Revezamentos e provas com cronômetro

Preparação para culminância

Dezembro

Avaliação final e encerramento do ciclo

Avaliação prática e teórica dos estilos

Entrega de certificados, medalhas e festa



DIVISÃO MENSAL

FOCO PRINCIPAL

OBJETIVOS TÉCNICOS



LEGENDA DE CATEGORIAS USADAS:

- * Estilo crawl: nado livre (nado de frente com respiração lateral)
- * Estilo costas: nado de costas com braçadas alternadas
- * Estilo peito: nado de peito com coordenação de braços e pernas
- * Estilo borboleta: nado com movimento simultâneo e ondulação do corpo

FREQUÊNCIA SUGERIDA:

- * 2x a 3x por semana (45 a 60 minutos)

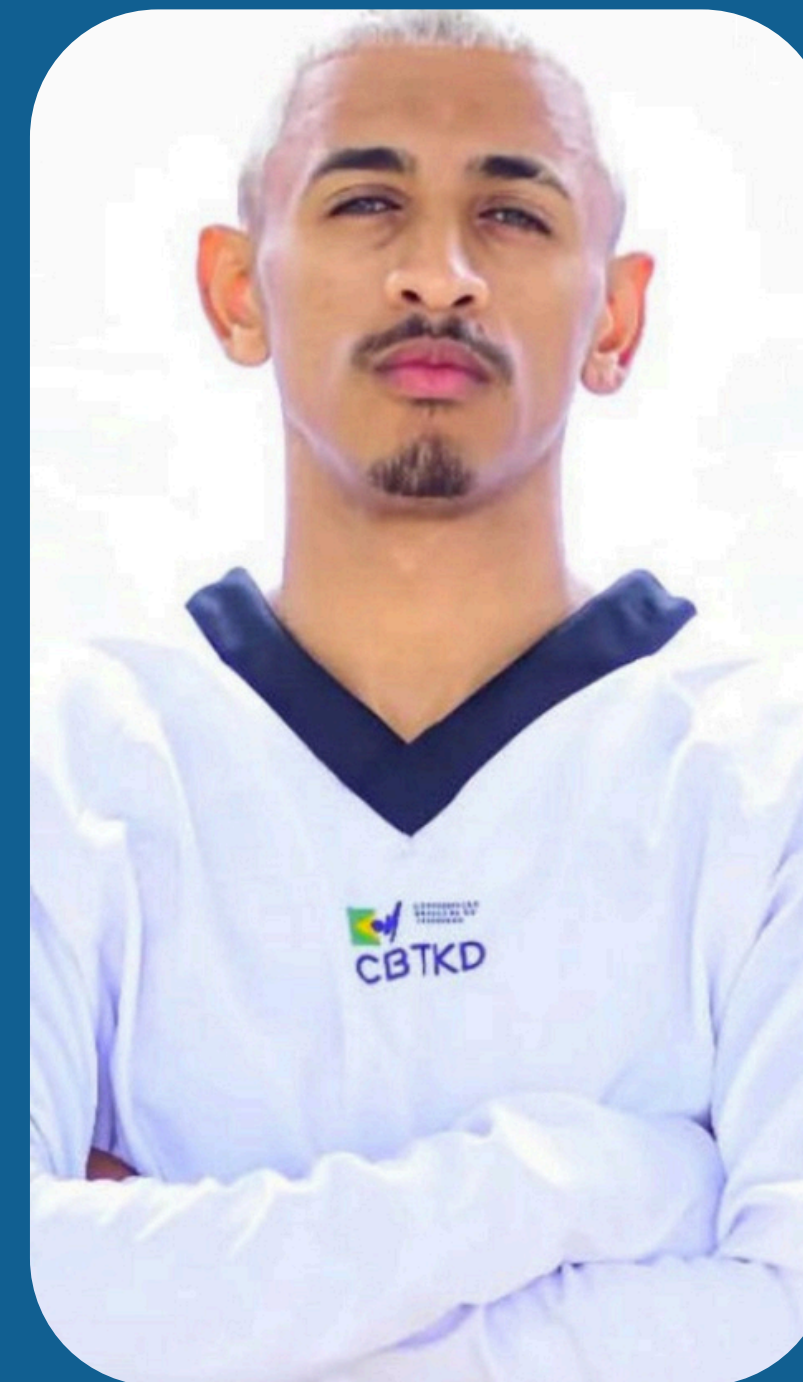


LEONARDO GOMES PROFESSOR E ATLETA DE TAEKWONDO

Minha trajetória:

Me chamo Leonardo, mas sou conhecido no cenário do taekwondo como Leozim. Iniciei minha trajetória no esporte aos 11 anos, em 2010, e, após anos de dedicação e aprendizado, conquistei a faixa preta aos 18 anos, em 2018. Essa jornada intensa de estudo e prática me levou a me tornar professor e técnico da modalidade. Venho de uma família humilde, onde sempre aprendi que ajudar o próximo é essencial. Com esse princípio, carrego como principal objetivo motivar, inspirar e apoiar aqueles que não tiveram uma base de incentivo para perseguir seus sonhos no esporte

Sou estudante de Educação Física e atuo como estagiário, com experiência em alongamentos, treinamento funcional e prevenção de lesões. Minha trajetória inclui desenvolvimento de habilidades interpessoais como liderança, autocontrole, comunicação inclusiva e visão estratégica no esporte.



@leozim_tdk

FOTOS DO PROFESSOR LEO



DIVISÃO MENSAL FOCO PRINCIPAL OBJETIVOS TÉCNICOS

PLANEJAMENTO ANUAL DE TAEKWONDO

Faixa Etária: 7 a 17 anos

Divisão por faixa etária (sugestão):

- Iniciação (7 a 9 anos)
- Formação (10 a 13 anos)
- Aperfeiçoamento (14 a 17 anos)

DIVISÃO EM PERÍODOS (MACROCICLO)

1.1º Trimestre (Janeiro a Março) – Adaptação, fundamentos e disciplina

2.2º Trimestre (Abril a Junho) – Evolução técnica e tática básica

3.3º Trimestre (Julho a Setembro) – Aplicação em lutas, avaliação e competição interna

4.4º Trimestre (Outubro a Dezembro) – Preparação para exames de faixa e culminância



PLANO ANUAL POR TRIMESTRE

1º Trimestre – Base e Adaptação

Objetivos Gerais:

- Introduzir o Taekwondo de forma lúdica e educativa.
- Trabalhar a disciplina, respeito e cultura marcial.
- Desenvolver coordenação motora geral.

Conteúdos:

- História e filosofia do Taekwondo.
- Comandos básicos (em coreano).
- Posições: juchum sogi, ap sogi, dwit sogi.
- Golpes básicos: chutes frontais (ap chagi), laterais (yeop chagi).
- Alongamentos, postura e equilíbrio.



PLANO ANUAL POR TRIMESTRE



2º Trimestre – Desenvolvimento Técnico

Objetivos Gerais:

- Aprimorar técnica de chutes e socos.
- Iniciar movimentações defensivas e ofensivas.
- Reforçar disciplina, autocontrole e respeito.

Conteúdos:

- Poomsae básico (Taegeuk 1 e 2).
- Técnicas de bloqueios (makki) e ataques com punhos (jirugui).
- Combinações de chutes.
- Circuitos físicos com agilidade, força e resistência.
- Treino com alvos (raquetes).



PLANO ANUAL POR TRIMESTRE



3º Trimestre – Aplicações e Lutas

Objetivos Gerais:

- Iniciar o combate (kyorugui) com controle e respeito.
- Estimular a tomada de decisão e leitura de jogo.
- Participação em festivais ou torneios amistosos.

Conteúdos:

- Combates controlados (sem contato pleno).
- Regras do kyorugui e arbitragem básica.
- Treinos em duplas e simulações.
- Noções de tática e estratégia (distância, tempo e ritmo).
- Avaliação técnica intermediária.



PLANO ANUAL POR TRIMESTRE



4º Trimestre – Consolidação e Avaliação

Objetivos Gerais:

- Reforçar todos os conteúdos do ano.
- Avaliar o progresso técnico, físico e disciplinar.
- Realizar exame de graduação (troca de faixa).
- Promover um evento de encerramento.

Conteúdos:

- Revisão de poomsae, chutes, defesa e combate.
- Preparação física geral (resistência, força e flexibilidade).
- Simulados de exame de faixa.
- Apresentação para pais e comunidade.
- Entrega de faixas, certificados e medalhas.
-



FREQUÊNCIA E METODOLOGIA



Frequência sugerida:

- 2 a 3 vezes por semana (1h a 1h30 por aula)

Metodologia:

- Lúdica e progressiva na iniciação.
- Técnica e reflexiva na formação.
- Estratégica e competitiva no aperfeiçoamento.
- Envolvimento afetivo com o grupo e os valores marciais.



EVENTOS IMPORTANTES



- Fevereiro/Março: Aula inaugural / integração
- Junho: Festival interno / Amistoso
- Setembro: Participação em torneios regionais
- Novembro/Dezembro: Exame de faixa e evento de encerramento



EVENTOS IMPORTANTES



PLANEJAMENTO ANUAL DE NATAÇÃO

Faixa etária: 7 a 17 anos

Divisão por faixas etárias (sugestão):

- Nível 1 – Iniciação (7 a 9 anos)
- Nível 2 – Aprimoramento (10 a 13 anos)
- Nível 3 – Aperfeiçoamento (14 a 17 anos)
-



JUSSARA ROCHA

PROFESSORA E ATLETA DE TAEKWONDO

Minha trajetória:

Meu primeiro contato com o taekwondo foi aos 12 anos, através de um projeto local na minha cidade. Desde então, o esporte se tornou parte fundamental da minha vida, moldando minha disciplina, determinação e paixão por superar desafios.

Ao longo dos anos, me dediquei intensamente e conquistei importantes títulos, tornando-me tricampeã pernambucana, campeã brasileira e faixa preta 1º Dan. Cada vitória representa não apenas um troféu, mas o reflexo do meu comprometimento com o taekwondo e a busca constante pela excelência.

016: Iniciei minha atuação como professora de taekwondo por meio do projeto Projovem, ensinando e inspirando jovens na prática esportiva.

2018: Trabalhei no Projeto Bolsa Auxílio, ampliando meu impacto na formação de novos atletas.

2024: Atuei no projeto Jornada Ampliada, compartilhando técnicas e valores do taekwondo com alunos de diferentes faixas etárias.



@jussara_a

FOTOS DA PROFESSORA JUSSARA!

Fábrica
de Sonhos
INSTITUTO ESPORTIVO DE PESQUEIRA-PE



SENSEI JOSEMAR FARIAS FAIXA PRETA 7º DAN FUNDADOR DA BUSHIDO KARATE SHOTOKAN KYOKAI

Minha trajetória:

Mais de 40 anos dedicados ao ensino do Karate-Do Shotokan. Reconhecido mestre na formação de mais de 200 faixas pretas. Fundador da entidade Bushido Karate Shotokan Kyokai, referência regional e nacional na arte do karate, com atuação marcada por disciplina, respeito e impacto social. Diretor de Graduação da FPKC – Federação Pernambucana de Karate Chokukai e da CBKA – Confederação Brasileira de Karate. Discípulo do saudoso Grande Mestre e Sensei Haiashi Kawamura, cuja influência moldou uma geração de praticantes.

Formado em Educação Física e em Ciência e Análise de Sistemas pela Universidade Federal de Pernambuco (UFPE).



DIVISÃO MENSAL FOCO PRINCIPAL OBJETIVOS TÉCNICOS



PLANEJAMENTO ANUAL DE KARATÊ (7 a 17 anos)

Divisão por níveis (sugestão):

- Iniciação (7 a 9 anos) – Karatê lúdico e educativo
- Desenvolvimento (10 a 13 anos) – Fundamentos técnicos e disciplina
- Aperfeiçoamento (14 a 17 anos) – Técnica, tática e valores do budô

Frequência sugerida:

- 2 a 3 vezes por semana, aulas de 50min a 1h15



DIVISÃO MENSAL

FOCO PRINCIPAL

OBJETIVOS TÉCNICOS

PLANEJAMENTO TRIMESTRAL (MACROCICLO ANUAL)

1º Trimestre (Jan – Mar)

Foco: Ambientação, disciplina e fundamentos básicos

Objetivos:

- Compreender os princípios do Karatê (respeito, cortesia, autocontrole)
- Aprender comandos básicos e etiqueta do dojô
- Desenvolver coordenação motora ampla e postura

Conteúdos:

- Saudação (rei), kamae (posição de guarda)
- Tsuki (socos), geri (chutes) e uke (defesas) básicos
- Kihon (exercícios básicos de repetição)
- Jogos lúdicos de reação e agilidade



DIVISÃO MENSAL

FOCO PRINCIPAL

OBJETIVOS TÉCNICOS

2º Trimestre (Abril – Junho)

Foco: Execução técnica e introdução ao kata

Objetivos:

- Aperfeiçoar movimentos básicos com precisão
- Introduzir os primeiros katas (formas)
- Estimular controle corporal e concentração

Conteúdos:

- Kihon com combinações (ex: oi tsuki + age uke)
- Kata básico (Heian Shodan ou equivalente)
- Noções de bunkai (aplicações do kata)
- Treinos de equilíbrio e deslocamento (tai sabaki)



DIVISÃO MENSAL

FOCO PRINCIPAL

OBJETIVOS TÉCNICOS

3º Trimestre (Julho – Setembro)

Foco: Aplicações práticas, kumite e ritmo

Objetivos:

- Aprender o kumite (luta controlada) de forma segura e educativa
- Trabalhar velocidade, tomada de decisão e distanciamento
- Estimular o respeito e a cooperação entre colegas

Conteúdos:

- Kumite básico (gyaku tsuki, mae geri, esquivas)
- Regras de competição educativa (sem contato pleno)
- Prática com alvos e simulações de luta
- Preparação para avaliação técnica



DIVISÃO MENSAL

FOCO PRINCIPAL

OBJETIVOS TÉCNICOS

4º Trimestre (Outubro – Dezembro)

Foco: Avaliação, exames de faixa e eventos de encerramento

Objetivos:

- Avaliar o progresso técnico, físico e comportamental
- Consolidar os valores do Karatê como estilo de vida
- Estimular a superação pessoal e o espírito esportivo

Conteúdos:

- Avaliação de kihon, kata e kumite
- Reforço dos valores marciais (humildade, honra, disciplina)
- Exame de graduação (faixa)
- Festival de encerramento / apresentações para a comunidade



DIVISÃO MENSAL

FOCO PRINCIPAL

OBJETIVOS TÉCNICOS

ATIVIDADES COMPLEMENTARES

Mês

Evento Sugerido

Março

Aula especial de integração

Junho

Festival Interno de Karatê

Setembro

Simulado de competição ou torneio

Dezembro

Exame de graduação + culminância

METODOLOGIA

- * Lúdica na iniciação: jogos com foco técnico e motor
- * Progressiva: introdução gradual de kihon, kata e kumite
- * Formativa: ênfase nos valores do Karatê e na formação integral
- * Cooperativa: estímulo ao respeito, à empatia e ao trabalho em equipe



FOTOS PROFESSOR JOSEMAR!



REDES SOCIAIS



Instagram

@institutoesportivo_



Número

87 9634-1576



*Fábrica
de Sonhos*

INSTITUTO ESPORTIVO DE PESQUEIRA-PE