



Projeto  
**Paraíso**

ASSOCIAÇÃO PARAÍSO  
São José do Rio Preto - SP

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

**PLANO MENSAL**

**PROFESSOR:** André Luis Bueno  
**OFICINA:** Artes Marciais - Kung Fu  
**MÊS:** Maio/Junho

<b><u>SEMANA</u></b>	<b><u>SEGUNDA</u></b>	<b><u>TERÇA</u></b>	<b><u>QUARTA</u></b>	<b><u>QUINTA</u></b>	<b><u>SEXTA</u></b>
1º					
2º		25/05/2021 – Foi feito uma video aula sobre os movimentos que se referem a Lança, movimentos de estacadas, defesas e bloqueios. A lança é uma evolução dos punhais e das facas, pois a necessidade de aproximação do adversário é desnecessária devido ao prolongamento do cabo.		27/05/2021 – Foi realizado um estudo sobre a Corrente de nove secções, cujo nome em chinês é, Tan-Pin, diz a lenda que esse instrumento possui em uma das suas extremidades um dardo que seria carregado de veneno, e quando atingisse o seu oponente o mesmo seria envenenado imediatamente, porém poderia chegar a óbito em até sete dias após o contato com o dardo.	
3º		01/06/2021 – Com pesquisa concluída dei início a sequência de movimentos que compreendem ao kati da Corrente de nove secções, que possui movimentação variada como, giros forntais, laterais, avançando e recuando, giros em torno do pescoço e em volta das pernas, em fim uma forma muito complexa, porém bastante eficaz.			
4º		08/06/2021 – Foi elaborado um estudo e pesquisa sobre o Punhal		10/06/2021 – Através de pesquisa seguida de estudo ainda sobre um	



Projeto  
**Paraíso**

**ASSOCIAÇÃO PARAÍSO**  
**São José do Rio Preto - SP**

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

		<p>Duplo, em chinês, San-Pei-Sao, por conta da sua facilidade em ser um instrumento furtivo, fácil de se seconder, o Punhal Duplo trás essa vertente como sua principal característica.</p> <p>Foi feito uma video aula com os movimentos do punhal e suas principais características como aram furtiva e com grande poder de cortes e perfurções, o punhal também oferece bastante velocidade no momento dos golpes.</p>		<p>instrumento muito utilizado no nosso estilo de kung fu, vou falar agora sobre o San-Tien-Kuan, Bastão de três secções, onde a aram foi confeccionada com três bastões que são ligados por uma pequena corrente entre elas, arma de grande poder de destruição, altamente eficaz contra qualquer outro tipo de instrumentos usados no kung fu, repelindo os adversários e os mantendo longe.</p>	
5º		<p>15/06/2021 – Após ter praticado e estudado a movimentação do San-Tien-Kaun demonstrei aos alunos um pouco dessa forma complexa e eficaz, utilizando giros como defesas e ataques, giros em torno da cintura, pescoço, avançando e recuando para afastar os adversários.</p>		<p>17/06/2021 – Com o passar dos meses e vinda da Pandemia que já avança para o decimo sexto mês, resolvi recapturar alguns movimentos mais básicos com o objetivo de trazer os alunos ao início de todo o treinamento feito até os dias de hoje, e ao mesmo tempo dando a oportunidade de novos alunos aderirem ao treinamento desde o inicio, vamos lembrar inicialmente as bases de mão da faixa branca e seus chutes.</p>	



Projeto

**Paraíso**

ASSOCIAÇÃO PARAÍSO  
São José do Rio Preto - SP

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

**“Termo de Colaboração SME N. 023/2019”**

## **RELATÓRIO MENSAL DE ATIVIDADES**

**MÊS: 21 DE MAIO Á 20 DE JUNHO DE 2021**

Nome do Professor: André Luis Bueno
Oficina: Artes Marciais - Kung Fu
Turma: 1 - 2 - 3
Quantidade total de horas-aula desenvolvida: 24 horas Sede e 18 horas Ceu das Artes-Total 42 horas
Quantidade total de alunos: 89 alunos Sede e 90 alunos Ceu das Artes- Total 179 alunos

### **Metas:**

Segundo o decreto municipal para a contenção do COVID-19 no município, as aulas foram suspensas por tempo indeterminado a partir do dia 18 de março de 2020. A equipe de profissionais ficou à disposição para esclarecimento, orientação e atendimento aos pais dos educando matriculados no projeto. Planejamos e elaboramos as atividades desenvolvidas de acordo com a habilidade de cada oficina. A oficina propõe as seguintes atividades:

As metas a serem atingidas neste ciclo são de mostrar aos alunos uma atividade com armas, no caso o facão, e suas variedades, o facão tradicional muito usado e extremamente eficaz nas batalhas da China antiga, onde suas características se divergem em sua forma de execução e propósitos, sendo um instrumento simples e de fácil manuseio, quando usado de forma única, porém, possui variações e versões mais avançadas, como por exemplo o facão duplo borboleta e a faca dupla borboleta, porém, com variações em movimentos criados no Sul da China (faca borboleta) e movimentos que surgiram ao Norte da China (facão duplo borboleta), os dois tão importantes e eficazes como qualquer outro instrumento usado na prática do Kung Fu.

**Atividades Desenvolvidas:** As atividades desenvolvidas neste ciclo é fazer com os alunos conheçam alguns instrumentos avançados que utilizamos no nosso estilo de kung fu, tais como, Lança, Punhal Duplo, Bastão de três secções e Corrente de nove secções. Instrumentos esses que são avançados e com movimentos complexos, tais instrumentos são usados por praticantes acima de faixa preta, porém que trás bastante curiosidade aos alunos que estão iniciando sua jornada de aprendizado nesta maravilhosa e eficaz Arte Marcial chinesas.

### **Fonte / Referência:**

<https://cladeartemarciais.com>

[www.taochikungfu.com.br](http://www.taochikungfu.com.br)

[www.blackbeltwiki.com](http://www.blackbeltwiki.com)

[www.familialong.com.br](http://www.familialong.com.br)

[www.bravokungfu.com](http://www.bravokungfu.com)



# Projeto Paraíso

ASSOCIAÇÃO PARAÍSO  
São José do Rio Preto - SP

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

[zenkungfu.wordpress.com](http://zenkungfu.wordpress.com)

[www.tskf.com.br](http://www.tskf.com.br)

[www.significados.com.br](http://www.significados.com.br)

[www.infoescola.com](http://www.infoescola.com)

**Conclusão:** Diante das atividades desenvolvidas neste ciclo, cheguei a seguinte conclusão, ao mostrar toda essa movimentação para os alunos, tenho a certeza que além da expectativa de aumentar o interesse do aluno pelas práticas do kung fu, será totalmente possível que eu mostre técnicas mais complexas das armas avançadas do kung fu, partindo do princípio que os movimentos seguintes é de suma importância para ataques, defesas, bloqueios e perfurações, que proporcionará ao aluno/praticante a possibilidade de se iniciar uma série de movimentos um pouco mais complexos e sofisticados com o uso desses instrumentos, usando toda essa variedade de movimentos em toda a sua plenitude e fazendo total uso de sua serventia.

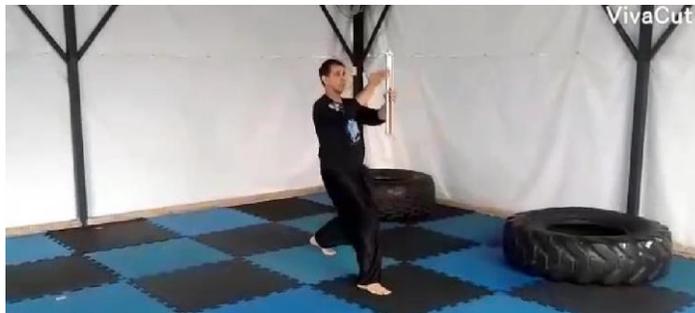
Assinatura do Professor: \_\_\_\_\_

Assinatura do Coordenador: \_\_\_\_\_



**ASSOCIAÇÃO PARAÍSO  
São José do Rio Preto - SP**

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24





ASSOCIAÇÃO PARAÍSO  
São José do Rio Preto - SP

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

### Onde encontrar nossos conteúdos:



**Fanpage:** Projeto Mundo Novo Paraíso - @pmundonovo



**Instagram:** Projeto Mundo Novo Paraíso



**Canal Youtube:** Projeto Mundo Novo Paraíso

<https://associacaoparaiso.wixsite.com/website>

<https://www.riopreto.sp.gov.br/portalthtransparencia>





Projeto  
**Paraíso**

ASSOCIAÇÃO PARAÍSO  
São José do Rio Preto - SP

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

<b>Associação Paraíso – Projeto Mundo Novo – Sede - Céu das Artes</b>		<b>TC 023/2019</b>
<b>Professor:</b> André Luis Bueno		<b>Oficina:</b> Artes Marciais - Kung Fu
<b>Carga horária semanal:</b> 12 horas		<b>Semana de:</b> 24/05/2021 a 28/05/2021
	<b>Atividades desenvolvidas</b>	<b>Horas</b>
<b>Segunda-feira</b>		
<b>Terça-feira 25/05/2021</b>	Foi feito video aula com uma breve demonstração dos movimentos das Tan-Tau-Tcheang, traduzindo, Lança de uma ponta, suas defesas, ataques, estocadas e perfurações, a Lança de uma ponta é uma evolução dos punhais e das facas, pois proporciona aos guerreiros manter maior distância dos seus adversários enfrentados em batalhas.	06 horas
<b>Quarta-feira</b>		
<b>Quinta-feira 27/05/2021</b>	Ao realizar um estudo sobre a Corrente de nove secções, que em chinês se conhece como Tan-Pin, descobri que essa lança é de bastante sutileza e tinha grande serventia aos mercadores, viajante e vendedores que tinham que cruzar grandes distâncias na antiga China, pois a Corrente poderia se passar por um cinto ou até mesmo um colar, porém quando usada em batalha é de grande serventia na utilização de golpes, giros avançando e recuando indo em direção ao seu agressor,	06 horas
<b>Sexta-feira</b>		
<b>Total de horas da semana</b>		12 horas



Projeto  
**Paraíso**

ASSOCIAÇÃO PARAÍSO  
São José do Rio Preto - SP

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

<b>Associação Paraíso – Projeto Mundo Novo – Sede – Céu das Artes</b>		<b>TC 023/2019</b>
<b>Professor:</b> André Luis Bueno		<b>Oficina:</b> Artes Marciais - Kung Fu
<b>Carga horária semanal:</b> 06 horas		<b>Semana de:</b> 31/05/2021 a 04/06/2021
	<b>Atividades desenvolvidas</b>	<b>Horas</b>
<b>Segunda-feira</b>		
<b>Terça-feira 01/06/2021</b>	Iniciei e mostrei aos alunos um pequeno modulo da Corrente de nove secções, mostrando sua versatilidade como um acessório ou como uma arma extremamente ponderosa e ofensiva, que diz a lenda, emu ma de suas extremidades ela possui um dardo e o mesmo possui um veneno extremamente poderoso, onde o adversário é ferido o veneno pode demorar até sete dias para fazer o seu efeito, levando o ferido ao óbito.	06 horas
<b>Quarta-feira</b>		
<b>Quinta-feira</b>		
<b>Sexta-feira</b>		
<b>Total de horas da semana</b>		06 horas



Projeto  
**Paraíso**

ASSOCIAÇÃO PARAÍSO  
São José do Rio Preto - SP

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

<b>Associação Paraíso – Projeto Mundo Novo – Sede – Céu das Artes</b>		<b>TC 023/2019</b>
<b>Professor:</b> André Luis Bueno		<b>Oficina:</b> Artes Marciais - Kung Fu
<b>Carga horária semanal:</b> 12 horas		<b>Semana de:</b> 07/06/2021 a 11/06/2021
	<b>Atividades desenvolvidas</b>	<b>Horas</b>
<b>Segunda-feira</b>		
<b>Terça-feira 08/06/2021</b>	Com a pesquisa finalizada sobre a movimentação do San-Pei-Sao, Punhal Duplo, elaborei uma video aula para mostrar aos alunos a movimentação desse instrumento, que tem por sua principal característica a facilidade de ser uma arma furtiva, fácil de se seconder, eficaz também por usa rapidez oferecida nos golpes de corte e perfuração.	06 horas
<b>Quarta-feira</b>		
<b>Quinta-feira 10/06/2021</b>	Após pesquisa realizada sobre o San-Tien-Kuan, observei que a sua movimentação oferece grande capacidade de destruição e possui a característica de manter bem longe o adversário, por conta dos giros que atinge grandes distâncias.	06 horas
<b>Sexta-feira</b>		
<b>Total de horas da semana</b>		<b>12 horas</b>



Projeto  
**Paraíso**

ASSOCIAÇÃO PARAÍSO  
São José do Rio Preto - SP

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

<b>Associação Paraíso – Projeto Mundo Novo – Sede – Céu da Artes</b>		<b>TC 023/2019</b>
<b>Professor: André Luis Bueno</b>		<b>Oficina: Artes Marciais - Kung Fu</b>
<b>Carga horária semanal: 12 horas</b>		<b>Semana de: 14/06/2021 a 18/06/2021</b>
	<b>Atividades desenvolvidas</b>	<b>Horas</b>
<b>Segunda-feira</b>		
<b>Terça-feira 15/06/2021</b>	Foi feito uma video aula com o intuito de mostrar aos alunos a movimentação, ou parte dela, do Bastão de três secções, usando o instrument em toda sua plenitude e capacidade, executando os giros para avançar ou para recuar, girando nas laterais e usando as pontas para estocar, defender e atacar o adversário.	06 horas
<b>Quarta-feira</b>		
<b>Quinta-feira 17/06/2021</b>	O kung fu foi criado com movimentos principalmente de mãos livres, portanto, ja estou iniciando um breve estudo sobre os primeiros movimentos que aprendemos,que foi por onde começamos todo o nosso treinamneto desde fevereiro de 2020, com a chegada da Pandemia e o distanciamento social, começaram as video aulas e através delas avançamos com o nosso treino, porém chegou a hora de recaptularmos algumas movimentações com o objetivo de nos aperfeiçoar e dar a oportunidade de novos alunos aprenderem as primeiras movimentações, partindo desse principio vamos recordar as bases de mão e os chutes da faixa branca neste novo ciclo.	06 horas
<b>Sexta-feira</b>		
		<b>Total de horas da semana</b>
		12 horas



# Projeto Paraíso

ASSOCIAÇÃO PARAÍSO  
São José do Rio Preto - SP

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

## PLANO DE VIDEO AULA

**DATA:** 25/05/2021

**PROFESSOR:** André Luis Bueno

**OFICINA:** Artes Marciais - Kung Fu

**TURMAS:** 1, 2, 3.

**ATIVIDADE:** A atividade proposta, neste vídeo aula, é de mostrar aos alunos a movimentação que a Tan-Tau-Tcheang, Lança de uma ponta, proporciona ao atleta, no momento da execução da forma em uma competição, inclusive tive a honra de ser campeão brasileiro com esta arma.

**JUSTIFICATIVA:** Com esse aprendizado o aluno poderá ter a oportunidade de avançar na prática do Kung Fu, de uma maneira simples, porém objetiva iniciando o contato com esta lança que nos é tão eficaz.

**OBJETIVO GERAL:** O objetivo geral da prática da Lança de uma ponta é proporcionar ao aluno/atleta o desenvolvimento das habilidades adequadas para terem a oportunidade de competir e se adaptar ao manuseio deste instrumento do Kung Fu.

**PROCEDIMENTOS:** O procedimento usado, para que esta demonstração acontecesse, foi um vídeo aula.

**ROTEIRO VÍDEO AULA:** Após me preparar para este vídeo aula, iniciei a demonstração da forma adequada os movimentos da Lança de uma ponta.

### **REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:**

<https://jadewushu.blogspot.pt>

[www.associacaotailong.weebly.com](http://www.associacaotailong.weebly.com)

[www.infoescola.com](http://www.infoescola.com)

[www.shaolinacademy.net](http://www.shaolinacademy.net)

[www.ewo.com.br](http://www.ewo.com.br)

Assinatura do Professor: \_\_\_\_\_

Assinatura do Coordenador: \_\_\_\_\_



# Projeto Paraíso

ASSOCIAÇÃO PARAÍSO  
São José do Rio Preto - SP

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

## PLANO DE VIDEO AULA

**DATA:** 01/06/2021

**PROFESSOR:** André Luis Bueno

**OFICINA:** Artes Marciais - Kung Fu

**TURMAS:** 1, 2, 3.

**ATIVIDADE:** As atividades proposta neste vídeo aula é mostrar ao aluno a movimentação somente a título de demonstração de um pequeno módulo da forma da Corrente de nove secções, cujo nome em chinês é, Tan-Pin.

**JUSTIFICATIVA:** Ao mostrar os movimentos da Corrente de nove secções ao aluno, vejo que há um aumento do aluno no interesse no aprendizado do kung fu, já que o instrumento usado em movimentos mais complexos e sua movimentação aguça o aluno iniciante.

**OBJETIVO GERAL:** O principal objetivo de mostrar os movimentos da Corrente para os alunos é conectá- los a algo mais avançado dentro das práticas do Kung Fu, proporcionando uma movimentação um pouco mais complexa que as outras feitas até o momento, e a Corrente é muito indicada para esse objetivo.

**PROCEDIMENTOS:** Para que toda essa atividade fosse possível, foi feito o uso de vídeo aula.

**ROTEIRO VÍDEO AULA:** Com o aparelho celular pronto para filmar, me posicionei de forma adequada e iniciei a movimentação para que os alunos acompanhem de maneira simples e facilitada ao entendimento do aluno.

### **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:**

[www.estudopratico.com.br](http://www.estudopratico.com.br)

[www.dragoswintsun.com.br](http://www.dragoswintsun.com.br)

[www.br.pinterest.com](http://www.br.pinterest.com)

<https://taochikungfu.com.br>

<https://superabril.com.br>

Assinatura do Professor: \_\_\_\_\_

Assinatura do Coordenador: \_\_\_\_\_



Projeto  
**Paraíso**

ASSOCIAÇÃO PARAÍSO  
São José do Rio Preto - SP

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

## **PLANO DE VIDEO AULA**

**DATA:** 08/06/2021

**PROFESSOR:** André Luis Bueno

**OFICINA:** Artes Marciais - Kung Fu

**TURMAS:** 1, 2, 3.

**ATIVIDADE:** A atividade proposta nesta semana está de acordo com a proposta mensal, que é demonstrar para os alunos algumas formas de kung fu usando armas mais avançadas como neste vídeo aula iremos mostrar o Punhal Duplo e suas atribuições.

**JUSTIFICATIVA:** Ao mostrar esses movimentos para os alunos, pretendo elucidar a eficiência do Punhal Duplo, e suas vertentes em ataques, defesas, estocadas, bloqueios e perfurações usando o instrumento em toda sua plenitude e explorando sua capacidade.

**OBJETIVO GERAL:** Diante dos movimentos circulares e giros, ataques, bloqueios, cortes, que o Punhal nos oferece, tem como objetivo mostrar ao aluno/atleta a forma em toda sua plenitude e eficácia, tanto para defesa pessoal quanto para modos competitivos.

**PROCEDIMENTOS:** Todo o procedimento usado foi através de vídeo aula.

**ROTEIRO VÍDEO AULA:** Após ter me posicionado diante do aparelho celular iniciei de forma simples e adequada, os movimentos de um pequeno módulo do Punhal Duplo.

### **REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:**

[www.kungfuarte.no.comunidades.net](http://www.kungfuarte.no.comunidades.net)

<https://escolaeducacao.com.br>

<https://brainly.com.br>

<https://kungfuhungar.com.br>

[www.londrinakungfu.com.br](http://www.londrinakungfu.com.br)

Assinatura do Professor: \_\_\_\_\_

Assinatura do Coordenador: \_\_\_\_\_



Projeto  
**Paraíso**

ASSOCIAÇÃO PARAÍSO  
São José do Rio Preto - SP

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

## PLANO DE VIDEO AULA

**DATA:** 15/06/2021

**PROFESSOR:** André Luis Bueno

**OFICINA:** Artes Marciais - Kung Fu

**TURMAS:** 1, 2, 3.

**ATIVIDADE:** A atividade proposta neste vídeo aula, são os movimentos que o Bastão de três secções, em chinês, San-Tien-Kuan, nos proporciona na sua total eficácia de manuseio, pois é uma arma avançada e o praticante necessita de muita dedicação e energia para execução da forma.

**JUSTIFICATIVA:** Ao iniciar a demonstração deste primeiro módulo desta forma muito avançada, que só é ensinada ao faixa pretas das escolas de kung fu tradicional, mostrei aos alunos a variedade de formas usadas no nosso estilo de kung fu, pois o Bastão de três secções é uma arma grande e pode chegar até 3,70 mts de comprimento.

**OBJETIVO GERAL:** O objetivo geral da prática destas formas avançadas é de aprimorar cada vez mais a técnicas dos instrumentos usados no kung fu, fazendo isso corretamente, promove se a saúde e o fortalecimento corporal do praticante, mantendo o assim, em perfeitas condições de saúde e condicionamento físico adequado, pois esse tipo de instrumento requer muita energia no momento da execução da forma.

**PROCEDIMENTOS:** O procedimento usado foi através de vídeo aula.

**ROTEIRO VÍDEO AULA:** Com o ambiente adequado e o aparelho celular devidamente pronto, iniciei toda a movimentação para o encerramento da forma do Bastão de três secções.

### **REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:**

[www.associacaotailong.weebly.com](http://www.associacaotailong.weebly.com)

[www.modern-wushu.fandom.com](http://www.modern-wushu.fandom.com)

[www.superprof.com.br](http://www.superprof.com.br)

[www.wikiwand.com](http://www.wikiwand.com)

[www.ewo.com.br](http://www.ewo.com.br)

Assinatura do Professor: \_\_\_\_\_

Assinatura do Coordenador: \_\_\_\_\_



Projeto  
**Paraíso**

**ASSOCIAÇÃO PARAÍSO**  
**São José do Rio Preto - SP**

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

Rua Ary Freitas, nº 666 – Bairro: Jardim Mugnaini– CEP: 15045-381  
Telefone: (17) 3229-6261 - São José do Rio Preto/SP



**Projeto**

**Paraíso**

**ASSOCIAÇÃO PARAÍSO**  
**São José do Rio Preto - SP**

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24