

projectos  
transformar  
experiências  
parcerias  
novo ciclo



HABITAÇÃO  
E DESENVOLVIMENTO  
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

# Programa Parcerias Locais

## BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2020

FICHA DE CANDIDATURA

Refª: 024

Taekwondo para Todos



BAIRROS e ZONAS  
de Intervenção  
Prioritária de Lisboa

**Grupo de Trabalho dos Bairros e Zonas de Intervenção Prioritária (BIP/ZIP)**

Rua Nova do Almada, nº 2 - 3º Andar 1100-060 Lisboa | Telefone: 21 322 73 60 | Email - [bip.zip@cm-lisboa.pt](mailto:bip.zip@cm-lisboa.pt)

### ENTIDADES PROMOTORAS

*Designação* Associação Portugal Taekwondo Centro - PTC

### ENTIDADES PARCEIRAS

*Designação* Taekwondo para todos

---

### IDENTIFICAÇÃO DO PROJECTO

*Designação* Taekwondo para Todos

*BIP/ZIP em que pretende intervir*

1. Casalinho da Ajuda
2. Dois de Maio
63. Rio Seco

#### Síntese do Projecto

*Fase de execução* Taekwondo é uma arte marcial Coreana e um desporto Olímpico. A sua prática é virtuosa para o bem-estar e desenvolvimento de cada indivíduo e da comunidade. O projecto "Taekwondo para todos" procura levar as virtudes e benefícios do Taekwondo aos grupos sociais mais carenciados, em particular às crianças e jovens, sem excluir os demais grupos etários e as pessoas com deficiência. Consideram-se planos de aulas, horários e cargas físicas adequadas às especificidades de cada grupo.

*Fase de sustentabilidade* Criados hábitos saudáveis de prática regular de desporto, é possível desenvolver e alargar a mais pessoas e diferentes grupos sociais, integrando e cozendo diferenças, promovendo a participação cidadã e utilizando o taekwondo como ferramenta no caminho da felicidade e equilíbrio de cada indivíduo e da comunidade a que pertence. A partir de um núcleo inicial generalista é possível criar grupos específicos de iniciação, manutenção e competição que sejam estímulo bastante a uma prática continuada

---

### DESCRIÇÃO DO PROJECTO

#### Objetivo Geral de Projeto

*Diagnóstico* Entre as preocupações mais reportadas pela população no âmbito da participação cidadã na "Carta dos BIP/ZIP: Bairros e Zonas de Intervenção Prioritária de Lisboa, identificam-se a como principais preocupações a



"Desocupação dos jovens, desemprego e abandono escolar". Na sequência da crise pandémica do COVID-19, que remeteu toda a comunidade para um confinamento e isolamento social, é possível supor que estes problemas se terão agravado, nomeadamente junto das comunidades e bairros com maiores carências de base, precariedade laboral e económica. Assim torna-se agora ainda mais premente desenvolver actividades que convoquem e seduzam os praticantes, através do estímulo ao prazer e a auto-estima das crianças e jovens e desenvolva os laços de partilha e participação com a comunidade, para melhor superarem, em grupo, as dificuldades e o sofrimento a que este período os condenou.

**Temática preferencial**

Promover a Inclusão e a Prevenção

**Destinatários preferenciais**

Crianças

**Objectivo geral**


O Projecto "Taekwondo para todos" pretende proporcionar às crianças e jovens dos bairros vizinhos ao Clube do Parque elegíveis pelo programa BIZIP, nomeadamente da "Casalinho da Ajuda", "Dois de Maio" e "Rio Seco", as virtudes da pratica regular do taekwondo, e por essa via, contribuir fortemente para o desenvolvimento de competências pessoais, familiares e comunitárias; para a sua a preparação para o mercado de trabalho e a ocupação dos seus tempos livres.

"O método do taekwondo, originalmente concebido com o propósito de treino militar das Forças Armadas da Coreia, adaptado aos nossos tempo e lugar, constitui uma ferramenta útil e poderosa para o desenvolvimento pessoal de cada indivíduo, para a educação das nossas crianças e jovens, mas também para a gestão de recursos humanos e estratégias empresariais ou políticas, ao nível das organizações e do Estado. A identidade do taekwondo refere-se a um modo de ser e de estar preparado. O praticante prepara-se. Não se prepara apenas, nem sobretudo, para o combate, já que o combate é uma metáfora. A prática pode ser adequada a quase todas as pessoas, desde que se salvguarde a necessária adaptação dos exercícios às características e limites de cada um, em função das suas capacidades físicas, cognitivas e emocionais.

A prática do taekwondo fortalece, em simultâneo, as competências físicas, emocionais e sociais. Ao mesmo tempo que o praticante desenvolve a coordenação motora, a capacidade de controlar os membros, desenvolvendo técnicas que lhe permitem defender-se, também trabalha a capacidade de gestão emocional, desenvolvendo técnicas que permitem ser mestre das suas emoções e reacções, e ainda mecanismos de cooperação com o grupo. No treino os praticantes aprendem a identificar e a respeitar limites. Tratam-se de balizas comportamentais de liberdade e criatividade que condicionam a nossa conduta e a relação com os outros. José Romano "Taekwondo, o caminho dos pés e das mãos": Editora 2020/Nascente, Lisboa, 02/ 2020

**Objetivos Específicos de Projeto**

DMHDL | DDL | DAIL

**BIP/ZIP - Bairros e Zonas de Intervenção Prioritária** Campo Grande, nº 27 – 6º C | 1749-099 Lisboa**Objetivo Específico de Projeto 1**  
 217 989 246  www.cm-lisboa.pt bipzip@cm-lisboa.pt Energia.bipzip

*Descrição*

Os objetivos específicos do projecto estão naturalmente alinhados com os objetivos específicos do Programa BIPZIP e com a estratégia de Desenvolvimento Local do Município, visando nomeadamente a educação e o combate à exclusão social. A pratica regular do taekwondo melhora as capacidades do individuo praticante, mas também promove os seus laços com a sua comunidade. De cada vez que o praticante consegue realizar uma nova tarefa obtém uma vitória. Em cadeia, a sucessão orientada de micro vitórias estabelece um corrente de confiança em si e na comunidade a que pertence. O método do taekwondo está justamente orientado para prover o praticante desta cadeia de sucessos na sequência da sua entrega esforçada ao estudo e ao treino.

*Sustentabilidade*

No longo termo espera-se que uma parte importante dos participantes no projecto tenham adquirido e integrado os valores do Taekwondo. O taekwondo praticado ao longo do tempo, de forma continuada, empenhada e séria, torna-se identitário. A repetição dos rituais, dos procedimentos, o respeito pelos seus princípios, pela simbólica, pelos outros, por nós próprios, pelo caminho a que os coreanos chamam «do», passa a fazer parte integrante de nós. Molda a nossa atitude, o nosso carácter, a nossa linguagem corporal, a nossa personalidade, a nossa identidade. A partir de determinado momento sentimo-nos taekwondo. Nesse dia somos taekwondo.

O taekwondo rege-se por cinco princípios fundamentais de conduta do praticante: cortesia, integridade, perseverança, autodomínio e espírito indomável. Por junto apontam para uma conduta que é exigente com os outros, mas sobretudo consigo próprio. No caso das crianças privilegia-se o desenvolvimento de competências pessoais, familiares e comunitárias; a promoção do diálogo intergeracional e a ocupação dos tempos livres. No caso dos jovens privilegia-se o desenvolvimento de competências pessoais, familiares e comunitárias; a preparação para o mercado de trabalho; o apoio à inserção profissional e à ocupação dos tempos livres. Deste projecto resultarão previsivelmente mais de 50 novos praticantes que se manterão no futuro e cerca de mais 100 que virão a ser praticantes por via da influência e contacto com os primeiros.

**Objetivo Específico de Projeto 2**

*Descrição*

-

*Sustentabilidade*

-

**Objetivo Específico de Projeto 3**

*Descrição*

-



Sustentabilidade -

## CALENDARIZAÇÃO DO PROJECTO

*Actividade 1* Aulas de Taekwondo

*Descrição* Iniciação e desenvolvimento de competências básicas da prática regular e quotidiana de taekwondo (3x por semana) de 100 crianças e jovens, divididos em 4 grupos de 25 crianças, de acordo com as suas idades. Um grupo dos 5 aos 7 anos, um grupo dos 8 aos 10 anos, um grupo dos 11 aos 13 e um grupo para os mais de 14 anos. Ao longo dos 11 meses de treino, os praticantes executam unidades de treino diárias em que desenvolvem competências físicas individuais como a coordenação motora, a compreensão espacial, o equilíbrio, a força, velocidade e resistência, mas também competências cognitivas e emocionais como a disciplina, o rigor, a auto-estima ou a confiança e, não menos importante, competências sociais e grupais de relacionamento com o outro, como o respeito, a competição com ética e regras, que regulam e normalizam a relação do indivíduo com a comunidade a que pertence. A repetição sistemática de rituais e procedimentos, torna-se identitária e confere ao praticante segurança e previsibilidade.

*Recursos humanos* Duas pessoas com a graduação de cinto negro, mestres de taekwondo, com certificação internacional pela Kukkiwon.

*Local: morada(s)* Clube do Parque, sito no Parque dos Moinhos de Santana, na Rua Tristão Vaz, Lisboa

*Local: entidade(s)* O Clube do Parque - Ginásio/cafetaria é uma marca da Empresa Verde malabarista Lda que apoia o projecto. A sua actividade central é o Taekwondo. O Clube do Parque é a casa do taekwondo de Lisboa.

*Resultados esperados* Iniciação e desenvolvimento de competências básicas da prática regular e quotidiana de taekwondo (3x por semana) de 100 crianças e jovens. No final dos 11 meses de treino os praticantes deverão estar aptos a fazerem exame par cinto amarelo /verde (7°kup). A experiencia mostra que depois de obter essa graduação muitos praticantes se identificam com a modalidade, com o seu grupo de treino e com o seu mestre, com o quem desenvolveram relações de cumplicidade e amizade, sendo por isso provável que muitos praticantes continuem a praticar a modalidade no futuro. O local onde se desenvolvem os treinos, o Clube do Parque, tem instalações próprias e adequadas, especificamente para o taekwondo, sendo aliás dos poucos lugares da cidade onde está em permanência montado um tapete de treino de taekwondo, e tem disponibilidade para acolher futuramente os participantes no projecto que entenderem continuar a treinar.



<i>Valor</i>	39875 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11
<i>Periodicidade</i>	Diário
<i>Nº de destinatários</i>	100
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1

### MONITORIZAÇÃO DE PROJETO

#### Rede (resultados)

*Nº de parceiros mobilizados*

2

#### Constituição da equipa de projeto

*Função*

Mestre Taekwondo Coordenador Responsavel - Treinador grau 2

*Horas realizadas para o projeto*

264

*Tipo de afetação ao BIP/ZIP*

Financeira

*Morador no bairro do projeto*

Não

*Função*

Mestre Taekwondo adjunto

*Horas realizadas para o projeto*

264

*Tipo de afetação ao BIP/ZIP*

Financeira

*Morador no bairro do projeto*

Não

#### Criação de emprego (Impacto)

*Nº de novos postos de trabalho criados com a constituição da equipa de projeto (com uma afetação >= 75%)*

1

*Nº de novos postos de trabalho criados como resultado da intervenção do projeto*

1

#### Destinatários (Resultados)



*Nº de moradores no bairro BIP/ZIP  
destinatários de atividades em que é  
possível a identificação dos  
participantes (formativas, pedagógicas,  
lúdicas)* 100

*Nº total acumulado de destinatários de  
atividades onde não é possível a  
identificação clara dos participantes* 100

*Nº de atividades onde não é possível a  
identificação clara dos participantes* 0

**Equidade**

*Nº de destinatários com deficiência /  
doença mental* 10

*Nº de destinatários mulheres* 50

*Nº de destinatários desempregados* 0

*Nº de destinatários jovens (- de 30  
anos)* 100

*Nº de destinatários idosos (+ de 65  
anos)* 0

*Nº de destinatários imigrantes* 0

**Produtos/Elementos tangíveis da intervenção**

*Nº de produtos concebidos para venda /  
demonstração* 0

*Nº de intervenções em edifício para  
criação de serviços ou atividades  
dirigidas à Comunidade* 0

*Nº de intervenções no espaço público* 0

*Nº de publicações criadas* 1

*Nº de páginas de Internet criadas* 1

*Nº de páginas de facebook criadas* 3

*Nº de vídeos criados* 0

*Nº de artigos publicados em jornais /  
revistas* 5

*Nº de novas organizações criadas  
(associações / empresas, outros)* 1

**ORÇAMENTO TOTAL DO PROJECTO**

<i>Encargos com pessoal interno</i>	31905 EUR
<i>Encargos com pessoal externo</i>	0 EUR
<i>Deslocações e estadias</i>	300 EUR
<i>Encargos com informação e publicidade</i>	670 EUR
<i>Encargos gerais de funcionamento</i>	0 EUR
<i>Equipamentos</i>	7000 EUR
<i>Obras</i>	0 EUR
<i>Total</i>	39875 EUR

**Montante de apoio financeiro por entidade promotora**

<i>Entidade</i>	Associação Portugal Taekwondo Centro - PTC
<i>Valor</i>	39875 EUR

**Outras fontes de financiamento e respectivos montantes**

<i>Entidade</i>	Clube do Parque Ginásio e cafetaria ( marca da empresa Verde Malabarista Lda)
<i>Tipo de apoio</i>	Não financeiro
<i>Valor</i>	10000 EUR
<i>Descrição</i>	O Clube do Parque disponibiliza graciosamente as suas instalações desportivas (dojang, tapete, balneários etc..) durante os 11 meses de projecto aos 4 grupos de 25 praticantes que 3 vezes por semana treinam.
<i>Entidade</i>	Associação Portugal Taekwondo Centro
<i>Tipo de apoio</i>	Financeiro
<i>Valor</i>	100 EUR
<i>Descrição</i>	apoio a divulgação do Taekwondo

**TOTAIS**

<i>Total das Actividades</i>	39875 EUR
<i>Total de Outras Fontes de Financiamento</i>	10100 EUR
<i>Total do Projeto</i>	49975 EUR
<i>Total dos Destinatários</i>	100

