

projectos
transformar
experiências
parcerias
novo ciclo



HABITAÇÃO
E DESENVOLVIMENTO
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

Programa Parcerias Locais

BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2020
Dimensão: Dimensão Ignição
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

ENTIDADES PROMOTORAS

Designação Associação Portugal Taekwondo Centro - PTC

ENTIDADES PARCEIRAS

Designação Taekwondo para todos

IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO

Dimensão Dimensão Ignição

Designação Taekwondo para Todos

BIP/ZIP em que pretende intervir
1. Casalinho da Ajuda
2. Dois de Maio
63. Rio Seco

ODS 2030 -----

Síntese do Projeto

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 PROJETO



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.

Destinatários preferenciais Crianças

Temática preferencial Promover a Inclusão e a Prevenção

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

Objetivo Específico de Projeto 1

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 prática regular do taekwondo melhora as capacidades do indivíduo 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.

CALENDARIZAÇÃO DO PROJETO

Actividade 1	Aulas de Taekwondo
Recursos humanos	Duas pessoas com a graduação de cinto negro, mestres de taekwondo, com certificação internacional pela Kukkiwon.
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.
Valor	39875 EUR
Cronograma	Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11
Periodicidade	Diário
Nº de destinatários	100
Objectivos específicos para que concorre	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 edificado 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
-	0
-	0

ORÇAMENTO TOTAL DO PROJETO

Financiamento BIP/ZIP solicitado

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

Montante de apoio financeiro por entidade promotora

Entidade	Associação Portugal Taekwondo Centro - PTC
Valor	39875 EUR

Outras fontes de financiamento e respectivos montantes

Entidade	Clube do Parque Ginásio e cafetaria (marca da empresa Verde Malabarista Lda)
----------	---



Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	10000 EUR
Descrição	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.
Entidade	Associação Portugal Taekwondo Centro
Tipo de apoio	Financeiro
Valor	100 EUR
Descrição	apoio a divulgação do Taekwondo

TOTAIS

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

