

PROJETO MUAY THAI – 2026

1. Nome do Projeto:	Local: Fundação Itanhanduense de Educação e Cultura Dilza Pinho Nilo e Programa AABB Comunidade
Projeto Muay Thai	

2. Custo do Projeto:	Tipo de Contrato: MEI
Valor do Instrutor: R\$ 2.850,19	Valor Anual com Encargos R\$ 28.501,85
Observação: o pagamento será realizado mediante a apresentação, pelo instrutor, dos documentos comprobatórios da prestação dos serviços.	

3. Justificativa:
O projeto de Muay Thai utiliza o esporte como ferramenta de inclusão social, promoção da saúde e fortalecimento de valores como disciplina, respeito, autocontrole e convivência coletiva. A prática regular da modalidade contribui para o desenvolvimento físico, emocional e social dos participantes, favorecendo a construção da cidadania e a adoção de hábitos saudáveis.

4. Objetivo Geral:
Oferecer aulas regulares de Muay Thai como prática esportiva e educativa, promovendo o desenvolvimento físico, motor e socioemocional dos participantes, incentivando hábitos saudáveis, disciplina, respeito e convivência social, por meio da prática sistemática da modalidade.

5. Objetivos Específicos:
<ul style="list-style-type: none">• Desenvolver as habilidades físicas básicas, como força, resistência, agilidade, coordenação e flexibilidade, por meio da prática do Muay Thai.• Ensinar os fundamentos técnicos da modalidade, respeitando o nível e a faixa etária dos participantes.• Incentivar a disciplina, o respeito mútuo, o autocontrole e a responsabilidade durante as aulas e nas relações sociais.• Promover hábitos saudáveis e a valorização da prática regular de atividades físicas.• Favorecer a socialização, a convivência coletiva e a inclusão social dos participantes.• Estimular a autoestima, a confiança e o equilíbrio emocional por meio da prática esportiva orientada.

6. Metodologia Utilizada:
A metodologia do projeto será desenvolvida por meio de aulas regulares de Muay Thai, utilizando exercícios físicos como abdominais, agachamentos, flexões de braço, atividades em grupo e a prática progressiva das técnicas da modalidade. Todas as atividades respeitarão a faixa etária, o nível de desenvolvimento físico e o tempo de treinamento de cada aluno.

As aulas terão início com a aprendizagem e repetição dos movimentos fundamentais do Muay Thai, considerando que a postura corporal e o padrão correto de execução são essenciais para o desenvolvimento seguro e eficiente da modalidade. A partir da repetição orientada e da prática contínua, os alunos avançarão gradualmente na complexidade dos movimentos.

Esse processo permitirá a consolidação dos conteúdos técnicos e físicos, ao mesmo tempo em que favorecerá o desenvolvimento de aspectos socioafetivos, como disciplina, cooperação, respeito e autocontrole, integrando o aprendizado corporal às relações sociais estabelecidas durante as aulas.

7. Conteúdo Programático:

Conteúdos Teóricos e Conceituais

- Conceituação do Muay Thai
- Histórico do Muay Thai
- Padrões e fundamentos da modalidade
- Metodologia de ensino do Muay Thai
- Classificação das técnicas do Muay Thai
- Aspectos culturais e tradições do Muay Thai
- Dinâmica da prática do Muay Thai
- Noções sobre a organização internacional do Muay Thai

Conteúdos Práticos – Elementos Técnicos Básicos

- Chutes
- Joelhadas
- Cotoveladas
- Socos
- Clinchs
- Toureadas
- Projeções
- Bloqueios e defesas

8. Público-Alvo: (Faixa Etária)

Crianças a partir de 05 anos de idade, jovens e adultos. O projeto também possui uma turma específica para os alunos da APAE Itanhandu.

9. Carga Horária:

12 horas semanais, além da participação em atividades institucionais e apresentações de acordo com as solicitações da Fundação Itanhanduense

10. Vagas Ofertadas: 60

Quantidade mínima de alunos: 20

Além das atividades desenvolvidas no âmbito do projeto, aberto à inscrição de qualquer munícipe, as aulas de muay thai também são realizadas no Programa AABB Comunidade, ampliando o alcance da iniciativa e garantindo o acesso à prática esportiva a crianças e adolescentes atendidos pelo programa. Essa atuação integrada fortalece o caráter social do projeto, promove a inclusão e contribui para a democratização do acesso ao esporte no município.

11. Avaliação:

A avaliação será contínua e processual, realizada ao longo de todo o desenvolvimento do projeto, por meio da observação do envolvimento, da participação, da assiduidade e do interesse dos alunos nas aulas.

Serão considerados o progresso técnico na execução dos movimentos do Muay Thai, o desenvolvimento das capacidades físicas e a assimilação dos conteúdos trabalhados, respeitando as características individuais, a faixa etária e o tempo de prática de cada participante.

Também serão avaliados aspectos comportamentais e socioemocionais, como disciplina, respeito às normas, autocontrole, cooperação e convivência coletiva, compreendendo o esporte como ferramenta de formação integral e promoção da saúde e da qualidade de vida.

Para garantir o acompanhamento adequado, o instrutor deverá apresentar à Fundação os seguintes instrumentos de avaliação: chamada e registro de frequência; relatório fotográfico mensal e relatórios trimestrais de atividades.

12. Culminância do Projeto:

A culminância do projeto será realizada por meio de uma atividade aberta ao público, com participação gradativa dos alunos, na qual serão apresentadas demonstrações práticas dos conteúdos e técnicas aprendidos ao longo das aulas de Muay Thai.

Esse momento permitirá a socialização das aprendizagens, a valorização do esforço e da evolução dos alunos, além de fortalecer o vínculo com a comunidade, evidenciando os resultados do trabalho desenvolvido durante o período de execução do projeto.

13. Referências:

BRASIL. Base Nacional Comum Curricular (BNCC). Brasília: Ministério da Educação, 2018.

BRASIL. Ministério do Esporte. Política Nacional do Esporte. Brasília, 2015.

GOMES, Alexsandro. Muay Thai: fundamentos, técnicas e treinamento. São Paulo: Phorte, 2014.

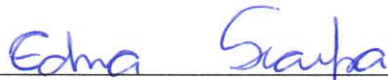
SILVA, Marcelo Rocha da. Lutas e artes marciais na educação física escolar. São Paulo: Cortez, 2011.

PAOLI, Priscila Barros; BÖHME, Maria Tereza Silveira. Iniciação esportiva e desenvolvimento motor. São Paulo: Phorte, 2010.

14. Período de Execução:

10 meses – início e término a critério da Fundação.

Itanhandu/MG, 16 de dezembro de 2025.

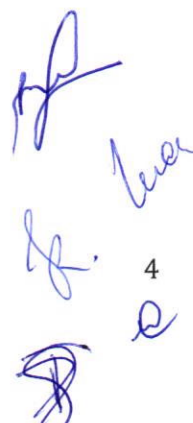


Edna Villas Boas Scarpa Cavalcanti
Presidente

Fundação Itanhanduense de Educação e Cultura “Dilza Pinho Nilo”



Rodrigo Aparecido Ribeiro
Secretário Municipal



4