



RELATÓRIO DE ATIVIDADES DESENVOLVIDAS – 09/2024 A 09/2025

A DS Team Associação Sócio-Esportiva, inscrita no CNPJ sob o nº 52.606.513/0001-44, neste ato representada por seu Presidente Sr. Lucas Silveira, vem apresentar sua história e relatório de atividades esportivas desenvolvidas nos últimos 12 (doze) meses, com seus respectivos resultados e fotos comprobatórias.

As atividades são desenvolvidas no Centro Comunitário Bela Vista sito à Av. Santa Catarina em São José, Centro Educacional Municipal Renascer sito à Rua José Antônio Pereira, bairro Ipiranga e no Colégio Social Marista sito à Rua Nossa Senhora dos Navegantes – bairro Serraria – São José.

Contatos: (48) 9.9842.7220 – dsteamprojetosocial@gmail.com

Registramos no quadro de horário.

Horários das atividades

Centro Comunitário Bela Vista

Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Turma 01	17h30 – 18h30		15h00 – 17h00		15h00 – 17h00
Turma 02		17h30 – 18h30		17h30 – 18h30	

C. E. M. Renascer

Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Turma 01	17h30 – 18h30		15h00 – 17h00		15h00 – 17h00

Colégio Social Marista

Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Turma 01	17h30 – 18h30		15h00 – 17h00		15h00 – 17h00

São José/SC, 07 de outubro de 2025.

Assinado digitalmente por:
LUCAS SILVEIRA
CPF: ***.654.739-**
Certificado emitido por AC REDE IDEIA
RFB
Data: 24/10/2025 08:40:44 -03:00

Lucas Silveira
Presidente



CRONOGRAMA DE ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO PERÍODO

DIA	ATIVIDADES DESENVOLVIDAS
02/09/2024	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
04/09/2024	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
06/09/2024	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
09/09/2024	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
11/09/2024	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
13/09/2024	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
16/09/2024	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
18/09/2024	Atividade tática – treinamento sparring
20/09/2024	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
23/09/2024	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
25/09/2024	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
27/09/2024	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
30/09/2024	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
02/10/2024	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
04/10/2024	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
07/10/2024	(feriado – sem atividade)
09/10/2024	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
11/10/2024	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
12/10/2024	(feriado – sem atividade)
14/10/2024	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
16/10/2024	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
18/10/2024	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
21/10/2024	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
23/10/2024	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
25/10/2024	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
28/10/2024	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
30/10/2024	Atividade tática – treinamento sparring
02/11/2024	(feriado – sem atividade)
04/11/2024	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
06/11/2024	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
08/11/2024	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
11/11/2024	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
15/11/2024	(feriado – sem atividade)
18/11/2024	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
20/11/2024	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
22/11/2024	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
25/11/2024	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
27/11/2024	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
29/11/2024	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
02/12/2024	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
04/12/2024	Atividade tática – treinamento sparring
06/12/2024	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
09/12/2024	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
11/12/2024	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
13/12/2024	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla



16/12/2024	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
18/12/2024	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
20/12/2024	Encerramento das atividades
20/01/2025	Reinício das atividades – ensalamento
22/01/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
24/01/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
03/02/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
05/02/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
07/02/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
10/02/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
12/02/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
14/02/2025	Atividade tática – treinamento sparring
17/02/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
19/02/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
21/02/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
24/02/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
26/02/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
28/02/2025	(feriado – sem atividades)
03/03/2025	(feriado – Carnaval – sem atividade)
05/03/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
07/03/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
10/03/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
12/03/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
14/03/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
17/03/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
19/03/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
21/03/2025	Atividade tática – treinamento sparring
24/03/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
26/03/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
28/03/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
31/03/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
07/04/2025	(feriado – Páscoa – sem atividade)
09/04/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
11/04/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
14/04/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
16/04/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
21/04/2025	(feriado – Tiradentes – sem atividade)
23/04/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
25/04/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
28/04/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
30/04/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
01/05/2025	(feriado – Dia do Trabalho – sem atividade)
05/05/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
07/05/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
09/05/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
12/05/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
16/05/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
19/05/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla



21/05/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de sacco e manopla
23/05/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de sacco e manopla
26/05/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de sacco e manopla
28/05/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de sacco e manopla
30/05/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de sacco e manopla
02/06/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de sacco e manopla
04/06/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de sacco e manopla
06/06/2025	Atividade tática – treinamento sparring
09/06/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de sacco e manopla
13/06/2025	Participação em competição oficial – Cinturão de Ouro – Campeão
16/06/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de sacco e manopla
18/06/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de sacco e manopla
20/06/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de sacco e manopla
20/06/2025	(feriado – sem atividade)
23/06/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de sacco e manopla
25/06/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de sacco e manopla
27/06/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de sacco e manopla
30/06/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de sacco e manopla
02/07/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de sacco e manopla
04/07/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de sacco e manopla
07/07/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de sacco e manopla
09/07/2025	Atividade tática – treinamento sparring
11/07/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de sacco e manopla
14/07/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de sacco e manopla
16/07/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de sacco e manopla
18/07/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de sacco e manopla
21/07/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de sacco e manopla
23/07/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de sacco e manopla
25/07/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de sacco e manopla
28/07/2025	Atividade tática – treinamento sparring
30/07/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de sacco e manopla
01/08/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de sacco e manopla
04/08/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de sacco e manopla
06/08/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de sacco e manopla
08/08/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de sacco e manopla
11/08/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de sacco e manopla
13/08/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de sacco e manopla
15/08/2025	Participação em competição oficial – Cinturão de Ouro – Campeão
18/08/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de sacco e manopla
20/08/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de sacco e manopla
22/08/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de sacco e manopla
25/08/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de sacco e manopla
27/08/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de sacco e manopla
29/08/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de sacco e manopla
01/09/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de sacco e manopla
03/09/2025	Atividade tática – treinamento sparring
05/09/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de sacco e manopla
08/09/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de sacco e manopla



10/09/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
12/09/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
15/09/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
17/09/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
19/09/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
22/09/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
24/09/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla
26/09/2025	Atividade tática – treinamento sparring
29/09/2025	Atividade tática – treinamento técnicas de saco e manopla



MANIFESTO DE ASSINATURAS



Código de validação: B6FA5-PFA72-RHSSU-KFURV

Tipo de assinatura: Qualificada

Esse documento foi assinado pelos seguintes signatários nas datas indicadas (Fuso horário de Brasília):

- ✓ LUCAS SILVEIRA (CPF ***.654.739-**) em 24/10/2025 08:40 - Assinado com certificado digital ICP-Brasil

Para verificar as assinaturas, acesse o link direto de validação deste documento:

<https://app.assinador dos despachantes.com.br/validate/B6FA5-PFA72-RHSSU-KFURV>

Ou acesse a consulta de documentos assinados disponível no link abaixo e informe o código de validação:

<https://app.assinador dos despachantes.com.br/validate>



BREVE HISTÓRICO E RELATÓRIO DE ATIVIDADES

A DS Team Associação Sócio-Esportiva, inscrita no CNPJ sob o nº 52.606.513/0001-44, neste ato representada por seu Presidente Sr. Lucas Silveira, vem apresentar sua história e relatório de atividades esportivas desenvolvidas nos últimos 12 (doze) meses, com seus respectivos resultados e fotos comprobatórias.

As atividades são desenvolvidas no Centro Comunitário Bela Vista sito à Av. Santa Catarina em São José, Centro Educacional Municipal Renascer sito à Rua José Antônio Pereira, bairro Ipiranga e no Colégio Social Marista sito à Rua Nossa Senhora dos Navegantes – bairro Serraria – São José.

Contatos: (48) 9.9842.7220 – dsteamprojetosocial@gmail.com

A Associação DS Team nasceu de um sonho simples, mas poderoso e tendo como um dos principais idealizadores o preparador de atletas Osnildo Silveira, conhecimento como Silverinha, o sonho? Transformar vidas por meio do esporte. Embora oficialmente constituída em 2023, sua história remonta a mais de cinco anos, quando um grupo de idealizadores, movidos pela paixão pelo esporte e desejo de impactar positivamente suas comunidades, começaram a oferecer aulas gratuitas para crianças e adolescentes dos bairros Bela Vista e Serrarias, áreas marcadas por vulnerabilidade social.

Nos primeiros anos, os desafios eram imensos. Sem recursos financeiros ou infraestrutura adequada, as atividades aconteciam em espaços improvisados, como quadras públicas deterioradas e garagens cedidas por moradores. Mesmo assim, o compromisso dos idealizadores era inabalável. Eles acreditavam que o esporte poderia ser uma ferramenta de transformação, não apenas no desenvolvimento físico, mas também na construção de valores como disciplina, respeito e trabalho em equipe. Para muitas crianças e jovens, essas aulas se tornaram um refúgio seguro, longe das influências negativas das ruas.

Ao longo desses cinco anos, a iniciativa ganhou força e reconhecimento na comunidade. Histórias de superação começaram a surgir: jovens que deixaram de lado comportamentos de risco, outros que melhoraram seu desempenho escolar e alguns que descobriram talentos esportivos



que nunca haviam imaginado possuir. Essas conquistas, por menores que fossem, alimentavam a motivação dos idealizadores e reforçavam a importância do projeto.

Em 2023, após anos de dedicação e trabalho árduo, a DS Team finalmente foi oficializada como uma associação socioesportiva. Esse marco trouxe novas oportunidades, como apoio de voluntários que abraçaram a causa. A formalização também permitiu à associação ampliar seu alcance, oferecendo não apenas atividades recreativas, mas também programas de rendimento para atletas promissores.

O grande salto veio em 2024, quando a DS Team firmou uma parceria inovadora com boxeador Kelson Pinto, uma lenda mundial do boxe. Treinador renomado e referência na modalidade, Kelson aceitou liderar os treinos dos atletas de rendimento da associação. Sua chegada trouxe não apenas expertise técnica, mas também inspiração para todos os envolvidos. Sob sua orientação, os jovens atletas passaram a sonhar alto, vislumbrando competições regionais, nacionais e até internacionais.



E os resultados não demoraram para aparecer, em 2024 mesmo, os atletas liderados pelo ilustre treinador alcançaram o **terceiro lugar geral nos Jogos Abertos de Santa Catarina**. Formada por uma equipe com oito atletas de várias categorias, a equipe conta com 02 (dois) medalhistas – João Ferreira, medalha de ouro no JASC 2022 e Kimain dos Santos, medalha de bronze no JASC 2023 – este, inclusive, passa a compor a equipe técnica nos projetos sociais.

Hoje, a DS Team é muito mais do que uma associação esportiva. É um símbolo de resistência, união e esperança. Seus idealizadores continuam enfrentando desafios, como a busca por recursos e a manutenção de instalações adequadas, mas cada obstáculo superado reforça ainda mais o propósito da associação. A DS Team prova, a cada dia, que o esporte tem o poder de mudar vidas, construir pontes e criar um futuro mais justo e inclusivo para todos.

Com o apoio da comunidade, parceiros e mentores como Kelson Pinto, a DS Team segue em frente, determinada a expandir seus horizontes e continuar escrevendo sua história de sucesso, uma vitória de cada vez. Para o presente ano o projeto pretende ampliar sua área de atuação, desenvolvendo suas atividades para o bairro Ipiranga, ou seja, oportunizando cada vez mais crianças e adolescentes a praticar o boxe.

Os destaques da equipe de boxer, foram:



- ✓ 3º Lugar geral Masculino do JASC
- ✓ 02 medalhas de ouro e 02 medalhas de bronze no JASC
- ✓ Vice-campeão brasileiro
- ✓ Medalhista no Campeonato Brasileiro de Boxe
- ✓ Medalha de Ouro do Campeonato Catarinense de Boxe
- ✓ Atendimento de crianças e adolescentes nos bairros Bela Vista e Forquilha.

No presente ano a Associação desenvolve suas atividades em 03 (três) polos nos bairros Bela Vista, Ipiranga e Serraria. Atualmente possuímos, aproximadamente, 150 (cento e cinquenta alunos) alunos, sendo 50 (cinquenta) no polo Bela Vista, 65 (sessenta e cinco) no polo Ipiranga e 35 (trinta e cinco) no polo Serraria.

Nosso público-alvo para os polos sociais consiste em: Crianças a partir dos 08 anos de idade, sem distinção de gênero ou condição socioeconômica. Sem experiência prévia no boxe.

Contudo, ainda possuímos turmas com treinamento específico para o desenvolvimento da modalidade, nestes caso o público-alvo será de adolescentes a partir de 12 anos de idade, sem distinção de gênero ou condição socioeconômica. Necessário conhecimento básico das técnicas (guarda, footwork, duke, bloqueio, saída lateral etc.), com disciplina e comprometimento nos treinamentos.

As atividades sociais são realizadas de forma sistemática e organizada com:

- a. Treinamentos Regulares: Treinos regulares nos três polos, com engajamento dos alunos inscritos. As atividades incluirão práticas básicas de boxe, condicionamento físico e aprimoramento técnico.
- b. Avaliações Físicas: Realizadas acompanhamento periódicas do progresso dos alunos, com foco em coordenação motora, resistência cardiovascular e habilidades técnicas.



A metodologia das atividades são distintas, considerando as aulas sociais e os treinamentos da equipe técnica.

Para as atividades das aulas sociais o objetivo introduzir crianças e adolescentes ao boxe, promovendo o desenvolvimento motor, cognitivo e socioemocional por meio de atividades lúdicas e técnicas adaptadas e valores como disciplina, respeito e trabalho em equipe.

Os treinamentos serão fundamentados em:

Desenvolvimento Integral – Foco no desenvolvimento físico, cognitivo, emocional e social dos participantes. Integração de valores éticos e morais por meio do esporte.

Aprendizagem Significativa – Conteúdos apresentados de forma lúdica e contextualizada, respeitando a faixa etária e o nível de habilidade dos participantes. Uso de jogos e brincadeiras para facilitar o aprendizado das técnicas básicas.

Segurança e Saúde – Priorização da segurança durante os treinos, com uso adequado de equipamentos e supervisão constante. Promoção de hábitos saudáveis, como alimentação balanceada e hidratação.

Inclusão Social – Adaptação das atividades para atender a diferentes níveis de habilidade e condições socioeconômicas. Estímulo à participação de meninas e mulheres, promovendo a equidade de gênero no esporte.

O protocolo de treinamento é estruturado com base nas diretrizes da Confederação Brasileira de Boxe (CBBoxe) e no Guia de Atividade Física para Crianças e Adolescentes do Ministério da Saúde (BRASIL, 2020). Ele inclui:

Aulas com duração de até 60 minutos por sessão.

Divididas em:

Aquecimento (até 10 minutos): Jogos motores e atividades rítmicas para preparar o corpo e a mente.

Atividades Principais (até 40 minutos): Combinação de exercícios técnicos básicos (como postura,



guarda e deslocamentos) com jogos lúdicos que simulam golpes simples.

Finalização ou Desaceleração (até 10 minutos): Alongamentos e reflexões sobre a aula, reforçando valores como disciplina e respeito.

O conteúdo técnico desenvolvido consiste em:

Postura e Guarda: Ensino da posição básica do boxe, com ênfase na proteção e equilíbrio.

Movimentação: Deslocamentos laterais, avanços e recuos, utilizando cones e circuitos.

Coordenação Motora: Exercícios com bolas, cordas e sacos de pancada leves para estimular a precisão e o controle.

Jogos Lúdicos: Brincadeiras como "caça ao tesouro" ou "circuito de desafios", adaptadas para incorporar elementos do boxe.

Quanto a etapa de desenvolvimento esportivo dos atletas o objetivo visa aprimorar as habilidades técnicas, táticas e físicas dos participantes, preparando-os para competições internas e/ou oficiais, além de identificar talentos com potencial para a transição ao alto rendimento. Nessa fase, o foco é consolidar as técnicas básicas, introduzir movimentos mais complexos e desenvolver a capacidade estratégica dos atletas.

O treinamento, neste ponto, está fundamentado em:

Aprimoramento Técnico e Tático – Consolidação das técnicas básicas e introdução de movimentos intermediários e avançados. Desenvolvimento da capacidade de leitura de jogo e tomada de decisão durante os combates.

Preparação Física Especializada – Foco no desenvolvimento de força, velocidade, resistência e agilidade, adaptados às demandas do boxe. Introdução de treinos específicos para melhorar a explosão e a capacidade aeróbica e anaeróbica.

Mentalidade Competitiva – Desenvolvimento da concentração, resiliência e controle emocional para lidar com a pressão de competições. Trabalho psicológico para fortalecer a autoconfiança e a



capacidade de superação.

Valores Éticos e Comportamentais – Ênfase em valores como respeito, disciplina e trabalho em equipe, reforçando o papel do esporte como ferramenta educacional.

Protocolo dos treinamentos seguirá a seguinte formatação:

Duração: Até 60 minutos por sessão.

Aquecimento (Até 10 minutos): Exercícios de mobilidade articular, corrida leve e alongamentos dinâmicos.

Treino Técnico (Até 20 minutos): Refinamento de técnicas básicas e introdução de golpes combinados (ex.: jab–direto, cruzado–gancho).

Treino Tático (Até 20 minutos): Simulações de combate com parceiros, focando em estratégias de ataque e defesa.

Condicionamento Físico (Até 05 minutos): Circuitos funcionais, exercícios de força e resistência específica para o boxe.

Finalização ou Desaceleração (Até 05 minutos): Alongamentos estáticos e reflexões sobre o treino.

O treinamento terá por conteúdos técnicos e táticos:

Técnicas Avançadas:

- o Combinações de golpes (jab–cruzado, gancho–direto).
- o Defesas avançadas (bloqueios, esquivas laterais e circulares).
- o Movimentação estratégica no ringue (ângulos, distâncias).

Estratégias de Luta

- o Leitura de adversários e antecipação de movimentos.
- o Uso do espaço e controle do ritmo da luta.
- o Simulações Competitivas: Sparrings controlados e competições internas para aplicar os



conhecimentos adquiridos.

Por fim, na etapa de alto rendimento esportivo o objetivo é maximizar o desempenho dos atletas, preparando-os para competições estaduais, nacionais e internacionais, além da profissionalização no boxe. Nessa fase, o foco é no refinamento técnico, tático, físico e mental, com treinamentos especializados e personalizados para atender às demandas de competições nacionais e internacionais.

A metodologia dos treinamentos são fundamentadas em:

Excelência Técnica e Tática – Refinamento das técnicas avançadas e desenvolvimento de estratégias específicas para diferentes oponentes. Foco na eficiência dos movimentos e na capacidade de adaptação durante os combates.

Preparação Física de Alto Nível – Treinos intensivos para desenvolver força, explosão, resistência, velocidade e agilidade. Uso de métodos avançados, como periodização e treinamento funcional, para otimizar o desempenho.

Preparação Mental e Emocional – Desenvolvimento da resiliência, concentração e controle emocional para lidar com a pressão de competições de alto nível. Acompanhamento para fortalecer a autoconfiança e a capacidade de superação.

Profissionalização e Carreira Esportiva – Orientação sobre gestão de carreira e oportunidades no esporte.

Preparação para transição pós-carreira, com foco em educação e qualificação profissional.

Já o protocolo de treinamento

Duração: 60 minutos por sessão.

Com os treinamentos divididos em:

Aquecimento (Até 10 minutos): Atividades específicas para mobilidade articular, prevenção de lesões e aumento da temperatura corporal.

Treino Técnico (Até 20 minutos): Refinamento de técnicas avançadas e simulação de situações reais de combate.

Treino Tático (Até 20 minutos): Sparrings controlados e análise de vídeos de adversários para planejamento estratégico.

Condicionamento Físico (Até 45 minutos - Academia): Circuitos funcionais, treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT) e exercícios específicos para força explosiva.

Finalização ou Desaceleração (Até 10 minutos): Alongamentos estáticos e reflexões sobre o treino.

Conteúdos Técnicos e Táticos

Técnicas Avançadas

- o Combinações complexas de golpes (ex.: jab-cruzado-gancho superior).
- o Defesas dinâmicas e contra-ataques rápidos.
- o Uso estratégico do espaço e controle do ritmo da luta.

Estratégias de Competição



- o Leitura de adversários e adaptação ao estilo de luta.
- o Planejamento de rounds e gestão de energia durante a luta.
- o Simulações Competitivas: Sparrings intensos e competições simuladas para replicar condições reais de combate.

Portanto, em suma, a DS Team Associação Sócio-Esportiva desenvolveu nos últimos 12 meses um conjunto de atividades esportivas focadas no boxe, com ênfase em projetos sociais e no âmbito de rendimento esportivo. As ações ocorreram em três polos localizados nos bairros Bela Vista, Ipiranga e Serraria, em São José/SC, atendendo aproximadamente 85 crianças e adolescentes de áreas de vulnerabilidade social. As atividades foram estruturadas para promover o desenvolvimento integral dos participantes, priorizando valores como disciplina, respeito, trabalho em equipe e inclusão social.

Os projetos sociais representam o cerne da missão da DS Team, atuando como ferramenta de transformação social e prevenção de riscos em comunidades vulneráveis. As atividades foram direcionadas principalmente para a introdução ao boxe de forma lúdica e acessível, visando o desenvolvimento motor, cognitivo, emocional e social dos participantes. O foco foi em criar um ambiente seguro e inclusivo, adaptado a diferentes níveis de habilidade, com ênfase na equidade de gênero e na promoção de hábitos saudáveis, como alimentação balanceada e hidratação.

Público-Alvo: Crianças a partir de 8 anos de idade, sem distinção de gênero ou condição socioeconômica, e sem necessidade de experiência prévia no boxe. Prioridade para residentes dos bairros Bela Vista, Ipiranga e Serraria, muitos dos quais em situação de vulnerabilidade social.

Número de Pessoas Atendidas/Beneficiadas: Aproximadamente 85 alunos no total, distribuídos da seguinte forma: 40 no polo Bela Vista (Centro Comunitário Bela Vista), 30 no polo Ipiranga (Centro Educacional Municipal Renascer) e 15 no polo Serraria (Colégio Social Marista). Esses números representam um atendimento contínuo ao longo do período, com flutuações mínimas decorrentes de inscrições e desistências, mas com engajamento médio superior a 80% nas sessões.

Descrição das Ações Executadas: As atividades sociais consistiram em treinamentos regulares e avaliações físicas periódicas, realizadas de forma sistemática e organizada. Cada sessão foi estruturada em até 60 minutos, dividida em aquecimento (até 10 minutos, com jogos motores e atividades rítmicas), parte principal (até 40 minutos, combinando exercícios técnicos básicos como postura, guarda e deslocamentos com jogos lúdicos como "caça ao tesouro" ou circuitos de desafios) e finalização (até 10 minutos, com alongamentos e reflexões sobre valores éticos). O conteúdo técnico incluiu postura e guarda para proteção e equilíbrio, movimentação com cones e circuitos, coordenação motora via exercícios com bolas, cordas e sacos leves, e integração de brincadeiras para tornar o aprendizado divertido e contextualizado.

Enfatizando a Frequência e Horas Mensais: As aulas foram desenvolvidas três vezes por semana em cada polo, garantindo consistência e acessibilidade para os participantes, muitos dos quais dependem dessa



rotina para estrutura diária e refúgio de influências negativas. No agregado, são mais de 720 horas anuais dedicadas aos projetos sociais nos três polos, impactando diretamente o bem-estar dos alunos. Essa dedicação valoriza imensamente a atividade, pois não se trata apenas de exercício físico, mas de um investimento em formação humana: as aulas fomentaram superação pessoal, melhoria no desempenho escolar, redução de comportamentos de risco e fortalecimento de laços comunitários. Relatos de participantes destacam como essas sessões semanais se tornaram um "refúgio seguro", promovendo resiliência e esperança em contextos desafiadores, alinhando-se ao propósito original da associação de transformar vidas pelo esporte.

Paralelamente aos projetos sociais, a DS Team mantém programas de desenvolvimento esportivo e alto rendimento, com foco em atletas promissores, preparando-os para competições e profissionalização. Essas atividades foram lideradas por treinadores experientes, incluindo o boxeador Kelson Pinto, e integraram turmas específicas para consolidação de técnicas e mentalidade competitiva.

Público-Alvo: Adolescentes a partir de 12 anos de idade, sem distinção de gênero ou condição socioeconômica, com conhecimento básico de técnicas (guarda, footwork, duke, bloqueio, saída lateral etc.) e demonstrado disciplina e comprometimento. Incluía atletas identificados nos projetos sociais com potencial para transição.

Número de Pessoas Atendidas/Beneficiadas: A equipe de rendimento contou com cerca de 8 atletas principais.

Descrição das Ações Executadas: As atividades envolveram treinamentos especializados de até 60 minutos por sessão (divididos em aquecimento, treino técnico com combinações de golpes, treino tático com simulações de combate, condicionamento físico e finalização), além de sessões adicionais em academia para HIIT e força explosiva. O conteúdo incluiu técnicas avançadas (combinações como jab-cruzado-gancho, defesas dinâmicas), estratégias de luta (leitura de adversários, gestão de energia) e simulações competitivas como sparrings controlados. Foram enfatizados aspectos mentais, como resiliência e autoconfiança, com orientação para gestão de carreira.

Os resultados incluíram conquistas notáveis: 3º lugar geral masculino nos Jogos Abertos de Santa Catarina (JASC 2024), 2 medalhas de ouro e 2 de bronze no JASC 2024, vice-campeão brasileiro medalhista no Campeonato Brasileiro de Boxe, e medalha de ouro no Campeonato Catarinense de Boxe. Atletas como João Ferreira (ouro no JASC 2022) e Kimain dos Santos (bronze no JASC 2023) integraram a equipe técnica, contribuindo para os projetos sociais. Essas ações não só elevaram o desempenho esportivo, mas também inspiraram os participantes sociais, criando um ciclo de motivação e identificação de talentos.

Por fim, registramos no quadro de horário e apresentamos um relatório fotográfico de nossas atividades e competições que participamos.



Horários das atividades

Centro Comunitário Bela Vista

Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Turma 01	17h30 – 18h30		15h00 – 17h00		15h00 – 17h00
Turma 02		17h30 – 18h30		17h30 – 18h30	

C. E. M. Renascer

Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Turma 01	17h30 – 18h30		15h00 – 17h00		15h00 – 17h00

Colégio Social Marista

Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Turma 01	17h30 – 18h30		15h00 – 17h00		15h00 – 17h00

São José/SC, 07 de outubro de 2025.

Assinado digitalmente por:
LUCAS SILVEIRA
CPF: ***,654.739-**
Certificado emitido por AC REDE IDEIA
REB
Data: 21/10/2025 09:50:51 -03:00

Lucas Silveira

Presidente





RELATÓRIO FOTOGRÁFICO DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

A DS Team Associação Sócio-Esportiva registra todas competições e atividades desenvolvidas em sua rede social - [@dsteam.boxing](https://www.instagram.com/dsteam.boxing/)¹:



JASC 2019

¹ <https://www.instagram.com/dsteam.boxing/>



Treinamentos

DS TEAM



Campeão Catarinense por Equipes 2022





Destaque Notícias | Destaque Notícias Semanal | Esporte e Lazer Notícias

O treinador de boxe de São José que virou lenda mundial

Kelson Pinto integra a equipe de São José no Jasc

15 de novembro de 2024



3º Colocado - JASC 2024





Aulas - Projetos Sociais



Aulas - Projetos Sociais - Maio/2024



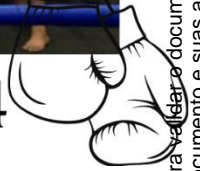


Aulas - Projetos Sociais - Junho/2024





Aulas - Projetos Sociais - Julho/2024





Aulas - Projetos Sociais - Agosto/2024



DS TEAM



Atlas - Projetos Sociais - Setembro/2024



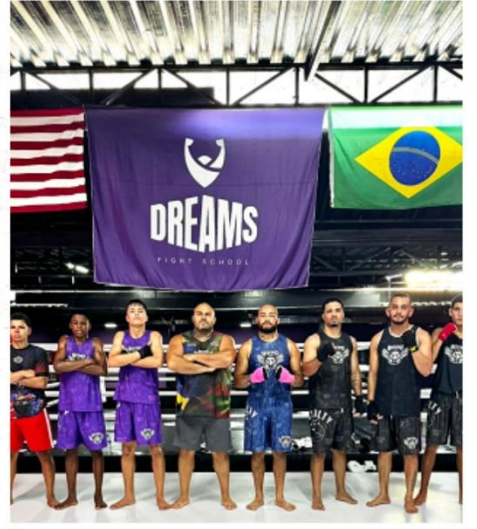
Atividades - Projetos Sociais - Outubro/2024

DS TEAM



Atlas - Projetos Sociais - Novembro/2024





Atlas - Projetos Sociais - Dezembro/2024





Aulas - Projetos Sociais - Janeiro/2025





aulas - Projetos Sociais - Fevereiro/2025



Aulas - Projetos Sociais - Março/2025





Aulas - Projetos Sociais - Abril/2025





Aulas - Projetos Sociais - Maio/2025

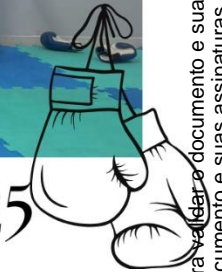




Aulas - Projetos Sociais - Junho/2025



Aulas - Projetos Sociais - Julho/2025





Aulas - Projetos Sociais - Agosto/2025



DS TEAM



aulas - Projetos Sociais - Setembro/2025



MANIFESTO DE ASSINATURAS



Código de validação: W4WMM-LM686-6MRPP-3BHRY

Tipo de assinatura: Qualificada

Esse documento foi assinado pelos seguintes signatários nas datas indicadas (Fuso horário de Brasília):

- ✓ LUCAS SILVEIRA (CPF ***.654.739-**) em 21/10/2025 09:50 - Assinado com certificado digital ICP-Brasil

Para verificar as assinaturas, acesse o link direto de validação deste documento:

<https://app.assinardosdespachantes.com.br/validate/W4WMM-LM686-6MRPP-3BHRY>

Ou acesse a consulta de documentos assinados disponível no link abaixo e informe o código de validação:

<https://app.assinardosdespachantes.com.br/validate>