



# Centro Social Santa Cruz

Fundação: 13 de março de 1964

Projeto Criança Feliz Projeto Assistencial Aparecida Martins Clemente

Rua: Silva Jardim, 3925- Santa Cruz - CEP: 15014-050

São José do Rio Preto- SP - CNPJ 59.998.211/0001-08

Tel.: (17) 3232-2678- Cel.(17) 99658-8725

Site: centrossc.com.br - E-mail: cssantacruz@terra.com.br


## PLANO MENSAL DO MONITOR

MONITOR: Leo Eduardo Secches Mansor

OFICINA: Judô

MÊS: Março

<u>SEMANA</u>	<u>SEGUNDA</u>	<u>TERÇA</u>	<u>QUARTA</u>	<u>QUINTA</u>	<u>SEXTA</u>
1º					
2º					





# Centro Social Santa Cruz

Fundação: 13 de março de 1964

Projeto Criança Feliz Projeto Assistencial Aparecida Martins Clemente

Rua: Silva Jardim, 3925- Santa Cruz - CEP: 15014-050

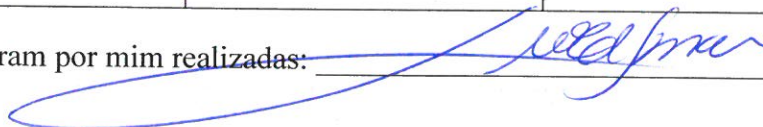
São José do Rio Preto- SP - CNPJ 59.998.211/0001-08

Tel.: (17) 3232-2678- Cel.(17) 99658-8725

Site: centrossc.com.br - E-mail: cssantacruz@terra.com.br

<u>SEMANA</u>	<u>SEGUNDA</u>	<u>TERÇA</u>	<u>QUARTA</u>	<u>QUINTA</u>	<u>SEXTA</u>
3º			<ul style="list-style-type: none"><li>- Pesquisa</li><li>- Preparação Material</li><li>- Higienização Ambiente</li><li>- Gravação</li><li>- Edição</li></ul>		
4º					

Declaro que as atividades constantes nesse plano mensal foram por mim realizadas:







# Centro Social Santa Cruz

Fundação: 13 de março de 1964

Projeto Criança Feliz Projeto Assistencial Aparecida Martins Clemente

Rua: Silva Jardim, 3925- Santa Cruz - CEP: 15014-050

São José do Rio Preto- SP - CNPJ 59.998.211/0001-08

Tel.: (17) 3232-2678- Cel.(17) 99658-8725

Site: centrossc.com.br - E-mail: cssantacruz@terra.com.br

## ROTINA SEMANAL DO MONITOR

Centro Social Santa Cruz

Março

Monitor: Leo Eduardo Secches Mansor

Oficina: Judô

Carga horária semanal: 04 horas

Semana de: 23/03/2020 à 27/03/2020

	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda-feira 23/03		
Terça-feira 24/03		
Quarta-feira 25/03	Realizei pesquisa em varias paginas da internet e redes sociais na área de judô. Fiz a higienização do tatame e preparei o material (toalha) Fiz a gravação e editei os videos	04 Horas



# Centro Social Santa Cruz

Fundação: 13 de março de 1964

Projeto Criança Feliz Projeto Assistencial Aparecida Martins Clemente

Rua: Silva Jardim, 3925- Santa Cruz - CEP: 15014-050

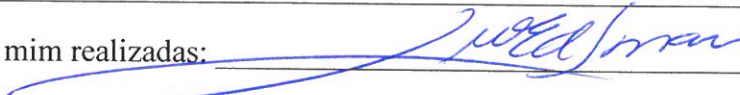
São José do Rio Preto- SP - CNPJ 59.998.211/0001-08

Tel.: (17) 3232-2678- Cel.(17) 99658-8725

Site: centrossc.com.br - E-mail: cssantacruz@terra.com.br

Quinta-feira 26/03		
Sexta-feira 27/03		
		<b>Total de horas da semana 04 horas</b>

Declaro que as atividades constantes nessa rotina semanal foram por mim realizadas:





# Centro Social Santa Cruz

Fundação: 13 de março de 1964

Projeto Criança Feliz Projeto Assistencial Aparecida Martins Clemente

Rua: Silva Jardim, 3925- Santa Cruz - CEP: 15014-050

São José do Rio Preto- SP - CNPJ 59.998.211/0001-08

Tel.: (17) 3232-2678- Cel.(17) 99658-8725

Site: centrossc.com.br - E-mail: cssantacruz@terra.com.br

## ROTINA SEMANAL DO MONITOR

Centro Social Santa Cruz

Monitor: Leo Eduardo Secches Mansor

Carga horária semanal: 04 horas

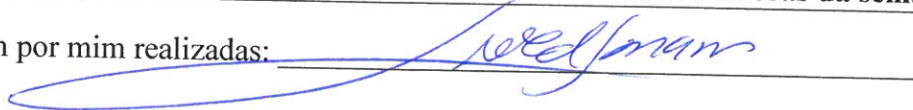
Março

Oficina: Judô

Semana de: 30/03/2020 à 31/03/2020

	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda-feira 30/03		
Terça-feira 31/03		
<b>Total de horas da semana</b>		<b>0 horas</b>

Declaro que as atividades constantes nessa rotina semanal foram por mim realizadas:





# Centro Social Santa Cruz

Fundação: 13 de março de 1964

Projeto Criança Feliz Projeto Assistencial Aparecida Martins Clemente

Rua: Silva Jardim, 3925- Santa Cruz - CEP: 15014-050

São José do Rio Preto- SP - CNPJ 59.998.211/0001-08

Tel.: (17) 3232-2678- Cel.(17) 99658-8725

Site: centrossc.com.br - E-mail: cssantacruz@terra.com.br

## PLANO DE AULA – AULA DE JUDÔ

**DATA:** 25/03/2020    **MONITOR:** LEO EDUARDO SECCHES MANSOR    **OFICINA:** JUDÔ    **TURMAS:** A,B,C,D, e E.

**JUSTIFICATIVA:** Vídeo aula para levar um conteúdo de qualidade para os alunos do projeto, que estão em isolamento social devido a pandemia, ensinando golpes de judô.

**OBJETIVO GERAL:** Trabalhar exercícios e movimento usando uma toalha. Pesquisa e preparação da rotina do vídeo aula de fácil entendimento. Gravação da vídeo aula executando exercícios de alongamento, aquecimento e como posicionar os braços no execução dos golpes de judô.

**ROTEIRO DE VÍDEO AULA:** Olá Pessoal, tudo bem com vocês? Eu sou a monitor Leo Mansor do Judô do Centro Social Santa Cruz. Hoje vamos utilizar uma toalha para fazer o exercício de alongamento e aquecimento. Agora vamos aprender como posicionar os braços usando a toalha. Podemos usar também a faixa ou uma camara de pneu de bicicleta. Demonstrando os exercícios. “Isso ai garantada, Fique em casa e até semana que vem.””.

**REFERÊNCIA BIBLIOGRAFICA:** [HTTPS://www.youtube.com/br](https://www.youtube.com/br) e [HTTPS://www.google.com.br](https://www.google.com.br)

Assinatura da Monitor: \_\_\_\_\_

Assinatura da Pedagoga: \_\_\_\_\_