



# 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: Maio

<u>SEMANA</u>	<u>SEGUNDA</u>	<u>TERÇA</u>	<u>QUARTA</u>	<u>QUINTA</u>	<u>SEXTA</u>
1º			<ul style="list-style-type: none"><li>- Pesquisa</li><li>- Preparação Material</li><li>- Higienização Ambiente</li><li>- Gravação</li><li>- Edição</li></ul>		
2º			<ul style="list-style-type: none"><li>- Pesquisa</li><li>- Preparação Material</li><li>- Higienização Ambiente</li><li>- Gravação</li><li>- Edição</li></ul>		



# 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

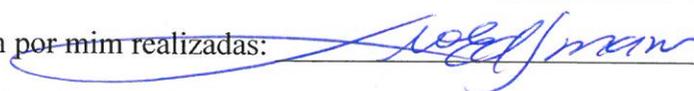
São José do Rio Preto- SP - CNPJ 59.998.211/0001-08

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			<ul style="list-style-type: none"><li>- Pesquisa</li><li>- Preparação Material</li><li>- Higienização Ambiente</li><li>- Gravação</li><li>- Edição</li></ul>		

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

Maio

Monitor: Leo Eduardo Secches Mansor

Oficina: Judô

Carga horária semanal: 04 horas

Semana de: 04/05/2020 à 08/05/2020

	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda-feira 04/05		
Terça-feira 05/05		
Quarta-feira 06/05	Realizei pesquisa em varias paginas da internet e redes sociais na área de judô. Fiz a higienização do tatame e preparei o material (01 cadeira) 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 07/05		
Sexta-feira 08/05		
<b>Total de horas da semana</b>		<b>04 horas</b>

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

*[Handwritten signature]*



# 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

Maio

Monitor: Leo Eduardo Secches Mansor

Oficina: Judô

Carga horária semanal: 04 horas

Semana de: 11/05/2020 à 15/05/2020

	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda-feira 11/05		
Terça-feira 12/05		
Quarta-feira 13/05	Realizei pesquisa em varias paginas da internet e redes sociais na área de judô. Fiz a higienização do tatame e preparei o material (Toalha, Borracha e dois objetos de cores diferentes) 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

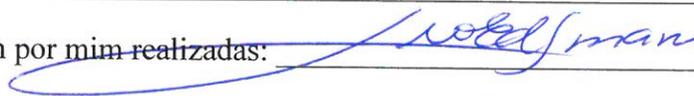
São José do Rio Preto- SP - CNPJ 59.998.211/0001-08

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

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

Quinta-feira 14/05		
Sexta-feira 15/05		
<b>Total de horas da semana</b>		<b>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

Maio

Monitor: Leo Eduardo Secches Mansor

Oficina: Judô

Carga horária semanal: 04 horas

Semana de: 18/05/2020 à 22/05/2020

	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda-feira 18/05		
Terça-feira 19/05		
Quarta-feira 20/05	Realizei pesquisa em varias paginas da internet e redes sociais na área de judô. Fiz a higienização do tatame e preparei o material (03 objetos, nas cores Amarelo, Vermelho e Azul) 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

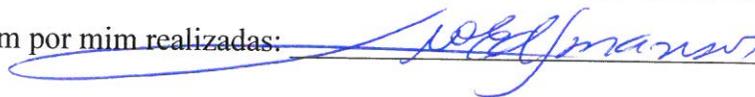
São José do Rio Preto- SP - CNPJ 59.998.211/0001-08

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

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

Quinta-feira 21/05		
Sexta-feira 22/05		
<b>Total de horas da semana</b>		<b>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

Maio

Monitor: Leo Eduardo Secches Mansor

Oficina: Judô

Carga horária semanal: 04 horas

Semana de: 25/05/2020 à 29/05/2020

	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda-feira 25/05	Feriado	
Terça-feira 26/05		
Quarta-feira 27/05	Realizei pesquisa em varias paginas da internet e redes sociais na área de judô. Fiz a higienização do tatame e preparei o material (01 cadeira para treinar os golpes) 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

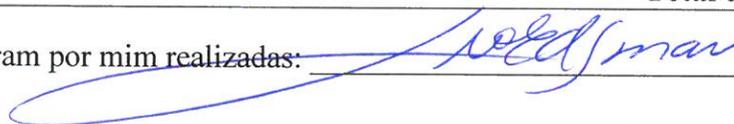
São José do Rio Preto- SP - CNPJ 59.998.211/0001-08

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

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

Quinta-feira 28/05		
Sexta-feira 29/05		
		<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

## PLANO DE AULA – AULA DE JUDÔ

**DATA:** 06/05/2020    **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 para aprendizado do O-Soto-Gari, usando uma cadeira. Pesquisa e preparação da rotina do vídeo aula de fácil entendimento. Gravação da vídeo aula executando exercícios do O-Soto-Gari. Mais um movimento na 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 cadeira para fazer o exercício. Agora posicionar a cadeira e ficar de frente para ela. Dar um passo com a perna esquerda do lado da cadeira e com a perna direita fazer o movimento parecendo como chute de uma bola e depois voltar com ela e formar um arco. Vamos fazer 10 x de cada lado. Demonstrando os exercícios. “Isso ai garotada, 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: \_\_\_\_\_

*Leo Mansor*

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

*Giselle Alves*



# 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:** 13/05/2020      **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 de movimentação (Shintai), usando dois objetos de cores diferentes. Pesquisa e preparação da rotina do vídeo aula de fácil entendimento. Gravação da vídeo aula executando exercícios de movimentação do Shintai. Mais um movimento na 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 colocar os objetos na frente dos pés, como se fosse um parceiro de time. Agora se movimentando para frente e para traz, arrastem os pés. Agora primeiro pé direito e esquerdo. Vamos começar com o pé esquerdo agora. No judô essa movimentação (Shintai) e o natural (Ayumiashi). Agora arrastando os pés é chamado (Suri-Ashi). Demonstrando os exercícios. “Isso ai garotada, 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: \_\_\_\_\_



# 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:** 20/05/2020    **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 com exercícios, a agilidade e movimentação do judô. Pesquisa e preparação da rotina do vídeo aula de fácil entendimento. Gravação da vídeo aula executando exercícios de movimentação do judô usando três objetos: 01 Vermelho, 01 Azul e 01 Amarelo. Mais um movimento na 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 trabalhar as diferentes formas de movimentação do judô. Vamos começar andando normalmente para frente e pra trás. (Ayumi-Ashi). Agora para frente para trás arrastando os pés (Suri-Ashi). Agora coloque os objetos distribuídos pela sala ou onde você estiver. Agora o Sensei vai falar uma cor e o tipo de movimentação: você irá caminhando de forma natural (Ayumi-Ashi) ou arrastando (Suri-Ashi). Demonstrando os exercícios. “Isso aí garotada, 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:



# 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:** 27/05/2020      **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:** Executar exercícios e movimentos para relembrar o O-Soto-Gari e aprender o De-Ashi-Barai, uma cadeira. Pesquisa e preparação da rotina do vídeo aula de fácil entendimento. Gravação da vídeo aula executando exercícios do judô: O-Soto-Gari e De-Ashi-Barai. Mais um movimento na 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 relembrar o O-Soto-Gari e aprender o De-Ashi-Barai. Peguem uma cadeira e posicione-se de frente. Vamos fazer 10 O-Soto-Gari do lado direito e 10 do lado esquerdo. Prestem atenção que vamos mudar a perna e assim vamos fazer o De-Ashi-Barai. Demonstrando os exercícios. “Isso ai garotada, já são dois golpes para vocês treinarem em casa. 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: \_\_\_\_\_

*Luiz Manoel*

*Carla Alves*