



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: Junho

<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">- Pesquisa- Preparação Material- Higienização Ambiente- Gravação- Edição		
2º			<ul style="list-style-type: none">- Pesquisa- Preparação Material- Higienização Ambiente- Gravação- Edição	Feriado	



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

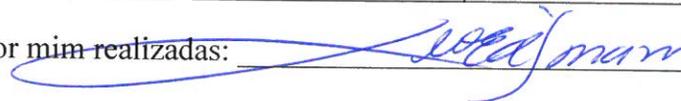
São José do Rio Preto- SP - CNPJ 59.998.211/0001-08

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">- Pesquisa- Preparação Material- Higienização Ambiente- Gravação- Edição		
4º			<ul style="list-style-type: none">- Pesquisa- Preparação Material- Higienização Ambiente- Gravação- Edição		

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

Junho

Monitor: Leo Eduardo Secches Mansor

Oficina: Judô

Carga horária semanal: 04 horas

Semana de: 01/06/2020 à 05/06/2020

	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda-feira 01/06		
Terça-feira 02/06		
Quarta-feira 03/06	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

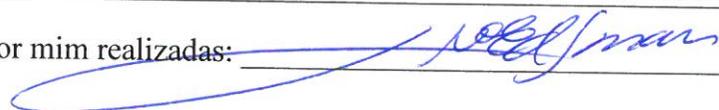
São José do Rio Preto- SP - CNPJ 59.998.211/0001-08

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

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

Quinta-feira 04/06		
Sexta-feira 05/06		
Total de horas da semana		04 horas

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

Junho

Monitor: Leo Eduardo Secches Mansor

Oficina: Judô

Carga horária semanal: 04 horas

Semana de: 08/06/2020 à 12/06/2020

	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda-feira 08/06		
Terça-feira 09/06		
Quarta-feira 10/06	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 11/06	Feriado	
Sexta-feira 12/06		
		Total de horas da semana 04 horas

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

Junho

Monitor: Leo Eduardo Secches Mansor

Oficina: Judô

Carga horária semanal: 04 horas

Semana de: 15/06/2020 à 19/06/2020

	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda-feira 15/06		
Terça-feira 16/06		
Quarta-feira 17/06	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

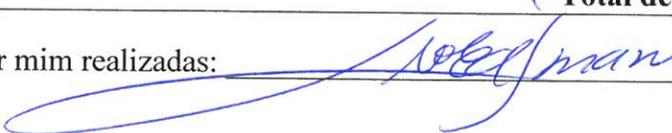
São José do Rio Preto- SP - CNPJ 59.998.211/0001-08

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

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

Quinta-feira 18/06		
Sexta-feira 19/06		
Total de horas da semana		04 horas

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		Junho
Monitor: Leo Eduardo Secches Mansor		Oficina: Judô
Carga horária semanal: 04 horas		Semana de: 22/06/2020 à 26/06/2020
	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda-feira 22/06		
Terça-feira 23/06		
Quarta-feira 24/06	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

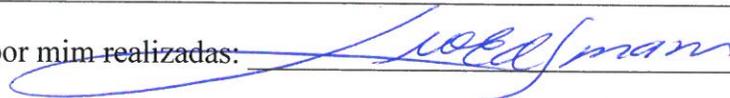
São José do Rio Preto- SP - CNPJ 59.998.211/0001-08

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

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

Quinta-feira 25/06		
Sexta-feira 26/06		
Total de horas da semana		04 horas

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

Junho

Monitor: Leo Eduardo Secches Mansor

Oficina: Judô

Carga horária semanal: 04 horas

Semana de: 29/06/2020 à 30/06/2020

	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda-feira 29/06		
Terça-feira 30/06		
Total de horas da semana		04 horas

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: 03/06/2020 **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: _____

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: 10/06/2020 **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: 17/06/2020 **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 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: 24/06/2020 **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: _____