

# 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: Agosto

<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

Agosto

Monitor: Leo Eduardo Secches Mansor

Oficina: Judô

Carga horária semanal: 04 horas

Semana de: 03/08/2020 à 07/08/2020

	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda-Feira 03/08		
Terça-Feira 04/08		
Quarta-Feira 05/08	Realizei pesquisa em várias páginas da internet e redes sociais na área de judô. Fiz a higienização do tatame e preparei o material (01 cadeira – toalha ou pano – 06 prendedores de roupa) Fiz a gravação e editei os vídeos.	04 Horas
Quinta-feira 06/08		
Sexta-feira 07/08		
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

Agosto

Monitor: Leo Eduardo Secches Mansor

Oficina: Judô

Carga horária semanal: 04 horas

Semana de: 10/08/2020 à 14/08/2020

	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda-feira 10/08		
Terça-feira 11/08		
Quarta-feira 12/08	Realizei pesquisa em várias páginas da internet e redes sociais na área de judô. Fiz a higienização do tatame e preparei o material (06 prendedores de roupa) Fiz a gravação e editei os vídeos	04 Horas
Quinta-feira 13/08		
Sexta-feira 14/08		
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		Agosto
Monitor: Leo Eduardo Secches Mansor		Oficina: Judô
Carga horária semanal: 04 horas		Semana de: 17/08/2020 à 21/08/2020
	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda-feira 17/08		
Terça-feira 18/08		
Quarta-feira 19/08	Realizei pesquisa em varias paginas da internet e redes sociais na área de judô. Fiz a higienização do tatame e preparei o material (01 par de chinelos) Fiz a gravação e editei os vídeos	04 Horas
Quinta-feira 20/08		
Sexta-feira 21/08		
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

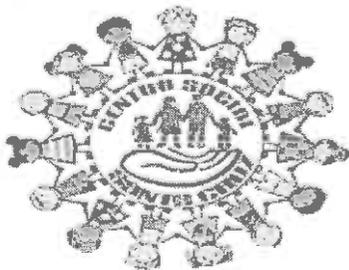
Tel.: (17) 3232-2678- Cel.(17) 99658-8725

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

ROTINA SEMANAL DO MONITOR		
Centro Social Santa Cruz		Agosto
Monitor: Leo Eduardo Secches Mansor		Oficina: Judô
Carga horária semanal: 04 horas		Semana de: 24/08/2020 à 28/08/2020
	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda-feira 24/08		
Terça-feira 25/08		
Quarta-feira 26/08	Realizei pesquisa em varias paginas da internet e redes sociais na área de judô. Fiz a higienização do tatame e preparei o material. Fiz a gravação e editei os vídeos	04 Horas
Quinta-feira 27/08		
Sexta-feira 28/08		
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:** 05/08/2020    **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 SHINTAI, movimentação lateral usando uma cadeira, uma toalha/pano e seis prendedores de roupa. Pesquisa e preparação da rotina do vídeo aula de fácil entendimento. Gravação do vídeo aula executando exercícios de movimentação.

**ROTEIRO DE VÍDEO AULA:** Olá garotada, tudo bem? Professor Leo Mansor do Judô do Centro Social Santa Cruz. E no vídeo de hoje vamos trabalhar a movimentação lateral,”

Hoje vamos falar sobre a movimentação no Judô. No judô executamos a movimentação tentando se manter a maioria do tempo estável e equilibrado. Então vamos utilizar uma cadeira para fazer o exercício uma cadeira, pode ser qualquer cadeira, mas peça a autorização do papai ou da mamãe. Agora vamos colocar a cadeira em um lugar amplo onde podemos fazer a movimentação. Vamos começar movimentar lateralmente em volta da cadeira, pelo lado direito e esquerdo. Agora vamos pegar a toalha/pano e prendedores. Coloque os prendedores preso no pano, que estará cobrindo a cadeira. Agora se movimentando uma vez pela direita, outra pela esquerda pegando um prendedor de cada vez. Depois fazendo a movimentação lateral colocar os prendedores na toalha/pano novamente. “Isso aí, com a aula de hoje vamos brincar e aprender a movimentação do Judô. Fique em casa e até semana que vem.””.

**REFERÊNCIA BIBLIOGRAFICA:** [www.fpj.com.br](http://www.fpj.com.br) e [www.cbj.com.br](http://www.cbj.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:** 12/08/2020      **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) com a ajuda de algum responsável, papai, mamãe, irmão alguém que está mantendo contato direto e seguro com a criança, utilizando prendedores de roupa. Pesquisa e preparação da rotina do vídeo aula de fácil entendimento. Gravação do vídeo aula executando exercícios de movimentação do Shintai. Mais um movimento na execução dos golpes de judô.

**ROTEIRO DE VÍDEO AULA:** “Boa tarde garotada!!! Tudo bem com vocês? Vamos fazer mais uma atividade? Eu sou a monitor Leo Mansor do Judô do Centro Social Santa Cruz.”

**DESAFIO DO MOVIMENTO LATERAL (SHINTAI)** – convide alguém que você tem contato diário, como exemplo, papai ou mamãe, e vamos fazer um desafio utilizando prendedores de roupa.

Coloque-se de frente ao seu convidado e prenda três prendedores na parte de trás de sua blusa ou short, fazendo o mesmo com seu convidado. E o Desafio é terminar com o maior número de prendedores na mão. Usando a movimentação lateral.

Vamos começar!!!

Parou. Verifique quem ganhou, e vamos repetir e divertir. No judô existem dois tipos de movimentações: Shintai - que é quando arrastamos os pés no chão; e, a Ayumiashi – que é a movimentação natural ou básica. Procure fazer o DESAFIO DO MOVIMENTO LATERAL arrastando os pés (SHINTAI). Demonstrando os exercícios. “Isso aí garotada, ótimo treino, fique em casa e até a próxima aula.”

**REFERÊNCIA BIBLIOGRAFICA:** [www.fpj.com.br](http://www.fpj.com.br) e [www.cbj.com.br](http://www.cbj.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

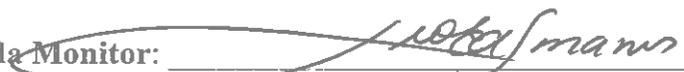
**DATA:** 19/08/2020      **MONITOR:** LEO EDUARDO SECCHES MANSOR      **OFICINA:** JUDÔ      **TURMAS:** A,B,C,D, e E.

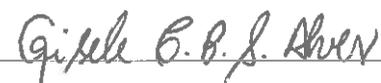
**JUSTIFICATIVA:** Vídeo aula para levar um conteúdo de qualidade para os alunos do projeto, que estão em isolamento social devido a pandemia, ensinando golpes de judô.

**OBJETIVO GERAL:** Trabalhar com exercícios e desafio a técnica de queda com segurança **FRONTAL**, o **MAE-UKEMI**. Pesquisa e preparação da rotina do vídeo aula de fácil entendimento. Gravação do vídeo aula executando exercícios de apoio **FRONTAL** e usando um par de chinelos ou qualquer outros dois objetos.

**ROTEIRO DE VÍDEO AULA:** “Olá Pessoal, tudo bem com vocês? Eu sou a monitor Leo Mansor do Judô do Centro Social Santa Cruz. Hoje trabalhar a técnica de queda com segurança **FRONTAL**, o **MAE-UKEMI**. Fique tranquilo que não vamos precisar cair, e sim trabalhar o corpo para repara-lo para eventual queda frontal.” Vamos começar pegando um par de chinelo e levar cada pé do chinelo da mão direita para a mão esquerda passando por trás das costas, na altura do quadril, depois pelas costas pela altura do ombro. Na segunda etapa vamos deitar no chão e levar cada pé do chinelo do lado direito para o esquerdo e do esquerdo para o direito, colocando o chinelo na costa, na altura da lombar. Agora que ficou fácil, vamos colocar o cotovelo e os joelhos no chão, aumentando a altura do corpo em relação ao chão e levar os chinelos de um lado para o outro, sempre deixando ele nas costas altura da lombar. Na terceira etapa vamos manter o cotovelo no chão, mas vamos tirar a barriga e joelhos mantendo nosso corpo reto e equilibrado. **DESAFIO DO MAE-UKEMI** – apoiando os cotovelos e pés no chão (joelho e barriga não podem apoiar) leve o par de chinelo de um lado para outro, sem jogar, deixando-os nas costas, altura da lombar. Quantas vezes vai conseguir em 01 minuto? Demonstrando o exercício e convidando as crianças a fazerem o **DESAFIO DO MAE-UKEMI**. “Isso aí garotada, façam o desafio sem colocar os joelhos e barriga no chão e aprenda a defender-se de uma queda **FRONTAL**, fique em casa e até semana que vem.””.

**REFERÊNCIA BIBLIOGRAFICA:** [www.fpj.com.br](http://www.fpj.com.br) e [www.cbj.com.br](http://www.cbj.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

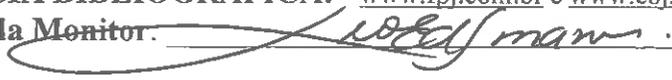
**DATA:** 26/08/2020      **MONITOR:** LEO EDUARDO SECCHES MANSOR      **OFICINA:** JUDÔ      **TURMAS:** A,B,C,D, e E.

**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 movimentação lateral e de esquiva do judô. Pesquisa e preparação da rotina do vídeo aula de fácil entendimento. Gravação do vídeo aula executando exercícios usando DOIS CABOS DE VASSOURA e um quadrado desenhado no chão.

**ROTEIRO DE VÍDEO AULA:** “E aí galerinha. Espero que esteja tudo bem com vocês. Hoje vamos trabalhar um pouquinho sobre a movimentação do Judô. O TAISABAKI. Para a aula de hoje você vai pedir para ao papai ou para a mamãe, dois cabos de vassoura ou rodo. Taisabaki é a movimenta do judô, a esquiva. Se você conseguir desenhe no chão um quadrado. Demonstrar o exercício e convidando as crianças a participarem e assim melhorar sua movimentação do judô. Finalizando: “Um exercício simples para você fazer em casa onde você vai trabalhar a coordenação e movimentação do Judô. fique em casa e até a próxima aula”.

**REFERÊNCIA BIBLIOGRAFICA:** [www.fpj.com.br](http://www.fpj.com.br) e [www.cbj.com.br](http://www.cbj.com.br)

Assinatura da Monitor: 

Assinatura da Pedagoga: 