

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

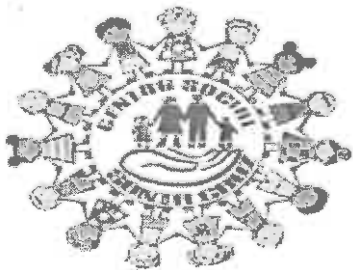
PLANO MENSAL DO MONITOR

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



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

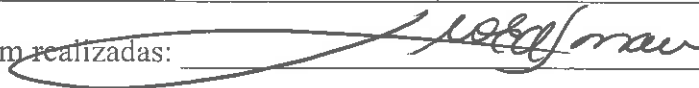
São José do Rio Preto- SP - CNPJ 59.998.211/0001-08

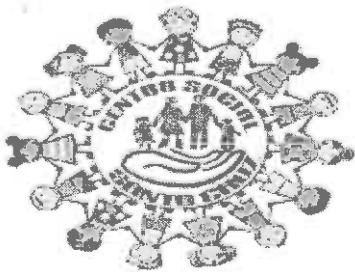
Tel.: (17) 3232-2678- Cel.(17) 99658-8725

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

Agosto

Monitor: Leo Eduardo Secches Mansor

Oficina: Judô

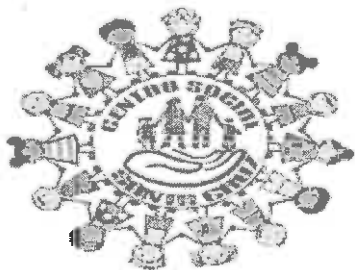
Carga horária semanal: 04 horas

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

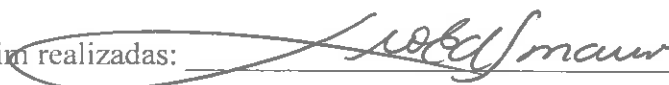
Oficina: Judô

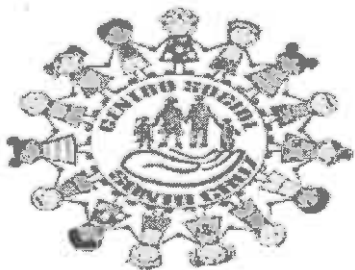
Carga horária semanal: 04 horas

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

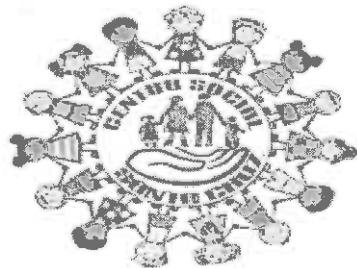
Site: centrossc.com.br - E-mail: cssantacruz@terra.com.br

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

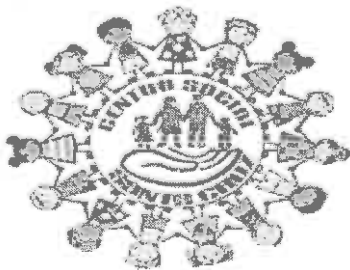
Tel.: (17) 3232-2678- Cel.(17) 99658-8725

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.

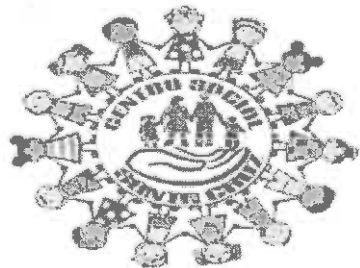
ROTEIRO DE VÍDEO AULA: Olá garotada, tudo bem? Professor Leo Mansor do Judô do Centro Social Santa Cruz. E no vídeo de hoje vamos trabalhar a movimentação lateral,”

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 e 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!!!

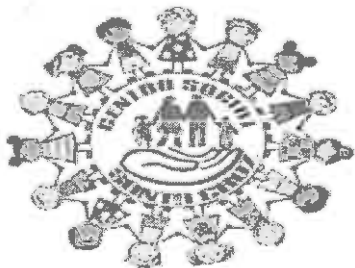
Parou. Verifique quem ganhou, e vamos repetir e divertir. No judô existem dois tipos de movimentações: Shintai - que é quando arrastamos os pés no chão; e, a Ayumiashi – que é a movimentação natural ou básica. Procure fazer o DESAFIO DO MOVIMENTO LATERAL arrastando os pés (SHINTAI). Demonstrando os exercícios.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

REFERÊNCIA BIBLIOGRAFICA: www.fpj.com.br e www.cbj.com.br

Assinatura da Monitor: _____

Assinatura da Pedagoga: _____

Gibele B. S. 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

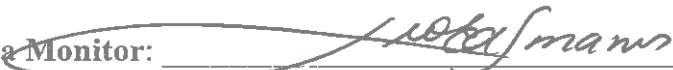
DATA: 19/08/2020 **MONITOR:** LEO EDUARDO SECCHES MANSOR **OFICINA:** JUDÔ **TURMAS:** A,B,C,D, e E.

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 e 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 e www.cbj.com.br

Assinatura da Monitor: 

Assinatura da Pedagoga: 