



# 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: Léo Eduardo Secches Mansor

OFICINA: Judô

MÊS: Dezembro

<u>SEMANA</u>	<u>SEGUNDA</u>	<u>TERÇA</u>	<u>QUARTA</u>	<u>QUINTA</u>	<u>SEXTA</u>
1º			- Pesquisa - Preparação Material - Higienização Ambiente - Gravação - Edição		
2º			- 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"><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		Dezembro
Monitor: Léo Eduardo Secches Mansor		Oficina: Judô
Carga horária semanal: 03 horas		01/12/2020 a 04/12/2020
	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda-Feira		
Terça-Feira 01/12		
Quarta-Feira 02/12	Realizei pesquisa em várias páginas 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.	03 Horas
Quinta-feira 03/12		
Sexta-feira 04/12		
Total de horas da semana		03 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

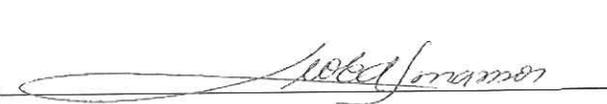
Tel.: (17) 3232-2678- Cel.(17) 99658-8725

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

## ROTINA SEMANAL DO MONITOR

Centro Social Santa Cruz		Dezembro
Monitor: Léo Eduardo Secches Mansor		Oficina: Judô
Carga horária semanal: 03 horas		Semana de: 07/12/2020 a 11/12/2020
	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda-feira 07/12		
Terça-feira 08/12		
Quarta-feira 09/12	Realizei pesquisa em várias páginas 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	03 Horas
Quinta-feira 10/12		
Sexta-feira 11/12		
Total de horas da semana		03 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		Dezembro
Monitor: Léo Eduardo Secches Mansor		Oficina: Judô
Carga horária semanal: 03 horas		Semana de: 14/12/2020 a 18/12/2020
	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda-feira 14/12		
Terça-feira 15/12		
Quarta-feira 16/12	Realizei pesquisa em várias páginas 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	03 Horas
Quinta-feira 17/12		
Sexta-feira 18/12		
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

Dezembro

Monitor: Léo Eduardo Secches Mansor

Oficina: Judô

Carga horária semanal: 03 horas

Semana de: 21/12/2020 a 25/12/2020

	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda-feira 21/12		
Terça-feira 22/12		
Quarta-feira 23/12	Realizei pesquisa em várias páginas 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	03 Horas
Quinta-feira 24/12		
Sexta-feira 25/12		
Total de horas da semana		03 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:** 02/12//2020      **MONITOR:** LÉO 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:** Fazer vídeo aulas para aprendizado e pratica do DE-ASHI- BARAI e O-SOTO-GARI. Pesquisa e preparação da rotina do vídeo aula de fácil entendimento. Gravação do vídeo aula executando exercícios de movimentação de punho e usando a faixa.

### **ROTEIRO DE VÍDEO AULA:**

**Vídeo 01** – “Olá garotada, tudo bem? Professor Léo Mansor do Judô do Centro Social Santa Cruz. E no vídeo de hoje vamos trabalhar com a nossa faixa ou com uma toalha. Vamos praticar o DE-ASHI-BARAI.” Depois de explicar a rotina da atividade, fazer a demonstração e gravações.

**Vídeo 02** – “Olá garotada, tudo bem? Professor Léo Mansor do Judô do Centro Social Santa Cruz. E no vídeo de hoje vamos trabalhar com a nossa faixa ou com uma toalha. Vamos praticar o O-SOTO-GARI.” Depois de explicar a rotina da atividade, fazer a demonstração e gravações.

**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:** 09/12/2020      **MONITOR:** LÉO 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:** Pesquisa e preparação da rotina do vídeo aula de fácil entendimento. Gravação do vídeo aula executando exercícios de movimentação para fazer os golpes de PERNA “por fora e por dentro das pernas do amigo”. Mais um movimento na execução para facilitar dos golpes de judô.

### **ROTEIRO DE VÍDEO AULA:**

**VIDEO AULA 03 “Boa tarde garotada!!!** Tudo bem com vocês? Hoje vamos conhecer trabalhar exercícios usando alguns objetos para praticarmos o O-SOTO-GARI e o O-UCHI-GARI”. Após explicar a atividade fazer a gravação das técnicas.

**VIDEO AULA 04 “Oi menina,** sou o Professor Léo Mansor do projeto social Santa Cruz, e venho hoje vamos trabalhar a Técnica de Braço chamada TE-WAZA. Vamos precisar de uma cadeira.” Após explicar a atividade fazer a gravação das técnicas.

**REFERÊNCIA BIBLIOGRAFICA:** [www.fpi.com.br](http://www.fpi.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:** 16/12/2020      **MONITOR:** LÉO 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 a importância do KUMI-KATA no Judô utilizando a faixa ou toalha. Com a utilização da faixa fazer exercícios com os punhos para fortalecer os músculos de antebraço, braço e ombro.

### **ROTEIRO DE VÍDEO AULA:**

**VIDEO AULA 05** - “Olá Pessoal, tudo bem com vocês? Eu sou a monitor Léo Mansor do Judô do Centro Social Santa Cruz. Hoje vamos usar a faixa ou a toalha para fortalecer o antebraço, braço e ombro” Demonstrar as formas, explicando sua execução.

**VIDEO AULA 06** - “Olá Pessoal, tudo bem com vocês? Eu sou o professor Léo Mansor do Judô do Centro Social Santa Cruz. Hoje vou demonstrar algumas atividades com a faixa ou uma toalha para nos ajudar a fazer as técnicas de arremesso do Judô” Demonstrar as formas, explicando sua execução.

**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:** 23/12/2020      **MONITOR:** LÉO 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:** Mensagem de Natal e incentivo para o final de ano de 2020.

### **ROTEIRO DE VÍDEO AULA:**

**VIDEO AULA 07 - “E aí galerinha. Estamos encerrando nossas atividades em 2020, Feliz Natal e Próspero Ano Novo.”**

**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:** \_\_\_\_\_