



# 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		Março
Monitor: Léo Eduardo Secches Mansor		Oficina: Judô
Carga horária semanal: 04 horas		01/03/2021 a 05/03/2021
	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda-Feira 01/03		
Terça-Feira 02/03		
Quarta-Feira 03/03	Realizei pesquisa em várias páginas da internet e redes sociais na área de judô. Fiz a higienização do tatami e preparei o material Fiz a gravação e editei os vídeos.	04 horas
Quinta-feira 04/03		
Sexta-feira 05/03		
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		Março
Monitor: Léo Eduardo Secches Mansor		Oficina: Judô
Carga horária semanal: 04 horas		Semana de: 08/03/2021 a 12/03/2021
	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda-feira 08/03		
Terça-feira 09/03		
Quarta-feira 10/03	Realizei pesquisa em várias páginas da internet e redes sociais na área de judô. Fiz a higienização do tatami e preparei o material Fiz a gravação e editei os vídeos	04 horas
Quinta-feira 11/03		
Sexta-feira 12/03		
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		Março
Monitor: Léo Eduardo Secches Mansor		Oficina: Judô
Carga horária semanal: 04 horas		Semana de: 15/03/2021 a 19/03/2021
	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda-feira 15/03		
Terça-feira 16/03		
Quarta-feira 17/03	Realizei pesquisa em várias páginas da internet e redes sociais na área de judô. Fiz a higienização do tatami e preparei o material Fiz a gravação e editei os vídeos	04 horas
Quinta-feira 18/03		
Sexta-feira 19/03		
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

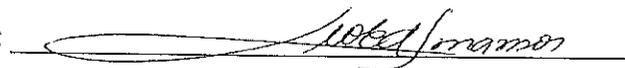
São José do Rio Preto- SP - CNPJ 59.998.211/0001-08

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		Março
Monitor: Léo Eduardo Secches Mansor		Oficina: Judô
Carga horária semanal: 04 horas		Semana de: 22/03/2021 a 26/03/2021
	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda-feira 22/03		
Terça-feira 23/03		
Quarta-feira 24/03	Realizei pesquisa em várias páginas da internet e redes sociais na área de judô. Fiz a higienização do tatami e preparei o material Fiz a gravação e editei os vídeos	04 horas
Quinta-feira 25/03		
Sexta-feira 26/03		
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:** 03/03/2021      **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.

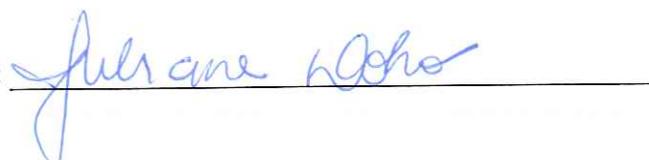
**OBJETIVO GERAL:** Fazer vídeo aulas para aprendizado e pratica do Judô. Pesquisa e preparação da rotina do vídeo aula de fácil entendimento. Gravação do vídeo aula executando exercícios de movimentação de punho e usando a faixa.

### **ROTEIRO DE VÍDEO AULA:**

**VÍDEO AULAS** – “Olá garotada, tudo bem? Professor Léo Mansor do Judô do Centro Social Santa Cruz. E no vídeo de hoje vamos trabalhar as técnicas do judô.” Primeiro vídeo falaremos sobre o *o-soto-gari* e o segundo vídeo sobre o *de-ashi-barai*. Ambos usando dois cabos de vassoura para substituir o parceiro de treino. Tendo a seguinte sequência de gravação: explicar a rotina da atividade, fazer a demonstração e propor a execução pelos alunos e que eles gravem os vídeos para correção.

**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:** 10/03/2021    **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 exercício de auxiliará na pratica do Judô.

### **ROTEIRO DE VÍDEO AULA:**

**VIDEO AULAS** “Olá garotada, tudo bem? Professor Léo Mansor do Judô do Centro Social Santa Cruz. E no vídeo de hoje vamos trabalhar as técnicas do judô.” Primeiro vídeo falaremos sobre o *o-uchi-gari* e o segundo vídeo sobre o *ko-uchi-gari*. Ambos usando dois cabos de vassoura para substituir o parceiro de treino. Tendo a seguinte sequência de gravação: explicar a rotina da atividade, fazer a demonstração e propor a execução pelos alunos e que eles gravem os vídeos para correção.

**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:** 17/03/2021    **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 exercício de auxiliará na pratica do Judô.

### **ROTEIRO DE VÍDEO AULA:**

**VIDEO AULAS** - “Olá garotada, tudo bem? Professor Léo Mansor do Judô do Centro Social Santa Cruz. E no vídeo de hoje vamos trabalhar a coordenação dos movimentos dos braços quando da execução das técnicas do judô.” Primeiro vídeo falaremos sobre o movimento dos braços usando a faixa do judô ou uma toalha, e no segundo vídeo farei uma proposta de desafio para melhorar a coordenação e para eles aumentarem a velocidade de execução do movimento. Tendo a seguinte sequência de gravação: explicar a rotina da atividade, fazer a demonstração e propor a execução pelos alunos e que eles gravem os vídeos para correção.

**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:** 24/03/2021      **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 exercício de auxiliará na pratica do Judô.

### **ROTEIRO DE VÍDEO AULA:**

**VIDEO AULAS** - “Olá garotada, tudo bem? Professor Léo Mansor do Judô do Centro Social Santa Cruz. E no vídeo de hoje vamos trabalhar a coordenação dos movimentos dos braços quando da execução das técnicas do judô.” Primeiro vídeo falaremos sobre o movimento dos braços usando a faixa do judô ou uma toalha e a execução do *o-soto-gari*, e no segundo vídeo falarei sobre o movimento dos braços usando a faixa do judô ou uma toalha e a execução do *o-uchi-gari*. Tendo a seguinte sequência de gravação: saudação; explicar a rotina da atividade; fazer a demonstração; e propor a execução pelos alunos e que eles gravem os vídeos para correção.

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