



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: Novembro

<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

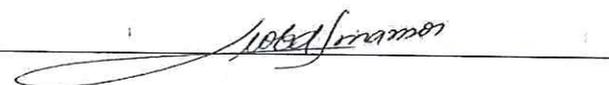
São José do Rio Preto- SP - CNPJ 59.998.211/0001-08

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		Novembro
Monitor: Léo Eduardo Secches Mansor		Oficina: Judô
Carga horária semanal: 03 horas		Semana de: 02/11/2020 à 06/11/2020
	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda-Feira 02/11		
Terça-Feira 03/11		
Quarta-Feira 04/11	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 05/11		
Sexta-feira 06/11		
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		Novembro
Monitor: Léo Eduardo Secches Mansor		Oficina: Judô
Carga horária semanal: 03 horas		Semana de: 09/11/2020 a 13/11/2020
	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda-feira 09/11		
Terça-feira 10/11		
Quarta-feira 11/11	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 12/11		
Sexta-feira 13/11		
Total de horas da semana		03 horas <i>Leo</i>

Declaro que as atividades constantes nessa rotina semanal foram por mim realizadas:

Leo Mansor



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

Novembro

Monitor: Léo Eduardo Secches Mansor

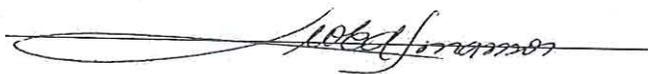
Oficina: Judô

Carga horária semanal: 03 horas

Semana de: 16/11/2020 a 20/11/2020

Atividades desenvolvidas		Horas
Segunda-feira 16/11/2020		
Terça-feira 17/11/2020		
Quarta-feira 18/11/2020	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 19/11/2020		
Sexta-feira 20/11/2020		
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

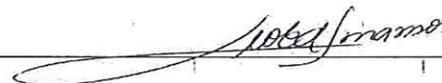
São José do Rio Preto- SP - CNPJ 59.998.211/0001-08

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		Novembro
Monitor: Léo Eduardo Secches Mansor		Oficina: Judô
Carga horária semanal: 03 horas		Semana de: 23/11/2020 a 27/11/2020
	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda-feira 23/11/2020		
Terça-feira 24/11/2020		
Quarta-feira 25/11/2020	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 26/11/2020		
Sexta-feira 27/11/2020		
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: 04/11/2020 **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 fortalecer e melhor a flexibilidade dos punhos e mãos para ajudar no KUMI-KATA, forma de segurar no JUDOJI. 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 conhecer o material e roupa do Judô – o JUDOJI e aprender a amarrar a faixa.”

Vídeo 02 – “Olá garotada, tudo bem? Professor Léo Mansor do Judô do Centro Social Santa Cruz. E no vídeo de hoje vamos aprender a guardar e arrumar o JUDOJI, a roupa do Judô”

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

Assinatura da Monitor: _____

Assinatura da Pedagoga: _____

Fabiana do Valle Rib. Pires dos Santos
RG: 25.388.280-1 SSP/SP - 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: 11/11/2020 **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 de Kuzushi e Shintai. 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 para vocês entenderem o Kuzushi, o desequilíbrio dos atletas do Judô”.

VIDEO AULA 04 “Oi menina, sou o Professor Léo Mansor do projeto social Santa Cruz, e venho hoje vamos trabalhar a Técnica de Perna – Ashi-waza, chamada DE-ASHI- BARAI. Vamos fazer um movimento com os pés e pernas como se fossemos varrer o chão.

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

Assinatura da Monitor: _____


Assinatura da Pedagoga: _____


Fabiana do Valle Rib. Pires dos Santos
RG: 25.388.280-1 SSP/SP - 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: 18/11/2020 **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 com demonstração utilizando um cadeira e posteriormente, um rodo as técnicas do Judô. Com a utilização de material que os alunos tem em casa eles poderão aprender e melhorar os golpes.

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 vou demonstrar a técnica de perna – DE-ASHI-BARAI, para isso vou uma cadeira. Peça permissão para o papai e a mamãe, e vamos treinar” Demonstrar as formas, explicando sua execução.

VIDEO AULA 06 - “Olá Pessoal, tudo bem com vocês? Eu sou a monitor Léo Mansor do Judô do Centro Social Santa Cruz. Hoje vou demonstrar a técnica de perna – O-SOTO-GARI, para isso vou um RODO. Peça permissão para o papai e a mamãe, e vamos treinar” Demonstrar as formas, explicando sua execução.

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

Assinatura da Monitor: _____

Assinatura da Pedagoga: _____

Fabiana do Valle Rib. Pires dos Santos
RG: 25.388.280-1 SSP/SP - 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: 25/11/2020 **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 com demonstração utilizando um cadeira e posteriormente, um rodo as técnicas do Judô. Com a utilização de material que os alunos tem em casa eles poderão aprender e melhorar os golpes.

ROTEIRO DE VÍDEO AULA:

VIDEO AULA 07 - “E aí galerinha. Espero que esteja tudo bem com vocês. Hoje vou explicar e treinar o O-SOTO-GARI usando um Rodo, peça um para o papai e a mamãe, e vamos treinar.” Após falar sobre o O-SOTO-GARI, fazer a demonstração dos dois lados, propondo que eles façam várias vezes a repetição.

VIDEO AULA 08 – “Oi garotada, sou o Professor Léo Mansor, monitor do JUDÔ do Centro Social Santa Cruz, e hoje vamos fazer alguns exercícios usando um RODO para entender o que é LATERALIDADE. Um exercício simples para você fazer em casa usando um RODO. Vocês estão lembrando do DE-ASHI-BARAI e do O-SOTO-GARI, então vamos trabalhar, lado direito e esquerdo.” Depois de demonstrar pedir para que faça em casa e mantenham-se seguro. Até a próxima aula.

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

Assinatura da Monitor: _____

Assinatura da Pedagoga: _____

Fabiana do Valle Rib. Pires dos Santos
RG: 25.388.280-1 SSP/SP - Pedagoga