

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: Outubro

<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		

Jacy



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

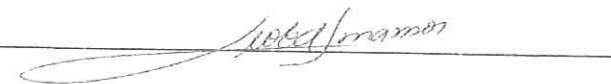
São José do Rio Preto- SP - CNPJ 59.998.211/0001-08

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

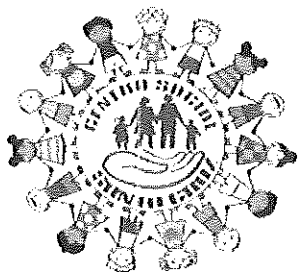
Site: centrossc.com.br - E-mail: cssantacruz@terra.com.br

<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

Outubro

Monitor: Léo Eduardo Secches Mansor

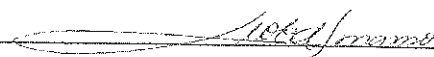
Oficina: Judô

Carga horária semanal: 03 horas

Semana de: 05/10/2020 à 09/10/2020

	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda-Feira 05/10		
Terça-Feira 06/10		
Quarta-Feira 07/10	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 08/10		
Sexta-feira 09/10		
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		Outubro
Monitor: Léo Eduardo Secches Mansor		Oficina: Judô
Carga horária semanal: 03 horas		Semana de: 12/10/2020 à 16/10/2020
	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda-feira 12/10		
Terça-feira 13/10		
Quarta-feira 14/10	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 15/10		
Sexta-feira 16/10		
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

Outubro

Monitor: Léo Eduardo Secches Mansor

Oficina: Judô

Carga horária semanal: 03 horas

Semana de: 19/10/2020 à 23/10/2020

	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda-feira 19/10		
Terça-feira 20/10		
Quarta-feira 21/10	Realizei pesquisa em várias 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	03 Horas
Quinta-feira 22/10		
Sexta-feira 23/10		
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

Outubro

Monitor: Léo Eduardo Secches Mansor

Oficina: Judô

Carga horária semanal: 03 horas

Semana de: 26/10/2020 à 30/10/2020

	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda-feira 26/10		
Terça-feira 27/10		
Quarta-feira 28/10	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 29/10		
Sexta-feira 30/10		
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: 07/10/2020 **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 contando a história do Judô e seu contexto na Cultura Japonesa. Pesquisa e preparação da rotina do vídeo aula de fácil entendimento. Gravação do vídeo aula executando exercícios de movimentação.

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 JUDOGEI e aprender a amarrar a faixa.”

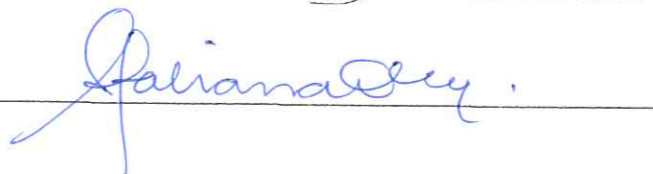
Vídeo 02 – “Olá garotada, tudo bem? Professor Léo Mansor do Judô do Centro Social Santa Cruz. E no vídeo de hoje vamos aprender a guardar e arrumar o JUDOGEI, a roupa do Judô”

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: 14/10/2020 **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: Conhecer a História do Japão e a queda dos samurais, e posteriormente o nascimento do Judô. 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:

VIDEO AULA 03 “Boa tarde garotada!!! Tudo bem com vocês? Hoje vamos conhecer um pouco da história do Japão e de seu principalmente personagem, OS SAMURAIS.” Após fazer uma breve introdução da História do Japão, falar sobre a importância dos Samurais e sua queda.

VIDEO AULA 04 “Oi meninada, sou o Professor Léo Mansor do projeto social Santa Cruz, e venho hoje contar para vocês a história do criador do JUDÔ. O nome dele é JIGORO KANO”. Fazer uma pequena explanação da cronologia desde o Nascimento de Jigoro Kano até a criação do JUDÔ.

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: 21/10/2020 **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 e depois um desafio as técnicas de queda com segurança **FRONTAL, LATERAL, PARA TRÁS e FRONTAL COM ROLAMENTO**. 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:

VIDEO AULA 05 - “Olá Pessoal, tudo bem com vocês? Eu sou a monitor Léo Mansor do Judô do Centro Social Santa Cruz. Hoje demonstrar as formas de cair com segurança, os **UKEMI**. Eles podem ser para **FRENTE** (o **MAE-UDEMI**), para o **LADO**, (o **YOKO-UKEMI**), para **TRÁS** (o **USHIRO-UKEMI**) e para **FRENTE COM ROLAMENTO** (o **MAE-MAWARI-UKEMI**).” 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 vamos começar pegando um par de chinelo.” Explicar a dinâmica do Desafio, 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: 28/10/2020 **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: Demonstrar o KUMI-KATA, as formas de segurar no JUDOJI para desequilibrar e lutar JUDÔ. Pesquisa e preparação da rotina do vídeo aula de fácil entendimento. Gravação do vídeo aula executando exercícios.

ROTEIRO DE VÍDEO AULA:

VIDEO AULA 07 - “E aí galerinha. Espero que esteja tudo bem com vocês. Hoje vou explicar o que é o KUMI-KATA, as formas de segurar no JUDOJI e para que servem.” Após falar sobre as formas de segurar no JUDOJI e demonstrar através de fotos e vídeos as varias maneiras de segurar o mesmo.

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 a faixa do Judô, uma borracha ou até uma toalha que você tem em casa.” Pegar a faixa e demonstrar as atividades explicando os movimentos e importância do KUMI-KATA, formas de segurar no JUDOJI do parceiro. “Um exercício simples para você fazer em casa onde você vai trabalhar a coordenação e movimentação das mãos no 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: _____
