

### Projeto Criança Feliz

Rua Silva Jardim, 3925- Vila Santa Cruz  
Fone: 3232-2678 - São José do Rio Preto – SP  
Cep:15014-050  
Site: centrossc.com.br  
E-mail: cssantacruz@terra.com.br



CENTRO SOCIAL SANTA CRUZ  
FUNDAÇÃO 16/03/1964  
CNPJ 59.998.211/0001-08

### Projeto Social Aparecida M. Clemente

Rua Antonino Amaral Vieira, nº 271 - Vila Santa Cruz  
Fone: 3232-2678 - São José do Rio Preto – SP  
Cep:15014-170  
Site: centrossc.com.br  
E-mail: cssantacruz@terra.com.br

#### ROTINA SEMANAL DO FUNCIONÁRIO

Funcionário: LÉO EDUARDO SECCHES MANSOR

Função: Monitor

Semana de: 01/09/2021 à 30/09/2021

Dias da semana	Atividades desenvolvidas	Horas
Quarta - feira 01/09/2021	Realizei pesquisa em várias páginas da internet e redes sociais na área de judô. Fiz a higienização do tatami e preparei o material para as aulas e transmissão ao vivo da aula Fiz a gravação para a edição do vídeo, e recolhi todo o material necessário para a aula.	04 horas Das 13:00 as 17:00hrs
Quarta - feira 08/09/2021	Realizei pesquisa em várias páginas da internet e redes sociais na área de judô. Fiz a higienização do tatami e preparei o material para as aulas e transmissão ao vivo da aula Fiz a gravação para a edição do vídeo, e recolhi todo o material necessário para a aula.	04 horas Das 13:00 as 17:00hrs
Quarta – feira 15/09/2021	Realizei pesquisa em várias páginas da internet e redes sociais na área de judô. Fiz a higienização do tatami e preparei o material para as aulas e transmissão ao vivo da aula Fiz a gravação para a edição do vídeo, e recolhi todo o material necessário para a aula.	04 horas Das 13:00 as 17:00hrs
Quarta – feira 22/09/2021	Realizei pesquisa em várias páginas da internet e redes sociais na área de judô. Fiz a higienização do tatami e preparei o material para as aulas e gravação da aula. Fiz a gravação para a edição do vídeo, e recolhi todo o material necessário para a aula.	04 horas Das 13:00 as 17:00hrs
Quarta – feira 22/09/2021	Realizei pesquisa em várias páginas da internet e redes sociais na área de judô. Fiz a higienização do tatami e preparei o material para as aulas e gravação da aula. Fiz a gravação para a edição do vídeo, e recolhi todo o material necessário para a aula.	04 horas Das 13:00 as 17:00hrs

## Projeto Criança Feliz

Rua Silva Jardim, 3925- Vila Santa Cruz  
Fone: 3232-2678 - São José do Rio Preto – SP  
Cep:15014-050  
Site: centrossc.com.br  
E-mail: cssantacruz@terra.com.br



CENTRO SOCIAL SANTA CRUZ  
FUNDAÇÃO 16/03/1964  
CNPJ 59.998.211/0001-08

## Projeto Social Aparecida M. Clemente

Rua Antonino Amaral Vieira, nº 271 - Vila Santa Cruz  
Fone: 3232-2678 - São José do Rio Preto – SP  
Cep:15014-170  
Site: centrossc.com.br  
E-mail: cssantacruz@terra.com.br

### Plano de Aula

**Data:** 01/09/2021

**Monitor:** LÉO EDUARDO SECCHES MANSOR

**Oficina:** JUDÔ

**Tema:** Trabalho de coordenação dos movimentos dos braços e das pernas, com ênfase no desenvolvimento do equilíbrio estático e dinâmico.

**Justificativa:** Interagir com os alunos motivando-os a explorar, participar, conhecer e brincar através das aulas presenciais e aula gravada. Levando um conteúdo de qualidade para os alunos do projeto, que estão em isolamento social devido a pandemia ou presencialmente, ensinando as técnicas do judô e melhorando as capacidades motoras e cognitivas através do judô.

**Objetivo Geral:** Atender presencialmente os alunos do Projeto com todas as medidas de segurança e fazer vídeo aula com gravação, para aprendizado e pratica do Judô com o objetivo de melhoria das capacidades cognitivas e físicas (coordenação flexibilidade e força). Pesquisa e preparação da rotina do vídeo aula de fácil entendimento.

**Resultados Alcançados:** Com interação com os alunos presenciais foram feitas as atividades e correção das atividades de coordenação e equilíbrio direcionados para as técnicas do Judô.

**Roteiro da aula:** Realizada com as Turmas A e B - Após o cumprimento inicial do Judô faço a explicação das atividades propostas e medidas de segurança pessoal, proponho as atividades de aquecimento, alongamento, equilíbrio e lateralidade. Após as demonstrações da imobilização KESA-GATAME, aguardo a execução para as devidas correções. No final da atividade proponho uma atividade lúdica e execução do cumprimento final da aula.

**Roteiro da aula:** Realizada com a Turma C - Após o cumprimento inicial do Judô faço a explicação das atividades propostas e medidas de segurança pessoal, proponho as atividades de aquecimento, alongamento, equilíbrio e lateralidade. Após as demonstrações da técnica de imobilização KESA-GATAME, aguardo a execução para as devidas correções. No final da atividade proponho uma atividade lúdica e execução do cumprimento final da aula.

**Roteiro da aula GRAVADA:** "Olá garotada, professor Léo Mansor para mais um vídeo aula. Hoje vamos fazer aula do YOKO-SHIHO-GATAME." Utilizando um boneco especialmente desenvolvido para as aulas gravadas, faço a explicação das atividades propostas. No final da atividade proponho que os alunos pratiquem em casa e mandem vídeo para correção.

**Referências Bibliográficas:** [www.judo.org.br](http://www.judo.org.br) [www.fpj.com.br](http://www.fpj.com.br) [www.cbj.com.br](http://www.cbj.com.br) <https://www.youtube.com/user/judoateneumansor>

Assinatura da Monitor:

Assinatura da Pedagoga:

## Projeto Criança Feliz

Rua Silva Jardim, 3925- Vila Santa Cruz  
Fone: 3232-2678 - São José do Rio Preto – SP  
Cep:15014-050  
Site: centrossc.com.br  
E-mail: cssantacruz@terra.com.br



CENTRO SOCIAL SANTA CRUZ  
FUNDAÇÃO 16/03/1964  
CNPJ 59.998.211/0001-08

## Projeto Social Aparecida M. Clemente

Rua Antonino Amaral Vieira, nº 271 - Vila Santa Cruz  
Fone: 3232-2678 - São José do Rio Preto – SP  
Cep:15014-170  
Site: centrossc.com.br  
E-mail: cssantacruz@terra.com.br

### Plano de Aula

**Data:** 08/09/2021

**Monitor:** LÉO EDUARDO SECCHES MANSOR

**Oficina:** JUDÔ

**Tema:** Trabalho de coordenação dos movimentos dos braços e das pernas, com ênfase no desenvolvimento do equilíbrio estático e dinâmico.

**Justificativa:** Interagir com os alunos motivando o explorar, participar, conhecer e brincar através das aulas presenciais e aula gravadas. Levando um conteúdo de qualidade para os alunos do projeto, que estão em isolamento social devido a pandemia ou presencialmente, ensinando as técnicas do judô e melhorando as capacidades motoras e cognitivas através do judô.

**Objetivo Geral:** Atender presencialmente os alunos do Projeto com todas as medidas de segurança e fazer vídeo aula com gravação, para aprendizado e pratica do Judô com o objetivo de melhoria das capacidades cognitivas e físicas (coordenação flexibilidade e força). Pesquisa e preparação da rotina do vídeo aula de fácil entendimento.

**Resultados Alcançados:** Com interação com os alunos presenciais foram feitas as atividades e correção das atividades de coordenação e equilíbrio direcionados para as técnicas do Judô.

**Roteiro da aula:** Realizada com as Turmas A e B - Após o cumprimento inicial do Judô faço a explicação das atividades propostas e medidas de segurança pessoal, proponho as atividades de aquecimento, alongamento, equilíbrio e lateralidade. Após as demonstrações da imobilização YOKO-SHIHO-GATAME, aguardo a execução para as devidas correções. No final da atividade proponho uma atividade lúdica e execução do cumprimento final da aula.

**Roteiro da aula:** Realizada com a Turma C - Após o cumprimento inicial do Judô faço a explicação das atividades propostas e medidas de segurança pessoal, proponho as atividades de aquecimento, alongamento, equilíbrio e lateralidade. Após as demonstrações da técnica de imobilização YOKO-SHIHO-GATAME, aguardo a execução para as devidas correções. No final da atividade proponho uma atividade lúdica e execução do cumprimento final da aula.

**Roteiro da aula GRAVADA:** "Olá garotada, professor Léo Mansor para mais um vídeo aula. Hoje vamos fazer aula do TATE-SHIHO-GATAME." Utilizando um boneco especialmente desenvolvido para as aulas gravadas, faço a explicação das atividades propostas. No final da atividade proponho que os alunos pratiquem em casa e mandem vídeo para correção.

**Referências Bibliográficas:** [www.judo.org.br](http://www.judo.org.br) [www.fpj.com.br](http://www.fpj.com.br) [www.cbj.com.br](http://www.cbj.com.br) <https://www.youtube.com/user/judoateneumansor>

**Assinatura da Monitor:** \_\_\_\_\_

**Assinatura da Pedagoga:** \_\_\_\_\_

## Projeto Criança Feliz

Rua Silva Jardim, 3925- Vila Santa Cruz  
Fone: 3232-2678 - São José do Rio Preto – SP  
Cep:15014-050  
Site: centrossc.com.br  
E-mail: cssantacruz@terra.com.br



CENTRO SOCIAL SANTA CRUZ  
FUNDAÇÃO 16/03/1964  
CNPJ 59.998.211/0001-08

## Projeto Social Aparecida M. Clemente

Rua Antonino Amaral Vieira, nº 271 - Vila Santa Cruz  
Fone: 3232-2678 - São José do Rio Preto – SP  
Cep:15014-170  
Site: centrossc.com.br  
E-mail: cssantacruz@terra.com.br

### Plano de Aula

**Data:** 15/09/2021

**Monitor:** LÉO EDUARDO SECCHES MANSOR

**Oficina:** JUDÔ

**Tema:** Trabalho de coordenação dos movimentos dos braços e das pernas, com ênfase no desenvolvimento do equilíbrio estático e dinâmico.

**Justificativa:** Interagir com os alunos motivando o explorar, participar, conhecer e brincar através das aulas presenciais e aula gravadas. Levando um conteúdo de qualidade para os alunos do projeto, que estão em isolamento social devido a pandemia ou presencialmente, ensinando as técnicas do judô e melhorando as capacidades motoras e cognitivas através do judô.

**Objetivo Geral:** Atender presencialmente os alunos do Projeto com todas as medidas de segurança e fazer vídeo aula com gravação, para aprendizado e prática do Judô com o objetivo de melhoria das capacidades cognitivas e físicas (coordenação flexibilidade e força). Pesquisa e preparação da rotina do vídeo aula de fácil entendimento.

**Resultados Alcançados:** Com interação com os alunos presenciais foram feitas as atividades e correção das atividades de coordenação e equilíbrio direcionados para as técnicas do Judô.

**Roteiro da aula:** Realizada com as Turmas A e B - Após o cumprimento inicial do Judô faço a explicação das atividades propostas e medidas de segurança pessoal, proponho as atividades de aquecimento, alongamento, equilíbrio e lateralidade. Após as demonstrações das formas de cair com segurança (UKEMI) aguardo a execução para as devidas correções. No final da atividade proponho uma atividade lúdica e execução do cumprimento final da aula.

**Roteiro da aula:** Realizada com a Turma C - Após o cumprimento inicial do Judô faço a explicação das atividades propostas e medidas de segurança pessoal, proponho as atividades de aquecimento, alongamento, equilíbrio e lateralidade. Após as demonstrações das formas de cair com segurança (UKEMI) aguardo a execução para as devidas correções. No final da atividade proponho uma atividade lúdica e execução do cumprimento final da aula.

**Roteiro da aula GRAVADA:** "Olá garotada, professor Léo Mansor para mais um vídeo aula. Hoje vamos fazer aula sobre a imobilização KAMI-SHIHO-GATAME." Utilizando um boneco especialmente desenvolvido para as aulas gravadas, faço a explicação das atividades propostas. No final da atividade proponho que os alunos pratiquem em casa e mandem vídeo para correção.

**Referências Bibliográficas:** [www.judo.org.br](http://www.judo.org.br) [www.fpj.com.br](http://www.fpj.com.br) [www.cbj.com.br](http://www.cbj.com.br) <https://www.youtube.com/user/judoateneumansor>

Assinatura da Monitor: \_\_\_\_\_

Assinatura da Pedagoga: \_\_\_\_\_

*Léo Eduardo Secches Mansor*  
*Juliane Kato*

*[Handwritten signature]*

## Projeto Criança Feliz

Rua Silva Jardim, 3925- Vila Santa Cruz  
Fone: 3232-2678 - São José do Rio Preto – SP  
Cep:15014-050  
Site: centrossc.com.br  
E-mail: cssantacruz@terra.com.br



CENTRO SOCIAL SANTA CRUZ  
FUNDAÇÃO 16/03/1964  
CNPJ 59.998.211/0001-08

## Projeto Social Aparecida M. Clemente

Rua Antonino Amaral Vieira, nº 271 - Vila Santa Cruz  
Fone: 3232-2678 - São José do Rio Preto – SP  
Cep:15014-170  
Site: centrossc.com.br  
E-mail: cssantacruz@terra.com.br

### Plano de Aula

Data: 22/09/2021

Monitor: LÉO EDUARDO SECCHES MANSOR

Oficina: JUDÔ

**Tema:** Trabalho de coordenação dos movimentos dos braços e das pernas, com ênfase no desenvolvimento do equilíbrio estático e dinâmico.

**Justificativa:** Interagir com os alunos motivando o explorar, participar, conhecer e brincar através das aulas presenciais e aula gravadas. Levando um conteúdo de qualidade para os alunos do projeto, que estão em isolamento social devido a pandemia ou presencialmente, ensinando as técnicas do judô e melhorando as capacidades motoras e cognitivas através do judô.

**Objetivo Geral:** Atender presencialmente os alunos do Projeto com todas as medidas de segurança e fazer vídeo aula com gravação, para aprendizado e pratica do Judô com o objetivo de melhoria das capacidades cognitivas e físicas (coordenação flexibilidade e força). Pesquisa e preparação da rotina do vídeo aula de fácil entendimento.

**Resultados Alcançados:** Com interação com os alunos presenciais foram feitas as atividades e correção das atividades de coordenação e equilíbrio direcionados para as técnicas do Judô.

**Roteiro da aula:** Realizada com as Turmas A e B - Após o cumprimento inicial do Judô faço a explicação das atividades propostas e medidas de segurança pessoal, proponho as atividades de aquecimento, alongamento, equilíbrio e lateralidade. Após as demonstrações das formas de cair com segurança (UKEMI) vamos fazer uma revisão das execuções. No final da atividade proponho uma atividade lúdica e execução do cumprimento final da aula.

**Roteiro da aula:** Realizada com a Turma C - Após o cumprimento inicial do Judô faço a explicação das atividades propostas e medidas de segurança pessoal, proponho as atividades de aquecimento, alongamento, equilíbrio e lateralidade. Após as demonstrações das formas de cair com segurança (UKEMI) vamos fazer uma revisão das execuções. No final da atividade proponho uma atividade lúdica e execução do cumprimento final da aula.

**Roteiro da aula GRAVADA:** "Olá garotada, professor Léo Mansor para mais um vídeo-aula. Hoje vamos fazer aula do KUZURE-KESA-GATAME." Utilizando um boneco especialmente desenvolvido para as aulas gravadas, faço a explicação das atividades propostas. No final da atividade proponho que os alunos pratiquem em casa e mandem vídeo para correção.

Referencias Bibliograficas: [www.judo.org.br](http://www.judo.org.br) [www.fpj.com.br](http://www.fpj.com.br) [www.cbj.com.br](http://www.cbj.com.br) <https://www.youtube.com/user/judoateneumansor>

Assinatura da Monitor: \_\_\_\_\_

Assinatura da Pedagoga: \_\_\_\_\_

*Léo Eduardo Secches Mansor*  
*Juliane Nóbrega*

*[Assinatura]*

## Projeto Criança Feliz

Rua Silva Jardim, 3925- Vila Santa Cruz  
Fone: 3232-2678 - São José do Rio Preto – SP

Cep:15014-050

Site: centrossc.com.br

E-mail: cssantacruz@terra.com.br



CENTRO SOCIAL SANTA CRUZ  
FUNDAÇÃO 16/03/1964  
CNPJ 59.998.211/0001-08

## Projeto Social Aparecida M. Clemente

Rua Antonino Amaral Vieira, nº 271 - Vila Santa Cruz  
Fone: 3232-2678 - São José do Rio Preto – SP

Cep:15014-170

Site: centrossc.com.br

E-mail: cssantacruz@terra.com.br

### Plano de Aula

**Data:** 29/09/2021

**Monitor:** LÉO EDUARDO SECCHES MANSOR

**Oficina:** JUDÔ

**Tema:** Trabalho de coordenação dos movimentos dos braços e das pernas, com ênfase no desenvolvimento do equilíbrio estático e dinâmico.

**Justificativa:** Interagir com os alunos motivando o explorar, participar, conhecer e brincar através das aulas presenciais e aula gravadas. Levando um conteúdo de qualidade para os alunos do projeto, que estão em isolamento social devido a pandemia ou presencialmente, ensinando as técnicas do judô e melhorando as capacidades motoras e cognitivas através do judô.

**Objetivo Geral:** Atender presencialmente os alunos do Projeto com todas as medidas de segurança e fazer vídeo aula com gravação, para aprendizado e pratica do Judô com o objetivo de melhoria das capacidades cognitivas e físicas (coordenação flexibilidade e força). Pesquisa e preparação da rotina do vídeo aula de fácil entendimento.

**Resultados Alcançados:** Com interação com os alunos presenciais foram feitas as atividades e correção das atividades de coordenação e equilíbrio direcionados para as técnicas do Judô.

**Roteiro da aula:** Realizada com as Turmas A e B - Após o cumprimento inicial do Judô faço a explicação das atividades propostas e medidas de segurança pessoal, proponho as atividades de aquecimento, alongamento, equilíbrio e lateralidade. Após as demonstrações das formas de cair com segurança (UKEMI) e as imobilizações trabalhadas durante o mês, fizemos uma revisão e no final uma atividade lúdica e cumprimento final da aula.

**Roteiro da aula:** Realizada com a Turma C - Após o cumprimento inicial do Judô faço a explicação das atividades propostas e medidas de segurança pessoal, proponho as atividades de aquecimento, alongamento, equilíbrio e lateralidade. Após as demonstrações das formas de cair com segurança (UKEMI) e as imobilizações trabalhadas durante o mês, fizemos uma revisão e no final uma atividade lúdica e cumprimento final da aula.

**Roteiro da aula GRAVADA:** "Olá garotada, professor Léo Mansor para mais uma videoaula. Hoje vamos fazer aula do KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME."

Utilizando um boneco especialmente desenvolvido para as aulas gravadas, faço a explicação das atividades propostas. No final da atividade proponho que os alunos pratiquem em casa e mandem vídeo para correção.

**Referências Bibliográficas:** [www.judo.org.br](http://www.judo.org.br) [www.fpj.com.br](http://www.fpj.com.br) [www.cbj.com.br](http://www.cbj.com.br) <https://www.youtube.com/user/judoateneumansor>

Assinatura da Monitor: \_\_\_\_\_

Assinatura da Pedagoga: \_\_\_\_\_

*Léo Eduardo Secches Mansor*  
*Juliane Rêgo*

*[Handwritten signature]*