



PLANO MENSAL DE MONITORES

MONITOR (A): Melina Cristina Vasconcelos

OFICINA: Judô

MÊS: 08.2020

SEMANA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
1 ^a	(03/08) – Pesquisas e organização de aulas.	(04/08) – Continuação das pesquisas e organização de aulas.	(05/08) – Preparação dos kits pedagógicos e preparação dos roteiros para a videoaula.	(06/08) – Organização do Dojô e gravação da videoaula.	(07/08) – Edição de vídeos e ligação para agendamento das visitas.
2 ^a	(10/08) – Novas pesquisas e organização de aulas.	(11/08) – Pesquisas e organização de aulas. Organização do Dojô e gravação da videoaula.	(12/08) – Visitas para entrega dos kit's pedagógicos.	(13/08) – Visitas para entrega dos kit's pedagógicos, gravação da videoaula.	(14/08) – Visitas para entrega dos kit's pedagógicos.
3 ^a	(17/08) – Pesquisas e organização de aulas.	(18/08) – Pesquisas e organização de aulas. Organização do Dojô e gravação da videoaula.	(19/08) – Visitas para entrega dos kit's pedagógicos.	(20/08) – Visitas para entrega dos kit's pedagógicos, gravação da videoaula.	(21/08) – Visitas para entrega dos kit's pedagógicos.
4 ^a	(24/08) – Pesquisas e organização de aulas.	(25/08) – Pesquisas e organização de aulas. Organização do Dojô e gravação da videoaula.	(26/08) – Visitas para entrega dos kit's pedagógicos.	(27/08) – Visitas para entrega dos kit's pedagógicos, gravação da videoaula.	(28/08) – Visitas para entrega dos kit's pedagógicos.
5 ^a	(31/08) – Pesquisas, organização de aulas, reunião.	Mês de setembro.	Mês de setembro.	Mês de setembro.	Mês de setembro.



ROTINA SEMANAL DO (A) MONITOR (A)

Amparo Aeluz		SME nº 09/2019
Monitor (a): Melina Cristina Vasconcelos		Oficina: Judô
Carga horária semanal: 44:00 horas		Semana: 03/08/2020 à 07/08/2020
	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda (03/08)	Pesquisas e organização de aulas https://www.google.com/amp/s/www.todamateria.com.br/caipora/amp/ Acessado em 03/08/2020 Caipora. Castelo-Rá-Tim-Bum >>> https://youtu.be/HE3kiVfP7qs Acessado em 03/08/2020 Sons da floresta >>> https://youtu.be/dEVI29-4ZpI Acessado em 03/08/2020 Amazônia – Viagem pela floresta Amazônica, Brasil >>> https://youtu.be/Qo2oU_6bYaU Acessado em 03/08/2020 Xuxa – Milagre da Vida >>> https://youtu.be/3026khWyXwY Acessado em 03/08/2020	09:00
Terça (04/08)	Continuação das pesquisas e organização de aulas https://www.estudokids.com.br/os-ditados-populares-do-folclore/ Acessado em 04/08/2020 http://www.folclore.adm.br/supersticoes.htm Acessado em 04/08/2020	09:00
Quarta (05/08)	Preparação dos kits pedagógicos e preparação dos roteiros para a videoaula.	09:00
Quinta (06/08)	Organização do Dojô e gravação da videoaula	09:00
Sexta (07/08)	Edição de vídeos e ligação para agendamento das visitas	08:00
Total de horas da semana		44:00



ROTINA SEMANAL DO (A) MONITOR (A)

Amparo Aeluz		SME nº 09/2019
Monitor (a): Melina Cristina Vasconcelos		Oficina: Judô
Carga horária semanal: 44:00 horas		Semana: 10/08/2020 à 14/08/2020
	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda (10/08)	Novas pesquisas e organização de aulas. https://agenciabrasilia.df.gov.br/2020/08/03/escola-de-esporte-retoma-atividades-com-aulas-a-distancia/ Acessado em 10/08/2020 https://www.portal.ap.gov.br/noticia/0808/rede-estadual-de-ensino-retoma-aulas-nao-presenciais-na-segunda-feira-10 Acesso em 10/08/2020	09:00
Terça (11/08)	Pesquisas e organização de aulas https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/247033/mod_resource/content/1/Syd%20Field.pdf Acessado em 11/08/2020 https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/3371615/mod_resource/content/1/Cronograma%20videoaula.pdf Acessado em 11/08/2020 https://www.ufjf.br/eduardo_barrere/files/2011/11/OficinaSBIE2011.pdf Acessado em 11/08/2020	09:00
Quarta (12/08)	Visitas para entrega dos kit's pedagógicos.	09:00
Quinta (13/08)	Visitas para entrega dos kit's pedagógicos, gravação da videoaula	09:00
Sexta (14/08)	Visitas para entrega dos kit's pedagógicos.	08:00
Total de horas da semana		44:00



ROTINA SEMANAL DO (A) MONITOR (A)

Amparo Aeluz		SME nº 09/2019
Monitor (a): Melina Cristina Vasconcelos		Oficina: Judô
Carga horária semanal: 44:00 horas		Semana: 17/08/2020 à 21/08/2020
	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda (17/08)	Pesquisas e continuação, organização de aulas https://www.ufjf.br/eduardo_barrere/files/2011/11/OficinaSBIE2011.pdf 17/08/2020 Acesso em 17/08/2020 https://treinamentoesportivo.com/index.php/judo/301/ Acesso em 17/08/2020	09:00
Terça (18/08)	Organização de pesquisas https://www.youtube.com/watch?v=Sn4FLb1DMD0 Acesso em 18/08/2020 https://www.educacaofisica.com.br/fitness2/treinamento-funcional2/com-treinamento-funcional-judocas-adquirem-consciencia-corporal/ Acesso em 18/08/2020 http://www.inicepg.univap.br/cd/INIC_2016/anais/arquivos/RE_0628_0285_01.pdf Acessado em 18/08/2020	09:00
Quarta (19/08)	Visitas para entrega dos kit's pedagógicos	09:00
Quinta (20/08)	Visitas para entrega dos kit's pedagógicos, gravação da videoaula	09:00
Sexta (21/08)	Visitas para entrega dos kit's pedagógicos	08:00
Total de horas da semana		44:00



ROTINA SEMANAL DO (A) MONITOR (A)

Amparo Aeluz		SME nº 09/2019
Monitor (a): Melina Cristina Vasconcelos		Oficina: Judô
Carga horária semanal: 44:00 horas		Semana: 24/08/2020 à 28/08/2020
	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda (24/08)	Pesquisas e organização de aulas https://fpj.com.br/ii-outline-campeonato-paulista-virtual-de-fundamentos-tecnicos/ Acessado em 24/08/2020 https://educere.bruc.com.br/arquivo/pdf2017/25851_13519.pdf Acesso em 24/08/2020	09:00
Terça (25/08)	Organização de pesquisas https://www.youtube.com/watch?v=Sn4FLb1DMD0 Acesso em 25/08/2020 https://lagartavirapupa.com.br/10-atividades-para-coordenacao-motora-fina/ Acessado em 25/08/2020 https://www.efdeportes.com/efd129/educacao-fisica-e-desenvolvimento-motor-na-educacao-infantil.htm Acessado em 25/08/2020	09:00
Quarta (26/08)	Visitas para entrega dos kit's pedagógicos	09:00
Quinta (27/08)	Visitas para entrega dos kit's pedagógicos, gravação da videoaula	09:00
Sexta (28/08)	Visitas para entrega dos kit's pedagógicos	08:00
Total de horas da semana		44:00



ROTINA SEMANAL DO (A) MONITOR (A)

Amparo Aeluz		SME nº 09/2019
Monitor (a): Melina Cristina Vasconcelos		Oficina: Judô
Carga horária semanal: 44:00 horas		Semana: 31/08/2020
	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda (31/08)	Organização do dojô, pesquisas e organização de aulas e reunião de equipe http://periodicos.ifpr.edu.br/index.php?journal=MundiSB&page=article&op=download&path%5B%5D=304&path%5B%5D=242 Acesso em 31/08/2020	09:00
Terça	*****Mês de setembro*****	09:00
Quarta	*****Mês de setembro*****	09:00
Quinta	*****Mês de setembro*****	09:00
Sexta	*****Mês de setembro*****	08:00
Total de horas da semana		44:00



PLANO DE AULA – Folclore: Lenda da Caipora

DATA: 06/08/2020 **MONITOR (A):** Melina Cristina Vasconcelos

OFICINA: Judô

TURMA: I

JUSTIFICATIVA: Fornecer conteúdo cultural sobre o folclore brasileiro valorizando nosso território e meio ambiente.

OBJETIVO GERAL: Contar sobre a lenda da Caipora e da importância da preservação do meio ambiente

PROCEDIMENTOS: Apresentar a lenda da Caipora e falar sobre a importância da preservação ambiental.

ROTEIRO VIDEOAULA: Olá, turma. Hoje o conteúdo de vocês vai ser um pouco diferente. Não vai ser sobre o Judô propriamente dito. Este mês comemoramos o folclore brasileiro, então vou contar uma lenda pra vocês. Vou contar sobre a Caipora (segue em vídeo)


Vídeo disponibilizado no Facebook Amparo Aeluz e no Site da OSC (www.aeluz.com.br).

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: <https://www.google.com/amp/s/www.todamateria.com.br/caipora/amp/>, <https://youtu.be/HE3kiVfP7qs>, <https://youtu.be/dEVI29-4ZpI>, https://youtu.be/Qo2oU_6bYaU, <https://youtu.be/3026khWyXwY>

Assinatura do(a) Monitor(a):



Assinatura da(o) Coordenador(a):





PLANO DE AULA – Folclore: Ditados Populares

DATA: 06/08/2020 **MONITOR (A):** Melina Cristina Vasconcelos

OFICINA: Judô

TURMA II

JUSTIFICATIVA: Mostrar a cultura popular dos ditados

OBJETIVO GERAL: Apresentar a tradição popular dos ditados

PROCEDIMENTOS: Mostrar como os ditados populares fazem parte do nosso dia a dia apresentando um pouco de cada um deles

ROTEIRO VIDEOAULA: Olá turma! Bem vindos a mais uma videoaula. Esse mês comemoramos o folclore brasileiro. Com isso vou contar para vocês sobre os ditados populares, que fazem parte do folclore. Por exemplo, vocês já devem ter ouvido falar que “Quem não tem cão, caça com gato” (segue em vídeo)

Vídeo disponibilizado no Facebook Amparo Aeluz e no Site da OSC (www.aeluz.com.br).

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

<https://www.estudokids.com.br/os-ditados-populares-do-folclore/>

Assinatura do (a) Monitor (a):



Assinatura da (o) Coordenador (a):





PLANO DE AULA – Folclore: Superstições

DATA: 06/08/2020 **MONITOR (A):** Melina Cristina Vasconcelos

OFICINA: Judô

TURMA: III

JUSTIFICATIVA: Mostrar que as superstições fazem parte do folclore brasileiro e de como elas se encontram na nossa cultura

OBJETIVO GERAL: Mostrar as superstições como crença popular que são passados de geração em geração

PROCEDIMENTOS: Falar sobre as superstições e como elas são passadas de geração em geração

ROTEIRO VIDEOAULA: Olá pessoal! Esse mês estamos entrando na data que comemora o folclore brasileiro. Vou trazer no vídeo de hoje um pouco sobre superstições, que fazem parte do folclore brasileiro. (segue em vídeo)

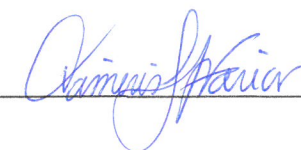
Vídeo disponibilizado no Facebook Amparo Aeluz e no Site da OSC (www.aeluz.com.br).

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: <http://www.folclore.adm.br/supersticoes.htm>

Assinatura do (a) Monitor (a):



Assinatura da (o) Coordenador (a):





PLANO DE AULA – Apresentação dos materiais

DATA: 13/08/2020

MONITOR (A): Melina Cristina Vasconcelos

OFICINA: Judô

TURMA: I

JUSTIFICATIVA: Através de materiais de fácil acesso levar o treinamento do judô até o aluno

OBJETIVO GERAL: Preparar os alunos para a aplicação da aula

PRODECIMENTOS: Apresentar os materiais necessários para a pratica da aula

ROTEIRO VIDEOAULA: Oss! Bem vindo turminha. Na aula de hoje vou passar para vocês os materiais que vocês irão precisar para a próxima aula. Duas sacolinhas, ou bexigas. Vocês irão encher e amarrar. Lembrem-se de que estejam limpinhas, ok. Preciso que vocês deixem esse material preparado para a próxima semana. OSS!

Vídeo disponibilizado no Facebook Amparo Aeluz e no Site da OSC (www.aeluz.com.br).

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

Conhecimento pessoal de treinamento

Assinatura do (a) Monitor (a):

Melina Cristina Vasconcelos

Assinatura da (o) Coordenador (a):

Melina Cristina Vasconcelos



PLANO DE AULA – Círculo: O Uchi Gari

DATA: 13/08/2020

MONITOR (A): Melina Cristina Vasconcelos

OFICINA: Judô

TURMA: II

JUSTIFICATIVA: Através de materiais de fácil acesso levar o treinamento do judô até o aluno

OBJETIVO GERAL: Trabalhar o golpe O Uchi Gari desenvolvendo coordenação e correção postural para o golpe

PRODECIMENTOS: Apresentar a técnica de O Uchi Gari realizada dentro da marcação de um círculo

ROTEIRO VIDEOAULA: OSS! Bem vindo a mais uma videoaula. Hoje vamos utilizar um círculo para marcação, vocês podem fazer com giz, com fita, o que tiverem. Dentro dele eu vou fixar uma perna e a outra eu vou fazer o movimento do golpe (demonstração em vídeo)

Vídeo disponibilizado no Facebook Amparo Aeluz e no Site da OSC (www.aeluz.com.br).

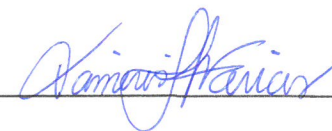
REFERÊNCIABIBLIOGRÁFICA:

<https://www.youtube.com/watch?v=Sn4FLb1DMD0>

Assinatura do(a) Monitor(a):



Assinatura da(o) Coordenador(a):





PLANO DE AULA – Alongamento

DATA: 13/08/2020 **MONITOR (A):** Melina Cristina Vasconcelos

OFICINA: Judô

TURMA: III

JUSTIFICATIVA: Alongamento para iniciar os treinos como forma de prevenção e preparação corporal

OBJETIVO GERAL: Alongamento que deverá ser realizado antes das aulas posteriores como forma de prevenir lesão e preparar o corpo para o exercício.

PRODECIMENTOS: Apresentar alongamentos para os exercícios posteriores.

ROTEIRO VIDEOAULA: Oss! Olá turma. Vou mostrar no vídeo de hoje os exercícios que serão feitos. Vamos utilizar nada mais, nada menos do que a parede da sua casa. Vamos lá! (Demonstração em vídeo)

Vídeo disponibilizado no Facebook Amparo Aeluz e no Site da OSC (www.aeluz.com.br).

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: Conhecimento pessoal

Assinatura do(a) Monitor(a):

Melina C. Vasconcelos

Assinatura da(o) Coordenador(a):

Amélia Francis



PLANO DE AULA – Aplicação: Prancha Pegada

DATA: 20/08/2020

MONITOR (A): Melina Cristina Vasconcelos

OFICINA: Judô

TURMA: I

JUSTIFICATIVA: Fortalecer e desenvolver pegada, etapa importante na aplicação de golpes.

OBJETIVO GERAL: Atribuir o desenvolvimento motor e fortalecimento para o movimento de pegada

PROCEDIMENTOS: Trazer o movimento de pegada na posição de prancha isométrica

ROTEIRO VIDEOAULA: Oss! Bem vindo turma. Estamos aqui novamente. Sacolinhas em mãos, cheinhas. Vou posicionar elas para a atividade, e a gente vai fazer esse movimento de prancha. (demonstração em vídeo)

Vídeo disponibilizado no Facebook Amparo Aeluz e no Site da OSC (www.aeluz.com.br).

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: Conhecimento pessoal

Assinatura do(a) Monitor(a): Melina Cristina Vasconcelos

Assinatura da(o) Coordenador(a): Melina Cristina Vasconcelos



PLANO DE AULA – Círculo: Ko Uchi Gari

DATA: 20/08/2020 **MONITOR (A):** Melina Cristina Vasconcelos

OFICINA: Judô

TURMA: II

JUSTIFICATIVA: Através de materiais de fácil acesso levar o treinamento de ashi waza até o aluno

OBJETIVO GERAL: Trabalhar o golpe Ko Uchi Gari desenvolvendo coordenação e correção postural para o golpe de ashi waza.

PRODECIMENTOS: Apresentar a técnica de Ko Uchi Gari realizada dentro da marcação de um círculo.

ROTEIRO VIDEOAULA: OSS! Bem vindo turma. Semana passada vocês fizeram o O Uchi Gari, nesta semana realizaremos o movimento de Ko Uchi Gari. (demonstração em vídeo). Essa vai ser a movimentação dessa semana, semana que vem tem mais. OSS!

Video disponibilizado no Facebook Amparo Aeluz e no Site da OSC (www.aeluz.com.br).

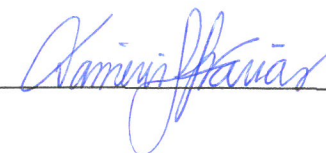
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

<https://www.youtube.com/watch?v=Sn4FLb1DMD0>

Assinatura do(a) Monitor(a):



Assinatura da(o) Coordenador(a):





PLANO DE AULA – Uchimata

DATA: 20/08/2020

MONITOR (A): Melina Cristina Vasconcelos

OFICINA: Judô

TURMA: III

JUSTIFICATIVA: Trabalhar a correção de técnicas como Uchimata

OBJETIVO GERAL: Desenvolver o equilíbrio, coordenação, agilidade através do educativo para a técnica de Uchimata

PRODECIMENTOS: Utilizando uma parede como apoio, realizar o movimento do golpe. Através da superfície da parede a correção postural e o controle do golpe serão automaticamente corrigidos e aprimorados.

ROTEIRO VÍDEOAULA: OSS! Olá turma, bem vindo a videoaula. Hoje faremos uma sequencia de golpe ainda utilizando a parede. Vocês irão se posicionar de frente para a parede e vão fazer o seguinte (conteúdo em vídeo). Espero vocês na próxima aula. OSS!

Vídeo disponibilizado no Facebook Amparo Aeluz e no Site da OSC (www.aeluz.com.br).

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: Conhecimento de treinamento pessoal

Assinatura do(a) Monitor(a):

Melina Cristina Vasconcelos

Assinatura da(o) Coordenador(a):

Carolina Pereira



PLANO DE AULA – Conclusão

DATA: 27/08

MONITOR (A): Melina Cristina Vasconcelos

OFICINA: Judô

TURMA: I

JUSTIFICATIVA: Concluir com a explicação da importância da atividade no desenvolvimento

OBJETIVO GERAL: Mostrar o motivo dos métodos utilizados para que a criança saiba sobre o sentido da atividade proposta

PROCEDIMENTOS: Explicativo sobre os métodos e atividade desenvolvida

ROTEIRO VIDEOAULA: OSS! Bem vindo. Lembra a semana passada a brincadeira com a sacola? Vou contar pra vocês o motivo disso. (demonstração em vídeo)

Vídeo disponibilizado no Facebook Amparo Aeluz e no Site da OSC (www.aeluz.com.br).

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

Conhecimento pessoal

Assinatura do(a) Monitor(a): Melina C. Vasconcelos

Assinatura da(o) Coordenador(a): Camilla Kowalski



PLANO DE AULA – Movimentação e combinação de golpes

DATA: 27/08/2020

MONITOR (A): Melina Cristina Vasconcelos

OFICINA: Judô

TURMA: II

JUSTIFICATIVA: Através de materiais de fácil acesso levar o treinamento do judô até o aluno

OBJETIVO GERAL: Trabalhar combinação de golpe O Uchi Gari, Ko Uchi Gari e movimentação desenvolvendo coordenação e correção postural para o golpe

PRODECIMENTOS: Apresentar movimentação e combinação de golpes realizada dentro da marcação de um círculo

ROTEIRO VIDEOAULA: OSS! Bem vindo turminha. Mais uma vez utilizando nosso círculo. E essa semana com movimentação e o golpe. Vocês fizerm dois golpes nas semanas anteriores, que vai utilizar agora juntos. (Demonstração em vídeo)

Vídeo disponibilizado no Facebook Amparo Aeluz e no Site da OSC (www.aeluz.com.br).

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

<https://www.youtube.com/watch?v=Sn4FLb1DMD0>

Assinatura do(a) Monitor(a):

Melina C. Vasconcelos

Assinatura da(o) Coordenador(a):

Melina C. Vasconcelos



PLANO DE AULA – Tsuru Komi Goshi

DATA: 27/08/2020 **MONITOR (A):** Melina Cristina Vasconcelos

OFICINA: Judô

TURMA: III

JUSTIFICATIVA Trabalhar a correção de técnicas como Tsuru Komi Goshi

OBJETIVO GERAL: Desenvolver o equilíbrio, coordenação, agilidade através do educativo para a técnica de Tsuru Komi Goshi

PRODECIMENTOS: Utilizando uma parede como apoio, realizar o movimento do golpe. Através da superfície da parede a correção postural e o controle do golpe serão automaticamente corrigidos e aprimorados.

ROTEIRO VIDEOAULA: OSS! Olá turma, bem vindo a videoaula. Ainda na sequência de golpe ainda utilizando a parede. Iremos realizar o golpe de Tsuru Komi Goshi (conteúdo em vídeo). Espero vocês na próxima aula. OSS!

Vídeo disponibilizado no Facebook Amparo Aeluz e no Site da OSC (www.aeluz.com.br).

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: Conhecimento pessoal

Assinatura do(a) Monitor(a): 

Assinatura da(o) Coordenador(a): 