



PLANO MENSAL DE MONITORES

MONITOR: Renan Vinicius Cury

OFICINA: Atividades Físicas e Recreação

MÊS: 11.2021

SEMANA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
1 ^a	(01/11) – Alongamento, atividade propriamente dita, pausa para hidratação e organização da fila.	(02/11) – FERIADO	(03/11) - Alongamento, atividade propriamente dita, pausa para hidratação e organização da fila.	(04/11) - Alongamento, atividade propriamente dita, pausa para hidratação e organização da fila.	(05/11) - Alongamento, atividade propriamente dita, pausa para hidratação e organização da fila.
2 ^a	(08/11) – Alongamento, atividade propriamente dita, pausa para hidratação e organização da fila.	(09/11) - Alongamento, atividade propriamente dita, pausa para hidratação e organização da fila.	(10/11) - Alongamento, atividade propriamente dita, pausa para hidratação e organização da fila.	(11/11) - Alongamento, atividade propriamente dita, pausa para hidratação e organização da fila.	(12/11) - Alongamento, atividade propriamente dita, pausa para hidratação e organização da fila.
3 ^a	(15/11) - FERIADO	(16/11) - Alongamento, atividade propriamente dita, pausa para hidratação e organização da fila.	(17/11) - Alongamento, atividade propriamente dita, pausa para hidratação e organização da fila.	(18/11) - Alongamento, atividade propriamente dita, pausa para hidratação e organização da fila.	(19/11) - Alongamento, atividade propriamente dita, pausa para hidratação e organização da fila.
4 ^a	(22/11) - Alongamento, atividade propriamente dita, pausa para hidratação e organização da fila.	(23/11) - Alongamento, atividade propriamente dita, pausa para hidratação e organização da fila.	(24/11) - Alongamento, atividade propriamente dita, pausa para hidratação e organização da fila.	(25/11) - Alongamento, atividade propriamente dita, pausa para hidratação e organização da fila.	(26/11) - Alongamento, atividade propriamente dita, pausa para hidratação e organização da fila.
5 ^a	(29/11) - Alongamento, atividade propriamente dita, pausa para hidratação e organização da fila.	(30/11) - Alongamento, atividade propriamente dita, pausa para hidratação e organização da fila.	Mês de Dezembro	Mês de Dezembro	Mês de Dezembro



ROTINA SEMANAL DO (A) MONITOR (A)

Amparo Aeluz		SME nº 11/2019
Monitor: Renan Vinicius Cury		Oficina: Atividades Físicas e Recreação
Carga horária semanal: 44:00 horas		Semana: 01/11/2021 a 05/11/2021
	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda (01/11)	Atividade de alongamento para aquecimento em seguida foi aplicado uma brincadeira de “Acorda a Onça” e “Queimada” com pausa para a hora da hidratação e organização da fila para retornarem as atividades do cronograma (Atividades aplicadas às turmas I, II e III). Período Matutino e Vespertino.	9:00
Terça (02/11)	FERIADO	9:00
Quarta (03/11)	Atividade de alongamento para aquecimento em seguida foi aplicado uma brincadeira de “Acorda a Onça” e “Futebol” com pausa para a hora da hidratação e organização da fila para retornarem as atividades do cronograma (Atividades aplicadas às turmas I, II e III). Período Matutino e Vespertino.	9:00
Quinta (04/11)	Atividade de alongamento para aquecimento em seguida foi aplicado uma brincadeira de “Acorda a Onça” e “Basquete” com pausa para a hora da hidratação e organização da fila para retornarem as atividades do cronograma (Atividades aplicadas às turmas I, II e III). Período Matutino e Vespertino.	9:00
Sexta (05/11)	Atividade de alongamento para aquecimento em seguida foi aplicado uma brincadeira de “Acorda a Onça” e “Pula Elástico” com pausa para a hora da hidratação e organização da fila para retornarem as atividades do cronograma (Atividades aplicadas às turmas I, II e III). Período Matutino e Vespertino. Atividade desenvolvida nesta semana pode ser acessada no seguinte link: https://pt-br.facebook.com/BrincadeiraseJogos/videos/on%C3%A7a-dorminhoca/447784609367804/	8:00
Total de horas da semana		44:00



ROTINA SEMANAL DO (A) MONITOR (A)

Amparo Aeluz		SME nº 11/2019
Monitor (a): Renan Vinicius Cury		Oficina: Atividades Físicas e Recreação
Carga horária semanal: 44:00 horas		Semana: 08/11 /2021 a 12/11/2021
	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda (08/11)	Atividade de alongamento para aquecimento em seguida foi aplicado uma brincadeira de “Pega- Pega Gelinho” e “Pula Elástico” com pausa para a hora da hidratação e organização da fila para retornarem as atividades do cronograma (Atividades aplicadas às turmas I, II e III). Período Matutino e Vespertino. Atividade desenvolvida nesta semana pode ser acessada no seguinte link:	9:00
Terça (09/11)	Atividade de alongamento para aquecimento em seguida foi aplicado uma brincadeira de “Pega- Pega Livre” e “Pula Elástico” com pausa para a hora da hidratação e organização da fila para retornarem as atividades do cronograma (Atividades aplicadas às turmas I, II e III). Período Matutino e Vespertino. A	9:00
Quarta (10/11)	Atividade de alongamento para aquecimento em seguida foi aplicado uma brincadeira de “Pega- Pega Corrente” e “Pula Elástico” com pausa para a hora da hidratação e organização da fila para retornarem as atividades do cronograma (Atividades aplicadas às turmas I, II e III). Período Matutino e Vespertino.	9:00
Quinta (11/11)	Atividade de alongamento para aquecimento em seguida foi aplicado uma brincadeira de “Pega- Pega com Pique” e “Pula Elástico” com pausa para a hora da hidratação e organização da fila para retornarem as atividades do cronograma (Atividades aplicadas às turmas I, II e III). Período Matutino e Vespertino.	9:00
Sexta (12/11)	Atividade de alongamento para aquecimento em seguida foi aplicado uma brincadeira de “Pega- Pega Parceria” e “Pula Elástico” com pausa para a hora da hidratação e organização da fila para retornarem as atividades do cronograma (Atividades aplicadas às turmas I, II e III). Período Matutino e Vespertino. Atividade desenvolvida de “Pega-Pega”. Que pode ser acessada no seguinte link: http://santoandre.educaon.com.br/wp-content/uploads/2020/07/Brincadeira-Pega-Pega-em-Casa-e-Varia%C3%A7%C3%B5es.pdf E a Brincadeira de Pula Elástico encontra-se neste endereço: https://www.colegiolauras.com.br/brincadeira-antiga/	8:00
Total de horas da semana		44:00



AMPARO
AELUZ | A Caminho da Luz

ROTINA SEMANAL DO (A) MONITOR (A)		
Amparo Aeluz		SME nº 11/2019
Monitor (a): Renan Vinicius Cury		Oficina: Atividades Físicas e Recreação
Carga horária semanal: 44:00 horas		Semana: 16/11/2021 a 19/11/2021
	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda (15/11)	FERIADO	9:00
Terça (16/11)	Atividade de alongamento para aquecimento em seguida foi aplicado uma brincadeira de “Pique Bandeira” e “Ping-Pong” com pausa para a hora da hidratação e organização da fila para retornarem as atividades do cronograma (Atividades aplicadas às turmas I, II e III). Período Matutino e Vespertino.	9:00
Quarta (17/11)	Atividade de alongamento para aquecimento em seguida foi aplicado uma brincadeira de “Pique Bandeira” e “Basquete” com pausa para a hora da hidratação e organização da fila para retornarem as atividades do cronograma (Atividades aplicadas às turmas I, II e III). Período Matutino e Vespertino.	9:00
Quinta (18/11)	Atividade de alongamento para aquecimento em seguida foi aplicado uma brincadeira de “Pique Bandeira” e “Handebol” com pausa para a hora da hidratação e organização da fila para retornarem as atividades do cronograma (Atividades aplicadas às turmas I, II e III). Período Matutino e Vespertino.	9:00
Sexta (19/11)	Atividade de alongamento para aquecimento em seguida foi aplicado uma brincadeira de “Pique Bandeira” e “Futebol” com pausa para a hora da hidratação e organização da fila para retornarem as atividades do cronograma (Atividades aplicadas às turmas I, II e III). Período Matutino e Vespertino. Atividade desenvolvida de “Pique Bandeira”. Esta brincadeira pode ser acessada no seguinte link: http://santoandre.educaon.com.br/wp-content/uploads/2020/07/Brincadeira-Pega-Pega-em-Casa-e-Varia%C3%A7%C3%B5es.pdf E a Brincadeira de Pula Elástico encontra-se neste endereço: https://www.colegiolauras.com.br/brincadeira-antiga/	8:00
Total de horas da semana		44:00



ROTINA SEMANAL DO (A) MONITOR (A)

Amparo Aeluz		SME nº 11/2019
Monitor (a): Renan Vinicius Cury		Oficina: Atividades Físicas e Recreação
Carga horária semanal: 44:00 horas		Semana: 22/11/2021 a 26/11/2021
	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda (22/11)	Atividade de alongamento para aquecimento em seguida foi aplicado uma brincadeira de “Circuito” e “Ping-Pong” com pausa para a hora da hidratação e organização da fila para retornarem as atividades do cronograma (Atividades aplicadas às turmas I, II e III). Período Matutino e Vespertino.	9:00
Terça (23/11)	Atividade de alongamento para aquecimento em seguida foi aplicado uma brincadeira de “Circuito” e “Ping-Pong” com pausa para a hora da hidratação e organização da fila para retornarem as atividades do cronograma (Atividades aplicadas às turmas I, II e III). Período Matutino e Vespertino.	9:00
Quarta (24/11)	Atividade de alongamento para aquecimento em seguida foi aplicado uma brincadeira de “Circuito” e “Ping-Pong” com pausa para a hora da hidratação e organização da fila para retornarem as atividades do cronograma (Atividades aplicadas às turmas I, II e III). Período Matutino e Vespertino.	9:00
Quinta (25/11)	Atividade de alongamento para aquecimento em seguida foi aplicado uma brincadeira de “Circuito” e “Ping-Pong” com pausa para a hora da hidratação e organização da fila para retornarem as atividades do cronograma (Atividades aplicadas às turmas I, II e III). Período Matutino e Vespertino.	9:00
Sexta (26/11)	Atividade de alongamento para aquecimento em seguida foi aplicado uma brincadeira de “Circuito” e “Ping-Pong” com pausa para a hora da hidratação e organização da fila para retornarem as atividades do cronograma (Atividades aplicadas às turmas I, II e III). Período Matutino e Vespertino. Atividade desenvolvida de “Pique Bandeira”. Estas brincadeiras podem ser encontradas nos seguintes links: https://www.casadobrincar.com.br/activities/circuito-motor/#:~:text=Na%20atividade%20de%20Circuito%20Motor,%2C%20rastejar%2C%20saltar%2C%20etc. Atividade Ping-Pong: https://br.guiainfantil.com/materias/cultura-e-lazer/esportes/beneficios-do-ping-pong-para-as-criancas/	8:00
Total de horas da semana		44:00



ROTINA SEMANAL DO (A) MONITOR (A)

Amparo Aeluz		SME nº 11/2019
Monitor (a): Renan Vinicius Cury		Oficina: Atividades Físicas e Recreação
Carga horária semanal: 44:00 horas		Semana: 29/11/2021 a 30/11/2021
	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda (29/11)	Atividade de alongamento para aquecimento em seguida foi aplicado uma brincadeira de “Gincana” e “Ninja-Ho” com pausa para a hora da hidratação e organização da fila para retornarem as atividades do cronograma (Atividades aplicadas às turmas I, II e III). Período Matutino e Vespertino.	9:00
Terça (30/11)	Atividade de alongamento para aquecimento em seguida foi aplicado uma brincadeira de “Gincana” e “Adoleta” com pausa para a hora da hidratação e organização da fila para retornarem as atividades do cronograma (Atividades aplicadas às turmas I, II e III). Período Matutino e Vespertino.	9:00
Quarta	Atividade de alongamento para aquecimento em seguida foi aplicado uma brincadeira de “Gincana” e “Morto Vivo” com pausa para a hora da hidratação e organização da fila para retornarem as atividades do cronograma (Atividades aplicadas às turmas I, II e III). Período Matutino e Vespertino.	9:00
Quinta	Atividade de alongamento para aquecimento em seguida foi aplicado uma brincadeira de “Gincana” e “Jokempo” com pausa para a hora da hidratação e organização da fila para retornarem as atividades do cronograma (Atividades aplicadas às turmas I, II e III). Período Matutino e Vespertino.	9:00
Sexta	Atividade de alongamento para aquecimento em seguida foi aplicado uma brincadeira de “Gincana” e “Mimicas” com pausa para a hora da hidratação e organização da fila para retornarem as atividades do cronograma (Atividades aplicadas às turmas I, II e III). Período Matutino e Vespertino. Atividade desenvolvida de “Pique Bandeira”. Estas brincadeiras podem ser encontradas no seguinte link: https://www.tempojunto.com/2015/05/15/30-brincadeiras-simples/	8:00
Total de horas da semana		44:00



PLANO DE AULA – “Alongamento”

DATA: 05/11/2021 **MONITOR (A):** Renan Vinicius Cury

OFICINA: Atividades Físicas e Recreação **TURMAS:** I, II e III

JUSTIFICATIVA: Mostrar de uma forma lúdica a importância do alongamento antes de iniciar qualquer tipo de atividade física.

OBJETIVO GERAL: Alongar os músculos para a realização das atividades; desta forma reduzindo o risco de lesões e complicações musculares.

PROCEDIMENTOS: Gravado na OSC, com supervisão da coordenação e diversos recursos de edições e finalização de vídeos, (Power Direct, Kinner Master e Xodo).

ROTEIRO VIDEOAULA: Olá pessoal sou o professor Renan e hoje irei demonstrar como fazer alongamentos antes de iniciar as atividades físicas.

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

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: <https://www.youtube.com/watch?v=8eE9jiMmwyI&t=16s>

Assinatura do (a) Monitor (a): Renan Vinicius Cury

Assinatura do (a) Coordenador (a): [Assinatura]



PLANO DE AULA – “Coelho sai da Toca”.

DATA: 12/11/2021 **MONITOR (A):** Renan Vinicius Cury

OFICINA: Atividades Físicas e Recreação **TURMAS:** III

JUSTIFICATIVA: Incentivar a atividade física com uma brincadeira dinâmica e muito divertida.

OBJETIVO GERAL: Desenvolver agilidade, coordenação motora e senso de equipe, através de uma atividade lúdica.

PROCEDIMENTOS: Gravado na OSC, com supervisão da coordenação e diversos recursos de edições e finalização de vídeos, (Power Direct, Kinner Master e Xodo).

ROTEIRO VIDEOAULA: Hoje iremos executar uma brincadeira chamada, “Coelho sai da Toca”.

Esta brincadeira funciona da seguinte maneira: Dividir as crianças em grupos de 3: duas ficam de mãos dadas, formando a toca e a terceira fica no meio representando o coelho. As "tocas" devem estar espalhadas pelo local da brincadeira. Devem ficar duas ou mais crianças sem toca, no centro da área. Quando tudo está pronto, alguém diz: "Coelhinho, sai da Toca!".

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

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: <https://www.youtube.com/watch?v=7I74T3b6v-w>

Assinatura do (a) Monitor (a): Renan Vinicius Cury

Assinatura do (a) Coordenador (a):

Renan Vinicius



PLANO DE AULA – “Alongamento com Circuito”

DATA: 19/11/2021 **MONITOR (A):** Renan Vinicius Cury

OFICINA: Atividades Físicas e Recreação **TURMAS:** III

JUSTIFICATIVA: O alongamento muscular é de suma importância para manutenção da qualidade de vida, melhora da aptidão física e promoção de saúde. Trata-se de um tipo de exercício físico que tem como objetivo dar mais agilidade, elasticidade e um aumento na amplitude do movimento muscular.

OBJETIVO GERAL: Mostrar a importância do “Alongamento com Circuito” desenvolvendo os músculos e as habilidades motoras, para obter melhor performance.

PROCEDIMENTOS: Gravado na OSC, com supervisão da coordenação e diversos recursos de edições e finalização de vídeos, (Power Direct, Kinner Master e Xodo).

ROTEIRO VIDEOAULA: Olá eu sou o professor Renan, foram feitas duas atividades com as crianças sendo um “Alongamento inicial” e um “Circuito”. Para saber como foram montadas e executadas estas ações, nos acompanhe neste videoaula.

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

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: <http://ge.globo.com/eu-atleta/saude/guia/alongamento-exercitar-flexibilidade-deve-ser-pratica-regular-de-todo-atleta.html>

Assinatura do (a) Monitor (a): Renan Vinicius Cury

Assinatura do (a) Coordenador (a): [Assinatura]



PLANO DE AULA – “Condução de Bola”

DATA: 26/11/2021 **MONITOR (A):** Renan Vinicius Cury

OFICINA: Atividades Físicas e Recreação **TURMAS:** III

JUSTIFICATIVA: Recebê-la, ter a habilidade de se movimentar dominando-a, com a justificativa de criar uma nova situação, criando cada vez mais recursos, através da atividade de “Condução de Bola”.

OBJETIVO GERAL: Realizar diversas formas de conduzir a bola, sem e com mudança de direção, através das capacidades coordenativas, com o elemento pressão de precisão, mudança de direção, ritmo, orientação, reação e equilíbrio.

PROCEDIMENTOS: Gravado na OSC, com supervisão da coordenação e diversos recursos de edições e finalização de vídeos, (Power Direct, Kinner Master e Xodo).

ROTEIRO VIDEOAULA: Olá eu sou o professor Renan, e hoje a atividade que fiz com os alunos foram de “Condução de Bola” para aprendizagem de condução e equilíbrio corporal.

Para saber como foi realizada esta atividade é só acompanhar este videoaula.

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

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: <https://www.youtube.com/watch?v=ThdQ9ykS3Z4>

Assinatura do (a) Monitor (a): Renan Vinicius Cury

Assinatura do (a) Coordenador (a): [Assinatura]