



PLANO MENSAL DE MONITORES

MONITOR (A): Melina Cristina Vasconcelos
OFICINA: Judô, Atividades Físicas e Recreação.
MÊS: 10/2020

SEMANA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
1 ^a	Mês Setembro	Mês de Setembro	Mês de Setembro	(01/10) – Correção da rotina de trabalho de setembro.	(02/10) – Produção do arco natalino.
2 ^a	(05/10) – Agendamento das visitas.	(06/10) - Visitas para entrega dos kit's pedagógicos.	(07/10) - Visitas para entrega dos kit's pedagógicos.	(08/10) - Visitas para entrega dos kit's pedagógicos, gravação da videoaula.	(09/10) - Visitas para entrega dos kit's pedagógicos.
3 ^a	(12/10) - FERIADO.	(13/10) - Visitas para entrega dos kit's pedagógicos.	(14/10) - Visitas para entrega dos kit's pedagógicos.	(15/10) - Gravação da videoaula.	(16/10) – Pesquisas para conteúdo impresso.
4 ^a	(19/10) - Pesquisas para conteúdo impresso e organização do dojô.	(20/10) – Acompanhamento mensal dos alunos.	(21/10) – Acompanhamento mensal dos alunos. Pesquisas para conteúdo impresso.	(22/10) – Edição do vídeo das visitas, gravação da videoaulas.	(23/10) – Verificação do plano de trabalho e confecção das etiquetas para os kits de novembro.
5 ^a	(26/10) – Pesquisas para material impresso, levantamento de material para a visita.	(27/10) – Pesquisa material impresso e para videoaula.	(28/10) – Confecção da caixa de Mini Golfe.	(29/10) – Continuação da confecção da caixa de Mini Golfe. Gravação e edição para videoaula	(30/10) - FERIADO.



ROTINA SEMANAL DO (A) MONITOR (A)

Amparo Aeluz		SME nº 09/2019
Monitor (a): Melina Cristina Vasconcelos		Oficina: Judô, Atividades Físicas e Recreação.
Carga horária semanal: 33:00 horas		Semana: 01/10/2020 a 02/10/2020
	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda	*****Mês de Setembro*****	06:40
Terça	*****Mês de Setembro*****	06:40
Quarta	*****Mês de Setembro*****	06:40
Quinta (01/10)	Correção da rotina de trabalho de setembro. Confecção do Boneco de treinamento. Gravação e edição da videoaula. http://www.judo.org.br/2020/05/eu-posso-treinar-judo-em-casa.html?m=1&fbclid=IwAR0ro3DGDtRkh0ROjuzG1hkec85vGqvuyNG9sSE6mssQymPzCGPuSS_XIL4 Acessado em 01/10/2020. https://www.youtube.com/watch?v=7ScqtWNoc6I Acessado em 01/10/2020. https://www.youtube.com/watch?v=3G4THBjkU1s Acessado em 01/10/2020.	06:40
Sexta (02/10)	Produção com E.V.A. do arco natalino para as fotos do apadrinhamento. Pesquisas de materiais impressos. https://www.espacoeducar.net/2012/07/colorir-turma-da-monica-nas-olimpiadas.html Acessado em 02/10/2020. https://cbj.com.br/noticias/7286/passatempo-do-judo-%E2%80%93-cbj-lanca-serie-de-atividades-e-brincadeiras-para-entreter-as-criancas-na-quarentena.html Acessado em 02/10/2020.	06:40
Total de horas da semana		33:00



ROTINA SEMANAL DO (A) MONITOR (A)

Amparo Aeluz		SME nº 09/2019
Monitor (a): Melina Cristina Vasconcelos		Oficina: Judô, Atividades Físicas e Recreação
Carga horária semanal: 33:00 horas		Semana: 05/10/2020 a 09/10/2020
	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda (05/10)	<p>Agendamento das visitas. Checagem dos kits. Pesquisas para videoaula e atividades impressas.</p> <p>https://cbj.com.br/noticias/7286/passatempo-do-judo-%E2%80%93-cbj-lanca-serie-de-atividades-e-brincadeiras-para-entreter-as-criancas-na-quarentena.html Acessado em 05/10/2020</p> <p>https://www.tempojunto.com/.../brinquedo-de-coordenacao.../ Acessado em 05/10/2020</p> <p>https://we.tl/t-Swp2Qm424B Acessado em 05/10/2020</p> <p>https://etempodepauta.wordpress.com/2016/01/26/qual-a-maneira-correta-de-utilizar-o-kimono/ Acessado em 05/10/2020</p> <p>https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://cbj.com.br/painel/arquivos/normas_e_regulamentos/155450010617normas_gerais_de_controle_de_judogui_2017-v2.pdf&ved=2ahUKEwi-iPfw86TsAhWjK7kGHba-C4YQFjAFegQIAxAB&usq=AOvVaw1f9IRt7eLfsnyteExQE8Mf Acessado em 05/10/2020</p>	06:40
Terça (06/10)	Visitas para entrega dos kit's pedagógicos, preparação do carro e planejamento de rota.	06:40
Quarta (07/10)	Visitas para entrega dos kit's pedagógicos, preparação do carro e planejamento de rota.	06:40
Quinta (08/10)	Visitas para entrega dos kit's pedagógicos, preparação do carro e planejamento de rota. Gravação da videoaula.	06:40
Sexta (09/10)	Visitas para entrega dos kit's pedagógicos, preparação do carro e planejamento de rota.	06:40
Total de horas da semana		33:00



ROTINA SEMANAL DO (A) MONITOR (A)

Amparo Aeluz		SME nº 09/2019
Monitor (a): Melina Cristina Vasconcelos		Oficina: Judô, Atividades Físicas e Recreação
Carga horária semanal: 33:00 horas		Semana: 12/10/2020 a 16/10/2020
	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda (12/10)	FERIADO	06:40
Terça (13/10)	Visitas para entrega dos kit's pedagógicos, preparação do carro e planejamento de rota.	06:40
Quarta (14/10)	Visitas para entrega dos kit's pedagógicos, preparação do carro e planejamento de rota.	06:40
Quinta (15/10)	Gravação e edição da videoaula. Pesquisas http://kodokanjudoinstitute.org/en/waza/digest/01/ Acessado em 15/10 https://youtu.be/zIq0xI0ogxk Acessado em 15/10 http://www.judo.org.br/2020/05/eu-posso-treinar-judo-em-casa.html?m=1 Acessado em 15/10 http://ojudoca.com.br/2020/06/16/seoi-nage-morote-seoi-nage-diferenca/ Acessado em 15/10	06:40
Sexta (16/10)	Pesquisas para conteúdo impresso. Adaptação de materiais para videoaulas. https://www.espacoeducar.net/2012/07/colorir-turma-da-monica-nas-olimpiadas.html Acessado em 16/10	06:40
Total de horas da semana		33:00



ROTINA SEMANAL DO (A) MONITOR (A)

Amparo Aeluz		SME nº 09/2019
Monitor (a): Melina Cristina Vasconcelos		Oficina: Judô, Atividades Físicas e Recreação
Carga horária semanal: 33:00 horas		Semana: 19/10/2020 a 23/10/2020
	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda (19/10)	<p>Pesquisas para conteúdo impresso. Limpeza e organização do dojô, arrumação dos quimonos, armário, faixas.</p> <p>https://br.pinterest.com/pin/218635756895416043/?nic_v2=1aAhjl84q Acessado em 19/10</p> <p>https://youtu.be/yhu1mfy2vJ4 Acessado em 19/10</p> <p>http://kodokanjudoinstitute.org/en/waza/list/#a1-3 Acessado em 19/10</p>	06:40
Terça (20/10)	<p>Acompanhamento mensal dos alunos. Pesquisas para videoaula.</p> <p>http://www.judo.org.br/2020/05/eu-posso-treinar-judo-em-casa.html?m=1 Acessado em 20/10</p>	06:40
Quarta (21/10)	<p>Acompanhamento mensal dos alunos. Pesquisas para conteúdo impresso.</p> <p>http://alfabetizandocomunicaeturma.blogspot.com/2012/02/olimpiadas-2012-esgrima.html Acessado em 21/10</p>	06:40
Quinta (22/10)	Edição do vídeo das visitas, gravação da videoaulas.	06:40
Sexta (23/10)	Verificação do plano de trabalho e confecção das etiquetas para os kits de novembro.	06:40
Total de horas da semana		33:00



ROTINA SEMANAL DO (A) MONITOR (A)

Amparo Aeluz	SME nº 09/2019	
Monitor (a): Melina Cristina Vasconcelos	Oficina: Judô, Atividades Físicas e Recreação	
Carga horária semanal: 33:00 horas	Semana: 26/10/2020 a 30/10/2020	
	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda (26/10)	Pesquisa para material impresso, levantamento de material para a visita. https://www.facebook.com/brinquedoencantadooficial/videos/1568387473410707/ Acessado em 26/10	06:40
Terça (27/10)	Pesquisa material impresso e para videoaula. https://youtu.be/IOzb9FdTbUE Acessado em 27/10 https://youtu.be/8rWo0k6bf00 Acessado em 27/10 https://escolasdobem.com.br/passos-a-passos-mini-golfe/ Acessado em 27/10	06:40
Quarta (28/10)	Confecção da caixa de Mini Golfe para interação nas visitas. https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=761605244611961&id=100022874778970 Acessado em 28/10	06:40
Quinta (29/10)	Continuação da confecção da caixa de Mini Golfe para interação nas visitas. Gravação e edição para videoaula https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=761605244611961&id=100022874778970 https://www.judosamuraikan.com.br/2019/06/yoko-shiho-gatame.html Acessado em 29/10	06:40
Sexta (30/10)	FERIADO	06:40
Total de horas da semana		33:00



PLANO DE AULA – Encaixe a bolinha!

DATA: 01/10/2020 **MONITOR (A):** Melina Cristina Vasconcelos **OFICINA:** Atividades Físicas e Recreação **TURMAS:** I, II e III

JUSTIFICATIVA: Apresentar uma brincadeira simples com material reciclável e de muita importância para o desenvolvimento.

OBJETIVO GERAL: Desenvolver psicomotricidade, atenção, coordenação motora.

PROCEDIMENTOS: Apresentar os materiais, mostrar a forma de fazer e demonstrar a brincadeira.

ROTEIRO VIDEOAULA: “Olá, turma. Hoje na aula de recreação vamos utilizar uma caixa ou uma tampa de uma caixa. Pode ser feito um acabamento se vocês quiserem. Faça um buraco no meio, do tamanho da bolinha. Tem que ser do tamanho da bolinha não pode ser maior que ela, porque senão fica muito fácil. O nosso joguinho vai ser com o objetivo de encaixar a bolinha no buraco. Com a bolinha no canto, na borda, eu preciso encaixar no buraco (demonstração em vídeo).

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

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: <https://www.tempojunto.com/.../brinquedo-de-coordenacao.../>

<https://we.tl/t-Swp2Qm424B>

Assinatura do(a) Monitor(a):

Assinatura da(o) Coordenador(a):



PLANO DE AULA – Organização do judogui e os nomes em japonês

DATA: 01/10/2020

MONITOR (A): Melina Cristina Vasconcelos

OFICINA: Judô

TURMAS: I, II e III

JUSTIFICATIVA: Apresentar as nomenclaturas dos componentes do judogui em japonês, e também ensinar a forma correta para amarrar a faixa.

OBJETIVO GERAL: Ensinar os nomes em japonês de cada peça que compõe o judogui, e demonstrar a forma correta da amarração da faixa.

PROCEDIMENTOS: Ensinar as pronúncias corretas e o passo a passo para amarrar faixa.

ROTEIRO VIDEOAULA: “Oss! Bem-vindo turminhas, mais um vídeo de videoaula. Na aula de hoje vou ensinar para vocês os nomes em japonês das peças que a gente utiliza no nosso kimono. Aliás, kimono não é o nome correto dessa vestimenta. O nome correto é judogui. É uma vestimenta específica para treinamento, a roupa comum rasga, essa específica não. Ela é própria para isso. Agora pessoal vamos para os nomes (demonstração em vídeo) Também vão ensinar aqui a forma correta de amarrar a faixa (demonstração em vídeo).

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

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: <https://etempodepauta.wordpress.com/2016/01/26/qual-a-maneira-correta-de-utilizar-o-kimono/>

https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://cbj.com.br/painel/arquivos/normas_e_regulamentos/155450010617normas_gerais_de_controle_de_judogui_2017-v2.pdf&ved=2ahUKEwi-iPfw86TsAhWjK7kGHba-C4YQFjAFegQIAxAB&usg=AOvVawlf9lRt7eLfsnyteExQE8Mf

https://www.google.com/search?client=ms-android-motorola-rev2&sxsrf=ALeKk03tuVThRgrF_9oGggyWyOIZriSzKA%3A1602157051322&ei=-_l-X8WaE5iv5OUPxuiN2AQ&q=amarrar+a+faixa+corretamente+jud%C3%B4&oq=amarrar+a+faixa+corretamente+jud%C3%B4&gs_lcp=ChNtb2JpbGUtZ3dzLXdpei1zZXJwEAMyCAghEBYQHRAeOgQIABBHOgYIABAWEB46BQghEKABUNNPWKpbYPxdaABwAXgAgAG-AYgB4QeSAQMwLjaYAQCgAQHIAQjAAQE&sclient=mobile-gws-wiz-serp#

Assinatura do(a) Monitor(a):

Assinatura da(o) Coordenador(a):



PLANO DE AULA – Ne Waza

DATA: 08/10/2020 **MONITOR (A):** Melina Cristina Vasconcelos

OFICINA: Judô

TURMA: I, II e III

JUSTIFICATIVA: Apresentar técnica de Kesa Gatame.

OBJETIVO GERAL: Mostrar a forma correta passo a passo da imobilização do Kesa Gatame.

PROCEDIMENTOS: Desenvolver com auxílio do boneco de treino os objetivos da aula.

ROTEIRO VIDEOAULA: “Bem-vindo turminhas, mais uma videoaula dando início na maneira tradicional, cumprimentando, fazendo uma reverência ao mestre de judô, o shihan Jigoro Kano. Kano criou o judô em 1882, lá no Japão. Devolveu todas as técnicas que a gente utiliza e em forma de agradecimento, em forma de gratidão pelo esporte que a gente pratica, pela arte que a gente segue, a gente faz a sua residência. A maneira correta levando as mãos suavemente até o chão, sem encostar a cabeça no chão e volto. Não tem nenhum caráter religioso nada desse tipo. Apenas é a maneira tradicional no Japão de fazermos uma reverência aquilo que respeitamos. Importante que vocês saibam essa diferença. O respeito está no judô desde o início até o final da aula. Hoje vou passar pra vocês a técnica de seoi nage, com ajuda do nosso boneco de treino (demonstração em vídeo).

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

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: <http://www.judo.org.br/2020/05/eu-posso-treinar-judo-em-casa.html?m=1>

Assinatura do(a) Monitor(a):

Assinatura da(o) Coordenador(a):



PLANO DE AULA – Te-Waza

DATA: 15/09/2020 **MONITOR (A):** Melina Cristina Vasconcelos

OFICINA: Judô

TURMAS: I, II e III

JUSTIFICATIVA: Apresentar técnica de Te Waza.

OBJETIVO GERAL: Ensinar técnica de Te-waza (técnicas de braço), como o Seoi Nage.

PROCEDIMENTOS: Apresentar com o boneco de treino e também com a adaptação de um rodo maneiras de treinar Seoi Nage em casa.

ROTEIRO VIDEOAULA: “Bem-vindo turminhas, mais uma aula de judô. Hoje vou utilizar nosso bonecão para técnicas de golpe e espero que vocês consigam acompanhar. Será passada a técnica de seoi nage. Puxo o colega nas costas e projeta ele na queda. Nesse caso será utilizado bonecão. Antes de começar vamos para o alongamento e o aquecimento (demonstração em vídeo).

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

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: <http://kodokanjudoinstitute.org/en/waza/digest/01/>

<https://youtu.be/zIq0xI0ogxk>

<http://www.judo.org.br/.../eu-posso-treinar-judo-em-casa...>

Assinatura do(a) Monitor(a): _____

Assinatura da(o) Coordenador(a): _____



PLANO DE AULA – Música com mola maluca

DATA: 22/10/2020 **MONITOR (A):** Melina Cristina Vasconcelos **OFICINA:** Atividades Físicas e Recreação **TURMAS:** I, II e III

JUSTIFICATIVA: Apresentar maneiras de brincar com a musicalidade da mola maluca.

OBJETIVO GERAL: Brincar e explorar a musicalidade da mola maluca, desenvolvendo a sonoridade, atenção e coordenação.

PROCEDIMENTOS: Utilizar a mola maluca e um copo descartável para o desenvolvimento da aula. Transformar a mola maluca em um objeto sonoro, através de variados tipos de sons e movimentos.

ROTEIRO VIDEOAULA “Olá turma. Hoje vamos trabalhar um pouquinho de musicalidade. E para isso vamos precisar de um copinho descartável, ou de plástico, para bater no fundinho e fazer um sonzinho, uma percussão. E no dia das crianças vocês ganharam uma caixinha de bombom junto com o brinquedinho, um presente muito legal. Vocês ganharam uma mola maluca. Vamos também utilizar. Olha o som que ela faz, parece um chocalho né. Vamos brincar com a musicalidade desse brinquedo? Vamos nessa! (demonstração em vídeo).

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

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: <https://www.google.com/.../mola-maluca-uma-das...>

<https://www.musiartes.com.br/noticias.html?6/o-que-a%EF%BF%BD-musicalizaa%EF%BF%BDa%EF%BF%BDdo-infantil--aprenda-aqui-e-conhea%EF%BF%BDa-4-benefa%EF%BF%BDcios>

Assinatura do(a) Monitor(a):

Assinatura da(o) Coordenador(a):



PLANO DE AULA – Koshi Waza

DATA: 22/10/2020 **MONITOR (A):** Melina Cristina Vasconcelos

OFICINA: Judô

TURMAS: I, II e III

JUSTIFICATIVA: Desenvolver a técnica de Koshi Waza.

OBJETIVO GERAL: Ensinar técnica de Koshi Waza (técnicas de quadril), como o O Goshi.

PROCEDIMENTOS: Através da utilização do boneco de treino ou de um rodo, desenvolver o O Goshi técnica da categoria de Koshi Waza.

ROTEIRO VIDEOAULA “Bem-vindos pessoal! Mais uma aula de judô. Semana passada mostrei para vocês o seoi nage, um esqueminha do rodo lembram? Essa semana vamos utilizar o golpe de O Goshi. Vou demonstrar para vocês como podem utilizar um rodinho de casa para isso e também mostrei com ajuda do bonecão. O movimento do corpo, tem o giro de quadril, tem a puxada de braço na manga. Mas antes de tudo isso vamos aquecer e alongar. Começando pelo pescoço, indo para os ombros, os braços, depois o quadril, pernas. Vamos lá! (Demonstração em vídeo)

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

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: <https://youtu.be/yhu1mfy2vJ4>

<http://kodokanjudoinstitut.org/en/waza/list/#a1-3>

<http://www.judo.org.br/.../eu-posso-treinar-judo-em-casa...>

Assinatura do(a) Monitor(a): _____

Assinatura da(o) Coordenador(a): _____



PLANO DE AULA – Boneco de treinamento

DATA: 29/10/2020 **MONITOR (A):** Melina Cristina Vasconcelos

OFICINA: Judô

TURMAS: I, II e III

JUSTIFICATIVA: Através de materiais de fácil acesso mostrar como o aluno pode confeccionar seu próprio boneco de treino.

OBJETIVO GERAL: Ensinar de maneira fácil e adaptada a confecção do próprio boneco de treinamento, servindo de auxílio nos treinos em casa.

PRODECIMENTOS: Apresentar os materiais e a forma de montagem do boneco.

ROTEIRO VIDEOAULA: "Pessoal hoje não temos aquecimento, nem alongamento porque hoje eu vou passar para você a montagem do seu próprio boneco de treino. Vocês podem utilizar toalha, podem usar lençol, e uma jaquetinha ou uma blusinha de manga comprida. Com isso vocês poderão treinar em casa, em segurança. Poderão fazer a projeção com golpes de quedas com o boneco. Assim ninguém vai se machucar treinamento. Você não pode derrubar o irmãozinho, o primo porque eles vão se machucar. Já com um boneco de treinamento você pode fazer a entrada do golpe e projetar em segurança. Vamos lá! (demonstração em vídeo).

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

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: <https://youtu.be/IOzb9FdTbUE>

<https://youtu.be/8rWo0k6bf00>

Assinatura do (a) Monitor (a):

Assinatura da (o) Coordenador (a):