



PLANO MENSAL DE MONITORES

MONITOR (A): Melina Cristina Vasconcelos
OFICINA: Judô, Atividades Físicas e Recreação.
MÊS: 04.2021

SEMANA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
1 ^a	Mês de Março	Mês de Março	Mês de Março	(01/04) – Gravação e edição das videoaulas. Pesquisas para atividades impressas.	(02/04) – FERIADO
2 ^a	(05/04) – Pesquisas para videoaulas. Preparo de materiais.	(06/04) - Pesquisas para atividade impressa.	(07/04) - Estudos complementares e planejamento dos roteiros.	(08/04) - Gravação e edição das videoaulas.	(09/04) - Treinamento de técnicas para próximas aulas.
3 ^a	(12/04) – Pesquisas para videoaulas. Preparo de materiais.	(13/04) – Pesquisas para atividades impressas.	(14/04) - Estudos complementares e planejamento dos roteiros.	(15/04) - Gravação e edição das videoaulas.	(16/04) - Treinamento de técnicas para próximas aulas.
4 ^a	(19/04) – Pesquisas para videoaulas. Preparo de materiais.	(20/04) – Pesquisas para atividades impressas.	(21/04) – FERIADO	(22/04) – Gravação e edição das videoaulas.	(23/04) – Treinamento de técnicas para próximas aulas.
5 ^a	(26/04) - Pesquisas para edição especial. Preparo de materiais.	(27/04) - Pesquisas para atividades impressas.	(28/04) - Estudos complementares e planejamento dos roteiros. Gravação e edição do vídeo.	(29/04) - Gravação e edição das videoaulas.	(30/04) – Correção e finalização do relatório mensal.



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: 44:00 horas		Semana: 01/04/2021 a 02/04/2021
	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda	*****Mês de Março*****	09:00
Terça	*****Mês de Março*****	09:00
Quarta	*****Mês de Março*****	09:00
Quinta (01/04)	Gravação e edição das videoaulas. Preparação e revisão do roteiro, organização dos materiais e cenários. Pesquisas para atividades impressas. Regravação para correção de erros, etc.	09:00
Sexta (02/04)	FERIADO	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, Atividades Físicas e Recreação.
Carga horária semanal: 44:00 horas		Semana: 05/04/2021 a 09/04/2021
	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda (05/04)	<p>Pesquisas para videoaulas com os temas sobre centopeia das cores para recreação e honkesa gatame para o judô. Preparo de materiais como garrafa pet, tampinhas, folha sulfite, boneco de treino, etc. Verificação dos materiais para gravação, celular, suporte, etc.</p> <p>< https://www.youtube.com/watch?v=M7no4TMdzVg > Acessado 05/04 (Videoaulas)</p> <p>< https://www.elo7.com.br/lista/centopeia-das-cores > Acessado 05/04 (Videoaulas)</p> <p>< https://www.youtube.com/watch?v=7ScqtWNoc6I > Acessado 05/04 (Videoaulas)</p>	09:00
Terça (06/04)	<p>Pesquisas para atividades impressas. Treinamento de técnicas para próximas aulas. Revisão das posições e manutenção das habilidades necessárias da oficina de judô.</p> <p>< https://lh3.googleusercontent.com/proxy/cj-K2l0ma2j-u1gEQFV3HWnOtOJYTOZeWOhhAqlffbDoa9p_JRXTWs7dDsIPiK8hIbSrMiGrN7PLoImGi2bL3IThKStpxHf1hLwYEq68gJtMJf1UBNjCTFu3Z7JiuycwEptOPFv27jAhPquA > Acessado 06/04 (Atividade impressa)</p> <p>< https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/seguranca_paciente_servicos_saude_higienizacao_maos.pdf > Acessado 06/04 (Atividade impressa)</p>	09:00
Quarta (07/04)	<p>Estudos complementares e planejamento dos roteiros.</p> <p>< https://www.jacartaproducoes.com.br/?gclid=CjwKCAjwm7mEBhBsEiwA_of-TOBn2hx6VC6P49qzk9hAFzJR0i0eEIZ7eKvo7toVkJTGeoQD9ph-RoCJiwQAvD_BwE > acessado 07/04 (Conteúdo complementar)</p> <p>< https://www.youtube.com/watch?v=czWAOc5TKT4 > acessado 07/04 (Conteúdo complementar)</p>	09:00
Quinta (08/04)	Gravação e edição das videoaulas. Preparação e revisão do roteiro, organização dos materiais e cenários. Regravação para correção de erros, etc.	09:00
Sexta (09/04)	Treinamento de técnicas para próximas aulas. Revisão das posições e manutenção das habilidades necessárias da oficina de judô.	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, Atividades Físicas e Recreação.
Carga horária semanal: 44:00 horas		Semana: 12/04/2021 a 16/04/2021
	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda (12/04)	<p>Pesquisas para videoaula de judô, relembrando o movimento de O Soto Gari. Preparo de materiais como boneco de treinamento.</p> <p>< https://www.youtube.com/watch?v=DfMBMzIHJwQ > acessado em 12/04 (Atividade impressa)</p> <p>< https://www.youtube.com/watch?v=jBLaURWB5P0 > acessado em 12/04 (Atividade impressa)</p>	09:00
Terça (13/04)	<p>Pesquisas para atividades impressas com temáticas sobre a higienização das mãos e dia internacional da família. Treinamento de técnicas para próximas aulas. Revisão das posições e manutenção das habilidades necessárias da oficina de judô.</p> <p>< https://claudia.abril.com.br/sua-vida/por-que-comemora-se-o-dia-da-familia-em-15-de-maio/ > acessado 13/04 (Atividade impressa)</p> <p>< https://s-media-cache-ak0.pinimg.com/originals/06/66/9e/06669ebe1e21c53a8ef0392238bf7a5b.jpg > acessado 13/04 (Atividade impressa).</p> <p>< https://oespacoeducar.com.br/wp-content/uploads/2020/05/0-3.jpg > acessado 13/04 (Atividade impressa)</p>	09:00
Quarta (14/04)	<p>Estudos complementares e planejamento dos roteiros.</p> <p>< https://blog.hotmart.com/pt-br/como-fazer-videoaulas-atraentes/ > Acessado em 14/04.</p> <p>< https://blog.coursify.me/pt/como-usar-videoaulas-em-curso-online/ > Acessado em 14/04.</p>	09:00
Quinta (15/04)	Gravação e edição das videoaulas. Preparação e revisão do roteiro, organização dos materiais e cenários. Regravação para correção de erros, etc.	09:00
Sexta (16/04)	Treinamento de técnicas para próximas aulas. Revisão das posições e manutenção das habilidades necessárias da oficina de judô.	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, Atividades Físicas e Recreação.
Carga horária semanal: 44:00 horas		Semana: 19/04/2021 a 23/04/2021
	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda (19/04)	<p>Pesquisas para videoaulas. Preparo de materiais como jornais, barbantes e vídeos como referência para construção das videoaulas.</p> <p>< https://www.infoescola.com/artes-marciais/huka-huka/ > acessado 19/04 9 (Videoaulas)</p> <p>< https://www.uol.com.br/esporte/lutas/vale-tudo/ultimas-noticias/2012/02/04/anderson-silva-visita-o-xingu-e-aprende-luta-local.htm > acessado 19/04 (Videoaulas)</p> <p>< http://www.funai.gov.br/indios/jogos/foto_principal/luta_corporal.htm > > acessado 19/04 (Videoaulas)</p> <p>< https://salto.sp.gov.br/wp-content/uploads/2020/05/3%C2%BA-ANO-EDUCA%C3%87%C3%83O-F%C3%8DSICA-ok.pdf > acessado 19/04 (Videoaulas)</p> <p>< http://www.petecapro.com/historia-da-peteca/ > acessado 19/04 (Videoaulas)</p>	09:00
Terça (20/04)	<p>Pesquisas para atividade impressa. Montagem do conteúdo impresso sobre o dia da família. Treinamento de técnicas para próximas aulas.</p> <p>< http://3.bp.blogspot.com/-zpQTFYz3CnI/TnOXrVxeCfI/AAAAAAAAAEw/UwUNteOTrb0/s1600/01.jpg > acessado 20/04 (Atividades impressa)</p> <p>< https://www.pinterest.pt/martinha30/dia-da-fam%C3%ADlia/ > acessado 20/04 (Atividades impressa)</p>	09:00
Quarta (21/04)	FERIADO	09:00
Quinta (22/04)	Gravação e edição das videoaulas. Correção dos erros e adaptações necessárias.	09:00
Sexta (23/04)	Treinamento de técnicas para próximas aulas. Manutenção dos materiais.	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, Atividades Físicas e Recreação.
Carga horária semanal: 44:00 horas		Semana: 26/04/2021 a 30/04/2021
	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda (26/04)	<p>Pesquisas nos arquivos do amparo para edição especial. Preparo de materiais digitais como vídeos a serem usados.</p> <p>< https://www.facebook.com/100022874778970/videos/766518540787298/ > acessado 26/04 (Edição Especial)</p> <p>< https://www.facebook.com/100022874778970/videos/768549550584197/ > acessado 26/04 (Edição Especial)</p> <p>< https://www.facebook.com/100022874778970/videos/761631101276042/ > acessado 26/04 (Edição Especial)</p> <p>< https://www.facebook.com/100022874778970/videos/760170678088751/ > acessado 26/04 (Edição Especial)</p>	09:00
Terça (27/04)	<p>Pesquisas para atividade impressa sobre o dia da higienização das mãos. Treinamento de técnicas para próximas aulas.</p> <p>< https://www.hygibras.com/artigos/higienizacao-das-maos-aprenda-de-uma-vez-a-maneira-correta/ > acessado 27/04 9 (Atividade impressa)</p> <p>< <a center;"="" href="https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=1143:5-de-maio-dia-mundial-de-higienizacao-das-maos&Itemid=463#:~:text=Dia%20de%20maio%20C3%A9,import%C3%A2ncia%20da%20higieniza%C3%A7%C3%A3o%20das%20m%C3%A3os.> https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=1143:5-de-maio-dia-mundial-de-higienizacao-das-maos&Itemid=463#:~:text=Dia%20de%20maio%20C3%A9,import%C3%A2ncia%20da%20higieniza%C3%A7%C3%A3o%20das%20m%C3%A3os.> > acessado 27/04 (Atividade impressa)</p> </td> <td style=" text-align:="">09:00</p>	
Quarta (28/04)	<p>Estudos complementares e planejamento dos roteiros.</p> <p>< https://www.youtube.com/watch?v=7AVcclHXANE > acessado 28/04 (Conteúdo complementar)</p> <p>< https://www.youtube.com/watch?v=8ihAyOTyfKc > acessado 28/04 (Conteúdo complementar)</p> <p>< https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/729/Pazzini_Darlin_Nalu_Avila.pdf?sequence=1 > acessado 28/04 (Conteúdo complementar)</p>	09:00
Quinta (29/04)	Gravação e edição das videoaulas.	09:00
Sexta (30/04)	Correção e finalização do relatório mensal. Treinamento de técnicas para próximas aulas.	08:00
Total de horas da semana		44:00



PLANO DE AULA – Apresentação para os novos alunos parte 1

DATA: 01/04/2021

MONITOR (A): Melina Cristina Vasconcelos

OFICINA: Judô

TURMA: I, II, III

JUSTIFICATIVA: Apresentar aos novos alunos a oficina de Judô, para familiarização com a modalidade.

OBJETIVO GERAL: Relembrar movimento de OSotoGari e familiarização da técnica para alunos novos.

PROCEDIMENTOS: Utilização de uma vassoura como objeto de treinamento.

ROTEIRO VIDEOAULA: “Olá Judoquinhas. Sejam todos muito bem-vindos! Está é a nossa videoaula ‘Judô Amparo AELUZ’. Que bom tê-los aqui para acompanhar nosso conteúdo. Eu sou a sensei Melina Vasconcelos e gostaria de convidar a todos vocês para participar, curtir e compartilhar nossas videoaulas. Prontos para aprender mais sobre o judô e as artes marciais? Então venham comigo! (vinheta)

Olá, todos os alunos, eu gostaria de trazer uma atividade para apresentar um pouco do judô aos novos alunos e também para os alunos que já estavam ano passado poderem relembrar (segue em vídeo).

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

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: <https://youtu.be/gus3kezcBcM>

Assinatura do(a) Monitor(a): _____

Assinatura da(o) Coordenador(a): _____



PLANO DE AULA – Centopeia das cores

DATA: 08/04/2021 **MONITOR (A):** Melina Cristina Vasconcelos

OFICINA: Atividades Físicas e Recreativas

TURMA: I, II, III

JUSTIFICATIVA: Trazer utilidade lúdica através de materiais recicláveis.

OBJETIVO GERAL: Desenvolver concentração e habilidade para resolução de problemas.

PROCEDIMENTOS: Utilizar de materiais simples como folha de papel para preparar o jogo Centopeia das Cores.

ROTEIRO VIDEOAULA: “Olá, criançada. Sejam todos muito bem-vindos! Está é a nossa videoaula ‘Atividades Físicas e Recreação Amparo AELUZ’. Que bom tê-los aqui para acompanhar nosso conteúdo. Eu sou a professora Melina Vasconcelos e gostaria de convidar a todos vocês para participar, curtir e compartilhar nossas videoaulas. Prontos para aprender mais sobre Atividades Físicas e Recreação? Então venham comigo! (vinheta)”

Oi turminhas! Hoje trouxe pra vocês um jogo chamado Centopeia das Cores. Os materiais para fazermos este jogo são folha sulfite, botões ou tampinhas de garrafa de cores diferentes... (segue em vídeo)”

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

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: <https://www.facebook.com/grupotaiseagostini/videos/1507387179337006/>

Assinatura do(a) Monitor(a): _____

Assinatura da(o) Coordenador(a): _____



PLANO DE AULA – Apresentação para os novos alunos parte 2

DATA: 08/04/2021

MONITOR (A): Melina Cristina Vasconcelos

OFICINA: Judô

TURMA: I, II, III

JUSTIFICATIVA: Apresentar aos novos alunos para familiarização com a modalidade.

OBJETIVO GERAL: Relembrar imobilização Honkesa Gatame e familiarização da técnica para alunos novos

PROCEDIMENTOS: Utilização do boneco de treinamento para demonstrar a posição.

ROTEIRO VIDEOAULA: “Olá judoquinhas. Sejam todos muito bem-vindos! Está é a nossa videoaula ‘Judô Amparo AELUZ’. Que bom tê-los aqui para acompanhar nossos conteúdos. Eu sou a sensei Melina Vasconcelos e gostaria de convidar a todos vocês para participar, curtir e compartilhar nossas videoaulas. Prontos para aprender mais sobre o judô e as artes marciais? Então venham comigo! (vinheta)

Olá, todos os alunos, eu gostaria de trazer mais uma atividade para apresentar um pouco do judô aos novos alunos e também para os alunos que já estavam ano passado poderem relembrar. Dessa vez será uma posição de imobilização, o Honkesa Gatame... (segue em vídeo).

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

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: <https://www.judosamuraikan.com.br/2019/06/hon-kesa-gatame.html?m=1>

Assinatura do(a) Monitor(a): _____

Assinatura da(o) Coordenador(a): _____



PLANO DE AULA – Bocha adaptada

DATA: 15/04/2021

MONITOR (A): Melina Cristina Vasconcelos

OFICINA: Atividades Físicas e Recreativas

TURMA: I, II, III

JUSTIFICATIVA: Trazer utilidade lúdica através de materiais recicláveis.

OBJETIVO GERAL: Desenvolver concentração e coordenação motora

PROCEDIMENTOS: Utilizar de materiais simples para preparar o jogo estilo bocha.

ROTEIRO VIDEOAULA: “Olá, criançada. Sejam todos muito bem-vindos! Está é a nossa videoaula ‘Atividades Físicas e Recreação Amparo AELUZ’. Que bom tê-los aqui para acompanhar nossos conteúdos. Eu sou a professora Melina Vasconcelos e gostaria de convidar a todos vocês para participar, curtir e compartilhar nossas videoaulas. Prontos para aprender mais sobre Atividades Físicas e Recreação? Então venham comigo! (vinheta)

Olá, turminhas! Hoje trouxe pra vocês um jogo de Bocha. Adaptaremos os materiais para este jogo com bexigas, também garrafas para fazer as marcações... (segue em vídeo)”

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

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: <https://www.todoestudo.com.br/educacao-fisica/bocha>

Assinatura do(a) Monitor(a): _____

Assinatura da(o) Coordenador(a): _____



PLANO DE AULA – Huka Huka

DATA: 15/04/2021

MONITOR (A): Melina Cristina Vasconcelos

OFICINA: Judô

TURMA: I, II, III

JUSTIFICATIVA: Apresentar aos alunos uma luta de origem indígena que faz parte de suas tradições.

OBJETIVO GERAL: Apresentar a luta Huka Huka, tradicional dos povos indígenas para lembrar sobre a importância de sua cultura.

PROCEDIMENTOS: Utilizando de trechos de vídeos retirados do YouTube para mostrar como é feita a disputa de Huka Huka

ROTEIRO VIDEOAULA: “Olá judoquinhas. Sejam todos muito bem-vindos! Está é a nossa videoaula ‘Judô Amparo AELUZ’. Que bom tê-los aqui para acompanhar nossos conteúdos. Eu sou a sensei Melina Vasconcelos e gostaria de convidar a todos vocês para participar, curtir e compartilhar nossas videoaulas. Prontos para aprender mais sobre o judô e as artes marciais? Então venham comigo! (vinheta)

Olá a todos vocês, eu gostaria de trazer uma luta de origem indígena para vocês conhecerem e para homenagear os povos indígenas. Esta luta tem o nome de Huka Huka... (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.infoescola.com/artes-marciais/huka-huka/amp/https://youtu.be/2tqrs1Q_6v0

Assinatura do(a) Monitor(a): _____

Assinatura da(o) Coordenador(a): _____



PLANO DE AULA – Peteca

DATA: 15/04/2021 **MONITOR (A):** Melina Cristina Vasconcelos

OFICINA: Atividades Físicas e Recreativas

TURMA: I, II e III

JUSTIFICATIVA: Apresentar aos alunos uma brincadeira de origem indígena que faz parte de suas tradições.

OBJETIVO GERAL: Desenvolver conhecimento sobre as brincadeiras tradicionais indígenas e reconhecer a Importância de seu legado cultural.

PROCEDIMENTOS: Utilizar de materiais simples para preparar uma peteca em casa.

ROTEIRO VIDEOAULA: “Olá, criançada. Sejam todos muito bem-vindos! Está é a nossa videoaula ‘Atividades Físicas e Recreação Amparo AELUZ’. Que bom tê-los aqui para acompanhar nossos conteúdos. Eu sou a professora Melina Vasconcelos e gostaria de convidar a todos vocês para participar, curtir e compartilhar nossas videoaulas. Prontos para aprender mais sobre Atividades Físicas e Recreação? Então venham comigo! (vinheta)

Oi turminhas! Tivemos essa semana o dia em homenagem aos povos indígenas e eu gostaria de trazer aqui um pouco sobre a origem da peteca que é uma brincadeira que faz parte das tradições desses povos muito importante para a nossa história... (segue em vídeo)”

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

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: <http://www.petecapro.com/historia-da-peteca>/<https://www.dicionariotupiguarani.com.br/dicionario/peteca/>

Assinatura do(a) Monitor(a): _____

Assinatura da(o) Coordenador(a): _____



PLANO DE AULA – Retrospectiva

DATA: 29/04/2021

MONITOR (A): Melina Cristina Vasconcelos

OFICINA: Edição Especial

TURMA: I, II, III

JUSTIFICATIVA: Marcar um ano de videoaulas.

OBJETIVO GERAL: Fazer uma retrospectiva para lembrar algumas atividades trabalhadas dentro de 1 ano de videoaulas. Comemorar os aniversariantes do mês.

PROCEDIMENTOS: Utilizar o arquivo do Amparo para montar o vídeo lembrando parte de todo o trabalho desse último ano.

ROTEIRO VIDEOAULA: “Olá! Hoje nossa edição especial será para uma retrospectiva desse um ano de videoaulas. Vocês se lembram de tudo que a gente aprendeu nesse tempo? Tivemos nosso treinamento solitário, treinamos judô com uma faixa e até mesmo com uma simples vassoura. Lembram quando tivemos a participação do tetracampeão paralímpico António Tenório? É pessoal, passamos por muitas aulas desde então... (segue em vídeo)”

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

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: Arquivos do Amparo

Assinatura do(a) Monitor(a): _____

Assinatura da(o) Coordenador(a): _____