



PLANO MENSAL DE MONITORES

MONITOR(A): Anderson Fernandes Balieiro da Silva

OFICINA: Atividades Físicas Recreativas

MÊS: 06.2020

SEMANA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
1 ^a	(01/06) – Pesquisa e estudo em sites para novas videoaulas.	(02/06) – estudos e preparação de roteiros.	(03/06) – produção de recursos para atividade de interação, montagem dos envelopes.	(04/06) – Presencial na OSC: confecção das fogueirinhas.	(05/06) – finalização das fogueirinhas, gravação da videoaula.
2 ^a	(08/06) – pesquisas e estudos de continuação da videoaula.	(09/06) – estudos e preparação de roteiros.	(10/06) – início das ligações para as visitas.	(11/06) – FERIADO	(12/06) – finalização das ligações para as visitas, gravação da videoaula.
3 ^a	(15/06) – pesquisas e estudos de continuação da videoaula.	(16/06) – Estudos e preparação de roteiros.	(17/06) – início das visitas.	(18/06) – Continuação das visitas.	(19/06) – Finalização das visitas, gravação das videoaulas.
4 ^a	(22/06) – Pesquisas e estudos de criação para as videoaulas.	(23/06) – Em casa: estudos e preparação de roteiros.	(24/06) – Preparos de novos materiais, para as próximas visitas.	(25/06) – Montagem dos envelopes.	(26/06) – Produção dos potinhos de brigadeiros, gravação da videoaula.
5 ^a	(29/06) – Pesquisas e estudos de continuação da videoaula e preparação de roteiros.	(30/06) – Organização de recursos e gravações de videoaulas.	Mês de julho.	Mês de julho.	Mês de julho.



ROTINA SEMANAL DO (A) MONITOR (A)		
Amparo Aeluz	SME nº 09/2019	
Monitor (a): Anderson Fernandes Balieiro da Silva	Oficina: Atividades Físicas e Recreativas	
Carga horária semanal: 44:00 horas	Semana: 01/06/2020 a 05/06/2020	
	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda (01/06)	<p>Pesquisas e estudos para criação da videoaula, sites:</p> <p><https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Frevistacrescer.globo.com%2FSuperfacil%2Fnoticia%2F2019%2F06%2Fsuperfacil-como-fazer-pescaria-de-festa-junina-para-criancas.html%3Ffbclid%3DIwAR2BhqssPDvPCMGCJuHvOvq3dDEDIaLjeOKNFCo9seRkuzP-x_Bi78k6VPE&h=AT0EsoLM-jB0Gi5g_8ZOKmfcN-AEQwc-sV8f9xy3xyv73gIcgBspsb8thFX2Xa7tZNAkSyhRJPiObVNWw0bzGOqyV94-PXTsziZf1ASEILPHAGAk0ZFEQ22XvsfvRhKNmo&_tn_=-UK-R> Acesso em: 01/06/2020;</p> <p><https://artesanato.culturamix.com/tematico/festa-junina/como-fazer-pescaria-para-as-criancas> Acesso em: 01/06/2020.</p>	09:00
Terça (02/06)	<p>Estudos de conteúdos pesquisados;</p> <p>Preparação de roteiros;</p> <p><https://br.guiainfantil.com/materias/cultura-e-lazer/jogos/a-corrida-de-saco-jogo-e-brincadeira-para-criancas/> Acesso em: 02/06/2020;</p> <p><https://www.tempojunto.com/2020/05/09/tempojunto-em-casa-brincadeiras-e-atividades-para-os-filhos-em-tempos-de-coronavirus/> Acesso em: 02/06/2020.</p>	09:00
Quarta (03/06)	<p>Preparação de recursos da interação: garrafas pet, imagens do coronavirus impressas e bolas de plástico coloridas;</p> <p>Preparação de envelopes: colagem de capas e de contracapas, fechamento com as atividades impressas.</p>	09:00
Quinta (04/06)	<p>Confecção das fogueirinhas, recortes e colagens de EVA.</p> <p>Coletas de recursos para interação nas visitas.</p>	09:00
Sexta (05/06)	<p>Finalização das fogueirinhas, contendo dois docinhos dentro;</p> <p>Gravações da videoaula, para turma: I, II, III.</p>	08:00
Total de horas da semana		44:00



ROTINA SEMANAL DO (A) MONITOR (A)

Amparo Aeluz		SME nº 09/2019
Monitor (a): Anderson Fernandes Balieiro da Silva		Oficina: Atividades Físicas e Recreativas
Carga horária semanal: 44:00horas		Semana: 08/06/2020 à 12/06/2020
	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda (08/06)	Pesquisas e estudos sobre a continuação da videoaula, sites: < https://www.tempojunto.com/2016/06/17/10-brincadeiras-de-festa-junina-para-animar-o-arraia/ > Acesso em: 08/06/2020; < https://www.semprefamilia.com.br/entretenimento/como-organizar-12-brincadeiras-para-animar-a-sua-festa-junina/ > Acesso em: 08/06/2020; < https://cursodebaba.com/brincadeiras-festa-junina/ > Acesso em: 08/06/2020.	09:00
Terça (09/06)	Estudos de conteúdos sobre a aula; Preparação de roteiros; < https://revistacrescer.globo.com/Superfacil/noticia/2019/06/superfacil-como-fazer-pescaria-de-festa-junina-para-criancas.html > Acesso em: 09/06/2020; < http://naescola.eduqa.me/relatorios/4-atividades-juninos-para-o-desenvolvimento-infantil/ > Acesso em: 09/06/2020	09:00
Quarta (10/06)	Início das ligações aos pais da turma para turma II, para retorno de visitas.	09:00
Quinta (11/06)	FERIADO	09:00
Sexta (12/06)	Finalização das ligações aos pais da turma II, Gravação das videoaulas, de cada turma.	08:00
Total de horas da semana		44:00



ROTINA SEMANAL DO (A) MONITOR (A)

Amparo Aeluz		SME nº 09/2019
Monitor (a): Anderson Fernandes Balieiro da Silva		Oficina: Atividades Físicas e Recreativas
Carga horária semanal: 44:00horas		Semana: 15/06/2020 à 19/06/2020
	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda (15/06)	<p>Pesquisas e estudos para finalização das videoaulas, sites; https://youtu.be/rQit6qLrYF8 Acesso em: 15/06/2020; https://www.megaimagem.com.br/blog/a-importancia-do-exercicio-fisico/?fbclid=IwAR1ZVojvaEOLgBJ0j4qB0fsTN1PxDEJzddKsbkeLrCM46oirMRJCTFTe9bQ Acesso em: 15/06/2020; https://www.semprefamilia.com.br/saude/exercicios-fisicos-para-criancas-dentro-casa/ Acesso em: 15/06/2020.</p>	09:00
Terça (16/06)	<p>Estudos de conteúdos para novas videoaula; Preparação de roteiros; https://youtu.be/Yhy0-3BWxrU Acesso em: 16/06/2020; https://youtu.be/kEmukfrZnak Acesso em: 16/06/2020.</p>	09:00
Quarta (17/06)	<p>Início das visitas para as crianças com a entrega dos kits pedagógicos, fogueirinha e as massinhas para a disputa recreativa. Finalizando com a interação, tiro ao alvo coronavirus.</p>	09:00
Quinta (18/06)	<p>Continuação das visitas, entrega dos kits pedagógicos, fogueirinha e as massinhas para a disputa recreativa. Finalizando com a interação, tiro ao alvo coronavirus.</p>	09:00
Sexta (19/06)	<p>Finalização das visitas, entrega dos kits pedagógicos, fogueirinha e as massinhas para a disputa recreativa. Finalizando com a interação, tiro ao alvo coronavirus. Finalização da videoaula para todas as turmas.</p>	08:00
Total de horas da semana		44:00



ROTINA SEMANAL DO (A) MONITOR (A)

Amparo Aeluz		SME nº 09/2019
Monitor (a): Anderson Fernandes Balieiro da Silva		Oficina: Atividades Físicas e Recreativas
Carga horária semanal: 44:00 horas		Semana: 22/06/2020 à 26/06/2020
	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda (22/06)	<p>Pesquisas e estudos para criação das videoaulas, em sites: < https://www3.faac.unesp.br/nos/mexa_se/imp_aque.htm?fbclid=IwAR0cbmx8FLPvmTX4F3_5xioTgrZ5AiHoEa0mig_w8F2Y4Zon_86DZJUWZvY > Acesso em: 22/06/2020; < https://pt.wikipedia.org/wiki/Exerc%C3%ADcio_f%C3%ADsico > Acesso em: 22/06/2020; < https://www.diabetes.org.br/atividade-fisica/perguntas-mais-frequentes-sobre-exercicio-fisico-e-a-covid-19/ > Acesso em: 22/06/2020.</p>	09:00
Terça (23/06)	<p>Estudos de conteúdos pesquisados; Preparação de roteiros; < https://www.consul.com.br/facilita-consul/geral/10-atividades-fisicas-para-criancas/ > Acesso em: 23/06/2020; < https://escoladainteligencia.com.br/excesso-de-exercicio-fisico-na-rotina-das-criancas-pode-ser-prejudicial/ > Acesso em: 23/06/2020.</p>	09:00
Quarta (24/06)	Recursos que serão utilizados para a atividade de frescobol: bolinha e raquete.	09:00
Quinta (25/06)	Montagem dos envelopes contendo atividades impressas, a cola a tesoura e o brinquedo da disputa recreativa.	09:00
Sexta (26/06)	Gravação de videoaula; Higienização dos potinhos com álcool e colagem das etiquetas nas embalagens.	08:00
Total de horas da semana		44:00



ROTINA SEMANAL DO (A) MONITOR (A)

Amparo Aeluz		SME nº 09/2019
Monitor (a) Anderson Fernandes Balieiro da Silva		Oficina: Atividades Físicas e Recreativas
Carga horária semanal: 44:00 horas		Semana: 29/06/2020 à 30/06/2020
	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda (29/06)	<p>Pesquisas e estudos de continuação da videoaula e preparação de roteiros; < https://www.infoescola.com/esportes/aquecimento/?fbclid=IwAR1xgUMmxuKzFT5S2PltUeeCvxQiEZZHy3k8HHXZVerus9KPQbWlqOF6Hc > Acesso em: 29/06/2020; < http://www.colagenoeflexibilidade.com.br/o-alongamento/?fbclid=IwAR1AZCt6ObYY7NR98940SD2n2MABMIG6Fa8BHi08Ec5KaYZBZ2-5ziEFBT4> Acesso em: 29/06/2020; < https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2019/04/05/qual-a-importancia-do-aquecimento-e-como-preparar-bem-o-corpo-para-correr.htm?fbclid=IwAROCYkXJEF00R8EHL5gMTXqd1335IoOCEeAM7Y06SZB9YQNWkiOWMm6RHwo> Acesso em: 29/06/2020; < https://youtu.be/SKe_cjinBm4> Acesso em: 29/06/2020; < https://youtu.be/zNoerKJu8H8 > Acesso em: 29/06/2020.</p>	09:00
Terça (30/06)	Organização de recursos e gravações de videoaulas.	09:00
Quarta	*****Vide mês de julho*****	09:00
Quinta	*****Vide mês de julho*****	09:00
Sexta	*****Vide mês de julho*****	08:00
Total de horas da semana		44:00



PLANO DE AULA – Pesca Caipira – Introdução

DATA: 05/06/2020

MONITOR (A): Anderson Fernandes Balieiro da Silva

OFICINA: Atividades Físicas e Recreativas

TURMA: II

JUSTIFICATIVA: Proporcionar a oportunidade de experimentar diferentes atividades.

OBJETIVO GERAL: Interagir e conhecer novas brincadeiras de costumes diferentes e cultura de algumas terras

PROCEDIMENTOS: Convite aos alunos para participarem da montagem e da confecção de recursos que serão utilizados na pesca caipira.

ROTEIRO VIDEOAULA: E ai galerinha? Aqui quem está falando é o professor de recreação Anderson, eu venho convidar todos da turma II, a participarem de uma atividade recreativa feita em casa, com o auxílio do papai e da mamãe e dos irmãos. Nós iremos fazer a semana que vem uma atividade que se chama: pescaria caipira e para isso, eu separei alguns materiais que nós iremos usar semana que vem ,vou cita-los agora: recipiente grande para colocar areia, clips, EVA, varetas de bambu, fita adesiva, barbantes, tesoura, papel sulfite, lápis e cola quente. Espero vocês semana que vem, vai ser pra lá de bom uai!

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

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Frevistacrescer.globo.com%2FSuperfacil%2Fnoticia%2F2019%2F06%2Fsuperfacil-como-fazer-pescaria-de-festa-junina-para-criancas.html%3Ffbclid%3DIwAR3T6-j0-BhtcQMYvigPSayfU63xvCje0GsUus6tQtdgscbs-6VoRSf2LxE&h=AT1XruJ3iCD63_cm-4eSrAZT05Pj2uWpnm5F2R-0cKoAgHASIVPjeVmvYp1Nq2FT-TbumnFXwrUulOz9Ka7dc1r_ucp36S2NjmXunBLj1cSZjWs23SIDCzKbgtlL2jwS6w&_tn_=-UK-R

Assinatura do(a) Monitor(a):

Anderson Fernandes

Assinatura da(o) Coordenador(a):

Vanessa Farias



PLANO DE AULA – Pesca Mineira – Introdução

DATA: 05/06/2020

MONITOR (A): Anderson Fernandes Balieiro da Silva

OFICINA: Atividades Físicas e Recreativas

TURMA: III

JUSTIFICATIVA: Proporcionar a oportunidade de experimentar diferentes atividades.

OBJETIVO GERAL: Interagir e conhecer novas brincadeiras de costumes diferentes e cultura de algumas terras.

PROCEDIIMENTOS: Convite aos alunos para participarem da montagem e da confecção de recursos que serão utilizados na pesca mineira.

ROTEIRO VIDEOAULA: E ai galerinha? Aqui quem está falando é o professor de recreação Anderson, eu venho convidar todos da turma 2, a participarem de uma atividade comemorativa da festa junina, peço que vocês anotem os recursos que serão utilizados na dinâmica: vara de bambu ou galho de árvore, barbante, bexigas, isopor, palitos de dentes, porquinha de parafuso, clips, recipiente grande e raso. Espero vocês lá semana que vem, tchau!

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

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: <https://youtu.be/rQit6qLrYF8>

Assinatura do(a) Monitor(a): Anderson Fernandes

Assinatura da(o) Coordenador(a): Kamilla



PLANO DE AULA – Corrida de Saco e Jogo de Argola – Introdução

DATA: 05/06/2020

MONITOR (A): Anderson Fernandes Balieiro da Silva

OFICINA: Atividades Físicas e Recreativas

TURMA: I

JUSTIFICATIVA: Levar as crianças atividades relacionadas a festa junina.

OBJETIVO GERAL: Conhecer brincadeiras culturais, trabalhando a interação.

PRODECIMENTOS: Convidar os alunos a participar de uma atividade recreativa como corrida de saco e jogo de argolas.

ROTEIRO VIDEOAULA: E ai galerinha? Aqui quem está falando é o professor de recreação Anderson, eu venho convidar todos da turma I, a participarem de uma atividade comemorativa da festa junina, nos faremos uma corrida de saco, após isso faremos um joguinho valendo uma premiação.

Agora vamos anotar os recursos: argolas plásticas, garrafa pet 600 ml, um saco plástico ou um saco de tecido.

Espero vocês semana que vem, vai ser bom demais!

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

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: <https://br.guiainfantil.com/materias/cultura-e-lazer/jogos/a-corrida-de-saco-jogo-e-brincadeira-para-criancas/>

Assinatura do (a) Monitor (a): Anderson Fernandes

Assinatura da (o) Coordenador (a): Anderson Fernandes



PLANO DE AULA – Pesca Caipira – Continuação

DATA: 12/06/2020

MONITOR (A): Anderson Fernandes Balieiro da Silva

OFICINA: Atividades Físicas e Recreativas

TURMA: II

JUSTIFICATIVA: Ensinar como as crianças devem executar a atividade.

OBJETIVO GERAL: Proporcionar as crianças, o prazer de manusear as matérias necessárias para a confecção das atividades.

PROCEDIMENTOS: Passo a passo da montagem da pesca caipira.

ROTEIRO VIDEOAULA: Oi pessoal, tudo bom com vocês, Aqui quem está falando é o professor Anderson do projeto amparo, hoje nós estaremos confeccionando as varinhas da Pesca Caipira e os peixinhos. (Demonstração em vídeo do passo a passo).
Até semana que vem, Tchau!

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

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: https://1.facebook.com/1.php?u=https%3A%2F%2Frevistacrescer.globo.com%2FSuperfacil%2Fnoticia%2F2019%2F06%2Fsuperfacil-como-fazer-pescaria-de-festa-junina-para-criancas.html%3Ffbclid%3DIwAR2zLwyf4A-PF0cp7dRfJh_AmhiYrjwb2zABsoTqrmP7BafICS656CE5wcc&h=AT10BdkaY3YvGnAOsHHIHILZ-JoUo_kV6tWY9CSP4ZnF3tZraKDM08lguUrmuheWWID32Amo1HYqMJm4YD1WYCDsrRxz1g2bRuaf68sba-ex4mo2fDdbUxIknLGWNofL5JU&_tn_=-UK-R

Assinatura do (a) Monitor (a): Anderson Fernandes

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



PLANO DE AULA – Pesca Mineira – Continuação

DATA: 12/06/2020

MONITOR (A): Anderson Fernandes Balieiro da Silva

OFICINA: Atividades Físicas e Recreativas

TURMA: III

JUSTIFICATIVA: Proporcionar a oportunidade de experimentar diferentes atividades.

OBJETIVO GERAL: Interagir e conhecer novas brincadeiras de costumes diferentes e cultura de algumas terras.

PROCEDIMENTOS: Convite aos alunos para participarem da montagem e da confecção de recursos que serão utilizados na pesca mineira.

ROTEIRO VIDEOAULA: Oi pessoal vocês estão bem? Hoje nós iremos dar continuidade ao vídeo da semana passada, onde faremos a confecção de varinhas. (Demonstração em vídeo do passo á passo).
Até semana que vem fiquem com Deus!

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

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: <https://youtu.be/rQit6qLrYF8>

Assinatura do (a) Monitor (a): Anderson Fernandes

Assinatura da (o) Coordenador (a): Cláudia Fernandes



PLANO DE AULA – Corrida do Saco e Jogo de Argolas – Conclusão

DATA: 12/06/2020

MONITOR (A): Anderson Fernandes Balieiro da Silva

OFICINA: Atividades Físicas e Recreativas

TURMA: I

JUSTIFICATIVA: Levar as crianças atividades relacionada à festa junina.

OBJETIVO GERAL. Conhecer brincadeiras culturais trabalhando a interação.

PROCEDIMENTOS: Preparação do espaço e explicação passo a passo de como as crianças devem realizar as brincadeiras.

ROTEIRO VIDEOAULA: Oi galerinha da tia Bia tudo bom com vocês? Hoje faremos nossa brincadeira da corrida do saco e jogo argolas. Então vamos lá que agora eu vou demonstrar como executar as brincadeiras.

(Demonstração em vídeo das regras e de como executar a brincadeira).

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

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: <https://br.guiainfantil.com/materias/cultura-e-lazer/jogos/a-corrída-de-saco-jogo-e-brincadeira-para-criancas/>

Assinatura do (a) Monitor (a): Anderson Fernandes

Assinatura da (o) Coordenador (a): Carolina Farias



PLANO DE AULA – Pesca Caipira – Conclusão

DATA: 19/06/2020

MONITOR (A): Anderson Fernandes Balieiro da Silva

OFICINA: Atividades Físicas e Recreativas

TURMA: II

JUSTIFICATIVA: Levar às crianças a interação da brincadeira.

OBJETIVO GERAL: Conhecer novas brincadeiras culturais adaptativas e educativas.

PROCEDIMENTOS: Demonstrar na prática como se brinca de pesca caipira.

ROTEIRO VIDEOAULA: E aí, galerinha? Hoje vamos finalizar a brincadeira da turma II, e para mostrar como foi feito o laguinho e dar sequência a nossa brincadeira. Vamos lá? (Demonstração no vídeo)

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

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Frevistacrescer.globo.com%2FSuperfacil%2Fnoticia%2F2019%2F06%2Fsuperfacil-como-fazer-pescaria-de-festa-junina-para-criancas.html%3Ffbclid%3DIwAR2zLwyf4A-PF0cp7dRfJh_AmhiYrjwb2zABsoTqrmP7BafICS656CE5wcc&h=AT10BdkaY3YvGnAOsHHIHILZ-JoUo_kV6tWY9CSP4ZnF3tZraKDM08lguUrmuheWWID32AmoIHYqMJm4YD1WYCDsrRxz1g2bRuaf68sba-ex4mo2fDdbUxIknLGWNofL5JU&_tn_=-UK-R

Assinatura do (a) Monitor (a): Anderson Fernandes

Assinatura da (o) Coordenador (a): _____



PLANO DE AULA – Pesca Mineira – Conclusão

DATA: 19/06/2020

MONITOR(A): Anderson Fernandes Balieiro da Silva

OFICINA: Atividades Físicas e Recreativas

TURMA: III

JUSTIFICATIVA: Levar as crianças a interação da brincadeira.

OBJETIVO GERAL: Conhecer novas brincadeiras culturais adaptativas e educativas.

PRODECIMENTOS: Demonstrar na prática como se brinca da pesca caipira.

ROTEIRO VIDEOAULA: E aí, galerinha da turma III? Hoje vamos finalizar a pesca, e mostrar como foi feito o lago e elaborados os peixes. Vamos lá? (Demonstração no vídeo).

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

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: <https://youtu.be/rQit6qLrYF8>

Assinatura do(a) Monitor(a): Anderson Fernandes

Assinatura da(o) Coordenador(a): Anderson Fernandes



PLANO DE AULA – Benefício da Atividade Física – Introdução

DATA: 19/06/2020

MONITOR (A): Anderson Fernandes Balieiro da Silva

OFICINA: Atividades Físicas e Recreativas

TURMA: I

JUSTIFICATIVA: Proporcionar uma atividade física benéfica em espaço reduzido, garantido que a criança se exercite mesmo estando a maior parte do tempo em casa.

OBJETIVO GERAL: A prática regular de exercícios físicos contribui para o bem estar físico e mental.

PROCEDIMENTOS: Convidar as crianças a refletirem sobre a importância da atividade física.

ROTEIRO VIDEOAULA: E ai galerinha da turma I? E hoje eu quero fazer uma pergunta bem famosa entre vocês, se vocês conhecem os benefícios dos exercícios físicos. E venho convidar vocês a fazerem um aquecimento em forma de exercício lúdico, para que na próxima semana possamos executar a nossa atividade.

Espero vocês semana que vem, até próxima e um grande abraço!

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

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fwww.megaimagem.com.br%2Fblog%2Fa-importancia-do-exercicio-fisico%2F%3Ffbclid%3DIwAR3T6-j0-BhtcQMYvigPSayfU63xvCje0GsUus6tQtdgscbs-6VoRSf2LxE&h=AT0C90xOQ6qc-e09fx5uzLvpvSJibA29S0TmZ9pwjxSXApxV8s4plU40qjbx3HFvkuxbrMMq-mkzACPi5qBt4U7cHqzVeiVVF8RcXJiFueCINFh4QpQ_XLo5QjGWw0L9V38&_tn_=-UK-R

Assinatura do (a) Monitor (a):

Assinatura da (o) Coordenador (a):



PLANO DE AULA - Benefício da Atividade Física – Introdução

DATA: 26/06/2020

MONITOR (A): Anderson Fernandes Balieiro da Silva

OFICINA: Atividades Físicas e Recreativas

TURMA: II

JUSTIFICATIVA: Proporcionar uma atividade física benéfica em espaço reduzido, garantido que a criança se exercite mesmo estando a maior parte do tempo em casa.

OBJETIVO GERAL: Preparar o corpo para o esporte, visando prevenir lesões corporais.

PRODECIMENTOS: Convidar as crianças a refletirem sobre a importância da atividade física.

ROTEIRO VIDEOAULA: E aí galerinha da turma II? E hoje eu venho convidar vocês a fazer um aquecimento semana que vem, e deixarei duas perguntas a vocês: Onde podemos praticar exercícios físicos e 2 tipos de benefícios que exercícios físicos pode trazer para o nosso corpo? Espero vocês semana que vem para nosso aquecimento, até a próxima e um abraço!

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

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: https://www3.faac.unesp.br/nos/mexa_se/imp_aque.htm?fbclid=IwAR1XWeKj2VphK8Os-2fjaN39-82uvUCmPx7lbpo7LZoQuWys58KKInF-y2I

Assinatura do(a) Monitor(a): Anderson Fernandes

Assinatura da(o) Coordenador(a): Vanessa Almeida



PLANO DE AULA – Benefício da Atividade Física – Introdução

DATA: 26/06/2020

MONITOR (A): Anderson Fernandes Balieiro da Silva

OFICINA: Atividades Físicas e Recreativas

TURMA: III

JUSTIFICATIVA: Proporcionar uma atividade física benéfica em espaço reduzido, garantido que a criança se exercite mesmo estando a maior parte do tempo em casa.

OBJETIVO GERAL: Convidar os alunos a participarem de um aquecimento dinâmico, obter o estado ideal psíquico e físico, para preparar os movimentos e prevenir lesões.

PRODECIMENTOS: Convidar as crianças a refletirem sobre a importância da atividade física.

ROTEIRO VIDEOAULA: E ai, turma III? E hoje eu venho convidar vocês a fazer um aquecimento dinâmico na semana que vem e deixarei duas pergunta a vocês: Quais tipos de exercícios físicos podem praticar em casa? E o que pode ser considerado como exercício físico? Até semana que vem!

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

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: https://www.infoescola.com/esportes/aquecimento/?fbclid=IwAR3Lsz86InQb-wzgo_FikjZcl9m8FdDHqFcmKbw_zNDnOTB4Z2pmYpXqNDY

Assinatura do(a) Monitor(a): Anderson Fernandes

Assinatura da(o) Coordenador(a): Anderson Fernandes



PLANO DE AULA – Aquecimento – Conclusão

DATA: 26/06/2020

MONITOR (A): Anderson Fernandes Balieiro da Silva

OFICINA: Atividades Físicas e Recreativas

TURMA: I

JUSTIFICATIVA: Ensinar as crianças que através dos exercícios físicos podemos nos manter saudáveis de uma forma divertida.

OBJETIVO GERAL: Preparar o corpo para o esporte, visando prevenir lesões corporais.

PRODECIMENTOS: Demonstrar a prática do exercício físico.

ROTEIRO VIDEOAULA: E ai galerinha da turma I? E hoje vamos dar continuidade a nossa aulinha do aquecimento básico, mas primeiramente vou mostrar a vocês um breve alongamento para depois executarmos nosso aquecimento de polichinelo que eu sei que vocês gostam. Vamos lá para a próxima parte do vídeo. (Demonstração do aquecimento no vídeo)

Espero que vocês tenham gostado, e até semana que vem! Tchau!

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

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: https://www.infoescola.com/esportes/aquecimento/?fbclid=IwAR3Lsz86InQb-wzgo_FikjZcl9m8FdDHqFcmKbw_zNDnOTB4Z2pmYpXqNDY

Assinatura do(a) Monitor(a): Anderson Fernandes

Assinatura da(o) Coordenador(a): Carminha



PLANO DE AULA – Aquecimento – Conclusão

DATA: 30/06/2020

MONITOR (A): Anderson Fernandes Balieiro da Silva

OFICINA: Atividades Físicas e Recreativas

TURMA: II

JUSTIFICATIVA: Ensinar as crianças que através do exercício físico podemos nos manter saudáveis de uma forma divertida.

OBJETIVO GERAL: Relaxar o corpo e a mente, reduzindo a tensão muscular, proporcionando a maior consciência corporal, deixando os movimentos mais soltos e leves.

PRODECIMENTOS: Demonstrar a prática do exercício físico.

ROTEIRO VIDEOAULA: E ai galerinha da turma II? E hoje vamos dar continuidade a nossa aula, primeiramente um alongamento para não ter lesões e depois faremos nosso aquecimento, quero ver disposição em galerinha. Vamos lá? (Demonstração no vídeo)
Até semana que vem com o próximo vídeo!

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

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: http://www.colagenoeflexibilidade.com.br/o-alongamento/?fbclid=IwAR3OVGT-cGGN19jH_b4PkraWGFbYWPq2IMF5s_t9KYG-KAxE3m7tcWDkxOg

Assinatura do (a) Monitor (a): Anderson Fernandes

Assinatura da (o) Coordenador (a): Anderson Fernandes



PLANO DE AULA – Aquecimento – Conclusão

DATA: 30/06/2020

MONITOR (A): Anderson Fernandes Balieiro da Silva

OFICINA: Atividades Físicas e Recreativas

TURMA: III

JUSTIFICATIVA: Ensinar as crianças que através do exercício físico podemos nos manter saudáveis de uma forma divertida.

OBJETIVO GERAL: Preparar o corpo para o esforço que virá durante o treino, é muito importante para o desempenho e a saúde.

PRODECIMENTOS: Demonstrar a prática do exercício físico.

ROTEIRO VIDEOAULA: E aí, turma III? E hoje vamos dar continuidade a nossa aula, mas primeiramente vamos nos alongar e depois faremos o aquecimento, precisaremos de um colchonete e um cabo de vassoura. Vamos lá? (Demonstração no vídeo)

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

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2019/04/05/qual-a-importancia-do-aquecimento-e-como-preparar-bem-o-corpo-para-correr.htm?fbclid=IwAR0YQXa1Y2MeDSsIKRgNWpMwGWGlsiqNpXFcjF6kkgcKPMHc1BHCTF78AQ>

Assinatura do (a) Monitor (a):

Anderson Fernandes

Assinatura da (o) Coordenador (a):

Vanessa Amaral