

## PLANO MENSAL DE MONITORES

**MONITOR(A):** Melina Cristina Vasconcelos

**OFICINA:** Judô

**MÊS:** 07.2020

SEMANA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
1 <sup>a</sup>	Mês de junho	Mês de junho	(01/07) – Preparação de materiais didáticos para visitas.	(02/07) – Pesquisas e ajustes para gravar a videoaula.	(03/07) – Gravação da videoaula das turmas.
2 <sup>a</sup>	(06/07) – Preparação e higienização dos kits pedagógicos.	(07/07) – Manutenção dos materiais e limpeza do Dojô.	(08/07) – Gravação das videoaulas.	(09/07) – Pesquisas para os próximos conteúdos.	(10/07) – Pesquisas para os próximos conteúdos.
3 <sup>a</sup>	(13/07) – Higienização dos kits pedagógicos, listagem de materiais.	(14/07) – Gravação de videoaulas.	(15/07) – Gravação de videoaulas.	(16/07) – Edição de vídeos e pesquisas.	(17/07) – Pesquisas e organização de conteúdos.
4 <sup>a</sup>	(20/07) – Desenvolvendo pesquisas e conteúdos complementares.	(21/07) – Gravação de vídeos e entrevista com sensei Antônio Tenório.	(22/07) – Pesquisar e leituras sobre temas pertinentes ao momento.	(23/07) – Visita ao Dojô para arrumação e listagem de material.	(24/07) – Edição dos vídeos.
5 <sup>a</sup>	(27/07) – Construção de matérias para vídeos.	(28/07) – Gravação de videoaulas e edição.	(29/07) – Edição de vídeos e pesquisas.	(30/07) – Limpeza dos tatames e arrumação dos materiais de aula.	(31/07) – Organização da sala e materiais para próximo mês.



**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: 01/07/2020 à 03/07/2020
	<b>Atividades desenvolvidas</b>	<b>Horas</b>
<b>Segunda</b>	*****Vide mês de junho*****	09:00
<b>Terça</b>	*****Vide mês de junho*****	09:00
<b>Quarta (01/07)</b>	Preparação de materiais didáticos para visitas	09:00
<b>Quinta (02/07)</b>	Pesquisas e ajustes para gravar a videoaula <a href="https://camadaseducacionais.com.br/blog/ead-durante-quarentena-confira-dicas-para-gravar-boas-videoaulas">https://camadaseducacionais.com.br/blog/ead-durante-quarentena-confira-dicas-para-gravar-boas-videoaulas</a> Acesso em 02/07/2020. <a href="http://g1.globo.com/educacao/noticia/2015/10/no-dia-do-professor-youtubers-ensinam-como-gravar-videoaulas.html">http://g1.globo.com/educacao/noticia/2015/10/no-dia-do-professor-youtubers-ensinam-como-gravar-videoaulas.html</a> Acesso em 02/07/2020. <a href="https://blog.lahar.com.br/lahar/como-gravar-video-aula/">https://blog.lahar.com.br/lahar/como-gravar-video-aula/</a> Acesso em 02/07/2020. <a href="https://www.futura.org.br/como-gravar-videoaula-confira-6-dicas/">https://www.futura.org.br/como-gravar-videoaula-confira-6-dicas/</a> Acessado em 02/07/2020.	09:00
<b>Sexta (03/07)</b>	Gravação da videoaula das turmas <a href="https://blog.eadplataforma.com/producao-de-conteudo-ead/programas-gravar-videoaula/">https://blog.eadplataforma.com/producao-de-conteudo-ead/programas-gravar-videoaula/</a> Acesso em 03/07/2020.	08:00
<b>Total de horas da semana</b>		<b>44:00</b>



### ROTINA SEMANAL DO(A) MONITOR(A)

Amparo Aeluz	SME nº 09/2019	
<b>Monitor(a):</b> Melina Cristina Vasconcelos	<b>Oficina:</b> Judô	
<b>Carga horária semanal:</b> 44:00 horas	<b>Semana:</b> 06/07/2020 à 10/07/2020	
	<b>Atividades desenvolvidas</b>	<b>Horas</b>
<b>Segunda (06/07)</b>	Preparação e higienização dos kits pedagógicos.	09:00
<b>Terça (07/07)</b>	Manutenção dos materiais e limpeza do Dojô.	09:00
<b>Quarta (08/07)</b>	Gravação das videoaulas.	09:00
<b>Quinta (09/07)</b>	Pesquisas para os próximos conteúdos <a href="https://sochindojo.wordpress.com/2011/11/19/tai-sabaki/">https://sochindojo.wordpress.com/2011/11/19/tai-sabaki/</a> Acesso em 09/07/2020 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-D1en2Lbqp0">https://www.youtube.com/watch?v=-D1en2Lbqp0</a> Acesso em 09/07/2020 <a href="http://www.aizen.org/voce-conduz-o-seu-parceiro">http://www.aizen.org/voce-conduz-o-seu-parceiro</a> Acesso em 09/07/2020	09:00
<b>Sexta (10/07)</b>	Pesquisas para os próximos conteúdos <a href="https://pt.slideshare.net/OnOSJunior/artes-marciais">https://pt.slideshare.net/OnOSJunior/artes-marciais</a> Acesso em 10/07/2020 <a href="https://www.gazetadopovo.com.br/viver-bem/saude-e-bem-estar/5-praticas-que-combinam-luta-danca-e-exercicios-funcionais/">https://www.gazetadopovo.com.br/viver-bem/saude-e-bem-estar/5-praticas-que-combinam-luta-danca-e-exercicios-funcionais/</a> Acesso em 10/07/2020.	08:00
<b>Total de horas da semana</b>		<b>44:00</b>



### ROTINA SEMANAL DO(A) MONITOR(A)

Amparo Aeluz		SME nº 09/2019
<b>Monitor(a):</b> Melina Cristina Vasconcelos		<b>Oficina:</b> Judô
<b>Carga horária semanal:</b> 44:00 horas		<b>Semana:</b> 13/07/2020 à 17 /07/2020
	<b>Atividades desenvolvidas</b>	<b>Horas</b>
<b>Segunda</b> <b>(13/07)</b>	Higienização dos kits pedagógicos, listagem de materiais.	09:00
<b>Terça</b> <b>(14/07)</b>	Gravação de videoaulas.	09:00
<b>Quarta</b> <b>(15/07)</b>	Gravação de videoaulas.	09:00
<b>Quinta</b> <b>(16/07)</b>	Edição de vídeos e pesquisas <a href="https://youtu.be/TJRK1JkOMh4">https://youtu.be/TJRK1JkOMh4</a> Acessado em 16/07/2020. <a href="https://youtu.be/8dTEIRRtDOW">https://youtu.be/8dTEIRRtDOW</a> Acessado em 16/07/2020.	09:00
<b>Sexta</b> <b>(17/07)</b>	Pesquisas e organização de conteúdos <a href="https://www.google.com/amp/s/sochindojo.wordpress.com/2011/11/19/tai-sabaki/amp/">https://www.google.com/amp/s/sochindojo.wordpress.com/2011/11/19/tai-sabaki/amp/</a> Acesso em 17/07/2020 <a href="https://musicjungle.com.br/blog/musica/metronomo-o-que-e-e-como-ele-pode-te-ajudar">https://musicjungle.com.br/blog/musica/metronomo-o-que-e-e-como-ele-pode-te-ajudar</a> Acesso em 17/07/2020 <a href="http://blog.mundomax.com.br/instrumentos-musicais/como-funciona-e-para-que-serve-um-metronomo/">http://blog.mundomax.com.br/instrumentos-musicais/como-funciona-e-para-que-serve-um-metronomo/</a> Acesso em 17/07/2020	08:00
<b>Total de horas da semana</b>		44:00



### ROTINA SEMANAL DO(A) MONITOR(A)

Amparo Aeluz		SME nº 09/2019
<b>Monitor(a):</b> Melina Cristina Vasconcelos		<b>Oficina:</b> Judô
<b>Carga horária semanal:</b> 44:00 horas		<b>Semana:</b> 20/07/2020 à 24/07/2020
	<b>Atividades desenvolvidas</b>	<b>Horas</b>
<b>Segunda</b> (20/07)	Desenvolvendo pesquisas e conteúdos complementares <a href="https://www.bbc.com/portuguese/brasil-52208723">https://www.bbc.com/portuguese/brasil-52208723</a> 23/04/2020 acesso em 20/07/2020 O papel do docente na educação à distância: perspectivas para o novo profissional. Willian Toneli da Silva; Eunice do Nascimento Silva. E3, Revista de Economia, Empresas e Empreendedores na CPLP, lido em 20/07/2020. <a href="http://www.portugues.seed.pr.gov.br/arquivos/File/ead/suelen.pdf">http://www.portugues.seed.pr.gov.br/arquivos/File/ead/suelen.pdf</a> Acesso em 20/07/2020.	09:00
<b>Terça</b> (21/07)	Gravação de vídeos e entrevista com sensei Antônio Tenório.	09:00
<b>Quarta</b> (22/07)	Pesquisas e leituras sobre temas pertinentes ao momento <a href="https://oifuturo.org.br/historias/10-dicas-para-escolas-e-professores-se-adaptarem-ao-contexto-digital-da-covid-19/">https://oifuturo.org.br/historias/10-dicas-para-escolas-e-professores-se-adaptarem-ao-contexto-digital-da-covid-19/</a> acesso em 22/07/2020 <a href="https://g1.globo.com/bemestar/coronavirus/noticia/2020/08/01/32912-vidas-perdidas-julho-foi-o-mes-com-mais-mortes-por-covid-19-no-brasil-apontam-secretarias-de-saude.ghtml">https://g1.globo.com/bemestar/coronavirus/noticia/2020/08/01/32912-vidas-perdidas-julho-foi-o-mes-com-mais-mortes-por-covid-19-no-brasil-apontam-secretarias-de-saude.ghtml</a> Acesso em 22/07/2020.	09:00
<b>Quinta</b> (23/07)	Visita ao Dojô para arrumação e listagem de material.	09:00
<b>Sexta</b> (24/07)	Gravação da videoaula, edição e revisão para o envio da publicação.	08:00
<b>Total de horas da semana</b>		44:00



### ROTINA SEMANAL DO(A) MONITOR(A)

Amparo Aeluz		SME nº 09/2019
<b>Monitor(a): Melina Cristina Vasconcelos</b>		<b>Oficina: Judô</b>
<b>Carga horária semanal: 44:00 horas</b>		<b>Semana: 27/07/2020 à 31/07/2020</b>
	<b>Atividades desenvolvidas</b>	<b>Horas</b>
<b>Segunda (27/07)</b>	Gravação de videoaulas e edição.	09:00
<b>Terça (28/07)</b>	Leitura complementar sobre a Covid-19 (notícias, estudos, dados técnicos) e construção de matérias para vídeos <a href="http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&amp;view=download&amp;alias=144511-texto-referencia-reorganizacao-dos-calendarios-escolares-pandemia-da-covid-19&amp;category_slug=marco-2020-pdf&amp;Itemid=30192">http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&amp;view=download&amp;alias=144511-texto-referencia-reorganizacao-dos-calendarios-escolares-pandemia-da-covid-19&amp;category_slug=marco-2020-pdf&amp;Itemid=30192</a> Acesso em 28/07/2020.	09:00
<b>Quarta (29/07)</b>	Visita ao Dojô para verificação semanal e pesquisa <a href="https://guiadoestudante.abril.com.br/atualidades/coronavirus-no-brasil-como-a-pandemia-prejudica-a-educacao/">https://guiadoestudante.abril.com.br/atualidades/coronavirus-no-brasil-como-a-pandemia-prejudica-a-educacao/</a> <a href="https://tatame.com.br/2020/03/olimpiadas-em-xeque-cob-pede-adiamento-de-toquio-2020-e-comite-olimpico-internacional-estipula-prazo-para-definicao/">https://tatame.com.br/2020/03/olimpiadas-em-xeque-cob-pede-adiamento-de-toquio-2020-e-comite-olimpico-internacional-estipula-prazo-para-definicao/</a> <a href="https://www1.folha.uol.com.br/esporte/2020/03/coronavirus-testa-foco-de-atletas-na-olimpiada-em-meio-a-incertezas.shtml">https://www1.folha.uol.com.br/esporte/2020/03/coronavirus-testa-foco-de-atletas-na-olimpiada-em-meio-a-incertezas.shtml</a> <a href="https://agenciabrasil.ebc.com.br/esportes/noticia/2020-05/em-toquio-judo-brasileiro-quer-manter-escrita-olimpica-0">https://agenciabrasil.ebc.com.br/esportes/noticia/2020-05/em-toquio-judo-brasileiro-quer-manter-escrita-olimpica-0</a> Acesso em 21/08/2020.	09:00
<b>Quinta (30/07)</b>	Limpeza dos tatames e arrumação dos materiais de aula.	09:00
<b>Sexta (31/07)</b>	Organização da sala e materiais para próximo mês.	08:00
<b>Total de horas da semana</b>		<b>44:00</b>



## PLANO DE AULA – Tai Sabaki em 8 tempos Parte 1

**DATA:** 03/07/2020    **MONITOR(A):** Melina Cristina Vasconcelos

**OFICINA:** Judô

**TURMA:** II

**JUSTIFICATIVA:** Promover uma interação entre dança e Judô através da movimentação corporal necessária ao Judô com a contagem de tempo fundamental da Dança.

**OBJETIVO GERAL:** Utilizar a contagem de 8 tempos, mostrando que é possível mesclar a dança ao Judô, desenvolvendo a movimentação corporal fundamental na aplicação do golpe.

**PROCEDIMENTOS:** Utilizando da contagem de 8 tempos para mostrar as movimentações do Judô e as diferentes possibilidades de formas para aprender

**ROTEIRO VIDEOAULA:** Olá turminha da tia Lu, hoje a gente vai fazer um movimento, vamos aprender um pouquinho sobre *Tai Sabaki*. *Tai Sabaki* são maneiras que seu corpo se movimenta dentro do tatame para aplicação de golpes. Esse x aqui vai ajudar orientar. E aí vocês vão ver como é feito, espero que vocês consigam fazer em casa. Em casa vocês podem marcar com sapatinho, com giz, com que vocês tiverem (demonstração em vídeo). Bom pessoal, espero que vocês tenham gostado, hoje foi só uma das movimentações, semana que vem eu trago outros golpes para gente utilizar esse movimento. Então, acompanhe. Oss!

Vídeo disponibilizado no Facebook Amparo Aeluz e no Site da OSC ([www.aeluz.com.br](http://www.aeluz.com.br)).

**REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:** <https://musicjungle.com.br/blog/musica/metronomo-o-que-e-e-como-ele-pode-te-ajudar>

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

Assinatura da(o) Coordenador(a): Marcelo Franca



## PLANO DE AULA – Tai Sabaki (Compasso)

**DATA:** 03/07/2020    **MONITOR(A):** Melina Cristina Vasconcelos

**OFICINA:** Judô

**TURMA:** III

**JUSTIFICATIVA:** Através da comparação com o movimento de um compasso mostrar aos alunos a movimentação correta para as artes marciais e a importância disto no desempenho e desenvolvimento.

**OBJETIVO GERAL:** Explorar sobre o tai sabaki, movimentação corporal que é fundamental na aplicação do golpe.

**PROCEDIMENTOS:** Utilizar um compasso como comparação para o posicionamento correto do corpo na movimentação

**ROTEIRO VIDEOAULA:** Olá turma, dando início a nossa aula desse mês, ao nosso conteúdo, vou trazer para vocês algumas informações e alguns treinos sobre movimentação de corpo, sobre o *Tai Sabaki*. *Tai Sabaki* é o controle corporal, é a movimentação que a gente precisa ter dentro do tatame, é uma luta para controle da movimentação do adversário. Gostaria de trazer para vocês aqui uma comparação que vocês devem conhecer. A gente vai utilizar o compasso nessa aula. O que vai acontecer: imagina que nossas pernas são iguais as pernas do compasso, mas no compasso elas não cruzam uma na frente da outra, elas só vão para frente para trás, de um lado para o outro. Se eu fixo essa ponta no papel, a outra ponta se movimenta. Vamos imaginar que a nossa perna, que o nosso corpo é a mesma coisa do compasso. Vamos para a próxima etapa? (demonstração em vídeo) Então, pessoal esse é um pouquinho do que é o *Tai Sabaki*, trago mais exercício nas próximas aulas.

Vídeo disponibilizado no Facebook Amparo Aeluz e no Site da OSC ([www.aeluz.com.br](http://www.aeluz.com.br)).

**REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:** Conhecimento pessoal – adaptação de experiências de treinamento

Assinatura do(a) Monitor(a): 

Assinatura da(o) Coordenador(a): 



## PLANO DE AULA – Pega-pega Prendedor

**DATA:** 08/07/2020

**MONITOR(A):** Melina Cristina Vasconcelos

**OFICINA:** Judô

**TURMA:** I

**JUSTIFICATIVA:** Trabalhar lateralidade e noção de ataque e defesa através de temas lúdicos.

**OBJETIVO GERAL:** Através do pega-pega prendedor a criança brinca fazendo movimentação, desenvolvendo lateralidade, coordenação, agilidade e noção de ataque e defesa.

**PROCEDIMENTOS:** Apresentando brincadeiras como forma de aprendizado

**ROTEIRO VIDEOAULA:** Olá, turminha da tia Bia. Eu fiquei de trazer algumas brincadeiras para vocês essa semana que podem ser feitas em casa, com papai, a mamãe, titia, vovó, o cachorrinho, quem vocês tiverem aí perto que queira brincar com vocês. Peça ajuda dessa pessoa, mostre o vídeo para ela, fala que você quer participar também. Essas brincadeiras são as seguintes: a primeira, que eu vou mostrar hoje, é a brincadeira do pega-pega prendedor. O que seria esse pega-pega? Sou eu e meu coleguinha ali, a gente coloca os prendedores na roupa, cada um de um lado, como se fosse uma lutinha no Judô, cumprimenta, mostre respeito pela pessoa e aí começa a brincadeira. O que a gente tem que fazer? O coleguinha tem que tentar pegar e tirar o meu, eu tenho que tentar tirar o prendedor da roupa do coleguinha. O que vai acontecer? Enquanto o coleguinha tentar me pegar, eu tenho que defender os meus prendedores e ao mesmo tempo eu tenho que ir atacar, pegando os prendedores do colega, que ele também não vai deixar. Vai proteger. Então eu vou apresentar para vocês a brincadeira que foi feita com ajuda da tia Carol. Então, obrigada professora Carol, pelo auxílio na atividade, e espero que vocês gostem tá bom. Se puder gravar um vídeo e mande para a gente marcar a nossa página pra que a gente veja que vocês estão participando. Vamos lá! (demonstração em vídeo)

Vídeo disponibilizado no Facebook Amparo Aeluz e no Site da OSC ([www.aeluz.com.br](http://www.aeluz.com.br)).

**REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:** Conhecimento pessoal – adaptação de experiências de treinamento

Assinatura do(a) Monitor(a):

Assinatura da(o) Coordenador(a):



## PLANO DE AULA – Desafio Tai Sabaki

**DATA:** 08/07/2020    **MONITOR(A):** Melina Cristina Vasconcelos

**OFICINA:** Judô

**TURMA:** III

**JUSTIFICATIVA:** Mostrar aos alunos a movimentação correta para as artes marciais e a importância disso no desempenho e desenvolvimento.

**OBJETIVO GERAL:** Explorar sobre o *Tai Sabaki*, movimentação corporal que é fundamental na aplicação do golpe, desafiando os alunos a explorarem o espaço disponível a eles de acordo com a forma de movimentação dentro do tatame.

**PROCEDIMENTOS:** Utilizando o espaço disponível para desafio de movimentação corporal

**ROTEIRO VIDEOAULA:** Olá turma, bem-vindos a mais uma videoaula. Espero que vocês lembrem do conteúdo da semana passada. Quem não assistiu, procure e dá uma acompanhada. Semana passada o que foi falado? Movimentação para quando você tá caminhando no tatame ou numa luta, para não cruzar a perna uma na frente da outra, sempre arrastar, puxar e arrastar. Esse vídeo de hoje eu quero fazer um desafio. Aí na casa de vocês, quem puder grave e compartilhe com a gente, vocês explorando o espaço que você tem em casa na sala, no quintal (demonstração em vídeo).

Vídeo disponibilizado no Facebook Amparo Aeluz e no Site da OSC ([www.aeluz.com.br](http://www.aeluz.com.br)).

**REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:** Conhecimento pessoal – adaptação de experiências de treinamento

<https://sochindojo.wordpress.com/2011/11/19/tai-sabaki/>

Assinatura do(a) Monitor(a):



Assinatura da(o) Coordenador(a):





## PLANO DE AULA – Tai Sabaki em 8 tempos parte 2

**DATA:** 08/07/2020    **MONITOR(A):** Melina Cristina Vasconcelos

**OFICINA:** Judô

**TURMA:** II

**JUSTIFICATIVA:** Promover uma interação entre dança e Judô através da movimentação corporal necessária ao Judô com a contagem de tempo fundamental da dança.

**OBJETIVO GERAL:** Utilizar a contagem de 8 tempos desenvolvendo a movimentação corporal fundamental na aplicação do golpe, acrescentando a combinação de golpes.

**PROCEDIMENTOS** Utilizando da contagem de 8 tempos para mostrar as movimentações do Judô e as diferentes possibilidades de formas para aprender.

**ROTEIRO VIDEOAULA:** Olá, turminha! Vamos dar início a mais uma videoaula para dar continuidade ao nosso conteúdo sobre movimentação, e ainda utilizando aquele x, eu coloquei mais um x no meio dele. Seria frente, atrás, esquerda, direita e temos também agora diagonal. Hoje para nossa aula a gente pode utilizar a marcação da diagonal ainda dentro daquela contagem de tempo. E porquê sensei, tá trazendo contagem de tempo da dança para o Judô? O que eu quero mostrar para vocês é que o Judô é muito além de só lutar, derrubar o colega. Dá para fazer muitas outras coisas, o Judô dá para encontrar em várias coisas, quero mostrar que vocês sempre devem ver as coisas por um outro ângulo (demonstração em vídeo). E é isso aí pessoal, conto com vocês para continuar acompanhando as nossas videoaulas e até a próxima semana. *Oss!*

Vídeo disponibilizado no Facebook Amparo Aeluz e no Site da OSC ([www.aeluz.com.br](http://www.aeluz.com.br)).

**REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:** Conhecimento pessoal – adaptação de experiências de treinamento  
<https://musicjungle.com.br/blog/musica/metronomo-o-que-e-e-como-ele-pode-te-ajudar>

Assinatura do(a) Monitor(a): 

Assinatura da(o) Coordenador(a): 



## PLANO DE AULA – Pega Rabo

**DATA:** 14/07/2020    **MONITOR(A):** Melina Cristina Vasconcelos

**OFICINA:** Judô

**TURMA:** I

**JUSTIFICATIVA:** Trabalhar lateralidade e noção de ataque e defesa através de temas lúdicos.

**OBJETIVO GERAL:** Estimular a movimentação, noção de espaço, lateralidade e desenvolver ataque e defesa através da brincadeira “pega rabo”.

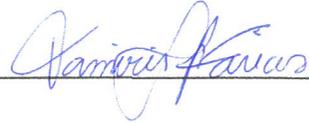
**PROCEDIMENTOS:** Apresentando brincadeiras como forma de aprendizado através do “pega rabo” com auxílio da professora Ana Carolina

**ROTEIRO VIDEOAULA:** Olá turminha da tia Bia, bem-vindos a mais uma semana de videoaula. Continuando com as brincadeiras de movimentação, separei uma brincadeira para essa semana com a tia Carol, que é a “pega rabo”. Vocês têm que amarrar uma fita, uma faixa, qualquer coisa que sirva nas costas, com papai, a mamãe, o irmão. Um tem que tentar pegar o do outro e tirar. Quem retirar ganha a brincadeira. Vocês vão ver agora e vão entender um pouquinho melhor sobre essa brincadeira (demonstração em vídeo)

Vídeo disponibilizado no Facebook Amparo Aeluz e no Site da OSC ([www.aeluz.com.br](http://www.aeluz.com.br)).

**REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:** Conhecimento pessoal – adaptação de experiências de treinamento

Assinatura do(a) Monitor(a): 

Assinatura da(o) Coordenador(a): 



## PLANO DE AULA – Tai Sabaki em 8 tempos parte 3

**DATA:** 15/07/2020    **MONITOR(A):** Melina Cristina Vasconcelos

**OFICINA:** Judô

**TURMA:** II

**JUSTIFICATIVA:** Promover uma interação entre dança e Judô através da movimentação corporal necessária ao Judô, com a contagem de tempo fundamental da Dança

**OBJETIVO GERAL:** Mostrar na prática o Judô como dança para proporcionar uma forma de descontrair com o conteúdo.

**PROCEDIMENTOS:** Utilizando vídeos de atletas que mesclaram a dança ao Judô para mostrar as movimentações ritmadas e as diferentes possibilidades de formas para aprender

**ROTEIRO VIDEOAULA:** Olá turminha da tia Lu. Bom, hoje eu tô aqui na sala de vocês para mostrar um pouquinho como foi feita a nossa movimentação da nossa aulinha ultimamente cada passo dos *Tai Sabaki*. E eu utilizei muito a contagem de tempo, métodos que cabem na dança e eu vou mostrar para vocês hoje um conteúdo para descontrair, vou mostrar alguns atletas fazendo uma dancinha de Judô (demonstração em vídeo).

Vídeo disponibilizado no Facebook Amparo Aeluz e no Site da OSC ([www.aeluz.com.br](http://www.aeluz.com.br)).

**REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:** <https://youtu.be/TJRK1JkOMh4>, <https://youtu.be/8dTEIRRtDOW>.

Assinatura do(a) Monitor(a): 

Assinatura da(o) Coordenador(a): 



## PLANO DE AULA – Desafio Tai Sabaki II

**DATA:** 15/07/2020    **MONITOR(A):** Melina Cristina Vasconcelos

**OFICINA:** Judô

**TURMA:** III

**JUSTIFICATIVA:** Mostrar aos alunos a movimentação correta para as artes marciais e a importância disso no desempenho e desenvolvimento.

**OBJETIVO GERAL:** Explorar sobre o *Tai Sabaki*, movimentação corporal que é fundamental na aplicação do golpe, desafiando os alunos a explorarem o espaço disponível a eles de acordo com a forma de movimentação dentro do tatame.

**PROCEDIMENTOS:** Utilizando o espaço disponível para desafio de movimentação corporal

**ROTEIRO VIDEOAULA:** *Oss!* Olá turma, bem-vindos a mais uma videoaula. Semana passada eu fiz um desafio para vocês, utilizar o espaço, desenvolver a sensação de noção de espaço. Essa semana dando continuidade ao desafio, desafio vocês a fazerem essa movimentação aplicando os golpes de Judô também (demonstração em vídeo).

Vídeo disponibilizado no Facebook Amparo Aeluz e no Site da OSC ([www.aeluz.com.br](http://www.aeluz.com.br)).

**REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:** Conhecimento pessoal – adaptação de experiências de treinamento

Assinatura do(a) Monitor(a): 

Assinatura da(o) Coordenador(a): 



## PLANO DE AULA – Pega-Pega Ashi

**DATA:** 21/07/2020    **MONITOR(A):** Melina Cristina Vasconcelos

**OFICINA:** Judô

**TURMA:** I

**JUSTIFICATIVA:** Trabalhar lateralidade e noção de ataque e defesa através de temas lúdicos.

**OBJETIVO GERAL:** Estimular a movimentação, noção de espaço, lateralidade e desenvolver ataque e defesa através da brincadeira pega-pega ashi.

**PROCEDIMENTOS:** Apresentando brincadeiras como forma de aprendizado com pega-pega ashi

**ROTEIRO VIDEOAULA:** Olá turma, bem-vindos a nossa videoaula de hoje, trazendo mais uma brincadeira envolvendo movimentação para vocês. Eu vou indicar a prática do pega-pega ashi. Vocês estão bem acostumados de fazer nas nossas aulas presenciais. É um pega-pega que a gente movimenta lateral, bate o pé no pé do amigo para pegar ele. A gente não utiliza mão. O que acontece? Não chuto o meu colega, não faço força. Eu arrasto o pé varrendo para pegar o amigo. Então convide papai, mamãe, tia, a participar com vocês, assim vocês vão se movimentando e fazendo algumas práticas do Judô em casa, tá bom. Vamos ver como é brincadeira (demonstração em vídeo)

Vídeo disponibilizado no Facebook Amparo Aeluz e no Site da OSC ([www.aeluz.com.br](http://www.aeluz.com.br)).

**REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:** Conhecimento pessoal – adaptação de experiências de treinamento

Assinatura do(a) Monitor(a):

Assinatura da(o) Coordenador(a):



## PLANO DE AULA – Tai Sabaki em 8 tempos parte final

**DATA:** 21/07/2020    **MONITOR(A):** Melina Cristina Vasconcelos

**OFICINA:** Judô

**TURMA:** II

**JUSTIFICATIVA:** Promover a imaginação através da interação entre dança e Judô.

**OBJETIVO GERAL:** Explicar o motivo dos métodos utilizados e mostrar o quão amplo pode ser o Judô. Estimular a imaginação e criatividade dos alunos através da quebra no padrão das aulas.

**PROCEDIMENTOS:** Explicando sobre o motivo dos métodos utilizados, trazendo uma forma de pensar além.

**ROTEIRO VIDEOAULA:** Olá turma, bem-vindos a mais uma videoaula. Nessa semana essa videoaula vai ser mais um bate-papo. Eu vou tá comentando com vocês o porque que eu utilizei os métodos desse mês, que foi contagem de tempo para mostrar movimentação. Semana passada coloquei os vídeos de alguns atletas utilizando o movimento de danças e fazendo alguns golpes do Judô, tudo isso para mostrar para vocês como o Judô é muito bonito nesse aspecto. Não é uma coisa mecânica. Mostrar que a gente não precisa enxergar as coisas de uma maneira sempre igual. Dá para enxergar muito além do que a gente conhece, dá para buscar muitas alternativas dentro daquilo. Quando que vocês imaginavam que dentro do Judô havia espaço pra dança, não é mesmo? Então gostaria que vocês tirassem a conclusão desse conteúdo. Judô é uma coisa que tem a ver com arte, tem a ver com lutas, tem a ver com a disciplina, tem a ver com tudo, com todos os aspectos da nossa vida. Gostaria que vocês tivessem isso como lição, por isso trouxe um conteúdo diferente para você esse mês. A contagem de 8 tempos que a gente usa muito na dança, quando que vocês imaginavam que daria para usar isso no Judô? Tudo isso traz uma visão diferente daquele mecânico de sempre que o Judô é golpe, golpe, golpe... é muito além disso. Gostaria que vocês tirassem esse ensinamento. *Oss!*

Vídeo disponibilizado no Facebook Amparo Aeluz e no Site da OSC ([www.aeluz.com.br](http://www.aeluz.com.br)).

**REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:** Conhecimento pessoal – adaptação de experiencias de treinamento

Assinatura do(a) Monitor(a): 

Assinatura da(o) Coordenador(a): 



## PLANO DE AULA – Antônio Tenório

**DATA:** 24/07/2020    **MONITOR(A):** Melina Cristina Vasconcelos

**OFICINA:** Judô

**TURMA:** III

**JUSTIFICATIVA:** Falar sobre os jogos olímpicos e paralímpicos que aconteceriam este ano em Tóquio no Japão.

**OBJETIVO GERAL:** Trazer através da experiência do sensei Tenório um pouco da importância das Olimpíadas e Paraolimpíadas, que inclusive seriam realizadas este ano...

**PROCEDIMENTOS:** Convidando o sensei Antônio Tenório para falar brevemente sobre sua trajetória no Judô

**ROTEIRO VIDEOAULA:** *Oss!* Bem-vinda turma, mais uma videoaula de Judô que eu trouxe para vocês. Estou aqui na academia B1 IMPACTO ESPORTE, vim aqui para conversar um pouquinho com um atleta muito importante, que faz parte da nossa seleção paralímpica de Judô. Vou trazer algumas questões pra vocês sobre a importância do Judô, a questão de que seria aberto as olimpíadas e paraolimpíadas, mas esse ano como a gente sabe foi cancelado. Então, vim trazer para vocês um pouquinho dessa experiência através do vídeo, ok (entra sensei Tenório falando sobre sua experiência). Bom turma, espero que vocês tenham gostado e continuem acompanhando nossos conteúdos acessando nossos vídeos. Não percam. *Oss!*

Vídeo disponibilizado no Facebook Amparo Aeluz e no Site da OSC ([www.aeluz.com.br](http://www.aeluz.com.br)).

**REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:** Conhecimento pessoal – adaptação de experiências de treinamento.

Assinatura do(a) Monitor(a):

Assinatura da(o) Coordenador(a):



## PLANO DE AULA – Conclusão

**DATA:** 27/07/2020

**MONITOR(A):** Melina Cristina Vasconcelos

**OFICINA:** Judô

**TURMA:** I

**JUSTIFICATIVA:** Finalizar explicando sobre a importância do conteúdo para melhor entendimento do “porquê” fazer, para que a criança entenda o sentido da atividade dentro do Judô.

**OBJETIVO GERAL:** Encerrar com uma reflexão sobre a importância das brincadeiras no aprendizado de técnicas

**PROCEDIMENTOS:** Conversar sobre o tema do mês trazendo reflexão sobre as brincadeiras como forma de aprendizado

**ROTEIRO VIDEOAULA:** *Oss!* Bem-vindo turminha da tia Bia. Essa semana encerramos as atividades de movimentação. Gostaria que vocês percebam que as movimentações são muito importantes no Judô, mesmo brincando vocês fizeram atividades que desenvolvem a pegada. Desenvolve a movimentação de golpe fazendo o *ashi*, desenvolve a noção de lateralidade e noção de espaço. E tudo isso é muito importante no Judô e vocês fizeram em casa brincando. Hoje eu vou fazer um convite para que na sexta-feira vocês acompanham o vídeo da turminha III, que nessa semana vai ser especial para todas as turmas, para que vocês aprendam juntos. Também estão todos convidados. *Oss!*

Vídeo disponibilizado no Facebook Amparo Aeluz e no Site da OSC ([www.aeluz.com.br](http://www.aeluz.com.br)).

**REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:** Avaliação pessoal.

Assinatura do(a) Monitor(a): 

Assinatura da(o) Coordenador(a): 



## PLANO DE AULA – Conclusão

**DATA:** 28/07/2020    **MONITOR(A):** Melina Cristina Vasconcelos

**OFICINA:** Judô

**TURMA:** II

**JUSTIFICATIVA:** Finalizar o conteúdo para que a criança entenda o sentido da atividade dentro do Judô como forma de aprender através de novas experiências, buscar conhecimento não apenas em métodos padronizados.

**OBJETIVO GERAL:** Mostrar que o Judô proporciona diferentes formas de aprendizado e que não precisa ser uma prática engessada.

**PROCEDIMENTOS** Falar sobre a maneira de enxergar diferentes métodos como forma para um mesmo aprendizado, para assim alcançar as diferentes formas de inteligência e expressão.

**ROTEIRO VIDEOAULA:** *Oss!* Bem-vinda turminha da tia Lu, finalizamos a movimentação com contagem de tempo essa semana. E eu gostaria de deixar um convite para vocês, para que na sexta-feira vocês acompanhem a videoaula que eu preparei para a turma 3. O vídeo da turminha III será um conteúdo importante para todas as turmas. *Oss!*

Vídeo disponibilizado no Facebook Amparo Aeluz e no Site da OSC ([www.aeluz.com.br](http://www.aeluz.com.br)).

**REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:** Avaliação pessoal

Assinatura do(a) Monitor(a): 

Assinatura da(o) Coordenador(a): 



## PLANO DE AULA – conclusão

**DATA:** 28/07/2020    **MONITOR(A):** Melina Cristina Vasconcelos

**OFICINA:** Judô

**TURMA:** III

**JUSTIFICATIVA:** Mostrar que os princípios do Judô nos permitem alcançar nossos objetivos.

**OBJETIVO GERAL:** Apresentar as possibilidades que o esporte oferece para aqueles que seguem seus princípios.

**PROCEDIMENTOS:** Falar sobre a importância que os princípios do Judô tiveram na formação do sensei Tenório permitindo que ele alcançasse os seus objetivos.

**ROTEIRO VIDEOAULA:** *Oss!* Bem turma, trouxe para vocês um conteúdo diferenciado para lembrar que esse ano teríamos as olimpíadas e paraolimpíadas. E a importância disso para vocês verem que o Judô leva a gente muito além do que a gente pode imaginar, não é mesmo? A gente pode sonhar que somos atletas olímpicos, a gente pode sonhar com um atleta paraolímpico. Faz parte do Judô. Para aqueles que sabem seguir a filosofia e os princípios do Judô, tudo isso é possível. Então, gostaria que vocês levassem esse exemplo para vocês (demonstração em vídeo) e não se esqueça do sonho que vocês têm, e de que tudo pode acontecer. *Oss!*

Vídeo disponibilizado no Facebook Amparo Aeluz e no Site da OSC ([www.aeluz.com.br](http://www.aeluz.com.br)).

### REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

Avaliação pessoal

Assinatura do(a) Monitor(a):

Assinatura da(o) Coordenador(a):