

PLANO MENSAL DE MONITORES

MONITOR(A): Melina Cristina Vasconcelos

OFICINA: Judô

MÊS: 04.2020

SEMANA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
1 ^a	Mês de março.	Mês de março.	(01/04) – Reunião via WhatsApp para decisões pedagógicas e manutenção do prédio e leitura para pesquisa.	(02/04) – Leitura de PDF's e monografias sobre a educação infantil e seus desafios e Perspectivas.	(03/04) – Pesquisas sobre diferentes metodologias no cenário do Judô Olímpico. Gravação e edição de videoaula.
2 ^a	(06/04) – Avaliação sobre adaptação de materiais para o acesso e participação do aluno. Continuação dos estudos.	(07/04) – Verificação e limpeza do Dojô, listagem de materiais.	(08/04) – Preparação dos recursos utilizados para a construção da videoaula.	(09/04) – Gravação e edição da videoaula e edição para publicação.	(10/04) – FERIADO
3 ^a	(13/04) – Troca de ideias informal.	(14/04) – <i>Brainstorming</i> da equipe.	(15/04) – Disponibilização de recursos na OSC.	(16/04) – Orientação informal da coordenação.	(17/04) – Adequação dos planos mensais.
4 ^a	(20/04) – Pesquisas sobre a educação na pandemia e ensino através de videoaulas.	(21/04) – FERIADO	(22/04) – Continuidade das leituras.	(23/04) – Visita ao Dojô para verificação da limpeza e manutenção da sala.	(24/04) – Gravação da videoaula, edição e revisão para o envio da publicação.
5 ^a	(27/04) – Buscas por notícias voltadas a prática das Artes Marciais.	(28/04) – Leitura complementar sobre a Covid-19.	(29/04) – Limpeza do Dojô, verificação semanal de materiais e pesquisa.	(30/04) – Gravação da videoaula, edição e revisão para o envio da publicação.	Mês de maio.



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: 01/04/2020 à 03/04/2020
	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda	*****Vide mês de março*****	09:00
Terça	*****Vide mês de março*****	09:00
Quarta (01/04)	Reunião via WhatsApp para decisões pedagógicas e manutenção do prédio e leitura para pesquisa: (https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/509/Moraes_Marizane_Medianeira_de.pdf?sequence=1&isAllowed=y) Acessado em 01/04/2020.	09:00
Quinta (02/04)	Leitura de PDF's e monografias sobre a educação infantil e seus desafios e Perspectivas: (https://educere.bruc.com.br/arquivo/pdf2015/18440_9156.pdf) Acessado em 02/04/2020 (https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/509/Moraes_Marizane_Medianeira_de.pdf?sequence=1&isAllowed=y) Acessado em 02/04/2020.	09:00
Sexta (03/04)	Pesquisas sobre diferentes metodologias dos principais treinadores no cenário do Judô Olímpico. Gravação e edição de videoaula (https://www.facebook.com/watch/?v=640718803386856) Acessado em 03/04/2020. (https://cbj.com.br/painel/arquivos/biblioteca/182559220819cref---livro-8---modelos-de-treinamento-de-jud-propostos-por-treinadores-de-elite.pdf) Acessado em 03/04/2020. (https://www.uniasselvi.com.br/extranet/layout/request/trilha/materiais/livro/livro.php?codigo=23361) Acessado em 03/04/2020.	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
Carga horária semanal: 44:00 horas		Semana: 06/04/2020 à 10/04/2020
	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda (06/04)	<p>Avaliação sobre as possibilidades de adaptação de materiais para facilitar o acesso e participação do aluno. Continuação dos estudos “Metodologia do Ensino de Lutas” (https://www.cob.org.br/pt/galerias/noticias/cob-distribui-manual-aos-atletas-com-recomendacoes-de-treinamento-e-prevencao-ao-coronavirus/) Acessado em 06/04/2020. (https://www.cob.org.br/pt/documentos/download/c2260400db0ee/) Acessado 06/04/2020. (https://www.uniasselvi.com.br/extranet/layout/request/trilha/materiais/livro/livro.php?codigo=23361) Acessado em 06/04/2020.</p>	09:00
Terça (07/04)	<p>Verificação e limpeza do Dojô, listagem de materiais e pedido para lavar os <i>judogis</i>. Continuação dos estudos “Metodologia do Ensino de Lutas” (https://www.uniasselvi.com.br/extranet/layout/request/trilha/materiais/livro/livro.php?codigo=23361) Acessado em 07/04/2020</p>	09:00
Quarta (08/04)	<p>Preparação dos recursos utilizados para a construção da videoaula. Verificação das fontes de pesquisas. (https://educere.bruc.com.br/arquivo/pdf2015/18440_9156.pdf) Acessado 08/04/2020. (http://www.anped.org.br/sites/default/files/gt_07_04.pdf) Acesso em 08/04/2020.</p>	09:00
Quinta (09/04)	Gravação da videoaula e edição para publicação.	09:00
Sexta (10/04)	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	
Carga horária semanal: 44:00 horas	Semana: 13/04/2020 à 17/04/2020	
	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda (13/04)	A equipe se reuniu de maneira informal na OSC, para uma troca de ideias sobre o novo formato de trabalho e maneiras de se adaptar com eficiência.	09:00
Terça (14/04)	<i>Brainstorming</i> remoto da equipe para tornar as videoaulas mais atraentes e mais acessíveis.	09:00
Quarta (15/04)	A OSC disponibilizou diversos recursos para auxílio na confecção dos materiais mostrados nas videoaulas (colas, tesouras, papel, fita, materiais etc).	09:00
Quinta (16/04)	A coordenação deu orientações sobre como redigir os planos mensais de maneira mais detalhada, clara e objetiva.	09:00
Sexta (17/04)	Os monitores fizeram revisão de seus planos para adapta-los as orientações da coordenação.	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
Carga horária semanal: 44:00 horas		Semana: 20/04/2020 à 24 /04/2020
	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda (20/04)	<p>Pesquisas sobre a educação em meio a pandemia, formas de alcançar os alunos através de conteúdos virtuais, e ideias inovadoras para o ensino através de videoaulas.</p> <p>https://novaescola.org.br/conteudo/19006/da-sala-de-aula-para-a-internet-como-a-pandemia-do-coronavirus-esta-impactando-as-escolas-publicas 20/04/2020.</p> <p>https://tvbrasil.ebc.com.br/sem-censura/2020/04/educacao-em-tempos-de-pandemia-realidade-e-desafios Acessado 20/04/2020.</p>	09:00
Terça (21/04)	FERIADO	09:00
Quarta (22/04)	<p>Continuidade das leituras sobre o novo cenário e desafios da educação frente a pandemia.</p> <p>https://www.bbc.com/portuguese/brasil-52208723 23/04/2020</p> <p>https://oifuturo.org.br/historias/10-dicas-para-escolas-e-professores-se-adaptarem-ao-contexto-digital-da-covid-19/ Acessado em 22/04/2020.</p>	09:00
Quinta (23/04)	<p>Visita ao Dojô para verificação da limpeza e manutenção da sala. Produção de recurso reciclável para videoaula.</p> <p>Referência https://www.facebook.com/amparo.aeluz.58/videos/706716520100834 Acessado em 23/04/2020.</p>	09:00
Sexta (24/04)	Gravação da videoaula, edição e revisão para o envio da publicação.	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
Carga horária semanal: 44:00 horas		Semana: 27/04/2020 à 30/04/2020
	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda (27/04)	Buscas por notícias voltadas a prática das Artes Marciais dentro do período de distanciamento social. https://redesuldenoticias.com.br/noticias/academias-de-judo-se-reinventam-para-enfrentar-a-pandemia/ Acessado em 27/04/2020.	09:00
Terça (28/04)	Leitura complementar sobre a Covid-19 (notícias, estudos, dados técnicos). https://www.correiobraziliense.com.br/app/noticia/opiniao/2020/04/02/internas_opiniao,841850/artigo-a-educacao-em-tempos-de-covid-19.shtml Acessado em 28/04/2020. https://www.correiobraziliense.com.br/app/noticia/opiniao/2020/04/02/internas_opiniao,841850/artigo-a-educacao-em-tempos-de-covid-19.shtml Acessado em 28/04/2020 http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=144511-texto-referencia-reorganizacao-dos-calendarios-escolares-pandemia-da-covid-19&category_slug=marco-2020-pdf&Itemid=30192 Acesso em 28/04/2020.	09:00
Quarta (29/04)	Limpeza do Dojô, verificação semanal de materiais e pesquisa https://guiadoestudante.abril.com.br/atualidades/coronavirus-no-brasil-como-a-pandemia-prejudica-a-educacao/ Acesso em 29/04/2020.	09:00
Quinta (30/04)	Gravação e edição da videoaula, edição e revisão para o envio da publicação.	09:00
Sexta	*****Vide mês de maio*****	08:00
Total de horas da semana		44:00



PLANO DE AULA – Tandoku Renshu Introdução

DATA: 03/04/2020 **MONITOR(A):** Melina Cristina Vasconcelos

OFICINA: Judô

TURMA: I, II e III

JUSTIFICATIVA: Utilizado aparelho particular para a gravação da videoaula. Falar sobre o *Tandoku Renshu* (treinamento solitário) e sobre sua importância para o Judô nesse momento, fazendo uma introdução ao conteúdo.

OBJETIVO GERAL: Buscar formas de manter a prática do Judô respeitando o distanciamento social, utilizando formas acessíveis aos alunos.

PROCEDIMENTOS: Preparado o material e o ambiente, início da filmagem da atividade embasada no *Tandoku Renshu*.

ROTEIRO VIDEOAULA: *Oss!* Bom turmas, gostaria de explicar para vocês que devido a esse distanciamento não teremos aulas presenciais, agora vamos começar com videoaulas. E o que eu gostaria de trazer para vocês? A importância do treinamento solitário no judô. Ele é um movimento de sombra onde a gente treina sozinho, sem ajuda de um colega de treino, já que a gente tá tendo que ter essa distância, não está podendo ter contato. Então o *Tandoku Renshu* é muito importante nesse período. Vou passar alguns vídeos no decorrer das semanas e gostaria que vocês acompanhassem. O treinamento solitário eu posso fazer com um tecido, uma faixa, uma corda. Eu posso fazer com uma vassoura, posso fazer na parede da minha casa. Vou mostrar para vocês também que é possível. Então espero que vocês acompanham. *OSS!*

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

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: <https://www.facebook.com/BrasilJudo/videos/640718803386856/>

Assinatura do(a) Monitor(a): _____

Assinatura da(o) Coordenador(a): _____



PLANO DE AULA – Tandoku Renshu Parte I

DATA: 09/04/2020 **MONITOR(A):** Melina Cristina Vasconcelos

OFICINA: Judô

TURMA: I, II e III

JUSTIFICATIVA: Utilizado aparelho particular para a gravação da videoaula. Falar sobre o *Tandoku Renshu* (treinamento solitário) e sobre sua importância para o Judô nesse momento. Através de métodos acessíveis aos alunos.

OBJETIVO GERAL: Buscar formas de manter a prática do Judô respeitando o distanciamento social.

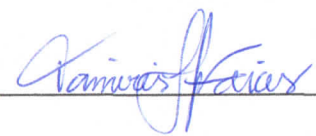
PROCEDIMENTOS: Preparado o material e o ambiente, início de filmagem da atividade embasada no *Tandoku Renshu*.

ROTEIRO VIDEOAULA: *OSS!* Bem-vindos a nossa aula de judô. Hoje vai ser apresentada de uma maneira diferente através do vídeo, nesse tempo de isolamento social é importante ficar em casa pela questão da prevenção, mas não significa ficar parado, certo?! Nessa atividade vocês irão precisar de uma toalha para fazer os movimentos. Vou apresentar movimentos de judô para que vocês possam fazer em casa, os responsáveis podem participar com os filhos, é super simples de fazer, com a toalha, uma faixa ou até uma corda, o que você tiver em mãos. Vocês irão fazer esta pegada aqui (demonstração em vídeo) na largura dos ombros. Vamos começar a atividade ajoelhados, o movimento é o movimento de *Seoi Nage*, um braço sobe e o outro puxa embaixo, pertinho da axila, é um movimento simples, fácil e será contado 10 vezes, uma para cada lado (demonstração em vídeo). Bem! Agora a gente vai fazer também o movimento de perna. O braço que eu subo é a mesma perna que eu vou subir, mais uma vez 10 vezes (demonstração em vídeo). Agora pessoal, em pé, também movimento com as pernas, os braços e as pernas juntos. O braço que eu subo, eu levo a perna desse mesmo lado para frente e eu faço movimento de *O Uchi Gari*, com o dedão arrastando no chão raspando numa grande varrida (demonstração em vídeo). Fácil de fazer, um movimento simples, só precisa de um pouco de coordenação no momento que coloca o movimento de perna juntos. Exercício importante para a técnica de *Seoi Nage* e a técnica *O Uchi Gari*. Então pessoal é importante ir treinando em casa para quando voltarmos aos nossos treinos vocês estarem preparados. Agradeço a participação de todos, não esqueçam de lavar as mãos e muito obrigado pela participação de vocês.
OSS!

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

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: <https://www.facebook.com/BrasilJudo/videos/640718803386856/>

Assinatura do(a) Monitor(a): 

Assinatura da(o) Coordenador(a): 



PLANO DE AULA – Tandoku Renshu Parte II

DATA: 24/04/2020 **MONITOR(A):** Melina Cristina Vasconcelos

OFICINA: Judô

TURMA: I, II e III

JUSTIFICATIVA: Utilizado aparelho particular para a gravação da video aula. Falar sobre o Tandoku rensu (treinamento solitário) e sobre sua importância para o Judô nesse momento. Através de métodos acessíveis aos alunos detalhando o máximo possível os movimentos de forma didática e exemplificando na prática e dividindo a técnica em duas partes, partindo do mais simples para o mais complexo. Utilizando também recurso reciclável ensinado pelo professor de Recreação, Anderson Fernandes.

OBJETIVO GERAL: Buscar formas de manter a prática do Judô respeitando o distanciamento social e a integração entre as oficinas pedagógica, estimulando os alunos a acompanharem todas as videoaulas.

PROCEDIMENTOS: Preparado o material e o ambiente, inicia a filmagem da atividade embasada no *Tandoku Renshu*.

ROTEIRO VIDEOAULA: OSS! Bem vindos a mais uma videoaula de judô. semana passada a gente nesse ou nesse meio de continuar com os trabalhos para vocês, de videoaulas para oferecer os conteúdos. E que vocês possam estar praticando algo em casa, os responsáveis as crianças todo mundo está super convidado. Na videoaula de hoje eu vou precisar que vocês tenham esse disquinho que o professor Anderson semana passada ensinou a fazer disquinho com garrafa pet (demonstração em vídeo). vai ser separado em duas etapas essa nossa aula, a primeira vai ser utilizando esse disco com movimento de *Ko Uchi Gari* (demonstração em vídeo). Depois disso pessoal as mães aqui vão ficar contente com os filhos agora, vocês vão precisar de uma vassoura para o movimento de *O Soto Gari* (demonstração em vídeo). Muito bem pessoal com ajuda da vassoura e vocês viram que dá para treinar judô. temos mais exercícios utilizando a vassoura semana que vem para vocês verem que o judô é muito mais do que o tatame. não se esqueçam do bom comportamento da obediência tudo isso faz parte dos Judô, certo! Até semana que vem com mais uma videoaula. OSS!

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

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

<https://www.facebook.com/BrasilJudo/videos/640718803386856/>; <https://www.facebook.com/amparo.aeluz.58/videos/706716520100834>.

Assinatura do(a) Monitor(a):

Assinatura da(o) Coordenador(a):



PLANO DE AULA – Tandoku Renshu parte III

DATA: 30/04/2020 **MONITOR(A):** Melina Cristina Vasconcelos

OFICINA: Judô

TURMA: I, II e III

JUSTIFICATIVA: Utilizado aparelho particular para a gravação da videoaula. Falar sobre o *Tandoku Renshu* (treinamento solitário) e sobre sua importância para o Judô nesse momento. Através de métodos acessíveis aos alunos, detalhando o máximo possível os movimentos de forma didática e exemplificando na prática e dividindo a técnica em duas partes, partindo do mais simples para o mais complexo. Utilizando também recurso reciclável ensinado pelo professor de Recreação, Anderson Fernandes.

OBJETIVO GERAL: Trabalhar a movimentação de técnicas, estimulando a coordenação. Desenvolver as etapas de *Kumi Kata* (pegada) e *Kuzushi* (desequilíbrio), que são meios para levar a finalização da técnica.

PROCEDIMENTOS: Preparado o material e o ambiente, início da filmagem da atividade embasada no *Tandoku Renshu*.

ROTEIRO VIDEOAULA: OSS! Bom pessoal, mais uma semana da nossa videoaula para vocês acompanharem. Gostaria de lembrar vocês que os exercícios podem ser feitos continuamente, tá?! Vocês podem continuar fazendo as atividades que passamos no vídeo da semana passada e usar o que foi aprendido para complementar com o desta semana. Agora vamos precisar da vassoura, aprendemos o movimento de *O Soto Gari* com a vassoura, hoje vamos fazer o movimento de *Uchi Mata* com a vassoura (demonstração em vídeo). É simples, é um movimento fácil, dá para os responsáveis acompanharem as crianças aí, para fazer todo mundo junto. E o recado de sempre: se cuidem, é fundamental se cuidar, se manter bem informado e prevenido, logo, logo, tudo dando certo, nos vemos novamente ok. Até mais. OSS!

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

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

<https://www.facebook.com/BrasilJudo/videos/640718803386856/>; <https://www.facebook.com/amparo.aeluz.58/videos/706716520100834>.

Assinatura do(a) Monitor(a):

Assinatura da(o) Coordenador(a):