



PLANO MENSAL DE MONITORES

MONITOR (A): Melina Cristina Vasconcelos
OFICINA: Judô, Atividades Físicas e Recreação.
MÊS: 05.2021

SEMANA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
1 ^a	(03/05) - Pesquisas para videoaulas. Preparo de materiais e planejamento dos roteiros	(04/05) - Treinamento de técnicas e físico para as aulas de Judô.	(05/05) - Pesquisas para atividade impressa. E Pesquisa sobre as datas comemorativas do mês de junho.	(06/05) - Gravação e edição das videoaulas. Treinamento técnico e físico para as aulas de Judô.	(07/05) - Estudos complementares.
2 ^a	(10/05) - ATESTADO	(11/05) - ATESTADO	(12/05) - Pesquisas para atividade impressa.	(13/05) - Gravação e edição das videoaulas. Treinamento técnico e físico para as aulas.	(14/05) - Estudos complementares. Reunião pedagógica.
3 ^a	(17/05) - Pesquisas para videoaulas. Preparo de materiais e planejamento dos roteiros	(18/05) - Treinamento técnico e físico para as aulas de Judô.	(19/05) - Pesquisas para atividade impressa.	(20/05) - Gravação e edição das videoaulas. Treinamento técnico e físico para as aulas.	(21/05) - Estudos complementares.
4 ^a	(24/05) - Pesquisas para videoaulas. Preparo de materiais e planejamento dos roteiros	(25/05) – Treinamento técnico e físico para as aulas de Judô.	(26/05) - Pesquisas para atividade impressa.	(27/05) - Gravação e edição das videoaulas. Treinamento técnico e físico para as aulas.	(28/05) - Estudos complementares.
5 ^a	(31/05) - Revisão de materiais e planejamento dos roteiros Gravação do conteúdo especial.	Mês de Junho	Mês de Junho	Mês de Junho	Mês de Junho



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: 03/05/2021 a 07/05/2021
	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda (03/05)	<p>Pesquisas para videoaulas. Preparo de materiais como baixar trechos de vídeos, também organizar o figurino da personagem e planejamento dos roteiros para a videoaula de Atividades Físicas e Recreação.</p> <p>Referências: < https://www.paho.org/pt/search/r... > Acessado em 03/05 (Videoaulas) < http://bvsmms.saude.gov.br/.../2962-05-5-dia-mundial-da... > Acessado em 03/05 (Videoaulas) < https://www.facebook.com/watch/?v=880289672790865 > Acessado em 03/05 (Videoaulas)</p>	09:00
Terça (04/05)	<p>Treinamento de técnicas e físico para as aulas de Judô. Exercícios para estabilização do CORE e fortalecimento de Kumi Kata.</p> <p>Higienização e limpeza dos materiais para preserva-los.</p>	09:00
Quarta (05/05)	<p>Pesquisa sobre as datas comemorativas do mês de junho. E pesquisas para atividade impressa.</p> <p>Referências: < https://brasilecola.uol.com.br/datas-comemorativas/junho.htm > Acessado em 05/05 (Atividades Impressas) < https://www.datascomemorativas.me/2021/junho > Acessado em 05/05 (Atividades Impressas) < https://www.al.sp.gov.br/noticia/?id=288309 > Acessado em 05/05 (Atividades Impressas)</p>	09:00
Quinta (06/05)	<p>Gravação e edição das videoaulas. Treinamento técnico e físico para as aulas de Judô. Exercícios para estabilização do CORE, fortalecimento de Kumi Kata e treinamento de Uchimata.</p>	09:00
Sexta (07/05)	<p>Estudos complementares. Buscar informações sobre a importância das videoaulas e formas de atingir um melhor nível de qualidade nos conteúdos aplicados, também buscar formas de trazer novos atrativos para as gravações e conquistar uma maior atenção dos alunos.</p> <p>Referências: < https://blog.uniube.br/ead/ead/videoaulas-aprendizado > Acessado em 07/05 (Conteúdos Complementares) < https://www.edools.com/video-aula/ > Acessado em 07/05 (Conteúdos Complementares) < https://www.youtube.com/watch?v=cTuTzdeOKo0&t=173s > Acessado em 07/05 (Conteúdos Complementares)</p>	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: 33:00 horas		Semana: 10/05/2021 a 14/05/2021
	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda (10/05)	ATESTADO	06:40
Terça (11/05)	ATESTADO	06:40
Quarta (12/05)	<p>Pesquisas para videoaulas. Preparo de materiais e planejamento dos roteiros para videoaulas de Judô e Recreação.</p> <p>Referências:</p> <p>< https://brasilecola.uol.com.br/.../dia-internacional-das... > Acessado em 10/05 (Videoaulas)</p> <p>< http://www.judoctj.com.br/beneficio-para-si-e-para-os... > Acessado em 10/05 (Videoaulas)</p> <p>< https://www.paho.org/pt/search/r... > Acessado em 10/05 (Videoaulas)</p> <p>< http://bvsmms.saude.gov.br/.../2962-05-5-dia-mundial-da... > Acessado em 10/05 (Videoaulas)</p> <p>Pesquisas para atividades impressas. Estudando sobre os temas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Meio Ambiente; • Imigração Japonesa. <p>Referências:</p> <p>< https://revistagalileu.globo.com/Sociedade/Historia/noticia/2020/06/5-curiosidades-sobre-imigracao-japonesa-no-brasil.html > Acessado em 12/05 (Atividades Impressas)</p> <p>< https://www.bn.gov.br/acontece/noticias/2020/06/112-anos-imigracao-japonesa-brasil > Acessado em 12/05 (Atividades Impressas)</p> <p>< https://educacaoinfantil.aix.com.br/meio-ambiente-na-educacao-infantil/ > Acessado em 12/05 (Atividades Impressas)</p> <p>< https://certus.com.br/blog/primeira-linha/como-ensinar-preservacao-do-meio-ambiente-para-criancas/ > Acessado em 12/05 (Atividades Impressas)</p> <p>< https://www.primecursos.com.br/blog/projeto-meio-ambiente-para-educacao-infantil-e-ensino-fundamental/ > Acessado em 12/05 (Atividades Impressas)</p> <p>< https://www.primecursos.com.br/educacao-ambiental/ > Acessado em 12/05 (Atividades Impressas)</p>	06:40
Quinta (13/05)	Gravação e edição das videoaulas. Treinamento técnico e físico para as aulas. Exercícios cardiorrespiratório, treinamento de agilidade e aprimoramento de Nage Waza.	06:40



Sexta (14/05)	<p>Estudos complementares sobre os temas: Curso de Educação Ambiental; Técnicas de edição de vídeos; Crianças e as aulas pela internet. E reunião pedagógica.</p> <p>Referências:</p> <p>< https://neilpatel.com/br/blog/como-editar-ideos-incriveis/ > Acessado em 14/05 (Conteúdos Complementares)</p> <p>< https://www.primecursos.com.br/educacao-ambiental > Acessado em 14/05 (Conteúdos Complementares)</p> <p>< https://diariodonordeste.verdesmares.com.br/educalab/como-despertar-o-interesse-da-crianca-pelas-aulas-online-dicas-para-pais-professores-e-escolas-1.2974092 > Acessado em 14/05 (Conteúdos Complementares)</p>	06:40
	Total de horas da semana	33:00



ROTINA SEMANAL DO (A) MONITOR (A)

Amparo Aeluz		SME nº 09/2019
Monitor (a): Melina Cristina Vasconcelos		Oficina: Judô, Atividades Físicas e Recreação
Carga horária semanal: 33:00 horas		Semana: 17/05/2021 a 21/05/2021
	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda (17/05)	<p>Pesquisas para videoaulas. Preparo de materiais e planejamento dos roteiros com temas: Ne-Waza; Cubo de Rubik.</p> <p>Referências: < https://www.guiadoscuriosos.com.br/blog/brinquedos/40-curiosidades-dos-40-anos-do-cubo-magico/ > Acessado em 17/05 (Videoaulas) < https://www.virandobixo.com.br/noticias/NOT,0,0,392960,Cubo+magico+melhora+o+raciocinio+e+relaxa+diz+especialista.aspx > Acessado em 17/05 (Videoaulas) < https://cubovelocidade.com.br/tutoriais/ > Acessado em 17/05 (Videoaulas) < https://www.youtube.com/watch?v=BUfb7PbSHuM > Acessado em 17/05 (Videoaulas) < https://www.facebook.com/watch/?v=565942884356017 > Acessado em 17/05 (Videoaulas)</p>	06:40
Terça (18/05)	<p>Treinamento de técnicas e físico para as aulas de Judô. Exercícios cardiorrespiratório, treinamento de agilidade e aprimoramento de Nage Waza e Ne-Waza. Seguindo pesquisas para videoaulas.</p> <p>Referências: < https://www.facebook.com/watch/?v=565942884356017 > Acessado em 18/05 (Videoaulas) < https://www.youtube.com/watch?v=envEpmz-6Wc > Acessado em 18/05 (Videoaulas)</p>	06:40
Quarta (19/05)	<p>Pesquisas para atividade impressa. Referentes aos temas “Meio Ambiente” e “Imigração Japonesa”. Limpeza do Dojô.</p> <p>Referências: < https://hundobrasil.wordpress.com/2008/07/03/meio-ambiente-visto-pelo-ibge/ > Acessado em 19/05 (Atividades Impressas) < https://img.cancaonova.com/cnimages/blog/cache/blog.cancaonova.com/cn_cache_fa64e7ee32721ab0274696fdbf781f27 > Acessado em 19/05 (Atividades Impressas) < https://br.pinterest.com/pin/858076535224186127/ > Acessado em 19/05 (Atividades Impressas) < https://issuu.com/mspjapan/docs/monicaandfriends_portugues > Acessado em 19/05 (Atividades Impressas)</p>	06:40
Quinta (20/05)	<p>Gravação e edição das videoaulas. Treinamento de técnicas e físico para as aulas de Judô. Exercícios cardiorrespiratório, treinamento de agilidade e aprimoramento de Nage Waza.</p>	06:40



Sexta (21/05)	Estudos complementares sobre funcionamento de microfone de lapela para potencializar a qualidade de áudio para as videoaulas. Manutenção da limpeza do Dojô e organização dos materiais. Referências: < https://canaltech.com.br/smartphone/como-usar-microfone-externo-no-smartphone-ct-responde-91006/ > Acessado em 21/05 (Conteúdos Complementares) < https://www.youtube.com/watch?v=7KcHtyslbhc > Acessado em 21/05 (Conteúdos Complementares) < https://www.youtube.com/watch?v=LfEDCUnmBI0 > Acessado em 21/05 (Conteúdos Complementares) < https://www.youtube.com/watch?v=BqxA_ub-kqI > Acessado em 21/05 (Conteúdos Complementares) < https://www.youtube.com/watch?v=_mhnIDb54r0 > Acessado em 21/05 (Conteúdos Complementares) < https://eadbox.com/como-usar-microfone-de-lapela/ > Acessado em 21/05 (Conteúdos Complementares)	06:40
Total de horas da semana		33:00



ROTINA SEMANAL DO (A) MONITOR (A)

Amparo Aeluz		SME nº 09/2019
Monitor (a): Melina Cristina Vasconcelos		Oficina: Judô, Atividades Físicas e Recreação
Carga horária semanal: 33:00 horas		Semana: 24/05/2021 a 28/05/2021
	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda (24/05)	<p>Pesquisas para videoaulas. Preparo de materiais e planejamento dos roteiros. Gravação de videoaula.</p> <p>< https://www.facebook.com/watch/?v=565942884356017 > Acessado em 24/05 (Videoaulas)</p> <p>< https://www.youtube.com/watch?v=-QL7-Z-poKg > Acessado em 24/05 (Videoaulas)</p> <p>< https://www.youtube.com/watch?v=CTN-pCIZqAM > Acessado em 24/05 (Videoaulas)</p> <p>< https://www.youtube.com/watch?v=QmPHSmrnG6w > Acessado em 24/05 (Videoaulas)</p>	06:40
Terça (25/05)	<p>Treinamento de técnicas e físico para as aulas de Judô. Edição e correção de vídeo. Pesquisas e preparação de roteiro para conteúdo especial.</p> <p>Referências:</p> <p>< https://superautor.com.br/alfabetizacao-e-letramento-como-desenvolver-de-forma-ludica/ > Acessado em 25/05 (Conteúdo Especial)</p> <p>< https://www.univates.br/bdu/bitstream/10737/2595/1/2019IsoldidosSantos.pdf > Acessado em 25/05 (Conteúdo Especial)</p> <p>< https://www.nucleodoconhecimento.com.br/pedagogia/ludico-como-aliado > Acessado em 25/05 (Conteúdo Especial)</p> <p>< https://www.unicef.org/brazil/comunicados-de-imprensa/unicef-lanca-podcast-diario-para-ajudar-criancas-a-continuar-aprendendo-em-casa > Acessado em 25/05 (Conteúdo Especial)</p> <p>< https://www.youtube.com/watch?v=UvY0LEH15aE > Acessado em 25/05 (Conteúdo Especial)</p>	06:40
Quarta (26/05)	<p>Pesquisas para atividade impressa. Referentes aos temas “Meio Ambiente” e “Imigração Japonesa”</p> <p>Referências:</p> <p>< https://www.claudio.mg.gov.br/arquivos/41523_22%20DE%20MAIO%20%202%20C2%BA%20ANO%20CI%3%8ANCIAS.pdf > Acessado em 28/05 (Atividades Impressas)</p> <p>< https://br.pinterest.com/pin/437834395023770519/ > Acessado em 28/05 (Atividades Impressas)</p> <p>< https://mundo-nipo.com/cultura-japonesa/mitos-e-lendas/02/10/2012/tsuru-a-ave-sagrada-da-longevidade/ > Acessado em 28/05 (Atividades Impressas)</p>	06:40
Quinta (27/05)	Gravação e edição das videoaulas. Treinamento técnico e físico para as aulas.	06:40



Sexta (28/05)	Estudos complementares. < https://repositorio.unesp.br/handle/11449/102190 > Acessado em 28/05 (Conteúdos Complementares) < https://educere.bruc.com.br/arquivo/pdf2015/17759_8000.pdf > Acessado em 28/05 (Conteúdos Complementares) < https://www.youtube.com/watch?v=29LxTJdr6x4 > Acessado em 28/05 (Conteúdos Complementares) < https://cbj.com.br/noticias/3018/judo-e-usado-para-auxiliar-tratamento-de-criancas-autistas-e-com-tdah-no-rio-de-janeiro.html > Acessado em 28/05 (Conteúdos Complementares)	06:40
Total de horas da semana		33:00



ROTINA SEMANAL DO (A) MONITOR (A)

Amparo Aeluz		SME nº 09/2019
Monitor (a): Melina Cristina Vasconcelos		Oficina: Judô, Atividades Físicas e Recreação
Carga horária semanal: 33:00 horas		Semana: 31/05/2021
	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda	Revisão de materiais e planejamento dos roteiros Gravação do conteúdo especial.	06:40
Terça	*****Mês de Junho*****	06:40
Quarta	*****Mês de Junho*****	06:40
Quinta	*****Mês de Junho*****	06:40
Sexta	*****Mês de Junho*****	06:40
Total de horas da semana		33:00



PLANO DE AULA – Dia da Higienização das Mãos

DATA: 06/05/2021 **MONITOR (A):** Melina Cristina Vasconcelos **OFICINA:** Atividades Físicas e Recreação **TURMAS:** I, II e III

JUSTIFICATIVA: Utilizar como tema o dia da higienização das mãos para conscientização.

OBJETIVO GERAL: Conscientizar sobre a importância da higienização das mãos e trazer demonstração da forma adequada para fazê-lo.

PROCEDIMENTOS: De maneira simples e com auxílio de vídeos do arquivo Amparo

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)

Olá! Vocês lembram de mim? Voltei para lembrar vocês sobre a importância da higienização das mãos. Dia 5 de maio é o dia internacional da Higienização das Mãos. (segue em vídeo)”

Vídeo disponibilizado na Página Amparo AELUZ e no site da OSC (www.aeluz.com.br).

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

<https://www.facebook.com/watch/?v=880289672790865>

<https://www.paho.org/pt/search/r?keys=5+de+maio+dia+mundial+de+higienizacao+das+maos+Brasil>

<http://bvsmms.saude.gov.br/ultimas-noticias/2962-05-5-dia-mundial-da-higiene-das-maos-cuidado-seguro-para-todos-esta-nas-suas-maos>

Assinatura do(a) Monitor(a): _____

Assinatura da(o) Coordenador(a): _____



PLANO DE AULA – Jita Kyoei e a Família

DATA: 13/05/2021 **MONITOR (A):** Melina Cristina Vasconcelos

OFICINA: Judô

TURMAS: I, II e III

JUSTIFICATIVA: Unificar o conceito de Jita Kyoei e o conceito de Família.

OBJETIVO GERAL: Ensinar sobre o conceito de família e como isso tem relação com o princípio Jita Kyoei, assim comemorando também o dia internacional da família.

PROCEDIMENTOS: Utilizar de associação com palavras que trazem sentimentos positivos para exemplificar o conceito de família e como estes conceitos também se aplicam aos praticantes do judô.

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 turmas! Hoje teremos um tema sobre o dia da família. No judô somos como uma família, nos protegemos, nos respeitamos, cuidamos uns dos outros e isso é um conceito de família. Vamos aprender um pouco mais sobre o que o princípio do judô, Jita Kyoei, e a família tem em comum? (segue em vídeo)”

Vídeo disponibilizado na Página Amparo AELUZ e no site da OSC (www.aeluz.com.br).

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

<https://brasilecola.uol.com.br/datas-comemorativas/dia-internacional-das-familias.htm>

<http://www.judoctj.com.br/beneficio-para-si-e-para-os-outros-jita-kyoei/>

Assinatura do(a) Monitor(a): _____

Assinatura da(o) Coordenador(a): _____



PLANO DE AULA – Jogo da Higienização das Mãos

DATA: 13/05/2021 **MONITOR (A):** Melina Cristina Vasconcelos **OFICINA:** Atividades Físicas e Recreação **TURMAS:** I, II e III

JUSTIFICATIVA: Utilizar como tema o dia da higienização das mãos para conscientização.

OBJETIVO GERAL: Conscientizar sobre a importância da higienização das mãos e trazer através de um jogo encenado.

PROCEDIMENTOS: Encenar um jogo onde devemos desviar dos vírus e recolher itens benéficos para a higienização das mãos como álcool gel e sabão.

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)”

Vídeo disponibilizado na Página Amparo AELUZ e no site da OSC (www.aeluz.com.br).

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

<https://www.paho.org/pt/search/r?keys=5+de+maio+dia+mundial+de+higienizacao+das+maos+Brasil>

<http://bvsmms.saude.gov.br/ultimas-noticias/2962-05-5-dia-mundial-da-higiene-das-maos-cuidado-seguro-para-todos-esta-nas-suas-maos>

Assinatura do(a) Monitor(a): _____

Assinatura da(o) Coordenador(a): _____



PLANO DE AULA – Treinamento Físico para Ne Waza

DATA: 20/05/2021 **MONITOR (A):** Melina Cristina Vasconcelos

OFICINA: Judô

TURMAS: I, II e III

JUSTIFICATIVA: O preparo físico é parte essencial de qualquer treinamento, inclusive para manutenção da saúde.

OBJETIVO GERAL: Mostrar uma forma para adquirir preparo físico para movimentação de Ne Waza.

PROCEDIMENTOS: Demonstrar movimento de treinamento físico para Ne Waza com auxílio de uma cadeira.

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)

(ritsu rei)

Ne-Waza são os conjuntos de variações de técnicas de solo, como:

Osae-waza (técnicas de imobilização), Shime-waza (estrangulamento), Kansetsu-waza (chaves de braço)

Entre outras. Hoje vamos fazer um treinamento específico para esse desenvolvimento em solo. Aprendi esse método com o Sensei Mauro Lacerda do projeto que me formou judoca, o “Judô para Todos”. Domo Arigato, Sensei!

Vocês em casa precisarão de uma cadeira para fazer a vez do oponente em solo, vou mostrar a movimentação e em seguida repetiremos os movimentos uma vez para cada lado contando até dez em japonês. Vamos lá! (segue em vídeo)

Video disponibilizado na Página Amparo AELUZ e no site da OSC (www.aeluz.com.br).

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: <https://youtu.be/BUfb7PbSHuM>

<https://www.google.com/.../1748-importancia-do...>

<https://www.grupoatomoealinea.com.br/judo-ne-waza.html>

Assinatura do(a) Monitor(a): _____

Assinatura da(o) Coordenador(a): _____



PLANO DE AULA – Cubo de Rubik

DATA: 20/05/2021 **MONITOR (A):** Melina Cristina Vasconcelos **OFICINA:** Atividades Físicas e Recreação **TURMAS:** I, II e III

JUSTIFICATIVA: Utilizar o Cubo de Rubik como meio de estimular a curiosidade do aluno.

OBJETIVO GERAL: Trazer curiosidades sobre este brinquedo e comemorar o seu dia (19 de maio). E também falar sobre seus benefícios como aliado ao aprendizado.

PROCEDIMENTOS: Utilizar o objeto para apresentar suas formas de orientação para aqueles que tiverem interesse em desvendar suas formas de resolução.

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)

O Cubo Mágico ou Cubo de Rubik é um quebra cabeça tridimensional e sua forma de orientação é dividida entre linhas e colunas, topo e base. Criado pelo húngaro Erno Rubik, em 19 de maio de 1974, por isso esse dia é considerado o dia do Cubo de Rubik ou Cubo Mágico. É tradicionalmente conhecido pelo padrão 3x3x3, que é este que eu tenho em mãos. Mas existem outras variações como 2x2x2, 4x4x4, 5x5x5 e por aí vai. (segue em vídeo)”

Vídeo disponibilizado na Página Amparo AELUZ e no site da OSC (www.aeluz.com.br).

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: <https://www.objetivo.br/noticias.asp?id=3655>

<https://recreio.uol.com.br/.../quem-inventou-o-cubo...>

<https://canaldoensino.com.br/.../cubo-magico-sua-origem-e...>

Assinatura do(a) Monitor(a): _____

Assinatura da(o) Coordenador(a): _____



PLANO DE AULA – Treinamento Físico para Ne Waza (continuação)

DATA: 27/05/2021 **MONITOR (A):** Melina Cristina Vasconcelos

OFICINA: Judô

TURMAS: I, II e III

JUSTIFICATIVA: O preparo físico é parte essencial de qualquer treinamento, inclusive para manutenção da saúde

OBJETIVO GERAL: Mostrar uma forma para adquirir preparo físico para movimentação de Ne Waza.

PROCEDIMENTOS: Utilizar de treinamentos específicos para Ne Waza como meio de desenvolvimento da preparação física

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)

(zare) Hoje daremos continuidade ao treinamento físico para Ne Waza. Lembram como nos aquecemos semana passada? Faremos este aquecimento novamente, com alguns movimentos a mais, em seguida ensinarei o treinamento de hoje. Quem não acompanhou semana passada, entra no link que irei deixar na descrição do vídeo e

Vídeo disponibilizado na Página Amparo AELUZ e no site da OSC (www.aeluz.com.br).

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: <https://brasilecola.uol.com.br/datas-comemorativas/dia-internacional-das-familias.htm>

<http://www.judoctj.com.br/beneficio-para-si-e-para-os-outros-jita-kyoei/>

realize a primeira parte do treinamento antes de seguir nesta segunda parte, ok? É extremamente importante acompanhar na sequencia correta destas videoaulas!

(aquecimento)

Muito bem, judoquinhas! Agora vamos ao treinamento físico para o Ne Waza. Em posição de quatro apoios. Olha só! Mãozinhas e pés no chão, vamos trazer uma perninha lá de trás e passar aqui no meio, olha! E chutar ali na frente. Depois faz o movimento voltando a posição inicial e então repete para o outro lado. Veja que quando chuto ali na frente eu já consigo deitar em posição de Honkesa Gatame? Vamos fazer dez repetições contando uma para cada lado. (segue em vídeo)”

Assinatura do(a) Monitor(a): _____

Assinatura da(o) Coordenador(a): _____



PLANO DE AULA – Pesca Letrinhas

DATA: 31/05/2021

MONITOR (A): Melina Cristina Vasconcelos

OFICINA: Edição Especial

TURMAS: I, II e III

JUSTIFICATIVA: Trazer o foco para o letramento da criança.

OBJETIVO GERAL: Auxiliar os alunos a reconhecer letras e estimular sua alfabetização.

PROCEDIMENTOS: Utilizar das letras pescadas para dar contexto a ela como inicial de uma palavra ou nome de um aniversariante do mês por exemplo.

ROTEIRO VIDEOAULA: “Bem vindos, turminhas do projeto Amparo e todos que estiverem nos assistindo neste momento. Este nosso conteúdo especial será uma brincadeirinha de Pesca Letrinhas, eu irei pescar algumas letrinhas aqui e aquela que sai nós iremos juntos escreve-la. Preparados com seu lápis e papel? Então vamos lá! (segue em vídeo)”

Vídeo disponibilizado na Página Amparo AELUZ e no site da OSC (www.aeluz.com.br).

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

<https://superautor.com.br/alfabetizacao-e-letramento-como-desenvolver-de-forma-ludica/>

<https://www.univates.br/bdu/bitstream/10737/2595/1/2019IsoldidosSantos.pdf>

<https://www.nucleodoconhecimento.com.br/pedagogia/ludico-como-aliado>

<https://www.unicef.org/brazil/comunicados-de-imprensa/unicef-lanca-podcast-diario-para-ajudar-criancas-a-continuar-aprendendo-em-casa>

<https://www.youtube.com/watch?v=UvY0LEH15aE>

Assinatura do(a) Monitor(a):

Assinatura da(o) Coordenador(a):