



## PLANO MENSAL DE MONITORES

**MONITOR (A):** Melina Cristina Vasconcelos  
**OFICINA:** Judô, Atividades Físicas e Recreação.  
**MÊS:** 02.2021

SEMANA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
1 <sup>a</sup>	(01/02) – <b>Folga Mesário Justiça Federal</b>	(02/02) – Reunião Pedagógica; Planejamento mensal para atividades impressas e videoaulas. Pesquisas para videoaulas.	(03/02) – Planejamento mensal para atividades impressas e videoaulas. Pesquisas para videoaulas.	(04/02) – Gravação e edição da videoaula. Pesquisa para atividades impressas e preparação de cenário.	(05/02) – Início da gravação de edição especial. Edição de vídeo. Pesquisas para atividades impressas.
2 <sup>a</sup>	(08/02) – Reunião Pedagógica; Visitas e entrega dos kit's pedagógicos.	(09/02) - Visitas e entrega dos kit's pedagógicos.	(10/02) - Visitas e entrega dos kit's pedagógicos. Pesquisas para videoaula.	(11/02) - Visitas e entrega dos kit's pedagógicos. Gravação da videoaula.	(12/02) - Visitas e entrega dos kit's pedagógicos. Gravação edição especial.
3 <sup>a</sup>	(15/02) – Revisão e correção do plano mensal, e pesquisas para atividades impressas.	(16/02) – Edição final do conteúdo especial.	(17/02) – <b>Período de Férias</b>	(18/02) - <b>Período de Férias</b>	(19/02) - <b>Período de Férias</b>
4 <sup>a</sup>	(22/02) - <b>Período de Férias</b>	(23/02) - <b>Período de Férias</b>	(24/02) - <b>Período de Férias</b>	(25/02) - <b>Período de Férias</b>	(26/02) - <b>Período de Férias</b>



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

Amparo Aeluz		SME nº 09/2019
<b>Monitor (a):</b> Melina Cristina Vasconcelos		<b>Oficina:</b> Judô, Atividades Físicas e Recreação.
<b>Carga horária semanal:</b> 44:00 horas		<b>Semana:</b> 01/02/2021 a 05/02/2021
	<b>Atividades desenvolvidas</b>	<b>Horas</b>
<b>Segunda (01/02)</b>	Folga Mesário Justiça Federal	09:00
<b>Terça (02/02)</b>	Reunião Pedagógica (individual devido a folga mesário), planejamento mensal para atividades impressas e videoaulas. Pesquisas para videoaulas.	09:00
<b>Quarta (03/02)</b>	Planejamento mensal para atividades impressas e videoaulas. Pesquisas para videoaula. Referências: < <a href="https://youtu.be/8eE9jiMmwyI">https://youtu.be/8eE9jiMmwyI</a> > Acessado em 03/02 (Videoaula). < <a href="https://gge.com.br/.../a-importancia-dos-alongamentos-no-.../">https://gge.com.br/.../a-importancia-dos-alongamentos-no-.../</a> > Acessado em 03/02 (Videoaula). < <a href="https://www.selecoes.com.br/saude-bem-estar/21-alongamentos-e-exercicios/">https://www.selecoes.com.br/saude-bem-estar/21-alongamentos-e-exercicios/</a> > Acessado em 03/02 (Videoaula).	09:00
<b>Quinta (04/02)</b>	Gravação e edição da videoaula. Pesquisa para atividade impressa e preparação de materiais e cenário para edição especial. Referências: < <a href="https://www.torcedores.com/noticias/2016/07/saiba-como-funciona-pontuacao-do-judo#:~:text=No%20jud%C3%B4%20h%C3%A1%20tr%C3%AAs%20formas,momento%20a%20vit%C3%B3ria%20da%20luta.">https://www.torcedores.com/noticias/2016/07/saiba-como-funciona-pontuacao-do-judo#:~:text=No%20jud%C3%B4%20h%C3%A1%20tr%C3%AAs%20formas,momento%20a%20vit%C3%B3ria%20da%20luta.</a> > Acessado em 04/02 (Atividade Impressa). < <a href="https://regrasdesporte.com.br/conheca-as-regras-do-judo-golpes-historia-e-todas-as-suas-tecnicas.html">https://regrasdesporte.com.br/conheca-as-regras-do-judo-golpes-historia-e-todas-as-suas-tecnicas.html</a> > Acessado em 04/02 (Atividade Impressa).	09:00
<b>Sexta (05/02)</b>	Início da gravação da edição especial. Edição de vídeo para o primeiro e segundo bloco. Pesquisas complementares. Referências: < <a href="https://blog.coursify.me/pt/dicas-para-editar-videoaulas/">https://blog.coursify.me/pt/dicas-para-editar-videoaulas/</a> > Acessado em 05/02 (Conteúdo complementar). < <a href="https://www.twygoead.com/site/blog/como-fazer-uma-videoaula/">https://www.twygoead.com/site/blog/como-fazer-uma-videoaula/</a> > Acessado em 05/02 (Conteúdo complementar).	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, Atividades Físicas e Recreação.
<b>Carga horária semanal:</b> 44:00 horas		<b>Semana:</b> 08/02/2021 a 12/02/2021
	<b>Atividades desenvolvidas</b>	<b>Horas</b>
<b>Segunda (08/02)</b>	Reunião Pedagógica de orientações sobre as visitas; Pesquisas para videoaulas. Visitas e entrega dos kit's pedagógicos.	09:00
<b>Serça (09/02)</b>	Visitas e entrega dos kit's pedagógicos.	09:00
<b>Quarta (10/02)</b>	Visitas e entrega dos kit's pedagógicos. Pesquisas para videoaula e planejamento de roteiro. Referências: < <a href="https://youtu.be/8eE9jiMmwyI">https://youtu.be/8eE9jiMmwyI</a> > Acessado em 03/02 (Videoaula). < <a href="https://gge.com.br/.../a-importancia-dos-alongamentos-no.../">https://gge.com.br/.../a-importancia-dos-alongamentos-no.../</a> > Acessado em 03/02 (Videoaula). < <a href="https://youtu.be/Z9Untykmou4">https://youtu.be/Z9Untykmou4</a> > Acessado em 03/02 (Videoaula). < <a href="http://www.crosp.org.br/noticia/ver/3981-Lavar-as-mos#:~:text=%C3%89%20necess%C3%A1rio%20o%20uso%20de,utilizando%20uma%20toalha%20de%20papel">http://www.crosp.org.br/noticia/ver/3981-Lavar-as-mos#:~:text=%C3%89%20necess%C3%A1rio%20o%20uso%20de,utilizando%20uma%20toalha%20de%20papel</a> > Acessado em 03/02 (Videoaula).	09:00
<b>Quinta (11/02)</b>	Visitas e entrega dos kit's pedagógicos. Gravação e edição da videoaula e pesquisa para atividade impressa. Referências: < <a href="https://www.fpj.com.br/imagens_destaque/JUDO+-+REGRAS+ARBITRAGEM[1].pdf">https://www.fpj.com.br/imagens_destaque/JUDO+-+REGRAS+ARBITRAGEM[1].pdf</a> > Acessado em 11/02 (Atividade impressa).	09:00
<b>Sexta (12/02)</b>	Visitas e entrega dos kit's pedagógicos. Gravação edição especial	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, Atividades Físicas e Recreação.	
<b>Carga horária semanal:</b> 44:00 horas		<b>Semana:</b> 15/02/2021 a 16/02/2021	
	<b>Atividades desenvolvidas</b>		<b>Horas</b>
<b>Segunda (15/02)</b>	Revisão e correção do plano mensal. Pesquisas para atividades impressas. < <a href="http://www.regrasdosportes.com/regras-do-judo/">http://www.regrasdosportes.com/regras-do-judo/</a> > Acessado em 15/02 (Atividade impressa).		09:00
<b>Terça (16/02)</b>	Edição final do conteúdo especial.		09:00
<b>Quarta (17/02)</b>	<b>Período de Férias</b>		
<b>Total de horas da semana</b>			44:00



## PLANO DE AULA – Tipos de Alongamentos

**DATA:** 04/02/2021    **MONITOR (A):** Melina Cristina Vasconcelos

**OFICINA:** Judô

**TURMA:** I, II e III

**JUSTIFICATIVA:** Apresentar a importância do alongamento antes de qualquer atividade ou exercício físico para o bem-estar corporal.

**OBJETIVO GERAL:** Apontar a importância de realizar alongamentos antes de qualquer exercício físico e falar sobre suas variações.

**PROCEDIMENTOS:** Demonstrar de forma prática a sequência ideal para o alongamento e seus motivos. Trazendo autonomia para o aluno em compreender e realizar alongamentos de forma a prevenir dores e lesões devido a prática de exercícios.

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

Olá! Na videoaula de hoje, vamos aprender sobre a importância do alongamento. Vamos aprender sobre os tipos de alongamentos e como fazê-los corretamente. (segue 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/8eE9jiMmwyI>

<https://gge.com.br/.../a-importancia-dos-alongamentos-no.../>

<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://www.unisalesiano.edu.br/biblioteca/monografias/51873.pdf&ved=2ahUKEwiGI9LJhNDuAhViLbkGHWhXAVg4ChAWMAh6BAGBEAE&usg=AOvVaw32adytxoIUjneQhuRwtKA>

Assinatura do(a) Monitor(a): \_\_\_\_\_

Assinatura da(o) Coordenador(a): \_\_\_\_\_



## PLANO DE AULA – Aprendendo Alongar

**DATA:** 11/02/2021    **MONITOR (A):** Melina Cristina Vasconcelos

**OFICINA:** Atividades Físicas e Recreativas

**TURMA:** I, II e III

**JUSTIFICATIVA:** Estimular a prática do alongamento ao acordar e antes de qualquer atividade ou exercício físico.

**OBJETIVO GERAL:** Exemplificar como o alongamento é importante e deve ser realizado todos os dias ao acordar.

**PROCEDIMENTOS:** Utilizar de cenário e formas lúdicas para demonstrar a importância do alongamento ao acordar.

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

Olá! Acabei de acordar, agora vou escovar os meus dentinhos e alongar o meu corpinho para o dia começar sem preguiça. Vocês poderiam fazer junto comigo? (segue 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/8eE9jiMmwyI>

<https://gge.com.br/.../a-importancia-dos-alongamentos-no.../>

<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://www.unisalesiano.edu.br/biblioteca/monografias/51873.pdf&ved=2ahUKEwiGI9LJhNDuAhViLbkGHWhXAVg4ChAWMAh6BAGBEAE&usq=AOvVaw32adytxoUjneQhuRwtKA>

Assinatura do(a) Monitor(a):

Assinatura da(o) Coordenador(a):



## PLANO DE AULA – Importância do Alongamento

**DATA:** 11/02/2021    **MONITOR (A):** Melina Cristina Vasconcelos

**OFICINA:** Judô

**TURMA:** I, II, III

**JUSTIFICATIVA:** Utilizar da interação para levar o conteúdo até os alunos.

**OBJETIVO GERAL:** Apresentar a Importância de realizar alongamentos antes de qualquer exercício físico e mostrar os alunos realizando em visitas.

**PROCEDIMENTOS:** Demonstrar de forma prática aos alunos, a realização dos movimentos de alongamento.

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

Bom, pessoal. Hoje vamos fazer alguns alongamentos e espero que todos sigam para praticar todos os dias, vamos lá! (demonstração)”

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

**REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:** Arquivos do Amparo.

Assinatura do(a) Monitor(a):

Assinatura da(o) Coordenador(a):



## PLANO DE AULA – Amparo Notícias

**DATA:** 16/02/2021    **MONITOR (A):** Melina Cristina Vasconcelos

**OFICINA:** Edição Especial

**TURMA:** I, II, III

**JUSTIFICATIVA:** Levar informações em formato de telejornal para atrair alunos e seus responsáveis para acompanharem nossos conteúdos.

**OBJETIVO GERAL:** Mostrar a importância da participação dos responsáveis na entrega das atividades, também parabenização dos aniversariantes do mês. Apresentar a importância da lavagem correta e frequente das mãos, e o passo a passo. Aproveitar o tema da higiene para lembrar sobre a higiene bucal já que estamos ofertando diferenciados lanchinhos aos alunos na entrega das atividades. E por fim comunicar o motivo de não haver vídeos de judô até o próximo mês.

**PROCEDIMENTOS:** Utilizar do formato de telejornal para levar informações sobre o mês. Buscar fornecer meios para que os pais e alunos sintam-se por dentro da nossa rotina para entender a importância da continuidade do atendimento através das atividades remotas. Estimular os cuidados de higiene através de informativos lúdicos com personagens atrativos e cenários interativos com as aulas.

**ROTEIRO VIDEOAULA:** “Olá! Esta é a nossa primeira edição do “Amparo notícias”, levando até você notícias e informativos do Projeto Amparo AELUZ. Acompanhe! Notícias: Muito bem! Esta é mais uma edição do Amparo Notícias. Gostaria de informar a todos vocês que semana passada nossa entrega dos kits pedagógicos foi um sucesso. Gostaria de agradecer em nome de toda equipe do Amparo AELUZ a todos os pais e responsáveis que nos receberam com todo carinho e toda atenção. (segue em vídeo)”

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

**REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:** Arquivos do Amparo.

<https://youtu.be/Z9Untykmou4>

<http://www.crosp.org.br/noticia/ver/3981-Lavar-as-mos#:~:text=%C3%89%20necess%C3%A1rio%20o%20uso%20de,utilizando%20uma%20toalha%20de%20papel>

Assinatura do(a) Monitor(a):

Assinatura da(o) Coordenador(a):