



## RELATÓRIO DE ATIVIDADES

Referência / Mês de Janeiro 2021

1 – Identificação
1.1 - Nome da OSC: Instituto de Formação e Ação em Políticas Sociais para Cidadania
1.2 – Endereço: Rua General Lamartine, 2G – Vila Matilde, São Paulo – SP.
1.3 - Telefone: (11) 2684-0980 Fax (11) 2129-6992 E-mail: <a href="mailto:infap.org@hotmail.com">infap.org@hotmail.com</a>
1.4 – CNPJ: 02.257.969/0001-78

2 – Representante Legal
<b>Nome Completo:</b> Mozart Ladenthin Junior
<b>Telefone:</b> (11) 2684-0980
<b>E-mail:</b> <a href="mailto:mozartlj@yahoo.com.br">mozartlj@yahoo.com.br</a>

3 – Serviços da Parceria
Desenvolvimento de atividades esportivas nas modalidades de Atletismo, Basquete, Beach Soccer, Beach Tennis, Canoagem, Ciclismo, Futebol, Futsal, Handball, Hidroginástica, Judô, Karatê, Muay thai, Natação, Pedestrianismo, Skate, Tênis de Mesa, Vôlei, Vôlei adaptado, Vôlei de Praia, Surf, Bodyboard.

4 – Dias e Horários de Funcionamento		
Atividade	Dias da Semana	Horários
Judô	Quarta e Sexta	19hs às 21h30min
Futsal	Segunda, Quarta, Sexta.	16hs às 21hs
Natação (Thiago e Giovanna)	Segunda Quarta e Quinta	07h50min as 12hs 13hs às 17hs
Capoeira	Quarta e Sexta Terça e Quinta	19hs às 20hs 18hs às 20hs
Futsal (Vila do Bem)	Segunda Quarta e Sexta	9hs às 11:hs
(Ginásio)	Terça, Quinta, Sábado.	14hs às 16hs
(Ginásio)	Segunda Quarta e Sexta	13hs às 16hs
Karatê (Vila do Bem)	Segunda Quarta e Sexta Terça e Quinta	9hs às 10hs 18hs às 19hs 19hs às 21hs
Pedestrianismo (Vila do Bem)	Terça, Quinta	20hs às 22hs
Canoagem	,Segunda Quarta e Sexta Terça a Quinta Segunda á Sexta Terça e Quinta Segunda e Quarta	6hs ás 9hs 16hs às 18hs 17hs às 18hs 18hs às 19hs

Natação (Edson e Atila)	Segunda e Quarta Terça e Quinta	7hs as 11:10 13hs às 17hs 7hs as 11:10 13hs as 17hs
Alongamento (Fundo Social) (Ermínio de Moraes) (Vila do Bem)	Terça e Quinta Segunda Quarta Terça e Sexta	8hs às 10hs 8hs às 10hs 9hs às 11hs 14hs às 16hs
Judô (Adra) (E.E.Vicente de Carvalho)	Terça e Quinta Quarta e Sexta	9hs às 11hs 13hs às 16hs 8hs às 9hs 13hs às 14hs
Karatê (Ginásio)  (Indaiá)  (Vila do Bem)	Segunda e quarta  Sexta Terça e Quinta Sábado Segunda e Quarta	10hs às 11hs 17hs às 18hs 20hs às 22hs 19hs às 21:30hs 10hs às 12hs 19hs as 21:30hs
Natação (Paço Municipal)	Quarta e Sexta Terça e Quinta	9hs as 9:50hs 10hs as 10:50hs 11hs as 11:50hs 14hs as 14:50hs 15hs as 15:50hs
Alongamento (VI. Bem Boracéia)	Segunda á Sexta	8:30hs às 9:30hs 16:00hs às 17:00hs
Futsal	Segunda Quarta e Sexta	8:00hs às 12:00hs
Jiu-jitsu	Segunda Quarta e Sexta	9:30hs as 11:30hs 14:00hs as 16:00hs

#### **4.1 – Locais onde poderão ser executadas as atividades**

C.E. Toninho do Leilão km 216 da SP-55 Chácaras Vista Linda;  
Ginásio Alberto Alves (Centro)  
Colégio José Ermírio de Moraes Filho (Jd. Indaiá)  
Escola Vicente de Carvalho  
Polo Adra Boracéia  
Escola Municipal Praia de Boracéia.  
Vila do Bem Indaiá  
Vila do Bem Boracéia

#### **4.2 – Abrangência Territorial**

O serviço será ofertado aos usuários procedentes do município de Bertoga.

#### **4.3 – Público Alvo**

Municípios de Bertoga, de todas as faixas etárias, com ênfase à infância e adolescência e àqueles em situação de vulnerabilidade socioeconômica.

#### **4.4 – Meta**

Prestar até 2.160 horas por mês de atividades, conforme planejamento mensal que incluirá modalidades e locais a serem fornecidos pela Diretoria de Esporte.

#### **4.5 – Objetivos**

Valorização das atividades físicas, esportivas e de lazer, como força dinâmica da vida social, fator de bem-estar individual e coletivo, melhora da saúde e da autoestima individual e coletiva.

- A inclusão, através da popularização das atividades físicas, esportivas e de lazer;
- A interlocução e integração da Política e Diretrizes Municipais de Esporte e Lazer com as políticas de educação-cultura, saúde, meio-ambiente, turismo, geração de emprego e renda e de inclusão social, sem a perda de critérios técnicos específicos de cada área;
- O intercâmbio e integração com as instituições de ensino superior, visando à intensificação da cultura esportiva, da pesquisa, da extensão e do ensino;
- Otimização dos serviços prestados pelas entidades governamentais e não governamentais ligadas às atividades físicas, esportivas e de lazer;

#### **5 – Formas de Acesso ao Serviço**

Demanda espontânea, por atendimento à publicidade das vagas oferecidas pela Secretaria de Esportes.

## 6 – Atividades Realizadas

**Prof. Ricardo ( Alongamento): Vídeo aula 01** - Exercícios com Bastão A aula iniciou com um bate papo sobre saúde e níveis de treino. Utilizamos um bastão para fazer movimentos que seriam trabalhados na aula, os movimentos seriam simultâneos, ou seja, movimentando a parte de cima e de baixo do corpo durante a execução dos exercícios, fazendo com que os resultados adquiridos na aula, ao longo do tempo reflitam nas articulações, sempre visando a amplitude dos movimentos orientados. A vídeo aula teve duração de 20 minutos, utilizamos um bastão para os movimentos. Descrição do treino: Realizar os exercícios de acordo com as informações de series e repetições abaixo, com intervalo aproximado de pausa de 30 segundos entre as séries. 1- 3 séries de 15 elevações frontal (30" pausa) 2- 3 séries de 15 supinos (30" pausa) 3- 3 séries de 15 desenvolvimentos (intervalo de 30")

**Vídeo aula 02** – Exercícios com toalha Iniciamos com um bate papo e breve apresentação sobre a modalidade, iniciamos o alongamento por aproximadamente cinco minutos. As aulas com toalha tem sido um diferencial principalmente no que se diz em criatividade de materiais, pois os movimentos devem ser feitos com o máximo de tensão possível durante os exercícios. A vídeo aula teve duração de 20 minutos e utilizamos toalha, e uma cadeira com apoio para as costas para maior segurança nos movimentos. Descrição do treino: Realizar os exercícios de acordo com as informações de series e repetições abaixo, com intervalo aproximado de pausa de 30 segundos entre as séries, para recuperação. 1- 3 séries de 15 de tríceps (30" pausa) 2- 3 séries de 15 de elevações frontal (30" pausa) 3- 3 séries de 15 desenvolvimentos fechado (30" pausa)

**Vídeo aula 03** – Exercícios com almofada iniciamos a nosso vídeo aula com um bate papo breve e apresentação sobre a modalidade, iniciamos o alongamento e aquecemos, logo em seguida começamos a treinar. A aula visou atingir a musculatura da região superior do corpo, que é uma região muscular muito exigida no dia a dia, através de exercícios localizados e com carga. A vídeo aula teve duração de 20 minutos e foi dividido entre séries de repetições. Descrição do treino: Realizar os exercícios de acordo com as informações de series e repetições abaixo, com intervalo aproximado de pausa de 30 segundos entre as séries. 1- 3 séries de 15 aduções (30" pausa) 2- 3 séries de 15 supinos fechado (30" pausa) 3- 3 séries de 15 elevações frontal (30" pausa)

**Vídeo aula 04** – Musculação começou batendo um bate papo e breve apresentação sobre a modalidade como de costume, iniciamos o alongamento e aquecimento por aproximadamente 10 minutos, em seguida nos preparamos para a execução dos movimentos de musculação que trabalha de forma localizada. Esses movimentos são fundamentais para os idosos. A vídeo aula teve duração de 20 minutos, utilizamos 2 kg de alimento como material e uma cadeira com apoio para as costas. Descrição do treino: Realizar os exercícios de acordo com as informações de series e repetições

abaixo, com intervalo aproximado de pausa de 30 segundos entre as séries. 1- 3 séries de 12 roscas direta (30" pausa) 2- 3 séries de 12 elevações lateral (30" pausa) 3- 3 séries de 12 supinos alternados (30" pausa)

**Vídeo aula 05-** Exercício aeróbico começou com um bate papo sobre a importância de não se treinar em jejum, e aferir a pressão arterial sempre antes de qualquer atividade física principalmente em dias de calor intenso, iniciamos o alongamento, em seguida aquecemos o corpo, visando preparando o mesmo para prevenir lesões gerando uma maior segurança dos movimentos. Utilizamos uma cadeira para fazer movimentos que seriam trabalhados na aula. A vídeo aula teve duração de 20 minutos. Descrição do treino: Realizar os exercícios de acordo com as informações de series e repetições abaixo, com intervalo aproximado de pausa de 30 segundos entre as séries. 1- 3 séries de 15 caminhadas no lugar (30" pausa) 2- 3 séries de 15 Peck decks (30" pausa) 3- 3 séries de 15 flexões do pulso (30" pausa)

**Vídeo aula 06-** Exercícios com bastão A aula iniciou com uma apresentação sobre a modalidade e logo iniciamos o alongamento e aquecimento, cerca de oito minutos. Estes exercícios ajudam a prevenir lesões e geram maior mobilidade muscular, o bastão tem a função de barra, ou seja, auxilia na postura principalmente para as regiões que serão trabalhadas nessa aula, os movimentos foram dinâmicos e estáticos. A vídeo aula teve duração de 20 minutos e utilizamos cadeira com apoio para as costas como material. "Descrição do treino: Realizar os exercícios de acordo com as informações abaixo, em cada posição segurar 15" segundos. 1- 3 séries de 15 repetições de supino alternado (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de elevação frontal inversa (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de desenvolvimento fechado (30" pausa)

**Vídeo aula 07 -** Exercícios com Toalha A aula iniciou com uma breve apresentação sobre a modalidade, iniciamos o alongamento por aproximadamente cinco minutos e aquecemos a região também por cinco minutos preparando a musculatura dos alunos para os exercícios a seguir. A aula visou demonstrar movimentos que podemos fazer com uma simples toalha e alcançar ótimos resultados, a tensão nesse movimento faz toda a diferença, pois fortalece de maneira continua sem descanso. A vídeo aula teve duração de 20 minutos e foi dividido entre séries de repetições com utilização de toalha. Descrição do treino: Realizar os exercícios de acordo com as informações de series e repetições abaixo, com intervalo aproximado de pausa de 30 segundos entre as séries. 1- 3 séries de 15 repetições de supino (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de elevação frontal (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de rosca inversa (30" pausa)

**Vídeo aula 08 –** Exercícios com almofada A aula teve início com informações importantes acerca da saúde, alongamos e aquecemos todo o corpo por aproximadamente dez minutos e breve apresentação sobre a modalidade. As variações de exercícios com alguns materiais diferentes que temos em casa são importantes e fáceis de fazer, prestando a atenção quanto à postura, e repetições. Na aula trabalhamos a musculatura da região superior do corpo. A vídeo aula teve duração de 20 minutos e foi dividido entre séries de repetições, utilizamos uma almofada como item de treino. Descrição do treino: Realizar os exercícios de acordo com as informações de series e repetições abaixo, com intervalo aproximado de pausa de 30 segundos entre as séries. 1- 3 séries de 15 repetições de adução com almofada (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de elevação frontal (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de supino fechado (30" pausa)

**Vídeo aula 09 – Musculação** A aula iniciou com uma breve apresentação sobre a modalidade, falamos dicas sobre saúde principalmente antes dos exercícios, iniciamos o alongamento por aproximadamente cinco minutos e aquecemos a região que seria trabalhada no corpo, através de exercícios localizados e resistidos. Esses movimentos de fortalecimento localizado melhoram muito a autonomia dos idosos, permitindo que os mesmos executem suas funções diárias com maior firmeza. A vídeo aula teve duração de 20 minutos e foi dividido entre séries de repetições, utilizamos 2 kg como item para resistência. Descrição do treino: Realizar os exercícios de acordo com as informações de series e repetições abaixo, com intervalo aproximado de pausa de 30 segundos entre as séries. 1- 3 séries de 12 repetições de rosca alternada (30" pausa) 2- 3 séries de 12 repetições de supino alternado (30" pausa) 3- 3 séries de 12 repetições de elevação lateral 2 em 1 (30" pausa)

**Vídeo aula 10 – Exercícios aeróbios** A aula iniciou com um bate papo sobre a importância de não se treinar em jejum e breve apresentação sobre a modalidade, iniciamos o alongamento por aproximadamente cinco minutos, em seguida aquecemos o corpo também por cinco minutos nos preocupando com as articulações que seriam trabalhadas, gerando uma maior segurança dos movimentos. As aulas aeróbias são importantes para promover autonomia para os idosos no que se diz respeito a desenvolver suas atividades sem auxílio de ninguém. A vídeo aula teve duração de 20 minutos. Descrição do treino: Realizar os exercícios de acordo com as informações abaixo. 1- 3 séries de 15 repetições de caminhada no lugar (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de flexão de punho (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de agachamento (30" pausa)

**Vídeo aula 11 – exercícios com bastão** A aula iniciou com uma breve apresentação sobre a modalidade, iniciamos o alongamento por aproximadamente cinco minutos e aquecemos todo o corpo, preparando para os movimentos variados que faríamos com a utilização da cadeira. Nesta aula utilizamos o bastão para melhorar a amplitude dos movimentos articulares, trazendo benefícios e prevenindo futuras lesões. A vídeo aula teve duração de 20 minutos e foi dividido entre séries de repetições. Descrição do treino: Realizar os exercícios de acordo com as informações de series e repetições abaixo, com intervalo aproximado de pausa de 30 segundos entre as séries. 1- 3 séries de 15 repetições de elevação frontal (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de rosca inversa (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de flexão de punho (30" pausa)

**Vídeo aula 12 – exercícios com toalha** A aula iniciou com uma breve apresentação sobre modalidade, iniciamos o alongamento por aproximadamente cinco minutos e aquecemos a região também por cinco minutos, preparando a musculatura dos alunos para os exercícios a seguir. A aula visou demonstrar as possíveis variações de movimentos que podemos fazer com uma toalha, dando dicas bem fáceis sobre materiais que podemos transformar em exercício. Esses movimentos são capazes de trazer benefícios quando tencionamos a toalha ao final de cada movimento. A vídeo aula teve duração de 20 minutos e foi dividido entre séries de repetições com utilização de toalha. Descrição do treino: Realizar os exercícios de acordo com as informações de series e repetições abaixo, com intervalo aproximado de pausa de um para o outro de 30 "segundos. 1- 3 séries de 15 repetições de lateralidade (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de supino fechado (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de rosca direta (30" pausa)

**Vídeo aula 13** - Exercícios com almofada A aula teve início com informações importantes acerca da saúde, alongamos e aquecemos todo o corpo por aproximadamente dez minutos e breve apresentação sobre a modalidade. As variações de exercícios com alguns materiais diferentes, neste vídeo aula trabalhamos a musculatura da região superior do corpo. A vídeo aula teve duração de 20 minutos e foi dividido entre séries de repetições, utilizamos uma almofada como item de treino.

Descrição do treino: Realizar os exercícios de acordo com as informações de series e repetições abaixo, com intervalo aproximado de pausa de 30 segundos entre as séries. 1- 3 séries de 15 repetições de adução com almofada (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de supino fechado (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de tríceps testa (30" pausa)

**Vídeo aula 14** – Musculação A aula iniciou com um bate papo sobre níveis de treinamento trazendo bastante informação e conteúdo, iniciamos o alongamento por aproximadamente cinco minutos e aquecemos a região que seria trabalhada no corpo também por cinco minutos. Esses movimentos de fortalecimento localizado e resistidos são fundamentais para os idosos por que com a chegada da idade a tendência do corpo é perder massa muscular e estes exercícios diminuem essa ação. A vídeo aula teve duração de 20 minutos e foi dividido entre séries de repetições, utilizamos halteres de 2 kg como item para resistência. Descrição do treino: Realizar os exercícios de acordo com as informações de series e repetições abaixo, com intervalo aproximado de pausa de 30 segundos entre as séries. 1- 3 séries de 12 repetições de supino (30" pausa) 2- 3 séries de 12 repetições de elevação frontal martelo (30" pausa) 3- 3 séries de 12 repetições de tríceps testa (30" pausa)

**Vídeo aula 15** - Aeróbio A aula iniciou com um bate papo sobre imunidade, e sua importância, iniciamos o alongamento por aproximadamente cinco minutos e aquecemos a região também por cinco minutos, preparando a musculatura dos alunos para os exercícios a seguir. Exercícios aeróbios são muito importantes pois exigem uma respiração controlada e em maior frequência, gerando condicionamento fazendo assim com que os alunos tenham benefícios cardiorrespiratórios. A vídeo aula teve duração de 20 minutos e foi dividido entre séries de repetições. Descrição do treino: Realizar os exercícios de acordo com as informações de series e repetições abaixo, com intervalo aproximado de pausa de 30 segundos entre as séries. 1- 3 séries de 15 repetições de peck deck (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de cotovelo nos joelhos (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de flexão de punho (30" pausa)

**Vídeo aula 16** – Exercício com bastão começou com uma breve apresentação sobre a modalidade e batemos um papo sobre imunidade, informando sobre dicas de saúde em seguida, iniciamos o alongamento e aquecimento. Trabalhamos nessa aula a musculatura da região da musculatura superior com exercícios de elevação, desenvolvimento, flexão de cotovelo e supino. A vídeo aula teve duração de 20 minutos. Descrição do treino: Realizar os exercícios de acordo com as informações de series e repetições abaixo, com intervalo aproximado de pausa de 30 segundos entre as séries. 1- 3 séries de 15 repetições de supino (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de elevação frontal (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de rosca inversa (30" pausa)

**Vídeo aula 17** – Exercícios com toalha Iniciamos com um bate papo e breve apresentação sobre a modalidade, iniciamos o alongamento por aproximadamente cinco minutos, em seguida preparamos a musculatura da parte inferior do corpo, região que seria exercitada nessa aula. Os exercícios com toalha tem sido um diferencial

principalmente no que se diz em variações de materiais, pois os movimentos devem ser feitos com o máximo de tensão possível durante o exercício. A vídeo aula teve duração de 20 minutos e utilizamos toalha, e uma cadeira com apoio para as costas para maior segurança nos movimentos. Descrição do treino: Realizar os exercícios de acordo com as informações de series e repetições abaixo, com intervalo aproximado de pausa de 30 segundos entre as séries. 1- 3 séries de 15 repetições de tríceps (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de supino (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de elevação frontal (30" pausa)

**Vídeo aula 18** – Exercícios com almofada Iniciamos com informações importantes acerca da saúde, alongamos e aquecemos todo o corpo por aproximadamente dez minutos e breve apresentação sobre a modalidade. As variações de exercícios com alguns materiais diferentes que temos em casa são importantes e fáceis de fazer, prestando a atenção quanto à postura, e repetições. Nesse vídeo trabalhamos a musculatura da região superior do corpo. A vídeo aula teve duração de 20 minutos e foi dividido entre séries de repetições, utilizamos uma almofada como item de treino. Descrição do treino: Realizar os exercícios de acordo com as informações de series e repetições abaixo, com intervalo aproximado de pausa de 30 segundos entre as séries. 1- 3 séries de 15 repetições de adução (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de supino fechado (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de pressão palma das mãos (30" pausa)

**Vídeo aula 19** – Musculação A aula teve início com informações importantes acerca da saúde, bem como precauções que deveriam ser tomadas antes das atividades, como não treinar em jejum, aferir a pressão e uma breve apresentação sobre a modalidade. Iniciamos o alongamento por aproximadamente cinco minutos e aquecemos. Os movimentos de fortalecimento localizado e resistidos são fundamentais para os idosos, por que com a chegada da idade a tendência do corpo é perder massa muscular e estes exercícios diminuem essa ação. O vídeo aula teve duração de 20 minutos e foi dividido entre séries de repetições, utilizamos halteres de 2 kg como item para resistência. Descrição do treino: Realizar os exercícios de acordo com as informações de series e repetições abaixo, com intervalo aproximado de pausa de 30 segundos entre as séries. 1- 3 séries de 12 repetições de rosca direta (30" pausa) 2- 3 séries de 12 repetições de elevação lateral (30" pausa) 3- 3 séries de 12 repetições de supino unilateral (30" pausa)

**Vídeo aula 20** – Exercícios aeróbios A aula iniciou com um bate papo sobre a importância de se aferir a pressão antes de qualquer atividade física e breve apresentação sobre a modalidade, iniciamos o alongamento e aquecimento por aproximadamente dez minutos, preparando a musculatura de todo o corpo e buscando diminuir os riscos de lesões causadas pelos possíveis movimentos que faríamos na aula. Exigimos de uma maneira geral do corpo dos alunos nos preocupando com as articulações que seriam trabalhadas, gerando uma maior segurança dos movimentos. A vídeo aula teve duração de 20 minutos e foi dividida entre séries e repetições. Descrição do treino: Realizar os exercícios de acordo com as informações de series e repetições abaixo, com intervalo aproximado de pausa de 30 segundos entre as séries. 1- 3 séries de 15 repetições de flexão de quadril (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de peck deck (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de extensão dos braços para frente unilateral (30" pausa)

**Prof. Flavio: Vídeo Aula 1:** Tema: Sequência de golpes de Shime waza, ou técnicas de Estrangulamento. Apresentação da técnica teoria e prática; Introdução a educativos para aquecimento e trabalhar coordenação corporal para execução da técnica; Série de treino para criar consciência do movimento. Fazer pausadamente da posição anterior a passagem de guarda, passa-se a guarda na posição de Kusure kesa gatame e vai evoluindo para outras posições, sendo a sequência a descrita abaixo:

Kusure kesa gatame

Yoko Shiho gatame

Tate shiho Gatame

Após chegar na posição de montada ou Tate Shiho Gatame aplicar o estrangulamento Kata Ju Jime.

Fazer as variações de aplicação do estrangulamento. 2 Série de treino para aprimoramento do movimento:

Fazer a mesma série com movimentos mais rápidos. 3 Série de treino para resistência:

Fazer a série sugerida agora com o parceiro resistindo o movimento. 4 Série de treino para finalização:

Tentar fazer a sequência e finalizar o parceiro sem que o mesmo permita.

Finalização: Detalhes de combate do golpe, ou seja, informações da técnica em combate e variações técnicas de pegadas e posicionamento para destro e canhoto.

**Vídeo Aula 2:** Tema: Sequência de golpes de Shime waza, ou técnicas de estrangulamento. Apresentação da técnica teoria e prática. Introdução a educativos para aquecimento e trabalhar coordenação corporal para execução da técnica. Série de treino para criar consciência do movimento. Aprendizado do Hadaka Jime ou "mata leão"; aprendizado da aplicação básica;

Fazer as variações de aplicação do estrangulamento: 2 Série de treino para aprimoramento do movimento:

Fazer a mesma série com movimentos mais rápidos: 3 Série de treino para resistência:

Fazer a série sugerida agora com o parceiro resistindo o movimento: 4 Série de treino para finalização:

Tentar fazer a sequência e finalizar o parceiro sem que o mesmo permita.

Finalização: Detalhes de combate do golpe, ou seja, informações da técnica em combate e variações técnicas de pegadas e posicionamento para destro e canhoto.

**Prof. Flavia Vídeo Aula 1:** Capacidades Físicas Trabalhadas: Flexibilidade

Aula Prática Composta inicialmente por Exercícios de alongamento para Membros superiores e inferiores realizados em pé, com a finalidade de reduzir encurtamentos de músculos tendões e ligamentos do corpo todo e começar a preparar o aluno para a prática contínua de atividade Física e melhorando sua capacidade de executar movimentos de atividades diárias.

Duração: 15 minutos

Segunda Parte: exercícios de respiração a fim de melhorar a capacidade de captação de oxigênio pelo pulmão e cérebro, juntamente com um relaxamento muscular trazendo calma e aumentando a sensação de bem estar.

Duração: 5 minutos

material utilizado: nenhum material foi utilizado

**Vídeo Aula 2:** Capacidades Físicas trabalhadas: Flexibilidade/Resistência

Primeira Parte: Aquecimento geral composto por movimentos de rotação, elevação, extensão/ flexão de joelhos , corrida parada, elevação de braços acima da cabeça) com a finalidade de aumentar a temperatura corporal e também melhorar a flexibilidade e resistência.

Duração: 10'

Segunda parte: exercícios de alongamento para o corpo todo ( Pescoço, Deltoides, quadril, tríceps, quadríceps, panturrilha) finalizando a aula com exercícios de respiração com movimentos de braços suaves.

Duração: 10'

**Vídeo Aula 3:** Capacidades trabalhadas: flexibilidade, Força

Primeira Parte: Exercícios de aquecimento monoarticulares (realizando aduções/abduções, flexões/extensões e circunduções de acordo com a funcionalidade de cada articulação)

Duração: 5'

Segunda Parte – exercícios de fortalecimento muscular para membros inferiores Compostos por agachamento, Flexão de quadril em pé, flexão de quadril com joelho flexionado em pé, com a finalidade de fortalecer a musculatura e facilitar a pratica de atividades do dia a dia. 2x de 30" alternando os movimentos.

Duração: 8'

Terceira parte: exercícios de alongamento para membros inferiores a fim de relaxar a musculatura trabalhada e voltar a calma.

Duração 7'

**Vídeo aula 4:** Capacidades desenvolvidas: flexibilidade

Na primeira fase da aula foi realizado aquecimento articular em pé, elevando a temperatura corporal e preparando a musculatura. Na segunda parte, com o auxílio de uma cadeira foi realizado exercício de alongamento em pé e posteriormente sentado.

Duração: 20'

**Vídeo aula 5:** Capacidades físicas trabalhadas: flexibilidade, resistência aeróbica

Aula realizada em pé, iniciando com aquecimento das articulações para preparar e aquecer a musculatura, em um segundo momento foram aplicados exercícios de ginastica aeróbica de maneira gradativa, com momentos de recuperação, finalizando com alongamento e relaxamento do corpo.

Duração: 20'

**Vídeo aula 06:** Capacidades físicas trabalhadas: flexibilidade, Força MI

Aula desenvolvida para o fortalecimento da musculatura de MI e Core, iniciando em decúbito dorsal (elevação de quadril. Flexão de quadril com joelho semi-flexionado) passando para o decúbito lateral (abdução de quadril), finalizando com alongamento em decúbito dorsal para o relaxamento da musculatura atingida.

Duração: 20'

**Vídeo aula 07:** Capacidades Físicas: resistência, coordenação motora, flexibilidade, equilíbrio e força.

Primeira parte: A aula foi iniciada com um aquecimento em pé com exercícios aeróbicos de coordenação motora ( caminhada lateral, caminhada F/T, polichinelos adaptados para iniciantes, joelho alto)

Duração: 6'

Segunda parte: Os exercícios foram realizados em decúbito ventral, foi orientado ao aluno quanto ao local para a prática e a pausar o vídeo se necessário para que ele fique

confortável. Inicialmente foi utilizado o gato cruzado para estabilidade do CORE, passando por todas as fases de adaptação e alongamento da coluna lombar deitando o glúteo sobre os calcanhares, posteriormente alterou-se a postura para decúbito dorsal para a realização de exercícios de alongamento para a coluna lombar e ciático.

Duração: 10'

Terceira parte: relaxamento final em decúbito dorsal com práticas de pensamentos positivos e agradecimentos para elevar a saúde e bem estar.

Duração: 4'

**Vídeo aula 08:** Capacidades Físicas: Flexibilidade, resistência

Primeira Parte: Foram realizados exercícios de alongamento localizado para todos os grandes grupos musculares repetindo 2x cada movimento por cerca de 15" a 20".

Duração: 7'

"Segunda parte: para o trabalho de resistência foram usados exercícios de agachamentos, polichinelos adaptados, sustentar braços acima da cabeça, abdução de quadril, realizando 30" de cada movimento, repetindo o ciclo por 2x.

Duração: 8'

Terceira parte: volta a calma com exercícios de respiração e alongamento multiarticular (mais de uma articulação envolvida no movimento) esticar os braços acima da cabeça, flexão de tronco.

Duração: 5'

**Vídeo aula 09:** Capacidade: Flexibilidade

Parte única: Aplicação de exercícios de alongamento inicialmente sentado com as pernas cruzadas, com movimentos leves de tronco D/E, Pescoço, exercícios sentado com joelhos esticados unilateral e bilateral e pernas em abertura lateral passando pela postura de decúbito dorsal realizando movimentos de alongamento puxando joelho no peito unilateral e bilateral, respiração e relaxamento. Foco em aumentar a autonomia em atividades diárias, saúde física e mental do praticante.

Foi introduzido o uso da música (playlist sem direitos autorais – Spotify)

Duração: 20'

**Vídeo Aula 10:** Capacidades Físicas: flexibilidade, força MI (uso de bastão)

Primeira Parte: Exercícios de mobilidade articular localizados em pé a fim de preparar a musculatura e aquecer o corpo.

Duração: 5'

Segunda Parte: voltada para o desenvolvimento de força MI realizando exercícios de agachamento, panturrilha, flexão de quadril como apoio do bastão.

Duração: 12'

Terceira parte: exercícios de alongamento direcionados para a musculatura atingida na parte 2 desta aula.

Duração: 03'

**Vídeo aula 11:** Capacidades Físicas: Flexibilidade, força MS, Força CORE

Primeira parte: aquecimento articular e preparação da musculatura dos MS e elevação da temperatura corporal

Duração: 6'

Segunda parte: composta por exercícios de fortalecimento para MS (flexões de braço, alternadas com escalada e compensação com alongamento) realizados em decúbito ventral em plataforma elevada para facilitar a execução do exercício.

Duração: 12'

Terceira parte: alongamento com ênfase na musculatura trabalhada na segunda parte da aula.

Duração 2'

**Vídeo aula 12:** Capacidades desenvolvidas: flexibilidade, resistência, força MS

Primeira parte: exercícios de aquecimento localizado (giros de punho, pescoço, quadril, tornozelo) para auxiliar na mobilidade articular do aluno, elevar a temperatura corporal, prevenir ou amenizar a ocorrência de LER.

Duração: 10'

“Segunda parte: exercícios para o fortalecimento de membros superiores e CORE utilizando o exercício de flexão de braços no chão 2x10, prancha alta 3x 30” e prancha baixa 3x 30”.

Duração: 7'

Terceira parte: alongamento em decúbito ventral para as porções do grande dorsal, eretores da espinha, peitoral, glúteos e quadríceps (musculatura atingida durante a fase 2 desta aula).

Duração: 3'

**Vídeo aula 13:** Capacidades físicas desenvolvidas: flexibilidade, equilíbrio, resistência.

Esta aula foi composta por uma única parte onde a proposta foi desenvolver a habilidade de marcha e evitar quedas através de exercícios multifuncionais tais como: balanço no plano frontal, balanço no plano sagital, balanço com passo a frente e equilíbrio unipodal, agachamento over-head. 3x 10 repetições com descanso de 30”.

Duração: 20'.

**Vídeo aula 14:** Capacidades físicas desenvolvidas: flexibilidade, força CORE

Aula desenvolvida inicialmente com alongamento em decúbito ventral para aumentar a mobilidade da coluna vertebral, na parte principal exercícios de pranchas e algumas variações e progressões pra o fortalecimento da região do CORE, finalizando com alongamento em decúbito ventral e sentado para relaxar a região trabalhada.

Duração 20'

**Vídeo aula 15:** Capacidades desenvolvidas: resistência, equilíbrio e coordenação motora  
Primeira parte: alongamento multiarticular com giros de tronco, estender as mãos acima da cabeça para elevar a temperatura corporal e preparar a musculatura.

Duração: 5'

Segunda parte: exercícios aeróbicos de coordenação entre MI e MS a fim de elevar a frequência cardíaca, melhorar o VO2 e a capacidade cardíaca do aluno.

Duração: 8'

Terceira parte: alongamento e relaxamento para voltar de modo regressivo a frequência cardíaca e a temperatura corporal.

Duração: 7'

**Vídeo aula 16:** Capacidades físicas: força MI, equilíbrio

Primeira parte: exercícios de aquecimento e alongamento dinâmico, utilizando movimentos suaves de membros superiores juntamente com exercícios de respiração, balanço e panturrilha com elevação de braços acima da cabeça, para elevar a temperatura corporal.

Duração: 8'

Segunda parte: exercícios de fortalecimento para membros inferiores (flexão de quadril em equilíbrio unipodal 3x15 alternando D/E e abdução de quadril em equilíbrio unipodal

3x15) finalizando com alongamento de flexão do tronco e relaxamento do trapézio para a volta a calma.

Duração: 12'

**Vídeo aula 17:** Capacidades físicas trabalhadas: coordenação motora, resistência e flexibilidade

Primeira parte: aquecimento utilizando exercícios de mobilidade articular para evitar lesões no praticante na próxima fase da aula.

Duração: 6'

Segunda parte: exercícios aeróbicos para melhorar a capacidade cardiorrespiratória e coordenação motora do aluno (flexão de quadril com braços acima da cabeça, galope lateral, corrida parada F/T)

Duração: 10'

Parte final: exercícios de alongamento geral para reduzir gradativamente a frequência cardíaca e temperatura corporal.

Duração: 4'

**Prof. Rogerio (capoeira):** Nesse mês de Janeiro demos continuidade ao nosso trabalho com as crianças do projeto capoeira do nosso município com vídeos para o desenvolvimento dos alunos e ocupação social com essa paralização devido ao Covid-19; Trabalhamos nesse mês com 10 vídeos aulas com objetivos diferentes em cada uma delas.

**Vídeo aula 1** trabalhamos Alongamento dos membros inferiores e Articulações e Movimentos duplos de capoeira .

**Vídeo aula 2** trabalhamos Aquecimento e fortalecimento muscular e agachamento e movimentos de giros e contra ataque .

**Vídeo aula 3** trabalhamos Aquecimento e Alongamento e movimentos de Capoeira sequência de movimentos .

**Vídeo aula 4** trabalhamos Alongamento dos membros inferiores e de movimentos de capoeira balanço de ginga com giros .

**Vídeo aula 5** trabalhamos com saltos e abdominais e com movimentação da capoeira sequência de movimentos de graduações

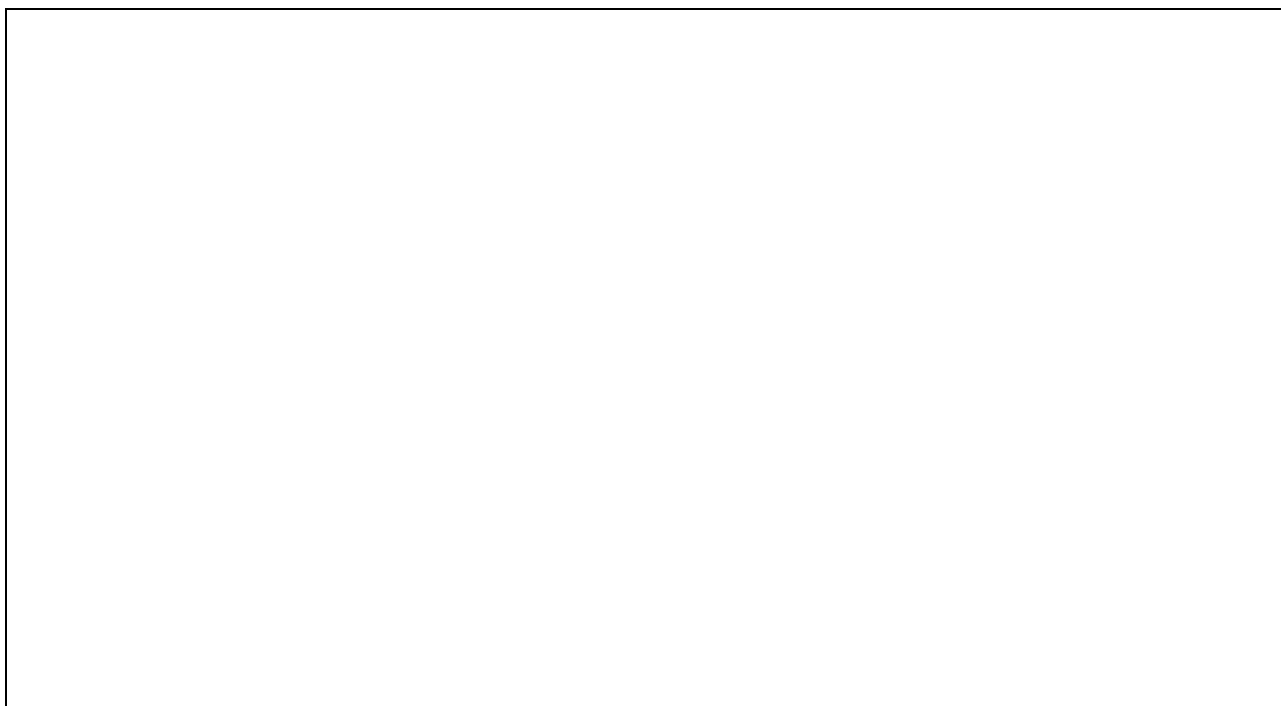
**Vídeo aula 6** trabalhamos o alongamento de coluna e membros inferiores e com movimentação da capoeira ginga com giro de movimentos

**Vídeo aula 7** trabalhamos nessa vídeo aula alongamento dos pescoço e Articulações dos membros e de movimentação da capoeira o balanço de ginga .

**Vídeo aula 8** Focamos na elevação dos membros inferiores com saltos e na movimentação da capoeira movimentos de defesa com esquiva .

**Vídeo aula 9** trabalhamos os exercícios de alongamento alternados dos membros inferiores e superiores com agachamento com saltos e na movimentação da capoeira movimentos utilizando com base uma cadeira para os movimentos .

**Vídeo aula 10** Começamos os exercícios com rotação das articulações e elevações dos membros inferiores e na movimentação da capoeira rotação no chão movimento chamado na capoeira de cambalhota.



### 7 – Resultados Esperados

Desenvolvimento de conhecimentos e habilidades esportivas, da cidadania, aumento da sensação de pertencimento, da autoestima e da cidadania;

A ampliação do acesso aos serviços será avaliada a partir do atendimento aos municípios.

### 8 – Profissionais que atuaram no serviço

Nome Completo	Função
Cíntia Alessandra Gonçalves	Auxiliar Administrativo
André Luiz S. Franca	Auxiliar de Serviços Gerais
Robson Antônio Guimarães Pinto	Apoio Administrativo
Gabriel Nascimento do Amparo	Apoio Administrativo
Denis Barrocas Rica	Monitor
Rogério Marques de Sa	Monitor
Douglas Rodrigues Pageú	Monitor
Lucivania Araújo dos Santos	Monitor
Ricardo Kierme	Monitor
Edson Kornetoff Aguiar	Monitor
Thiago Félix dos Santos	Monitor
Atila Amorim Bizon	Monitor
Giovvana Horder dos Santos Marques	Monitor
Douglas Dias de Freitas	Monitor
Lídia Isabela Oliveira	Monitor
Graziella Santos de Campos	Monitor
Denis Lima	Monitor
Sidney Britto da Silva	Monitor
Erick Lima Ministério	Monitor

Carlos Roberto Borges	Monitor
Flavia Varini Chamelete	Monitor
Flavio Jorge de Carvalho	Monitor
Paulo Hideo Nishimoto	Monitor
Guilherme Bispo	Monitor

#### **9 – Monitoramento e Avaliação dos Serviços**

O monitoramento será constituído de acompanhamento sistemático das atividades desenvolvidas, envolvendo reuniões periódicas, relatórios mensais elaborados pela equipe técnica, e participação in loco nas atividades, além de pesquisa junto aos alunos participantes. Acompanhamento do plano de trabalho com supervisões diretas e indiretas, sempre considerando e analisando os indicadores e o alcance das metas quantitativas e qualitativas.

O relatório original encontra-se em arquivo na Diretoria de Esportes.

#### **10 – Outras Considerações**

São Paulo, 31 de Janeiro de 2021..



Maria Lucia G. Scheffer Prado  
Coordenação Pedagógica