

RELATÓRIO DE ATIVIDADES

Referência / Mês de Agosto 2020

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: infap.org@hotmail.com
1.4 – CNPJ: 02.257.969/0001-78

2 – Representante Legal
Nome Completo: Mozart Ladenthin Junior
Telefone: (11) 2684-0980
E-mail: mozartlj@yahoo.com.br

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 Bertioga.

4.3 – Público Alvo

Municípios de Bertioga, 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. Gustavo (alongamento): Videoaula 01: A aula foi composta por um treino físico, treino para o corpo todo, utilizando somente o peso do próprio corpo, por meio de exercícios que trabalham as musculaturas dos membros superiores, membros inferiores e core, a fim de aumentar a resistência muscular e melhorar o condicionamento físico cardiorrespiratório. Este treino foi dividido em aquecimento inicial e 1 bloco de 4 exercícios com 4 series.

Descrição do treino:

Repetir o bloco de exercícios de 3 a 4 vezes com 1´a 2´de descanso

Escada 1´

Chapéu chinês 1´

Polisapato 1´

Abdominal oblíquo 30 repetições

Videoaula 02: A aula foi composta por um treino físico, treino para o corpo todo, utilizando somente o peso do próprio corpo, por meio de exercícios que trabalham as musculaturas dos membros inferiores e core, a fim de aumentar a resistência muscular. Este treino foi dividido em um aquecimento inicial e 1 bloco de 3 exercícios com 4 series.

Descrição do treino:

Repetir o bloco de exercícios de 3 a 4 vezes com 2´de descanso

Elevação pélvica 20 repetições

Elevação pélvica uni 15 repetições

Glúteo estendido 20 repetições

Videoaula 03: A aula foi composta por um treino físico, treino para o corpo todo, utilizando somente o peso do próprio corpo, por meio de exercícios que trabalham as musculaturas dos membros superiores, membros inferiores e core, a fim de aumentar a resistência muscular e melhorar o condicionamento físico cardiorrespiratório. Este treino foi dividido em um aquecimento inicial e 1 bloco de 4 exercícios com 4 series.

Descrição do treino:

Repetir o bloco de exercícios de 3 a 4 vezes com 2´de descanso

Cordeiro 1´20

Escalador 40"

Agachamento 40"

Abdominal 40"

Videoaula 04: A aula foi composta por um treino físico, treino para o corpo todo, utilizando somente o peso do próprio corpo, por meio de exercícios que trabalham as musculaturas dos membros superiores, membros inferiores e core, a fim de aumentar a resistência muscular e melhorar o condicionamento físico cardiorrespiratório. Este treino foi dividido em um aquecimento inicial e 1 bloco de 4 exercícios com 4 series.

Descrição do treino:

Repetir o bloco de exercícios de 3 a 4 vezes com 2´de descanso

4 exercícios utilizando cones

Videoaula 05: A aula foi composta por um treino físico, treino para o corpo todo, utilizando somente o peso do próprio corpo, por meio de exercícios que trabalham as

musculaturas dos membros superiores, membros inferiores e core, a fim de aumentar a resistência muscular e melhorar o condicionamento físico cardiorrespiratório. Este treino foi dividido em um aquecimento inicial e 1 bloco de 8 exercícios com 4 series.

Descrição do treino:

Repetir o bloco de exercícios de 3 a 4 vezes com 2´de descanso

1´ deslocamento lateral

30" pulando corda

30" agachamento lateral

30" agachamento lateral

30" pulando corda

30" flexão de braço

30" pulando corda

30" abdominal canivete

Videoaula 06: A aula foi composta por um treino físico, treino para o corpo todo, utilizando somente o peso do próprio corpo, por meio de exercícios que trabalham as musculaturas dos membros superiores, membros inferiores e core, a fim de aumentar a resistência muscular e melhorar o condicionamento físico cardiorrespiratório. Este treino foi dividido em um aquecimento inicial e 1 bloco de 2 exercícios com 4 series.

Descrição do treino:

Repetir o bloco de exercícios de 3 a 4 vezes com 2´de descanso

Abdução lateral solo 4x20

Flexão de quadril alternada solo 4x20

Videoaula 07: A aula foi composta por um treino físico, treino para o corpo todo, utilizando somente o peso do próprio corpo, por meio de exercícios que trabalham as musculaturas dos membros superiores, membros inferiores e core, a fim de aumentar a resistência muscular e melhorar o condicionamento físico cardiorrespiratório. Este treino foi dividido em um aquecimento inicial e 1 bloco de 4 exercícios com 4 series.

Descrição do treino:

Repetir o bloco de exercícios de 3 a 4 vezes com 2´de descanso

Supino deitado

Crucifixo deitado

Balanço com kettlebell

Remada halter

Videoaula 08: A aula foi composta por um treino físico, treino para o corpo todo, utilizando somente o peso do próprio corpo, por meio de exercícios que trabalham as musculaturas dos membros superiores, membros inferiores e core, a fim de aumentar a resistência muscular e melhorar o condicionamento físico cardiorrespiratório. Este treino foi dividido em um aquecimento inicial e 1 bloco de 5 exercícios com.

Descrição do treino:

Repetir o bloco de exercícios de 3 a 4 vezes com 2´de descanso

20 polichinelos

40 agachamentos

30 abdominais bicicleta

10 flexões de braço

5 burpees

Videoaula 09: A aula foi composta por um trabalho de alongamento e flexibilidade para membros inferiores e superiores

Descrição do treino:

Alongamento membros inferiores e superiores

Videoaula 10: A aula foi composta por um treino físico, treino para o corpo todo, utilizando somente o peso do próprio corpo, por meio de exercícios que trabalham as musculaturas dos membros superiores, membros inferiores e core, a fim de aumentar a resistência muscular e melhorar o condicionamento físico cardiorrespiratório. Este treino foi dividido em um aquecimento inicial e 1 bloco de 4 exercícios com 4 series.

Descrição do treino:

Repetir o bloco de exercícios de 3 a 4 vezes com 2´de descanso

Exercícios com o pratinho chinês

Abdominal supra

Abdominal infra

Videoaula 11: A aula foi composta por um treino físico, treino para o corpo todo, utilizando somente o peso do próprio corpo, por meio de exercícios que trabalham as musculaturas dos membros superiores, membros inferiores e core, a fim de aumentar a resistência muscular e melhorar o condicionamento físico cardiorrespiratório. Este treino foi dividido em um aquecimento inicial e 1 bloco de 3 exercícios com 4 series.

Descrição do treino:

Repetir o bloco de exercícios de 3 a 4 vezes com 2´de descanso

Exercícios na escada de agilidade

Prancha braços estendidos 1´

Videoaula 12: A aula foi composta por um treino físico, treino para o corpo todo, utilizando somente o peso do próprio corpo, por meio de exercícios que trabalham as musculaturas dos membros superiores, membros inferiores e core, a fim de aumentar a resistência muscular e melhorar o condicionamento físico cardiorrespiratório. Este treino foi dividido em um aquecimento inicial e 1 bloco de 6 exercícios com 4 series.

Descrição do treino:

Repetir o bloco de exercícios de 3 a 4 vezes com 2´de descanso

1´ pulando corda

30" avanço alternado

30" flexão de braço

30" afundo alternado

30" abdominal bicicleta

1´ polisapato

Videoaula 13: A aula foi composta por um treino físico, treino para o corpo todo, utilizando somente o peso do próprio corpo, por meio de exercícios que trabalham as musculaturas dos membros superiores, membros inferiores e core, a fim de aumentar a resistência muscular e melhorar o condicionamento físico cardiorrespiratório. Este treino foi dividido em um aquecimento inicial e 1 bloco de 4 exercícios.

Descrição do treino:

Repetir o bloco de exercícios de 3 vezes.

Extensão de quadril

Abdução de quadril

Extensão de quadril deitado

Superman

Professor Ricardo Kierme (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. 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 12 repetições de supino + elevação dos joelhos. (30" pausa) 2- 3 séries de 12 repetições de desenvolvimento fechado. (30" pausa) 3- 3 séries de 12 repetições de pernas estendidas + elevação dos braços. (intervalo de 30")

Vídeo aula 02 – Condicionamento Físico A aula iniciou com uma breve apresentação sobre a modalidade e iniciamos o alongamento e aquecimento. Trabalhamos nessa aula o condicionamento cardiovascular, que traz muitos benefícios a saúde do coração e melhora a agilidade corporal. Exercícios de flexão de quadril, isometria das pernas sentado e abdução. 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 12 repetições flexão de quadril sentado. (30" pausa) 2- 3 séries de 12 repetições flexão de quadril unilateral. (30" pausa) 3- 3 séries de 12 repetições de isometria + desenvolvimento dos braços. (30" pausa) 4- 3 séries de 12 repetições abdução das pernas. (30" pausa)

Vídeo aula 03 - Musculação A aula iniciou com uma breve apresentação sobre a modalidade, iniciamos o alongamento por aproximadamente cinco minutos e aquecemos a região que seria trabalhada no corpo. 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 12 repetições de elevação lateral (30" pausa) 2- 3 séries de 12 repetições de elevação frontal unilateral (30" pausa) 3- 3 séries de 12 repetições de peck deck (30" pausa)

Vídeo aula 04 - Variações do Agachamento A aula iniciou com uma breve apresentação sobre a modalidade, iniciamos o alongamento por aproximadamente cinco minutos e aquecemos a região que seria trabalhada, que no caso seria a musculatura das pernas. A proposta da aula é trazer variedade de movimentos e dicas que podemos fazer ao levantar e sentar. gerando um melhor condicionamento físico

para as pernas dos alunos. A vídeo aula teve duração de 20 minutos e foi dividido entre séries de repetições, utilizamos uma cadeira 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 repetições de agachamento com elevação dos joelhos (30" pausa) 2- 3 séries de 12 repetições de agachamento com desenvolvimento dos braços (30" pausa) 3- 3 séries de 12 repetições de agachamento 3 palmas (30" pausa)

Vídeo aula 05 - Exercícios aeróbios A aula iniciou com um bate papo e breve apresentação sobre a modalidade, iniciamos o alongamento e aquecimento por aproximadamente cinco minutos, em seguida informamos sobre a importância de se treinar em segurança, pois movimentos aeróbios são fundamentais para melhorar o condicionamento cardiovascular, movimentos simples de serem executados. A vídeo aula teve duração de 20 minutos, e utilizamos uma cadeira com apoio. 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 caminhada no lugar. (30" pausa) 2- 3 séries de 12 repetições de abdução 30" pausa) 3- 3 séries de 12 repetições de adução. (30" pausa) 4- 3 séries de 12 repetições de elevação dos joelhos (30" de pausa)

Vídeo aula 06- Exercícios com Toalha A aula iniciou apresentação sobre a modalidade, e iniciamos o alongamento e aquecimento para treinarmos com segurança, prevenindo possíveis lesões, sendo que faríamos movimentos que exigem tensão na toalha durante todos os movimentos. Os movimentos aeróbios são fundamentais para melhorar o condicionamento cardiovascular e trazer benefícios a saúde. 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 do desenvolvimento com toalha (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de tríceps martelo (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de agachamento com toalha tensionada (30" pausa)

Vídeo aula 07 - 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 5 minutos, em seguida aquecemos o corpo cerca de cinco minutos também, visando preparar o corpo, para prevenir sobre 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 12 repetições de pernas estendidas + supino (30" pausa) 2- 3 séries de 12 repetições de corrida no lugar (30" pausa) 3- 3 séries de 12 repetições de desenvolvimento aberto (30" pausa)

Vídeo aula 08 - Musculação A aula iniciou com um bate papo e breve apresentação sobre a modalidade, 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 repetições de elevação lateral (30" pausa) 2- 2 séries de 12 repetições de rosca (30" pausa) 3- 3 séries de 12 repetições de supino sentado (30" pausa)

Vídeo aula 09 – 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 à 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 desenvolvimento (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de rosca direta com elevação dos joelhos (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de elevação frontal + remada alta (30" pausa)

Vídeo aula 10 - Exercícios isométricos A aula iniciou apresentação sobre a modalidade, iniciamos o alongamento por aproximadamente 6 minutos. A aula tem como objetivo trabalhar a musculatura sem movimentação articular, fazendo com que assim, ocorra um fortalecimento localizado em músculos internos e tendões. Uma vez que podemos aumentar a amplitude das articulações respeitando a individualidade física de cada um. A vídeo aula teve duração de 20 minutos. Utilizamos uma cadeira para os exercícios. 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 dos braços na lateral (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de elevação das pernas estendidas (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de elevação das pernas e braços (30" pausa)

Vídeo aula 11- Exercícios com toalha A aula iniciou com um bate papo e breve apresentação sobre a modalidade, iniciamos o alongamento por aproximadamente cinco minutos, em seguida aquecemos a musculatura da parte inferior do corpo, região que seria mais exigida nessa aula. 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 o exercício. Os movimentos aeróbios são fundamentais para melhorar o condicionamento cardiovascular. 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 desenvolvimento (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de supino (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de rosca direta (30" pausa)

Vídeo aula 12 - Musculação A aula iniciou com uma breve apresentação sobre a modalidade, iniciamos o alongamento por aproximadamente cinco minutos e

aquecemos a região que seria trabalhada no corpo. A aula visou fortalecer de maneira localizada a musculatura da região superior do corpo, aumentando assim o nível de força desta parte do corpo, trazendo benefícios e autonomia para os alunos. A vídeo aula teve duração de 20 minutos e foi dividido entre séries de repetições, utilizamos cadeira para apoio dos 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 12 repetições de desenvolvimento fechado (30" pausa) 2- 3 séries de 12 repetições de elevação frontal martelo (30" pausa) 3- 3 séries de 12 repetições de rotação de punho com isometria (30" pausa)

Vídeo aula 13 - 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 supino sentado (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de rosca inversa (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de desenvolvimento fechado (30" pausa)

Vídeo aula 14 - Aeróbio A aula iniciou com uma breve apresentação sobre a modalidade, iniciamos o alongamento por aproximadamente cinco minutos e aquecemos a região que seria trabalhada no corpo. As aulas aeróbias visam principalmente melhorar a qualidade cardiovascular e sistema respiratório, uma vez que exige muito mais demanda de oxigenação pulmonar. Permite que os mesmos executem suas funções diárias com maior firmeza, e segurança. A vídeo aula teve duração de 20 minutos e foi dividido entre séries de repetições, utilizamos uma cadeira para apoio. 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 caminhada no lugar (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de abdução (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de tesoura (30" pausa)

Vídeo aula 15 - 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. A aula visou atingir a musculatura da região superior do corpo, como ombro, peitoral e deltoides. 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 elevação lateral (30" pausa) 2- 3 séries de 12 repetições de supino uni lateral (30"

pausa) 3- 3 séries de 12 repetições de rosca alternada + elevação dos joelhos (30" pausa)

Vídeo aula 16 – Exercício 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. Nesta 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 pressão almofada com palma das mãos (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de ambos movimentos anteriores (30" pausa)

Vídeo aula 17 - Musculação A aula iniciou com um bate papo sobre a modalidade, e dicas de saúde, iniciamos o alongamento e aquecimento da região que seria trabalhada no corpo, prevenindo possíveis lesões decorrentes de movimentação brusca. A aula visou atingir a musculatura da região superior do corpo, como ombro, bíceps, através de exercícios localizados e resistidos. 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 desenvolvimento fechado (30" pausa) 2- 3 séries de 12 repetições de rosca direta (30" pausa) 3- 3 séries de 12 repetições de remada alta (30" pausa)

Vídeo aula 18 – 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 simples 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 desenvolvimento com tensão na toalha (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de rosca direta com tensão na toalha (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de tríceps martelo com tensão na toalha (30" pausa)

Vídeo aula 19 – Exercícios isométricos 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 isométricos tem por finalidade o fortalecimento principalmente das articulações, tendões, e musculaturas internas que muitas vezes não são treinadas em movimentos com contração articular. 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 abdução dos braços (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de braços estendidos para frente (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de pernas elevadas estendidas (30" pausa) 4- 3 séries de 15 repetições de pernas e braços estendidos (30" pausa)

Vídeo aula 20 – Exercícios com bastão A aula iniciou com um bate papo sobre saúde, iniciamos o alongamento por aproximadamente cinco minutos, em seguida aquecemos a musculatura da parte superior do corpo, região que seria mais exigida nessa aula, melhorando a musculatura do ombro, e antebraços. O condicionamento físico é essencial porque melhoram sua capacidade cardiovascular e cardiorrespiratória, movimentos simples de serem executados e que melhoram muito a vida dos idosos, utilizamos um cabo de vassoura para os movimentos. A vídeo aula teve duração de 20 minutos e utilizamos 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 supino (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de desenvolvimento unilateral com isometria dos braços (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de rotação de bastão com punho (30" pausa)

Vídeo aula 21 – Variações com toalha A aula iniciou com uma breve apresentação sobre a modalidade, informações sobre saúde, e 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, variando os objetos que temos em casa, que são muito uteis e capazes de trazer benefícios através de exercícios tensionados. 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 tríceps martelo (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de desenvolvimento fechado (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de supino (30" pausa)

Vídeo aula 22 - Musculação A aula iniciou com um bate papo sobre saúde e breve apresentação sobre a modalidade, iniciamos o alongamento por aproximadamente 10 minutos, em seguida nos preparamos para a execução dos movimentos, aquecemos o corpo com movimentos dinâmicos e utilizamos a cadeira para fazer movimentos que seriam trabalhados na aula. Os movimentos de musculação são fundamentais para o fortalecimento do nosso corpo. 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 repetições de desenvolvimento fechado (30" pausa) 2- 3 séries de 12 repetições de supino sentado (30" pausa) 3- 3 séries de 12 repetições de elevação lateral (30" pausa)

Vídeo aula 23 - Ginástica 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 de ginástica são muito importantes para promover autonomia para os idosos no que se diz respeito ao sistema respiratório e cardiovascular. Utilizamos uma cadeira para apoio dos 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 repetições de abdução (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de elevação dos joelhos (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de corrida no lugar (30" pausa)

Vídeo aula 24 - Exercícios com bastão A aula iniciou apresentação sobre a modalidade, e iniciamos o alongamento que levou cerca de 5 minutos, em seguida aquecemos o corpo com movimentos dinâmicos, o que favorece e previne possíveis lesões, sendo que faríamos movimentos que exigem uma amplitude articular maior. Os movimentos aeróbios são fundamentais para melhorar o condicionamento cardiovascular, utilizamos um bastão e cadeira para os exercícios a seguir. 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 rosca direta + desenvolvimento fechado (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de cadeira extensora com bastão (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de rotação bastão braços estendidos (30" pausa)

Vídeo aula 25 - 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. A aula visou atingir a musculatura da região superior do corpo, bem como ombro, bíceps e peitoral 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 supino unilateral (30" pausa) 2- 3 séries de 12 repetições de elevação frontal martelo (30" pausa) 3- 3 séries de 12 repetições de rosca direta (30" pausa)

Vídeo aula 26 – Exercícios isométricos 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 isométricos tem por finalidade o fortalecimento principalmente das articulações, tendões, e musculaturas internas que muitas vezes não são treinadas em movimentos com contração articular. 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 lateral dos braços (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de elevação das pernas estendidas (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de ambos os movimentos (30" pausa)

Vídeo aula 27 – Musculação A aula iniciou com um bate papo e breve apresentação sobre a modalidade, iniciamos o alongamento por aproximadamente quatro minutos, em seguida também aquecemos a musculatura que seria atingida nessa aula com aquecimento neuromuscular, por quatro minutos. Iniciamos a execução dos movimentos e aquecemos o corpo com movimentos dinâmicos depois utilizamos a cadeira para fazer movimentos que seriam trabalhados na aula. Os movimentos de musculação são fundamentais para o fortalecimento do nosso corpo, trabalhamos a parte superior do corpo, porém o ultimo exercício fizemos conjugado com a elevação das pernas. A vídeo aula teve duração de 20 minutos, utilizamos halteres de 2 kg como material e uma cadeira como 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 repetições de desenvolvimento aberto (30" pausa) 2- 3 séries de 12 repetições de elevação unilateral (30" pausa) 3- 3 séries de 12 repetições de rosca direta + extensão das pernas (30" pausa)

Vídeo aula 28 – 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 idosos 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 tríceps toalha (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de rosca direta (30" pausa) 3- 3 séries de 12 repetições de toalha nos pés (30" pausa)

Vídeo aula 29 – 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 supino (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de elevação frontal (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de rotação do bastão (30" pausa)

Vídeo aula 30 - 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. A aula visou atingir a musculatura da região superior do corpo, como ombro, bíceps e peito através de exercícios específicos resistidos. 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 desenvolvimento fechado (30" pausa) 2- 3 séries de 12 repetições de rosca direta + elevação lateral (30" pausa) 3- 3 séries de 12 repetições de isometria com supino (30" pausa)

Prof. Rogério (Capoeira): Vídeo aula 1 trabalhamos com aquecimento total do corpo com sequenciado saltos frontal , saltos laterais com elevação dos joelhos e do calcanhar indo depois com alongamentos dos membros superiores " braços " com rotação dos ombros e também do pescoço, alongamento dos membros inferiores "pernas " alternando a perna direita e depois a esquerda concluindo com movimentos de Capoeira focando na 2º sequência da graduação Verde, meia lua de frente executada ataque e Armada também com a perna de trás más com uma rotação do corpo e Au aberto executado com as mãos no chão abrindo bem a perna no ar .

Vídeo aula 2 trabalhamos movimentos alternados fortalecendo ombros e trapézios com movimentação de pescoço e cabeça com alongamento das pernas " membros inferiores " parte posterior da coxa e virilha terminando com os dois tipos de Aú o aberto e o Aú fechado focando no incitamento da Aú agulha unindo as duas pernas no ar e caindo de frente da onde o corpo veio e o Aú dobrado vindo de baixo invertendo o corpo e caindo para o mesma direção que o corpo veio dobrando o corpo .

Vídeo aula 3 focamos um pouco da história da capoeira explicando sobre as graduações de Capoeira que é o cordão que o capoeirista usa na cintura frisando o grau e o nível do capoeirista na roda de capoeira desde do aluno ate a graduação de Mestre.

Vídeo aula 4 focamos no alongamento e fortalecimento dos membros inferiores nos Movimentos de agachamento com séries e repetições com alongamento uni lateral dos membros e abertura dos mesmo ficando os lados direito e esquerdo , ensinando o momento chamado meia lua um movimento de giro saindo com a perna de trás mas pela frente do corpo fazendo uma rotação com o corpo em pé .

Vídeo aula 5.b trabalhamos o aquecimento o fortalecimento muscular e o alongamento usando os movimentos de Capoeira com o balanço de ginga com giro do corpo próximo ao chão.

Vídeo aula 6 focamos no aquecimento do corpo através do Poli chinelo "abertura das pernas e braços " Poli de frente " alternar pernas e braços" com fortalecimento do músculo abdominal através de abdominais fixo , lombar e torção terminando com flexão de braço com varias variações, indo para a movimentação de meia lua e meia lua de compasso, aonde a meia lua é executada com a perna de trás vindo pela frente do corpo com uma rotação do corpo em pé e a meia lua de compasso partindo também com a perna de trás na posição de ataque vindo por trás do corpo com a rotação do corpo mas com o corpo abaixado bem próximo ao chão colocando as duas mãos no chão.

Vídeo aula 7 trabalhamos com relaxamento dos membros inferiores com aquecimento de saltos a alongamentos uni laterais lado direito e esquerdo forçando bastante na abertura das pernas indo para a movimentação da capoeira a meia lua " movimento executado com a perna de trás saindo da posição de ataque vindo pela frente do corpo com rotação do corpo em pé unindo com os movimentos todos de frente da capoeira o Ponteiro, Benção, Martelo de Estalo, Chapa de Frente , Meia Lua de Frente e Versão todos eles executados com chutes de frentes.

Vídeo aula 8 focamos no alongamento dos membros e cinturas alongando lateralmente com rotação para frente e para trás passando para a ginga da capoeira com giro para a passando a meia lua com movimentos de defesa , a meia lua feita com uma rotação do corpo com a perna vindo pela frente usando os movimentos de defesa que são Cocorinha, Resistencia, Queda de quatro e Queda de três.

Vídeo aula 9 com aquecimento corporal com saltos e pulos com fortalecimento dos punhos e contra da reaparição trabalhando os movimentos da capoeira a meia lua com os Aus que são os Au aberto , Au fechado , Aú agulha e o Aú dobrado todos eles feitos com as duas mãos todas no chão.

Vídeo aula 10 trabalhamos com rotação dos ombros e punhos e tornozelos com alongamento dos abdominal com alteração de pernas com abertura , flexão e extensão das mesma partindo para o movimento de capoeira chamado cambalhota, movimento executado no chão com a cabeça apoiada no chão com giro do corpo para frente, sendo explicado de várias variações.

Vídeo aula 11 com aquecimento todo do corpo com alongamento dos membros superiores e interior as pernas , indo para o movimento de capoeira focando na Queda de quatro que é um movimento de defesa executado com o corpo para trás colocando as duas mãos no chão com varias variações com locomoção para um fortalecimento dos braços . Na

Vídeo aula 12 trabalhamos o alongamento lombar " Cintura e Coluna" com varias variações, exemplo para frente para trás e uni laterais com rotação do mesmo, com alongamento de pernas forçando a coluna para partir para a movimentação de capoeira

chamado Ponte executado colocando as duas mãos no chão mas dobrando a coluna para trás e fazendo uma rotação com o corpo jogando as pernas para trás fazendo com vários exercícios para a execução da mesma .

Vídeo aula 13 forçamos um pouco do aquecimento com Poli chinelo e o Poli de frente indo para o a pernas frontal e também uni lateral sentado no chão forçando o alongamento das pernas como também a coluna partindo para os movimentos da capoeira explicando a diferença de dois Aú para o Aú duplo passando a sequência da capoeira focando o Aú duplo movimento executado com as mãos no chão levantando as pernas fazendo dois movimentos no mesmo lugar.

Vídeo aula 14 aquecimento corporal com saltos com alteração dos membros inferiores com elevação lateral e para dentro com saltos com alongamento dos braços e pernas com variações de exercícios, partindo para os movimentos da capoeira a queda de rim movimento feito no chão com a lateral do corpo o rim apoiando no cotovelo e a tesoura de chão como o nome já diz, executado no chão abrindo as pernas em forma de uma tesoura ser explicado com varias variações.

Vídeo aula 15 nessa aula focamos no fortalecimento abdominal com muitas variações de exercícios a parte central superior do abdômen e a torção e o abdominal uni lateral trabalhando a parte lateral do abdômen indo para o movimento de capoeira sequencia de movimento de giro queixada , armada , meia lua de compasso, martelo de giro e meia lua sendo que a queixada e executada com a perna da frente na posição de ataque a armada movimento de giro em pé a meia lua de compasso movimento de giro próximo ao chão com a perna vindo de trás do corpo o martelo de giro também com o corpo próximo ao chão mas com a perna vindo pela frente do corpo e a meia lua saindo pela frente do corpo mas com o corpo em pé com giro do mesmo.

Vídeo aula 16 trabalhamos um alongamento leve focando todos os grupos muscular com lombar, membros inferiores e superiores e punhos fazendo o aquecimento através dos movimentos da capoeira, passando todos os movimentos já aprendido nas aulas passadas focando na execução e no nome dos movimentos tantos nos de defesa nos de ataque , de frente e nos de giro e também movimentos executados no chão e as esquivas .

Vídeo aula 17 trouxemos um pouco dos conhecimentos básicos do instrumento Berimbau falando um pouco da sua história e origem e suas particularidades e fundamentos na roda de capoeira.

Vídeo aula 18 focamos primeiramente no alongamento do corpo pernas e braços para depois trabalhar o cardio junto com o fortalecimento da coxa e braço com o exercícios chamados flexão completa executado com saltos com agachamento Unidos com um flexão de braço com três séries com 10 repetições.

Vídeo aula 19 nessa aula focamos na história e origem do instrumentos chamado Pandeiro usado falando da sua particularidade e execução feita na roda de capoeira.

Vídeo aula 20 Aquecimento feito junto com fortalecimento muscular do abdômen Poli de frente e Poli chinelo com abdominal trabalhando a respiração com execução de 3 séries com varias repetições partindo para a movimentação de capoeira com movimento de giro mas duplos focando na Armada movimento de giro com giro do corpo em pé saindo com a perna de trás, a meia lua de compasso movimento de giro mas com o corpo mas próximo ao chão com duas mãos no chão saindo com a perna de trás por trás do corpo , o martelo de giro movimento também de giro com o corpo também próximo ao chão com as duas mãos no chão mas com a perna vindo pela frente do corpo com a rotação do corpo.

Vídeo aula 21 trabalhamos a história e a origem do atabaque como é usado na roda de capoeira se que esse instrumento na roda de capoeira e outras atividades como por exemplo para peças teatrais que também faz parte da capoeira.

Vídeo aula 22 trabalhamos aquecimento com movimentos dos membros " pernas e braços " indo para a movimentação de capoeira Martelo Pulado na queixada e na versão esse movimento faz o aluno tirar os dois pés do chão fazendo no corpo subir para o ar .

Vídeo aula 23 focamos no alongamento básico dos braços, pernas e lombar alternando os movimentos dos membros indo para o movimento de capoeira chamado Chapa Giratória com uma rotação do corpo executando uma chapa com o pé.

Vídeo aula 24 aquecimento do corpo no Poli de frente Poli chinelo com rotação da cabeça fortalecendo a musculatura do pescoço e também dos braços e pernas depois executando a Chapa Giratória com os movimentos de defesa como a cocorinha , Resistencia, Queda de quatro e Queda de três .

Vídeo aula 25 alongamento forçado dos membros inferiores " pernas " com aquecimento para executar os movimentos de Capoeira Chapa Giratória com movimento de ataque de frente como o Ponteiro, Benção, Martelo de Estalo, Chapa de Frente , Meia Lua Frente e Versão.

Prof. Douglas (Karatê): Vídeo aula 1 Tema: Katas das faixas branca, azul, amarela, vermelha, laranja, verde, roxa, marrom.

Nesta vídeo aula fizemos o nosso aquecimento e condicionando gradativamente o aluno e após o nosso alongamento; ao termino desta parte entramos com os katas que nessa vídeo aula fizemos de branca a marrom e colocando para os alunos os números de movimentos que cada um tem.

Primeiro kata 10 movimentos, Segundo kata 10 movimentos, Terceiro kata 16 movimentos, Quarto kata 22 movimentos, Quinto kata 16 movimentos, Sexto kata 14 movimentos, Sétimo kata 20 movimentos, Oitavo kata 15 movimentos, Nono kata 13 movimentos, Décimo kata 26 movimentos.

Vídeo aula 2 Tema: Movimentos da faixa Roxa (Ataques de Braços, defesas de pernas de faixa verde complementando e Chutes)

Após aquecimento feito e alongamento passamos para a movimentação de faixa Roxa que consiste em: Soco duplo alternado na direção do rosto, defesa de pernas de dentro para fora com flexão e extensão da perna, de dentro para fora com a perna retesada e de fora para dentro com a perna retesada, chute frontal duplo alternando as pernas com flexão e extensão, chute frontal duplo alternando as pernas retesadas e chute giro dorsal com flexão e extensão da perna saltando.

Vídeo aula 3 Tema: Movimentos da faixa Roxa (9*Kata e sequencias de Combate)
Executo o aquecimento e alongamento partimos para o Nono kata e as duas sequencias de combate.

Nono kata com 13 movimentos, dentre ataques com o cotovelo e defesas e queda. Primeira Sequencia de Combate, na base normal, as duas mãos ao lado da faixa e avança socando com uma Mão socando o rosto e a outra em direção do abdômen. Segunda Sequencia de Combate ou modo, na base de luta, as duas mãos ao lado da faixa e avança socando com uma Mão socando o rosto e a outra em direção do abdômen.

Vídeo aula 4 Tema: Movimentos da Faixa Roxa Completa.

Após aquecimento feito e alongamento passamos para a movimentação de faixa Roxa que consiste em: Soco duplo alternado na direção do rosto, chute frontal duplo alternando as pernas com flexão e extensão, chute frontal duplo alternando as pernas retesadas e chute giro dorsal com flexão e extensão da perna saltando.

Também temos o soco duplo alternado em velocidade, onde você vai de um ponto a outro correndo desferindo os golpes de braço e também chute frontal em velocidade onde vai de um ponto a outro desferindo os chutes.

Nono kata com 13 movimentos, dentre ataques com o cotovelo e defesas e queda. Primeira Sequencia de Combate, na base normal, as duas mãos ao lado da faixa e avança socando com uma Mão socando o rosto e a outra em direção do abdômen. Segunda Sequencia de Combate ou modo, na base de luta, as duas mãos ao lado da faixa e avança socando com uma Mão socando o rosto e a outra em direção do abdômen.

Vídeo aula 5 Tema: Movimentos da Faixa Verde Completa com presença de aluno Paulo Henrique.

Após os habituais aquecimento e alongamento contem hoje com a presença de um aluno onde pude explicar melhor como um aluno pode ter duvidas e através de um vídeo pode ser tirada a mesma pois a duvida de um aluno pode ser a mesma do aluno virtual, acompanhe.

Ataques de Braço: Base Frontal, soco duplo alternado em direção do rosto, soco duplo alternado em direção do peito, soco duplo alternado em direção do abdômen.

Ataques de Pernas: Base de Luta, chute giro dorsal com flexão e extensão, chute giro dorsal com o calcanhar e perna retesada, chute giro dorsal com o pé reto retesado, chute giro dorsal com flexão e extensão saltando, chute giro dorsal com o calcanhar e perna retesada saltando, chute giro dorsal com o pé reto retesado saltando.

Defesas de Pernas: Base Frontal, perna de dentro para fora com flexão e extensão, perna de dentro para fora com a perna retesada (reta), perna de fora para dentro com a perna retesada (reta).

Primeira Sequencia de Combate, chute frontal e dois chutes semicirculares com flexão e extensão saltando.

Segunda Sequencia de Combate, dois chutes laterais posterior com flexão e extensão saltando.

O Sétimo Kata consiste em 20 movimentos de socos e cotoveladas.

O Oitavo Kata consiste em 15 movimentos dentre eles ataque de dedos indicador e médio nos olhos, cotovelos, defesa externa cubital e defesa cubital inferior fechada.

Quando fazemos a movimentação completa de cada faixa damos mais velocidade aos movimentos onde gradativamente o alunos vai adquirindo habilidade, velocidade e principalmente confiança nos movimentos.

Vídeo aula 6 Tema: Primeiro Kata de faixa Preta (kata de apresentação)

Executado e instruído os alunos referente o aquecimento e alongamento falei um pouco a importância que tem esse kata na movimentação do karate, pois é um grupo de movimentos onde complexidade dos movimentos já maior que os outros.

Primeiro Kata de Faixa preta ou Kata de Apresentação , consiste em 50 movimentos dentre eles defesas, chutes, saltos ataques de mãos.

Vídeo aula 7 Tema: Aula voltada exclusivamente ao Condicionamento Físico.

Nesta vídeo aula focamos diretamente na parte física e fizemos exercícios com pesos e também foi dada dicas que na ausência de pesos próprios para a musculação poderá estar improvisando com garrafas pets de diversos tamanhos com água ou areia para poder estar dando o peso necessário para o exercício.

Após feito o treinamento fizemos o alongamento onde nesta vídeo aula como pegamos cargas focamos mais no mesmo.

Vídeo aula 8 Tema: Katas da Faixa branca e Sequencias de Combate de Faixa Laranja, Verde e Roxa ate a faixa Marrom, Combate com um golpe de Faixa Azul, Vermelha, Laranja

Cada vídeo aula vamos aperfeiçoando a movimentação e gradativamente vamos atingindo os nossos objetivos, após o nosso aquecimento iniciamos com: o primeiro kata onde faz parte da fixa branca, segundo kata e combate com golpes com defesas do rosto consiste na faixa azul, o terceiro kata consiste na movimentação de faixa amarela, quarto kata e combate com golpes com defesas do rosto, peito e abdômen consiste na faixa vermelha, quinto e sexto kata, combate com golpes com defesas do rosto e primeira e segunda sequencia de combate consiste a faixa laranja, sétimo e oitavo kata mais duas sequencias de combate consite a faixa verde, nono kata e uma sequencia de combate consiste a faixa roxa e décimo kata consiste a faixa marrom.

Cada faixa tem o seu combate com golpes, sequencias de combates e katas que diferenciam um do outro e com a graduação o nível vai aumentando.

Vídeo aula 9 Tema: Movimentação Completa de faixa Marrom com a aluna faixa Preta Natalia Coutinho.

Nesta vídeo aula contem com a presença da minha aluna Natalia Coutinho que já e uma faixa preta e a convidei para que o nosso publico feminino se sinta representado e mesmo cada um em sua casa possa animar as mulheres a participarem mais das artes marciais e que quando voltarmos ao presencial tenhamos um numero maior de mulheres nos tatames.

Após o aquecimento com exercícios físicos e o nosso alongamento demonstrado pela aluna ela também demonstrou com êxito o kata de faixa marrom que consiste em 26 movimentos e após fizemos a sequencia de combate simulando um atacando o outro e também as suas defesas.

Vídeo aula 10 Tema: Aula Teórica, conhecimentos gerais do estilo.

Hoje nesta vídeo aula iremos passar a parte teórica do estilo e pedi que todos que acompanham o vídeo não esqueçam de estar fazendo o seu aquecimento e após o alongamento.

Na parte teórica foi passado qual o estilo que praticam, ano de fundação, nome do fundador do estilo, objetivo do estilo junto com o seu aluno, tudo isso também é cobrado na sua troca de graduação.

Vídeo aula 11 Tema: Regulamento de Competições parte 01

Após pedir que fizessem seu condicionamento físico e alongamento foi passado no vídeo regras de competições tais como: tempo de competições, categorias, golpes que tiram pontos, golpes que desclassificam o atleta, chaves de braço que podem na luta de chão e bloqueios e execuções que possam de desclassificar na luta de solo.

Professora Flavia (alongamento): Todas as aulas foram práticas.

Em todas as aulas foram feitas orientações quanto a dificuldade e intensidade do exercício, fazendo com que o aluno tenha consciência da individualidade biológica e que o mesmo aumente o grau de consciência corporal.

Em algumas aulas foi feito o uso da música, como parte da ludicidade para deixar as aulas mais descontraídas. (playlists sem copyright spotify ou youtube).

Vídeo Aula 1 Capacidades Físicas Trabalhadas: Flexibilidade

Aula Pratica Composta por Exercícios de alongamento em pé para todo o corpo, composta por exercícios leves localizados e multiarticulares. Na parte final exercícios de respiração e relaxamento.

Duração: 20 minutos

material utilizado: nenhum material foi utilizado

Vídeo Aula 2 Capacidades Físicas trabalhadas: Flexibilidade/mobilidade/ força MI/ equilíbrio

Primeira Parte: Aquecimento geral em pé composto por movimentos de circundução, rotação, elevação, flexão lateral de tronco, 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 estabilidade da marcha e equilíbrio dinâmico, correção postural e estabilidade do quadril.

Duração: 7'

Parte final: alongamento para o corpo todo a fim de levar o aluno à volta a calma e relaxar a musculatura.

Duração: 3'

Vídeo Aula 3 Capacidades trabalhadas: flexibilidade, Força MI, equilíbrio.

Primeira Parte: Exercícios de aquecimento multiarticulares e de mobilidade em pé (balanços).

Duração: 5'

Segunda Parte – exercícios para o fortalecimento de MI com o apoio da cadeira (flexão, abdução e agachamento) realizando cada movimento por 30 segundos.

Duração: 13'

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

Duração 2'

Vídeo aula 4 Capacidades Físicas Trabalhadas: Flexibilidade / Força MI / CORE

Primeira parte: composta por exercícios de aquecimento em pé (giros de ombros, pescoço, quadril e tornozelo) para elevar a temperatura corporal e ajudar o aluno a desenvolver os exercícios da fase 2 com maior segurança.

Duração: 10'

Segunda parte: exercícios de fortalecimento para o CORE e MI (prancha alta, gato cruzado, avião) alternados com alongamento da musculatura trabalhada. 30" de exercício e 30" de pausa.

Duração: 8'

Terceira parte: volta a calma com exercícios de alongamento sentado para ombros, lombar e relaxamento de pescoço.

Duração: 2'

Vídeo aula 5 Capacidades Físicas trabalhadas: flexibilidade, força quadril, mobilidade quadril.

Primeira parte: composta por exercícios de fortalecimento para MI no chão sentado (flexão quadril), decúbito lateral (abdução e flexão), decúbito dorsal (elevação de quadril) e abdominais e exercício postural (cintura escapular)

Duração: 15'

segunda parte: composta por exercícios de alongamento deitado para o relaxamento da musculatura trabalhada, finalizando com respiração para se alcançar um relaxamento.

Duração: 5'

Vídeo aula 6 Capacidades físicas desenvolvidas: flexibilidade, equilíbrio e resistência aeróbica.

Primeira parte: Aula composta por exercícios aeróbicos multiarticulares e de coordenação motora a fim de melhorar a capacidade cardiorrespiratória do participante.

Duração 13'.

segunda parte: alongamento em pé para o corpo todo, para voltar a calma e reduzir a frequência cardíaca. Duração: 3'

terceira parte: exercícios de equilíbrio unipodal para melhorar o equilíbrio e fortalecer tendões e ligamentos.

Duração: 4'

Vídeo aula 7 Capacidades Físicas: flexibilidade/ coordenação motora /resistencia

Primeira parte: A aula foi iniciada com um aquecimento em pé com exercícios de coordenação motora entre MI e MS e o uso do bastão.

Duração: 10'

Segunda parte: exercícios de estabilidade, fortalecimento de MI com o uso do bastão.

Duração: 5'

Terceira parte: alongamento multiarticular em pé com o apoio do bastão direcionado para toda a musculatura do corpo. Orientações sobre os movimentos realizados em situações diárias.

Duração: 5'

Vídeo aula 8 Capacidades Físicas: Flexibilidade/mobilidade

Aula composta por exercícios de alongamento em pé, respiração e mobilidade articular do pescoço, ombros, tornozelo, quadril e joelho, com a finalidade de melhorar a execução de atividades comuns realizadas diariamente.

Duração: 20'

Vídeo aula 9 Capacidade: Flexibilidade / força MS

Primeira parte: exercícios de aquecimento multiarticulares para elevar a temperatura do corpo e preparar para os exercícios de força, propostos na segunda parte.

Duração: 8'

Segunda parte: exercícios de fortalecimento para MS, utilizando a cadeira apoiada na parede e o peso corporal (crucifixo invertido (2x12), tríceps (2x10) , circundação de ombros) 2X 20"

Duração 8'

Parte final: alongamento direcionado para MS para relaxar a musculatura com foco trabalhada anteriormente (ombros, tríceps, pescoço) terminando com um relaxamento da coluna vertebral.

Duração: 4'

Vídeo Aula 10 Capacidades desenvolvidas: Flexibilidade, resistência, coordenação motora, Força MI

Primeira parte: aquecimento em pé utilizando movimentos simples de ginástica aeróbica e de coordenação motora com a finalidade de desenvolver a capacidade cardiorrespiratória e aumentar a percepção corporal.

Duração: 8'

Segunda parte: exercícios de fortalecimento para MI, com o auxílio de uma cadeira (agachamento 3x10, panturrilha 3x15, flexão quadril 3x10)

Duração: 8'

Terceira parte: alongamento com foco em MI relaxando a musculatura que teve o maior foco durante a fase 2 dessa aula.

Duração: 4'

Vídeo aula 11 Capacidades desenvolvidas: flexibilidade, resistência

Primeira parte: A proposta da aula foi de aumentar a flexibilidade e mobilidade articular e para isso foi utilizado exercícios de aquecimento localizado e multiarticular para MS e MI explorando cada articulação e os movimentos que a compõe, de forma individual, a fim de melhorar a mobilidade articular do aluno e preparar o corpo para movimentos de flexibilidade que compõem a segunda parte dessa aula.

Duração: 10'

Segunda parte: alongamento realizado em decúbito dorsal, com exercícios direcionados para coluna lombar e ciática.

Duração: 10'

Vídeo aula 12 Capacidades desenvolvidas: flexibilidade, equilíbrio, mobilidade

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 de alongamento em pé, realizados de uma forma mais pausada e insistindo na postura por mais tempo.

Duração: 10'

Vídeo aula 13 Capacidades físicas desenvolvidas: flexibilidade / resistência/ CORE

Primeira parte: composta por exercícios aeróbicos de ginástica e dança, para desenvolver coordenação motora e elevar a temperatura do corpo.

Duração: 7'.

Segunda parte: exercícios em decúbito ventral (gato cruzado, prancha alta, prancha baixa) alternados com alongamento (sentar sobre os calcanhares) para dar força e estabilidade ao CORE. Exercícios em decúbito dorsal (abdominal isométrico e elevação de quadril em isometria)

Duração: 10'

Terceira parte: alongamento em decúbito dorsal para o relaxamento da musculatura.

Duração: 3'

Vídeo aula 14 Capacidades desenvolvidas: flexibilidade, resistência, mobilidade articular

Primeira parte: A aula começa com exercícios de mobilidade e alongamento direcionada para ombros, tronco. Seguidos por exercícios de coordenação motora, com exercícios aeróbicos e de sincronização entre MI e MS, dando foco maior em MS

Duração: 16'

Terceira parte: Alongamento com ênfase em MS a fim de relaxar a musculatura trabalhada.

Duração: 3'

Vídeo aula 15 Capacidades desenvolvidas: flexibilidade, força MI, equilíbrio

Primeira parte: alongamento dinâmico multiarticular e monoarticular com o objetivo de elevar a temperatura corporal e preparar a musculatura.

Duração: 5'

Segunda parte: exercícios com o auxílio da cadeira direcionados para fortalecer a musculatura de MI e controle corporal.(agachamento, flexão joelhos, extensão joelhos, flexão quadril, panturrilha).

10'

Terceira parte: alongamento de MI, com o uso da cadeira para relaxar a musculatura.

Duração: 5'

Vídeo aula 16 Capacidades físicas: flexibilidade

Primeira parte: exercícios de alongamento voltados para o corpo todo e respiração em pé, desenvolvendo flexibilidade e consciência corporal do aluno.

Duração: 13'

Segunda parte: exercícios de alongamento sentado, utilizando a cadeira para relaxar ainda mais a musculatura e ensinar o aluno a realizar esses exercícios durante o dia se houver necessidade.

Duração: 7'

Vídeo aula 17 Capacidades físicas trabalhadas: flexibilidade, equilíbrio

Primeira parte: alongamento localizado e multiarticular, para o aumento da flexibilidade, preparar e aquecer a musculatura do corpo todo.

Duração: 6'

Segunda parte: exercícios em pé, usando a isometria de ombros e trabalho com punhos e dedos das mãos, para fortalecimento e prevenção de lesões, exercícios de isometria para MI, equilíbrio unipodal e agachamento isométrico.

Duração: 13'

Parte final: exercícios de relaxamento para soltar a musculatura.

Duração: 2'

Vídeo aula 18 Capacidades físicas desenvolvidas: flexibilidade, resistência e MI

Primeira parte: exercícios de aquecimento utilizando o corpo todo, realizando movimentos de ginástica aeróbica para melhorar a resistência cardiorrespiratória do aluno.

Duração: 7'

Segunda parte: exercícios de fortalecimento para MI em pé(flexão, extensão, abdução e panturrilha) realizados em circuito.

Duração: 10'

Terceira parte: alongamento para MI e relaxamento do corpo todo.

Duração: 3'

Vídeo aula 19 Capacidades físicas trabalhadas: flexibilidade, CORE

Primeira parte: exercícios aplicados para aumentar a flexibilidade, a mobilidade do tronco e melhorar a postura do aluno, com o auxílio de um bastão, para potencializar o trabalho. Exercícios de equilíbrio e alongamento dinâmicos para o controle motor.

Duração: 17'

Segunda parte: exercícios de alongamento multiarticular em pé com o apoio do bastão para o relaxamento muscular.

Duração: 3'

Vídeo aula 20 Capacidades físicas trabalhadas: flexibilidade

Primeira parte: aplicação de exercícios de mobilidade articular de ombros, pescoço e tornozelo, exercícios leves multiarticulares para aquecimento dos MI.

Duração: 10'

Segunda parte: exercícios de alongamento em decúbito ventral direcionado para a musculatura das costas e mobilidade da coluna vertebral com foco na região lombar e região ciática.

Duração: 10'

Vídeo aula 21 Capacidades físicas desenvolvidas: flexibilidade

Primeira parte: exercícios de alongamento sentado direcionados para o tronco, pescoço, MI e lombar. Alongamento e relaxamento em decúbito dorsal.

Duração: 20'

Vídeo aula 22 Capacidades físicas trabalhadas: flexibilidade, resistência, coord. motora

Primeira parte: exercícios de aquecimento multiarticular, com exercícios voltados para o aquecimento do corpo.

Duração: 7'

Segunda parte: exercícios de ginástica sincronizando MI e MS para melhorar a coordenação motora e a capacidade cardiorrespiratória.

Duração: 7'

Terceira parte: exercícios leves para reduzir a frequência cardíaca juntamente com respiração e exercícios de alongamento para relaxar a musculatura.

Duração: 6'

Vídeo aula 23 Capacidades físicas: flexibilidade, coord. Motora, força

Primeira parte: aquecimento utilizando de exercícios de mobilidade articular de punhos, ombros, pescoço, tronco, quadril e tornozelo.

Duração: 8'

Segunda parte: trabalho de fortalecimento para MI e força de quadril, utilizando o apoio da cadeira e exercícios dinâmicos e isométricos (flexão de quadril, agachamento, flexão de tronco) realizados alternadamente.

Duração: 10'

Terceira parte: alongamento em pé e sentado para relaxar toda a musculatura do corpo.

Duração: 2'

Vídeo aula 24 Capacidades físicas desenvolvidas: flexibilidade/ CORE/ força MS

Aula composta inteiramente por exercícios de alongamento, fortalecimento de MS e CORE, inicialmente sentado, passando para a o decúbito dorsal (elevação de quadril e flexão de tronco, ambos isométricos e alternados) com a finalidade de corrigir a postura, reduzir dores lombares, finalizando a aula em decúbito ventral, trabalhando a estabilidade do CORE.

Duração: 20'

Vídeo aula 25 Capacidades desenvolvidas: flexibilidade, força MS, CORE

Primeira parte: Aula complementar em relação a aula 24, iniciando em decúbito ventral, utilizando exercícios de prancha alta, prancha baixa, direcionado para diferentes níveis de dificuldade.

Duração: 10'

Segunda parte: exercícios de alongamento em decúbito dorsal, para a melhora da flexibilidade e relaxamento da região lombar.

Duração: 10'

Vídeo aula 26 Capacidades desenvolvidas: flexibilidade, equilíbrio, força

Primeira parte: aquecimento em pé localizado por articulação (circunduções, flexões, extensões) e alongamentos resistidos. Objetivo: aumentar a temperatura corporal, desenvolver mobilidade e proteger o corpo de lesões.

Duração: 10'

Segunda parte: exercícios de mobilidade articular e força de quadril, tornozelos e equilíbrio dinâmico e estático.

Duração: 8'

Terceira parte: alongamento multiarticular para promover o relaxamento de toda a musculatura do corpo.

Duração: 2'

Vídeo aula 27 Capacidades físicas: flexibilidade, resistência e coordenação motora

Aula direcionada para o desenvolvimento da capacidade cardiorrespiratória e coordenação motora. Iniciando com exercícios de aquecimento multiarticulares e posteriormente utilizando uma faixa no chão, utilizando exercícios para o equilíbrio dinâmico e correções da marcha, exercícios funcionais de resistência e coordenação motora, finalizando com alongamento para reduzir gradativamente a frequência cardíaca.

Duração: 20'

Vídeo aula 28 Capacidades Físicas trabalhadas: flexibilidade, Força MI

Primeira parte: para o trabalho de aquecimento foram usados exercícios multifuncionais para preparar a musculatura e aquecer o corpo

Duração: 8'

Segunda parte: exercícios de fortalecimento para MI (agachamento, flexão de quadril, sumô) realizados em circuito.

Duração: 8'

Terceira parte: alongamento com maior foco em MI.

Duração: 4'

Vídeo aula 29 Capacidades desenvolvidas: Flexibilidade e força MS

Primeira parte: exercícios multifuncionais e de mobilidade para promover aquecimento e melhorar postura do aluno.

Duração: 7'

Segunda parte: Exercícios de força direcionados para MS com o uso de um par de garrafas pet com areia para aumentar a resistência (Rosca direta, elevação lateral, francês) realizando as séries em circuito.

Duração: 10'

Terceira parte: alongamento final, em pé, para o relaxamento da musculatura trabalhada na parte segunda desta aula.

Duração: 3'

Vídeo aula 30 Capacidades físicas: coordenação motora, flexibilidade, força MI

Primeira parte: aquecimento aeróbico e de coordenação motora entre MI e MS com o uso do bastão, usando movimentos ritmados.

Duração: 6'

Segunda parte:

Exercícios em pé de para desenvolver força e flexibilidade de MI com o auxílio de um bastão, exercícios que também ajudam na correção postural e mobilidade articular do aluno . (agachamento com giro de tronco, passo a frente com elevação frontal de ombros, agachamento multifuncional com o peso das garrafas pet)

Duração:10'

Parte final: alongamento com exercícios para relaxar MI e coluna lombar com auxílio do bastão.

Duração 10'.

Prof. Flavio (Judô): 1º Aula: Tema: O-Guruma (“Grande rotação”) Aula elaborada para o golpe de perna ou “Ashi Waza”, porém com um detalhe de entrada semelhante aos golpes de quadril ou “Koshi Waza”. Nesta aula o aluno tem a oportunidade de treinar a entrada de perna na perna lateral externa do oponente, de forma que, no caso de um destro a sua perna direita vai entrar por sobre o joelho direito do oponente, logo após, o aplicador do golpe deve fazer uma grande rotação semelhante aos golpes de entrada com o quadril e arremessar o oponente ao solo terminando o arremesso de frente para o oponente e com o domínio da manga para que o mesmo permaneça no solo . Através da repetições de movimentos demonstrados na vídeo aula o aluno pode aprender a fazer a entrada do golpe e desequilíbrio, buscando a finalização. Através dos “Uchikomis”, repetição de golpes, o aluno pode desenvolver consciência corporal para o golpe além de trabalhar um exercício funcional dirigido para o Judô.

2º Aula: Tema: Soto-Makikomi (“Entrar enrolando por fora”) Aula elaborada para o (Soto = por fora, Makikomi =dar a volta). É classificada como Yokosutemi-waza, ou seja, um golpe de sacrifício lateral. Nesta aula o aluno tem a oportunidade de treinar a entrada de um golpe semelhante ao O Soto Gari, a varrida de perna por fora, porém no estudo tema desta aula, o aluno irá aprender a usar o próprio peso do corpo para “se enrolar” no oponente e levar o mesmo ao solo num movimento de giro e usando o próprio peso corporal, o aplicador deve buscar fechar o braço na região da axila próximo ao ombro do adversário e então aplicar o giro levando o próprio peso do corpo a solo. Através dos “Uchikomis”, repetição de golpes, o aluno pode desenvolver consciência corporal para o golpe além de trabalhar um exercício funcional dirigido para o Judô. Nesta aula o aluno pode fazer as repetições de golpe com um objeto de auxílio buscando exercer a mesma pressão de entrada que em uma pessoa.

3º Aula: Tema: Uki-Otoshi (“Queda flutuante”) Aula elaborada para o golpe de braço, ou de desequilíbrio fundamental pelos braços, “Te-Waza” Golpes de Braço. Nesta aula o aluno tem a oportunidade de aprender um dos golpes mais famosos de apresentação

de Kata do Judô, este golpe é realizado através da movimentação de empurrar o oponente e quando o mesmo faz a força contrária, o aplicador o ajuda e vir em sua direção o puxando e o fazendo girar em sua lateral através do desequilíbrio de braços. Através dos “Uchikomis”, repetição de golpes, o aluno pode desenvolver consciência corporal para o golpe além de trabalhar um exercício funcional dirigido para o Judô. É de extrema relevância na aplicação deste golpe a manutenção do equilíbrio em toda extensão da técnica.

4º Aula: Tema: O-Soto-Guruma (Grande rotação externa”) Aula elaborada para o golpe de perna, ou “Ashi Waza”. Nesta aula o aluno tem a oportunidade de aprender um golpe de varrida de pernas Semelhante ao Osotogari, com a exceção de que o pé de ataque do aplicador é colocado atrás de ambas as pernas do oponente, ao invés de apenas a perna próxima, a varrida então deste golpe ocorre em ambas as pernas fazendo com que a pessoa que está recebendo o golpe caia com a região próximo a nuca no chão. Através dos “Uchikomis”, repetição de golpes, o aluno pode desenvolver consciência corporal para o golpe além de trabalhar um exercício funcional dirigido para o Judô.

5º Aula: Tema: Uki-Waza (“Técnica flutuante”) Aula elaborada para o golpe de sacrifício, ou “Sutemi Waza”, são aqueles golpes que é necessário fazer um toque das costas no solo para então fazer o arremesso do oponente. Nesta aula o aluno tem a oportunidade de aprender a aproveitar o movimento de empurrar do oponente para então deslizar a perna com objetivo de puxar o oponente contra si e fazer um movimento de giro indo primeiro com as costas ao solo para então fazer o arremesso do oponente girando até ficar na posição de imobilização do mesmo.

6º Aula: Tema: Yoko-Wakare (“Separação lateral”) Aula elaborada para o golpe de sacrifício lateral, ou “Yoko Sutemi Waza”, são aqueles golpes que é necessário fazer um toque das costas no solo lateralmente para então fazer o arremesso do oponente. O Yoko-Wakare se desenvolve por meio de uma excelente entrada lateral em conjunto com o desequilíbrio através de uma alavanca provocada no braço do oponente quando ele faz uma pegada de mesma manga que o aplicador, ou seja, numa situação semelhante a uma disputa de pegada entre destro e canhoto. Nesta aula o aluno tem a oportunidade de aprender a realizar a técnica de arremesso tradicional, ou seja, aquela utilizada em apresentações, também uma versão de aplicação em competições com variação de pegada e entrada de forma diferente da tradicional e mais efetiva em combates.

7º Aula: Tema: Yoko-Guruma (“Rotação lateral”) Aula elaborada para o golpe de sacrifício lateral, ou “Yoko Sutemi Waza”, são aqueles golpes que é necessário fazer um toque das costas no solo lateralmente para então fazer o arremesso do oponente. Nesta aula o aluno tem a oportunidade de aprender a realizar uma entrada técnica de semi-agachamento, para contenção de entrada do oponente, logo após a contenção o aplicador deve se posicionar abaixo da linha de gravidade do oponente para então fazer a entrada de giro dentro das pernas do adversário e então arremessa-lo ao solo.

8º Aula: Tema: Ushiro-Goshi (“Por trás da anca / do quadril”) Aula elaborada para o golpe de “Koshi waza” o técnica de entrada por desequilíbrio fundamental pelo quadril.

Nesta aula o aluno tem a oportunidade de aprender a realizar uma entrada de contra-golpe, quando está sofrendo um ataque de técnicas de quadril. O aplicador do Ushiro-Goshi deve abaixar seu quadril abaixo da linha de gravidade do oponente e conter o giro de ataque do mesmo, fazendo então um levantamento do adversário e logo após este levantamento, desloca-se lateralmente o corpo conduzindo através da pegada de manga e gola a pessoa que está sofrendo o contra-golpe ao solo. Na versão do Judô, o aplicador levanta o oponente de maneira muito semelhante ao Suplex alemão .

9º Aula: Tema: Ura-Nage (“Projeção reversa”) Aula elaborada para o golpe de “Sutemi waza” o técnica de entrada por desequilíbrio fundamental pelo peso do corpo do aplicador indo em direção ao solo, ou técnicas de sacrifício. Nesta aula o aluno tem a oportunidade de aprender a realizar uma entrada de contra-golpe, quando está sofrendo um ataque de técnicas de quadril, igual ao Ushiro Goshi e ao Yoko guruma. O aplicador do deve abaixar seu quadril abaixo da linha de gravidade do oponente e conter o giro de ataque dele, fazendo então um levantamento do adversário e logo após este levantamento, faz-se uma queda para trás levando em conta que se quer arremessar o oponente pelos ombros. Na versão do Judô, o aplicador levanta o oponente de maneira muito semelhante ao jogo de vídeo game Street Fighters do personagem Zaguief.

10º Aula: Tema: Sumi-Otoshi (“Queda num canto”) Aula elaborada para o golpe de “Te waza” o técnica de entrada por desequilíbrio fundamental pelos braços. Nesta aula o aluno tem a oportunidade de aprender a realizar uma entrada de golpe, muito semelhante ao desequilíbrio do O Soto Gari. O aplicador do deve fazer um grande passo em sentido lateral ao adversário fazendo o desequilíbrio do braço com a pegada de manga em sentido lateral ao passo que se deu e este braço deve ficar abaixo da linha peitoral do aplicador para evitar contra-golpe, ao mesmo tempo que a mão da gola deve deslocar a cabeça do oponente em direção ao solo levando então a pessoa até o chão em posição de imobilização.

11º Aula: Tema: Yoko-Gake (“Elevação lateral”) Aula elaborada para o golpe de “Ashi waza” o técnica de entrada por desequilíbrio fundamental pelas pernas. Nesta aula o aluno tem a oportunidade de aprender a realizar uma entrada de golpe, muito semelhante ao desequilíbrio do De ashi Harai O aplicador do deve o desequilíbrio do braço em direção da perna que está deslocando do solo com a varrida e manter a perna elevada do oponente com o contínuo movimento do braço em direção ao solo até que as costas do oponente toquem o solo. A diferença do De ashi harai para o Yoko-gake é que neste último o aplicador deve ir levando o oponente ao solo com o acompanhamento até que ele mesmo toque com as costas ao solo. Esta é uma excelente técnica para aplicação em oponentes de diferentes pegadas, ou seja, entre destros e canhotos. Detalhamento histórico das aulas: O Gokyo É o estudo do conjunto das projeções clássicas do Judô. O Gokyo é ao mesmo tempo, a classificação e a chave do ensinamento da técnica de projeção. Traduz-se: Go, quer dizer “Cinco” e Kyu, quer dizer “Princípio de Ensino” . O Gokyo, é assim, um grupo de cinco princípios de ensino, cinco grupos de oito projeções, classificadas segundo critérios pedagógicos. O avanço para graduações superiores exige o aprendizado destas técnicas, gradualmente. Quando Jigoro Kano criou as suas primeiras técnicas,

examinou cada uma delas profundamente. Foi assim que em 1895, codificou o seu primeiro Gokyo. Fonte história: <http://www.shinraijudo.com.br/gokyo-tecnicas-classicas-dojudoo/98> por Gabriel Ferrari Mariano

Prof. Lídia (Futsal): Vídeo aula 1: Aula prática em dupla contendo exercícios de fundamento da modalidade do futsal, finta, passe rasteiro e chute/finalização. O treino foi dividido em 2 blocos contendo 4 exercícios que deverão ser executados durante 2 minutos cada um. O tempo de pausa entre cada bloco é de 2 minutos.

Descrição do treino:

Repetir o bloco de exercícios 2x

1. 2' Passe rasteiro com deslocamento entre os cones (alternando os pés)
 2. 2' Finta de costas para o cone (balanço) com giro + passe domínio
 3. 2' Finta de frente para o cone (balanço) + passe + chute/finalização de primeira no golzinho (perna direita)
 4. 2' Finta de frente para o cone (balanço) + passe + chute/finalização de primeira no golzinho (perna esquerda)
- Pausa de 1' a 2'

Vídeo aula 2: A aula prática foi composta por um treino físico sem bola, utilizando somente o peso do próprio corpo, por meio de exercícios aeróbios, afim de aumentar a resistência muscular e melhorar o condicionamento físico cardiorrespiratório. Este treino foi estabelecido em 2 blocos de 8 exercícios. Realizar 1 minuto de pausa entre cada bloco.

Descrição do treino:

Repetir o bloco de exercícios 2x

40 segundos de execução, e 30 segundos de pausa, entre cada exercício.

1. 40" corrida com elevação de calcanhar (30" pausa)
2. 40" salto lateral sob o cone (30" pausa)
3. 40" corrida frente/costas (30" pausa)
4. 40" polichinelo (30" pausa)
5. 40" corrida lateral com toque no chão (30" pausa)
6. 40" corrida livre (30" pausa)
7. 40" salto frontal no cone + corrida (30" pausa)
8. 40" deslocamento em zigzag (30" pausa)

Vídeo aula 3: Aula prática em dupla contendo exercícios de fundamento da modalidade do futsal, nessa aula, cabeceia passe e chute. O treino foi dividido em 2 blocos contendo 4 exercícios que deverão ser executados durante 1 minuto cada um. Entre cada exercício realizar uma pausa de 30", e entre cada bloco realizar uma pausa de 1'.

Descrição do treino:

Repetir o bloco de exercícios 2x

1. 1' correr tocar na bola voltar de costas e saltar para passe de cabeça
30"

2. 1' ZIGZAG entre os cones + passe no alto com o dorso do pé e finalização no golzinho com a perna direita
30"
3. 1' ZIGZAG entre os cones + passe no alto com o dorso do pé e finalização no golzinho com a perna esquerda
30"
4. 1' deslocamento lateral entre os cones + passe no alto com a parte interna dos pés (alternando os pés)
pausa de 1'

Vídeo aula 4: Aula prática contendo exercícios de fundamento da modalidade do futsal, nessa aula, condução de bola e drible. O treino foi dividido em 2 blocos contendo 6 exercícios que deverão ser executados durante 1 minuto cada um. Entre cada exercício realizar uma pausa de 30", e entre cada bloco realizar uma pausa de 1'.

Descrição do treino:

Repetir o bloco de exercícios 2x

1. 1' condução de bola em 8 com a perna direita (pausa de 30")
2. 1' condução de bola em 8 com a perna esquerda (pausa de 30")
3. 1' condução de bola + dribles (pausa de 30")
4. 1' condução de bola + dribles nos cones (pausa de 30")
5. 1' Condução de bola + fingir que vai fazer passe (pausa de 30")
6. 1' Condução de bola em zig zag alternando os pés (pausa de 30")

Vídeo aula 5: Aula prática em dupla contendo exercícios de fundamento da modalidade do futsal, nessa aula o passe. O treino foi dividido em 2 blocos contendo 5 exercícios que deverão ser executados durante 1 minuto cada um. Entre cada exercício realizar uma pausa de 30", e entre cada bloco realizar uma pausa de 1'.

Descrição do treino:

Repetir o bloco de exercícios 2x

1. 1' deslocamento em diagonal no cone + passe rasteiro (alternando os pés)
30"
2. 1' deslocamento lateral em skipping + passe rasteiro entre cada cone (alternando os pés)
30"
3. 1' deslocamento com elevação de joelho entre os cones + passe rasteiro (alternando os pés)
30"
4. 1' passe rasteiro alternado + deslocamento frente e costas
30"
5. 1' passe rasteiro dentro de um dos 3 golzinhos e a dupla escolhe onde vai receber o passe.
1' de pausa

Vídeo aula 6: A aula prática foi composta por um treino físico, com auxílio de uma bola, contendo exercícios afim de aumentar a resistência muscular e melhorar o condicionamento físico cardiorrespiratório. Este treino foi estabelecido em 2 blocos de 6 exercícios. Realizar 1 minuto de pausa entre cada bloco.

Descrição do treino:

Repetir o bloco de exercícios 2x

40 segundos de execução, e 30 segundos de pausa, entre cada exercício.

1. 40" Deslocamento dentro/fora (escadinha) (30" pausa)
2. 40" avanço passando a bola por baixo da perna (30" pausa)
3. 40" abdominais (30" pausa)
4. 40" agachamento com bola a frente (30" pausa)
5. 40" prancha passando a bola de uma mão para a outra (30" pausa)
6. 40" agachamento isométrico na parede segurando a bola (30" pausa)

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 munícipes.

8 – Profissionais que atuaram no serviço

Nome Completo	Função
Cíntia Alessandra Gonçalves	Auxiliar Administrativo
André Luiz S. Franca	Auxiliar de Serviços Gerais
Edimar Alves da Silva	Apoio Administrativo
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 Agosto de 2020.


MOZART LADENTHIN JÚNIOR
Instituto de Formação e Ação em Políticas
Sociais para Cidadania - INFAP
Representante Legal