

RELATÓRIO DE ATIVIDADES

Referência / Mês Novembro de 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. 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. 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 repetições de desenvolvimento (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de elevação frontal + supino (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de rosca inversa (intervalo de 30") 4- 3 séries de 15 repetições de supino unilateral (30" Pausa)

Vídeo aula 02 – Exercícios aeróbios A aula iniciou com uma breve apresentação sobre a modalidade e iniciamos o alongamento e aquecimento. Trabalhamos nessa aula o condicionamento físico, que traz muitos benefícios a saúde do coração e melhora a agilidade corporal. Exercícios de flexão de quadril, caminhada no lugar, e abdução foram alguns dos movimentos utilizados 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 abdução (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições flexão de quadril sentado (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de caminhada no lugar (30" pausa) 4- 3 séries de 15 repetições de elevação dos calcanhares (30" pausa)

Vídeo aula 03 – Exercícios com almofada A aula iniciou 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 repetições de pressão com palma das mãos (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de adução (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de elevação frontal + adução (30" pausa)

Vídeo aula 04 – Exercício com toalha Iniciou 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. 1- 3 séries de 15 repetições de tríceps (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 05 - 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 rosca direta (30" pausa) 2- 3 séries de 12 repetições de desenvolvimento fechado 30" pausa) 3- 3 séries de 12 repetições de elevação frontal (30" pausa)

Vídeo aula 06- Exercício aeróbio Começou 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 15 repetições de movimento tesoura (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de caminhada no lugar (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de elevação dos joelhos (30" pausa) 4- 3 séries de 15 repetições de abdução (30" pausa)

Vídeo aula 07 - 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 elevação frontal (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de supino (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de rosca direta (30" pausa) 4- 3 séries de 15 repetições de desenvolvimento (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 pressão almofada com palma das mãos (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de elevação frontal (30" pausa)

Vídeo aula 09 – 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 ideia foi demonstrar as possíveis variações de movimentos que podemos fazer com uma simples toalha. Esses movimentos são capazes de trazer benefícios quando tensionamos 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 tríceps (30” pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de supino (30” pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de elevação frontal inversa (30” pausa)

Vídeo aula 10 - 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 rosca direta (30” pausa) 2- 3 séries de 12 repetições de elevação lateral (30” pausa) 3- 3 séries de 12 repetições de elevação frontal (30” pausa) 4- 3 séries de 12 repetições de supino (30” pausa)

Vídeo aula 11 - 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 abdução (30” pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de caminhada no lugar (30” pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de flexão dos joelhos (30” pausa) 4- 3 séries de 15 repetições de peck deck (30” pausa)

Vídeo aula 12 – 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 desenvolvimento (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de elevação frontal (30" pausa) 4- 3 séries de 15 repetições de supino unilateral (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. A variação de exercícios com alguns materiais diferentes neste vídeo aula trabalhou 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 cadeira extensora (30" pausa)

Vídeo aula 14 – 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 tríceps (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de elevação frontal (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de desenvolvimento + flexão dos joelhos (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. 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 frontal (30" pausa) 2- 3 séries de 12 repetições de rosca direta (30" pausa) 3- 3 séries de 12 repetições de supino alternado (30" pausa)

Vídeo aula 16 – Exercício aeróbios 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 caminhada no lugar (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de elevação dos joelhos (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de abdução (30" pausa)

Vídeo aula 17 – Exercícios com bastão Começamos 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 elevação frontal (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de desenvolvimento (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de rosca inversa (30" pausa) 4- 3 séries de 15 repetições de supino 930" 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 + supino (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de pressão palma das mãos (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de extensão dos joelhos (30" pausa)

Vídeo aula 19 – Exercício com toalha Iniciou 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 supino (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de tríceps (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de elevação frontal (30" pausa) 4- 3 séries de 15 repetições de rosca direta (30" pausa)

Vídeo aula 20 – 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 direta (30" pausa) 2- 3 séries de 12 repetições de elevação frontal (30" pausa) 3- 3 séries de 12 repetições de elevação lateral com isometria (30" pausa)

Vídeo aula 21 – 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 elevação dos joelhos (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de abdução (30" pausa)

Vídeo aula 22 – 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 e flexão de cotovelo. 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 elevação frontal (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de rosca direta (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de desenvolvimento (30" pausa)

Vídeo aula 23 – Exercício com almofada Iniciou 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 elevação frontal (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de pressão palma das mãos (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de adução + elevação lateral (30" pausa)

Vídeo aula 24 - 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 contínua 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 desenvolvimento fechado (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de tríceps (30" pausa) 3- 3 séries de 12 repetições de elevação frontal (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 rosca direta (30" pausa) 2- 3 séries de 12 repetições de elevação lateral (30" pausa) 3- 3 séries de 12 repetições de supino unilateral

Vídeo aula 26 – 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 caminhada no lugar (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de abdução (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de elevação dos joelhos (30" pausa) 4- 3 séries de 15 repetições de flexão de joelho sentado (30" pausa)

Vídeo aula 27 – 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 frontal (30" pausa) 2- 3 séries de 12 repetições de rosca inversa (30" pausa) 3- 3 séries de 12 repetições de desenvolvimento (intervalo de 30")

Vídeo aula 28 – Exercícios com toalha 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. 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 elevação frontal (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de adução + isometria lateral (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de pressão palma das mãos (30" pausa)

Vídeo aula 29 – Exercício com toalha Iniciou 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. 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 tríceps (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de elevação frontal (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de supino (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 rosca direta (30" pausa) 2- 3 séries de 12 repetições de elevação lateral (30" pausa) 3- 3 séries de 12 repetições de supino (30" pausa)

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 a parte de exercícios principal.

Descrição do treino:

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

Exercícios escada

Abdominal solo

Vídeo aula 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 a parte de exercícios principal.

Descrição do treino:

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

Exercícios chapéu chinês

Vídeo aula 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 a parte de exercícios principal.

Descrição do treino:

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

Deslocamento lateral chapéu chinês

Skiing chapéu chinês

Agachamento chapéu chinês

Vídeo aula 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 a parte de exercícios principal.

Descrição do treino:

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

Elevação pélvica solo com abdução

Elevação pélvica solo unilateral

Abdução solo

Vídeo aula 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 a parte de exercícios principal.

Descrição do treino:

Repetir o bloco de exercícios de 3 a 4 vezes com 2´de descanso
Corrida frente, frente chapéu chinês
Agachamento
Abdominal supra
Abdominal infra
Polichinelos

Vídeo aula 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 a parte de exercícios principal.

Descrição do treino:

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

Vídeo aula 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 a parte de exercícios principal.

Descrição do treino:

Repetir o bloco de exercícios de 3 a 4 vezes com 2´de descanso
Corda
Agachamento
Rosca direta
Agachamento + desenvolvimento
Abdominal militar

Vídeo aula 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 a parte de exercícios principal.

Descrição do treino:

Repetir o bloco de exercícios de 3 a 4 vezes com 2´de descanso
Exercícios chapéu chinês
Avanço alternado
Skipping
Flexão plantar
Tríceps testa
Prancha braços estendidos

Vídeo aula 09

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 a parte de exercícios principal.

Descrição do treino:

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

Exercícios chapéu chinês

Prof. Flavia (alongamento): Vídeo Aula 1: Capacidades Físicas Trabalhadas: Flexibilidade, Força MS

Parte 1: Alongamento realizado em pé, para preparar a musculatura, melhorar a postura e a mobilidade da coluna vertebral.

Duração: 4'

Parte 2: Fortalecimento para MS utilizando como materiais: uma cadeira e pesos feitos com garrafa pet e areia, foram realizados exercícios para ombros, bíceps, tríceps e costas.

Duração: 13'

Parte 3: alongamento direcionado para relaxar a musculatura trabalhada na parte 2.

Duração: 3'.

Vídeo Aula 2: Capacidades Físicas trabalhadas: Flexibilidade

Aula voltada inteiramente para o desenvolvimento da flexibilidade, realizando exercícios em pé, a fim de reduzir encurtamentos, dores ciáticas e lombares.

Duração: 20'

Vídeo Aula 3: Capacidades trabalhadas: flexibilidade, coordenação motora, resistência aeróbica

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

Duração: 3'

Segunda Parte: voltada para o desenvolvimento de coordenação motora, e resistência aeróbica, utilizando como material de apoio uma faixa estendida no chão, realizando exercícios de corrida parada, corrida F/T, corrida lateral.

Duração: 14'

Terceira parte: exercícios de alongamento e relaxamento em pé, para a redução gradativa da frequência cardíaca e relaxamento muscular do corpo todo.

Duração 3'

Vídeo aula 4: Capacidades Físicas Trabalhadas: Flexibilidade, Core, força MI

Primeira parte: exercícios realizados em decúbito dorsal com foco na região do quadril, glúteos e abdômes.

Duração: 10'

Segunda parte: alongamento em decúbito dorsal, utilizando uma faixa como material de apoio para facilitar os exercícios propostos.

Duração: 10'

Vídeo aula 5: Capacidades Físicas trabalhadas: flexibilidade, força MI, equilíbrio

Primeira parte: aquecimento articular em pé , composto por exercícios multiarticulares e monoarticulares, exercícios para a mobilidade da coluna vertebral, com a finalidade de elevar a temperatura corporal.

Duração: 5'

Segunda parte: parte voltada para o desenvolvimento do equilíbrio e força de MI, form realizados exercícios para o fortalecimento de MI em equilíbrio unipodal e agachamentos.

Duração: 10'

Terceira parte: composta por exercícios de alongamento em pé, com maior ênfase em MI.

Duração: 5'

Vídeo aula 06: Capacidades físicas desenvolvidas: flexibilidade, força MI,

Primeira parte: exercícios de aquecimento para o corpo todo (mobilidade articular, exercícios multiatrticulares)

Duração: 5'

Segunda parte: exercícios de força e equilíbrio para MI em pé(flexão de quadril), abdução combinada com abdução, panturrilha

Duração: 12'

Terceira parte: alongamento direcionado para o corpo todo, para promover o relaxamento muscular.

Duração: 3'

Vídeo aula 07: Capacidades Físicas: flexibilidade

Aula voltada para o desenvolvimento da flexibilidade e relaxamento muscular para isso foi utilizados exercícios de alongamento em pé.

Duração: 20'

Vídeo aula 08: Capacidades Físicas: Flexibilidade, força MS

Primeira parte: alongamento sentado e preparação da musculatura dos MS.

Duração: 6'

Segunda parte: composta por exercícios de fortalecimento para MS, em decúbito dorsal (costas, tríceps e peitoral) utilizando – se também de sobrecarga (garrafas pet com areia).

Duração: 10'

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

Duração 5'

Vídeo aula 9: Capacidade: Flexibilidade / força MI/ equilíbrio dinâmico

Primeira Parte: alongamento e aquecimento de MI e MS.

Duração: 5'

Segunda parte: composta por exercícios de fortalecimento para MI combinados com equilíbrio dinâmico (agachamento e flexão de quadril, avanço e flexão de quadril)

Duração: 10'

Terceira parte: exercícios de alongamento com ênfase em MI.

Duração: 5'

Vídeo Aula 10: Capacidades desenvolvidas: Flexibilidade, mobilidade articular MS, Força MI

Primeira Parte: desenvolvida para melhorar mobilidade de ombros e aquecer a musculatura.

Duração: 10'

Segunda Parte: desenvolvida para mobilidade de quadril e força de MI.

Duração 10'

Vídeo aula 11: Capacidades desenvolvidas: flexibilidade, resistência aeróbica

Primeira parte: foram aplicados exercícios de ginástica aeróbica de forma gradativa para o desenvolvimento da capacidade cardiorrespiratória e coordenação motora.

Duração: 15'

Segunda parte: redução gradativa da frequência cardíaca e alongamento do corpo todo, aula realizada toda em pé.

Vídeo aula 12: Capacidades desenvolvidas: flexibilidade

Primeira parte: Aula voltada para o desenvolvimento de flexibilidade e aumento do relaxamento, com exercícios realizados em posição sentada.

Duração: 20'

Vídeo aula 13: Capacidades físicas trabalhadas: flexibilidade, Força MI

Primeira parte: aquecimento da musculatura do corpo todo.

Duração: 5'

Segunda parte: exercícios localizados para MI com ênfase na musculatura do quadríceps com o apoio da cadeira.

Duração: 13'

Terceira parte: alongamento com auxílio da cadeira, para o relaxamento da musculatura envolvida na parte anterior.

Duração: 2'

Vídeo aula 14: Capacidades desenvolvidas: flexibilidade CORE

Primeira parte: Aula voltada para o desenvolvimento de flexibilidade, força e controle do CORE, utilizando exercícios na posição decúbito dorsal (flexão de quadril, flexão de tronco, elevação de quadril)

Duração: 20'

Vídeo aula 15: Capacidades desenvolvidas: flexibilidade, resistência aeróbica.

Primeira parte: foram aplicados exercícios de ginástica aeróbica de forma gradativa para o desenvolvimento da capacidade cardiorrespiratória e coordenação motora.

Duração: 15'

Segunda parte: redução gradativa da frequência cardíaca e alongamento do corpo todo, aula realizada toda em pé.

Duração: 5'

Vídeo aula 16: Capacidades físicas: flexibilidade, força e estabilidade CORE

Primeira parte: exercícios de alongamento realizados na posição sentada, para aquecer e preparar a musculatura do tronco.

Duração: 5'

Segunda parte: exercícios realizados em decúbito dorsal, para o fortalecimento da região do CORE (flexão de quadril, elevação de quadril e flexão de tronco).

Duração: 10'

Terceira parte: exercícios de alongamento em decúbito dorsal voltados para o relaxamento muscular.

Duração: 5'

Vídeo aula 17: Capacidades físicas trabalhadas: flexibilidade, mobilidade articular

Aula voltada exclusivamente para desenvolver flexibilidade e mobilidade articular, com exercícios realizados em pé .

Duração: 20'

Vídeo aula 18: Capacidades físicas trabalhadas: flexibilidade, Força MI

Primeira parte: aquecimento da musculatura do corpo todo.

Duração: 5'

Segunda parte: exercícios localizados para MI, focados em instrução de execução de agachamentos (agachamento, agachamento sumô e passada lateral).

Duração: 13'

Terceira parte: alongamento para o relaxamento da musculatura envolvida na parte anterior.

Duração: 2'

Vídeo aula 19: Capacidades físicas trabalhadas: flexibilidade, força MI, resistência

Primeira parte: exercícios de aquecimento para o corpo todo focados em resistência muscular localizada para MI.

Duração: 5'

Segunda parte: focada na instrução da execução do exercício de afundo.

Duração: 10'

Terceira parte: alongamento direcionado para MI, a fim de relaxar a musculatura trabalhada anteriormente.

Duração: 5'

Vídeo aula 20: Capacidades físicas trabalhadas: flexibilidade, CORE

Aula voltada para o desenvolvimento da musculatura da região do CORE (quadril, quadríceps, abdômen, com exercícios em decúbito dorsal (elevação de quadril, flexão de quadril, flexão de tronco e quadril, estabilidade de tronco e quadril)

Duração: 20'

Vídeo aula 21: Capacidades físicas: CORE, flexibilidade

Primeira parte: exercícios de alongamento e fortalecimento do Core em decúbito em decúbito lateral, com ênfase em glúteos e exercícios de flexibilidade em decúbito dorsal para o relaxamento da musculatura da região lombar.

Duração: 20'

Vídeo aula 22: Capacidades físicas trabalhadas: flexibilidade , mobilidade articular

Aula direcionada para o aprendizado dos exercícios de mobilidade da articulação do ombro, exercícios direcionados para a correção postural e mobilidade da coluna vertebral, realizados em pé e com o auxílio de um cabo de vassoura, exercícios de alongamento para o corpo todo.

Duração: 20'

Vídeo aula 23: Capacidades físicas: flexibilidade, força MI, coordenação motora

Primeira parte: aquecimento utilizando de exercícios multifuncionais de coordenação motora, realizados em pé e com o auxílio de um cabo de vassoura.

Duração: 5'

Segunda parte: exercícios de fortalecimento para MI especificamente para musculatura posterior (panturrilha, flexores do tronco e quadril, posterior da coxa), realizados em pé e com o auxílio do cabo de vassoura.

Duração: 13'

Terceira parte: alongamento e relaxamento da musculatura envolvida.

Duração: 2'

Vídeo aula 24: Capacidades físicas desenvolvidas: flexibilidade, core

Aula composta por exercícios de fortalecimento e estabilidade da região do core, composta por exercícios em decúbito ventral (prancha, gato cruzado, mobilidade da coluna vertebral em 4 apoios) alternados com alongamento recuperativo.

Duração: 20'

Vídeo aula 25: Capacidades desenvolvidas: flexibilidade, Core

Primeira parte: exercícios de alongamento realizados em decúbito dorsal para aquecer e preparar a musculatura.

Duração: 5'

Segunda parte: exercícios de controle abdominal para o fortalecimento da região do CORE em decúbito dorsal alternados com elevação de quadril isométrica para a compensação.

Duração: 12'

Terceira parte: alongamentos em decúbito dorsal para o relaxamento do corpo todo.

Duração: 2'

Vídeo aula 26: Capacidades desenvolvidas: flexibilidade, resistência aeróbica, coordenação motora

Aula voltada para desenvolvimento de resistência composta por exercícios ritmados e de coordenação motora extraídos da ginástica, controlados pela percepção subjetiva do esforço, com pausas para a recuperação e aumento e diminuição gradativa da intensidade.

Duração: 20'

Vídeo aula 27: Capacidades físicas: flexibilidade. Aula direcionada para o desenvolvimento de flexibilidade e promoção do relaxamento com exercícios realizados na posição e decúbito dorsal, ventral e sentado no chão, com o auxílio de uma faixa para a potencialização dos exercícios. Finalizando com exercícios de respiração e relaxamento.

Duração 20'

Vídeo aula 28: Capacidades Físicas trabalhadas: força MS, flexibilidade

Primeira parte: aquecimento com exercícios de mobilidade para a articulação dos ombros, punhos, e toda região superior do tronco.

Duração: 5'

Segunda parte: exercícios para o fortalecimento de MS (flexão de braço e tríceps) realizados com o apoio de uma mesa.

Duração: 10'

Terceira parte: exercícios de alongamento em pé, específicos para o relaxamento da musculatura envolvida.

Duração 5'

Vídeo aula 29: Capacidades desenvolvidas: Flexibilidade e força MI

Aula desenvolvida para o fortalecimento de MI, utilizando exercícios em pé (panturrilha, abdução com adução, flexão de quadril e agachamento), realizados em pé com o apoio da mesa a fim de evitar erros posturais. Exercícios de alongamento para finalizar a aula.

Duração: 20'

Vídeo aula 30: Capacidades físicas: flexibilidade, equilíbrio.

Aula voltada para desenvolver flexibilidade e equilíbrio utilizando exercícios em pé que envolvem as duas capacidades simultaneamente.

Duração 20'.

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, 30 de Novembro de 2020.


Maria Lucia G. Scheffer Prado
Coordenação Pedagógica