

RELATÓRIO DE ATIVIDADES

Referência / Mês de Outubro 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 Bertiooga.

4.3 – Público Alvo

Municípios de Bertiooga, 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. Rogério (Capoeira): No mês de Outubro demos continuidade ao nosso trabalho com as crianças do projeto capoeira do nosso município com as vídeos para o desenvolvimento dos alunos e ocupação social com essa paralização devido ao Covid-19; Trabalhamos nesse mês com 10 vídeos aulas com objetivos diferentes em cada uma delas.

Vídeo aula 1, trabalhamos o aquecimento corporal com o primeiro movimento da capoeira conhecido como a Ginga para o aquecimento do corpo e depois foi passado individualmente cada movimento que representa as sequências da graduação Amarela de aluno graduado segunda graduação, essa graduação Amarela tem três sequências com variações de movimentos em cada uma delas onde foi explicado passo a passo cada movimento para formação de cada sequência.

Vídeo aula 2 trabalhamos o alongamento de todos os membros "braços e pernas " frontal , lateral lado direito e esquerdo , alongamentos das pernas com abertura para alongar e fortalecer a musculatura da virilha . Na movimentação de Capoeira trabalhamos o movimento chamado Queixada é um movimento executado com a perna a frente na posição de ataque onde o mesmo depois de feito faz a troca da base de ataque , focamos neste movimento mostrando em dupla " dois capoeirista " e essência dele na roda de capoeira na Ginga espelhada onde a Ginga e para o mesmo lado e a Ginga contra golpe quando uns dos capoeirista vai para um lado e o outro para o outro lado oposto .

Vídeo aula 3 trabalhamos o aquecimento, foi passado saltos de frente com elevação dos joelhos, com movimentos alternados dos membros superiores e também dos membros inferiores com alongamento frontal forçando bastante a abertura das pernas . Na movimentação focamos os movimentos principais de frente com Ponteiro , Benção, Martelo de Estalo e Meia Lua de Frente com os movimentos de defesa formando sequências de defesa e ataque .

Vídeo aula 4 trabalhamos através de Rolamento e Cambalhota focamos no aquecimento e alongamento trabalhando todas as musculatura do Corpo. Com a movimentação de capoeira trabalhamos a Queixada , Armada e Meia Lua de Compasso já ensinado em outras vídeos aulas anteriormente , mas de uma forma diferente passamos esses momentos em sequências tanto individual como em dupla mostrando a eficácia do movimento.

Vídeo aula 5 trabalhamos o relaxamento dos membros com alongamento frontal e lateral forçando a lombar para uma melhora nos Movimentos de capoeira, o movimento passado foi Chapa Cruzada movimento executado com a perna da frente na posição de ataque, trabalhamos essa movimentação com variações de movimentos , com Versão, Esquiva de Costa, Aú Aberto, Queda de três, Rasteira , Negativa e Aú , Negativa Chapéu de Couro todos esses movimentos formando sequências com a chapa cruzada .

Vídeo aula 6 trabalhamos o aquecimento corporal em movimentos contínuos com três sequências como Poli Chinelo, Poli de frente fortalecendo a musculatura com os abdominais. Na movimentação da capoeira utilizamos um obstáculo " uma cadeira"

para passar os movimentos de giros como a Armada , Meia Lua de Compasso , Martelo de Giro mostrando a essência do movimento ganhando visão através do obstáculo fazendo os movimentos passar por cima trabalhando a amplitude do movimento.

Vídeo aula 7 trabalhamos nessa vídeo aula o aquecimento corporal com exercícios alternados com elevação dos membros inferiores alternados os membros superiores com alongamento básico dos braços e pernas e rotação dos ombros e punhos para o fortalecimento dos mesmo . Nos movimentos de Capoeira trabalhamos a Ginga como sempre focamos no melhoramento da mesma passando a Chapa Giratória movimento executado com um giro do corpo empurrando o oponente com a sola do pé, passando esse movimento com outros movimentos formando uma sequência de ataque e defesa com Queda de três, Meia Lua solta , Aú fechado e Esquiva lateral, trabalhando o equilíbrio e força do movimento.

Vídeo aula 8 Focamos no fortalecimento da lombar com alongamento da lombar tanto lateral como frontal e fortalecendo também o abdômen com variações de exercícios de pernas no solo com várias repetições. Na movimentação da capoeira foi passado um movimento chamado de Giro de Negativa esse movimento feito com um giro corporal caindo na negativa, mas antes sempre lembrando os alunos os movimentos base do movimento ensinado nesse caso a negativa.

Vídeo aula 9 trabalhamos os exercícios com rotação dos braços coordenação motora alternando braços e pernas abrindo e fechando com alongamento dos membros inferiores tanto frontal como lateral . Nesse vídeo aula focamos no movimento ensinado na última vídeo aula que foi o Giro de Negativa, introduzindo nesse movimento outros movimentos formando sequências de movimentos como o Rolê, Meia Lua de Compasso, Armada e Martelo de giro colocando esses movimentos primeiro e executando o Giro de Negativa.

Vídeo aula 10 Começamos os exercícios com rotação da cabeça e pescoço em sequência com agachamento frontal com saltos e agachamento com saltos e flexão para aquecer e fortalecer a musculatura com variações de movimentos com dez repetições de cada exercícios. No movimento de capoeira focamos nos Martelos Pulado tanto no chaveco da Queixada como no chaveco da versão movimentos também ensinados em outras vídeos, mas nessa aula com utilização de outros movimentos formando sequências de movimentos como Queixada e Martelo Pulado, Martelo Pulado e Armada , Martelo Pulado e Giro de Negativa e Martelo Pulado e Rasteira todos esses movimentos mostrando para o aluno a proporção que essa movimentação trás quando é executado com outros movimentos

Ricardo Kierme (alongamento): Vídeo aula 01 - 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 de tríceps (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 02 – Exercícios com bastão 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 15 repetições de desenvolvimento fechado (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 03 – 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. Durante a 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 pressão palma das mãos (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de adução (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de ambos os movimentos (30" pausa)

Vídeo aula 04 - 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 inversa (30" pausa) 2- 3 séries de 12 repetições de desenvolvimento unilateral (30" pausa) 3- 3 séries de 12 repetições de elevação lateral (30" pausa)

Vídeo aula 05 – 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 30 segundos entre as séries. 1- 3 séries de 15 repetições de supino (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de desenvolvimento fechado 30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de rosca direta (30" pausa)

Vídeo aula 06- Exercícios com bastão A aula iniciou com uma apresentação sobre a modalidade e logo iniciamos o alongamento e aquecimento, cerca de oito minutos. Estes exercícios ajudam a prevenir lesões e geram maior mobilidade muscular, o bastão tem a função de barra, ou seja, auxilia na postura principalmente para as regiões que serão trabalhadas nessa aula, os movimentos foram dinâmicos e estáticos. A vídeo aula teve duração de 20 minutos e utilizamos cadeira com apoio para as costas como material. Descrição do treino: Realizar os exercícios de acordo com as informações 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 07 - Exercícios com almofada Iniciamos com informações importantes acerca da saúde, alongamos e aquecemos todo o corpo por aproximadamente dez minutos e breve apresentação sobre a modalidade. As variações de exercícios com alguns materiais diferentes que temos em casa são importantes e fáceis de fazer, prestando a atenção quanto à postura, e repetições. Nesse vídeo trabalhamos a musculatura da região superior do corpo. A vídeo aula teve duração de 20 minutos e foi dividido entre séries de repetições, utilizamos uma almofada como item de treino. Descrição do treino: Realizar os exercícios de acordo com as informações de series e repetições abaixo, com intervalo aproximado de pausa de 30 segundos entre as séries. 1- 3 séries de 15 repetições de adução (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de pressão palma das mãos (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de adução + pressão com as mãos (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 rosca direta (30" pausa) 2- 2 séries de 12 repetições de supino alternado (30" pausa) 3- 3 séries de 12 repetições de elevação lateral (30" pausa)

Vídeo aula 09 – Exercícios com toalha A aula iniciou apresentação sobre a modalidade, iniciamos o alongamento por aproximadamente 6 minutos. A aula tem como objetivo trabalhar a musculatura através da tensão que o aluno impõe a toalha, tanto no início do movimento quanto ao final, 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 tríceps (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de supino (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de elevação frontal (30" pausa)

Vídeo aula 10 - 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, estamos trazendo cada vez mais intensidade para essas aulas. 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 elevação frontal (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de desenvolvimento (30" pausa)

Vídeo aula 11- 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 adução (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de pressão palma das mãos (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de flexão dos joelhos sentado (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 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)

Vídeo aula 13 - Exercícios com toalha 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 toalha sentados. Essa aula, tem pôr objetivo melhorar a força muscular localizada, através de movimentos tensionados, 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 tríceps (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 14 – Exercícios com bastão 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 elevação frontal (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de supino (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de rotação bastão unilateral (30" pausa)

Vídeo aula 15 - 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. 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 pressão palma das mãos (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de adução (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de ambos os movimentos (30" pausa)

Vídeo aula 16 – 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

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)

Vídeo aula 17 – 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, variando os objetos que temos em casa, que são muito úteis 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 (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de supino sentado (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de desenvolvimento (30" pausa)

Vídeo aula 18 – 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. 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 (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 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 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 pressão palma das mãos (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de adução (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de ambos os movimentos (30" pausa)

Vídeo aula 21 – Musculação A aula iniciou com um bate papo sobre saúde e breve apresentação sobre a modalidade, iniciamos o alongamento e 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 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)

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 15 repetições de rosca direta (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de elevação lateral + flexão dos joelhos (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de desenvolvimento fechado (30" pausa)

Vídeo aula 23 – Exercícios aeróbio 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, e em seguida aquecemos o corpo também por 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, que consiste em executar as funções sem o auxílio de ninguém. 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 em pé (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de elevação dos joelhos em pé (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de caminhada 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 elevação frontal (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de supino +elevação das pernas (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de rosca direta + elevação dos joelhos (30" pausa)

Vídeo aula 25 – Exercícios com toalha Iniciamos com um bate papo sobre saúde, lembrando a importância de não treinar em jejum, e manter um controle da pressão arterial, breve apresentação sobre a modalidade, iniciamos o alongamento por aproximadamente cinco minutos e aquecemos a região também por cinco minutos preparando a musculatura dos alunos para os exercícios a seguir. A aula visou demonstrar movimentos que podemos fazer com uma simples toalha e alcançar ótimos resultados, a tensão nesse movimento faz toda a diferença, pois fortalece de maneira continua sem descanso. A vídeo aula teve duração de 20 minutos e foi dividido entre séries de repetições com utilização de toalha. Descrição do treino: Realizar os exercícios de acordo com as informações de series e repetições abaixo, com intervalo aproximado de pausa de 30 segundos entre as séries. 1- 3 séries de 15 repetições de tríceps toalha (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de supino + pernas estendidas (30" pausa) 3- 3 séries de 12 repetições de rosca direta (30" pausa)

Vídeo aula 26 – Exercícios com almofada As aulas com almofada têm sido muito importantes, pois estamos alcançando níveis de pressão em musculaturas pouco utilizadas no dia a dia, 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 finalidade do 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 pressão na almofada com as mãos(30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de adução (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de cadeira extensora com almofada+ pressão almofada nas mãos (30" pausa)

Vídeo aula 27 – Exercícios aeróbios As aulas aeróbias são uma ótima opção para se treinar em casa, uma vez que com as dicas que trago no vídeo, conseguimos trabalhar bem o cardiovascular. O alongamento e aquecimento preparou a musculatura para

prevenir lesões. Iniciamos a execução com movimentos dinâmicos depois utilizamos a cadeira para fazer exercícios que seriam trabalhados na aula. Os movimentos aeróbios são fundamentais para o fortalecimento do coração, trabalhamos a parte superior do corpo, porém o último exercício fizemos conjugado com a elevação das pernas. A vídeo aula teve duração de 20 minutos. Descrição do treino: Realizar os exercícios de acordo com as informações de séries 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 agachamento na cadeira (30" pausa)

Vídeo aula 28 – 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 último 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 séries e repetições abaixo, com intervalo aproximado de pausa de 30 segundos entre as séries. 1- 3 séries de 12 repetições de rosca direta (30" pausa) 2- 3 séries de 12 repetições de elevação lateral (30" pausa) 3- 3 séries de 12 repetições de supino unilateral (30" pausa)

Vídeo aula 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 séries 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 rosca inversa (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de flexão dos joelhos + elevação frontal (30" pausa)

Vídeo aula 30 – Exercícios com toalha A aula iniciou com uma breve apresentação sobre a modalidade, iniciamos o alongamento e aquecemos o corporal preparando a musculatura dos idosos para os exercícios a seguir. As aulas com toalha fortalecem a musculatura através da tensão que o aluno desempenha, dando dicas de variação com objetos que temos em casa que são muito úteis 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 séries 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 desenvolvimento fechado (30" pausa)

Flávia (Alongamento): Todas as aulas foram práticas.

Em todas as aulas foram feitas orientações quanto a dificuldade e intensidade do exercício, bem como a região e a musculatura envolvida, 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 e motivadoras.

Vídeo Aula 1: Capacidades Físicas Trabalhadas: Flexibilidade, Força, CORE

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

Duração: 5'

Parte 2: Fortalecimento e estabilidade para a região do core, utilizando uma plataforma mais elevada e utilizando exercícios funcionais (escalada elevada, prancha com mobilidade de tornozelo, elevação de quadril pés elevados, abdominal flexão de tronco), todos exercícios aplicados foram alternados com alongamento compensatório.

Duração: 13'

Parte 3: alongamento e relaxamento.

Duração: 2 minutos.

Vídeo Aula 2: Capacidades Físicas trabalhadas: Flexibilidade

Aula voltada inteiramente para o desenvolvimento da flexibilidade, realizando exercícios em decúbito dorsal, utilizando uma faixa para potencializar e facilitar a execução dos movimentos, a fim de reduzir encurtamentos, dores ciáticas e lombares.

Duração: 20'

Vídeo Aula 3: Capacidades trabalhadas: flexibilidade, coordenação motora, força MI, equilíbrio

Primeira Parte: Exercícios de alongamento localizados a fim de preparar a musculatura.

Duração: 3'

Segunda Parte: voltada para o desenvolvimento de coordenação motora, equilíbrio, resistência e força de MI, utilizando exercícios multifuncionais(balanços no plano frontal e sagital, agachamentos curtos, caminhadas F/T, caminhada cruzando, equilíbrio dinâmico)

Duração: 15'

Terceira parte: exercícios de alongamento e relaxamento em pé, com foco na musculatura de MI.

Duração 2'

Vídeo aula 4: Capacidades Físicas Trabalhadas: Flexibilidade, Core

Primeira parte: alongamento sentado, para preparar a musculatura, tendões e ligamentos com foco na região do quadril.

Duração: 5'

Segunda parte: fortalecimento da região do core com ênfase na articulação coxo-femural, utilizando exercícios de flexão, abdução de quadril em decúbito lateral, elevação de quadril em decúbito dorsal alternados com alongamento compensatório.

Duração: 10'

Terceira parte: alongamento em decúbito dorsal, com ênfase na musculatura trabalhada na fase anterior.

Duração: 5'

Vídeo aula 5: Capacidades Físicas trabalhadas: flexibilidade, resistência

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

Duração: 7'

Segunda parte: parte voltada para o desenvolvimento do equilíbrio, utilizando exercícios de equilíbrio estático unipodal e posturas da Yoga.

Duração: 10'

Terceira parte: composta por exercícios de alongamento em pé a fim de levar o relaxamento muscular e volta a calma ao aluno.

Duração: 3'

Vídeo aula 06: Capacidades físicas desenvolvidas: flexibilidade, mobilidade MS, força MI, coordenação motora

Primeira parte: Composta por exercício de aquecimento multiarticulares direcionados para dar mais mobilidade à articulação do ombro e músculos do tronco com o uso de um bastão ou cabo de vassoura (circunvoluções, giros de tronco, flexão lateral de tronco D/E)

Duração: 6'

Segunda Parte: exercícios de fortalecimento para MI em pé, com a utilização de um bastão, combinados com exercícios de coordenação motora entre MI e MS.

Duração: 12'

Terceira parte: alongamento da musculatura do corpo todo, com o apoio do bastão.

Duração: 2'

Vídeo aula 07: Capacidades Físicas: flexibilidade

Aula voltada para o desenvolvimento da flexibilidade e relaxamento muscular para isso foi utilizados exercícios de alongamento sentado com pernas esticadas (fechadas e abertas) realizando flexão do tronco.

Duração: 20'

Vídeo aula 08: Capacidades Físicas: Flexibilidade

Aula composta por exercícios de flexibilidade utilizando alongamento passivo em decúbito dorsal (exercício de alongamento com auxílio de outra pessoa), com a finalidade de potencializar o alongamento e diminuir dores lombares.

Duração: 20'

Vídeo aula 9: Capacidade: Flexibilidade / força MI

Primeira Parte: alongamento e aquecimento de MI e MS, com o apoio de uma cadeira.

Duração: 5'

Segunda parte: composta por exercícios de fortalecimento para MI com o uso e apoio de uma cadeira (Panturrilha, flexão de joelhos, agachamento).

Duração: 10'

Terceira parte: exercícios de alongamento sentado na cadeira com a finalidade de instruir o aluno a realiza-los quando necessário ao longo do dia.

Duração: 5'

Vídeo Aula 10: Capacidades desenvolvidas: Flexibilidade, resistência e coordenação motora

Aula desenvolvida para aumentar o grau de resistência aeróbica utilizando exercícios de coordenação motora entre braços e pernas e lateralidade extraídos da ginástica geral.

Duração 20'

Vídeo aula 11: Capacidades desenvolvidas: flexibilidade, força MS

Primeira parte: Orientação sobre postura sentado na cadeira, aquecimento e preparação da musculatura dos MS.

Duração: 5'

Segunda parte: composta por exercícios de fortalecimento para MS, ainda sentado (bíceps, tríceps e ombros) 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 12: Capacidades desenvolvidas: flexibilidade, Resistência, coordenação motora, força MI

Primeira parte: exercícios de ginástica aeróbica de baixa intensidade com o objetivo de elevar a temperatura do corpo.

Duração: 6'

Segunda parte: composta de exercícios multifuncionais (agachamento sumô combinado com desenvolvimento de ombros bilateral e unilateral e swing) voltados para o desenvolvimento de força de MI e coordenação motora com sobrecarga (garrafas pet com areia)

Duração: 12'

Terceira parte: alongamento com foco maior em MI, para promover o relaxamento da musculatura que mais foi acionada durante a aula.

Duração: 2'

Vídeo aula 13: Capacidades físicas desenvolvidas: flexibilidade, equilíbrio e mobilidade articular.

Primeira parte: aquecimento em pé localizado, utilizando exercícios de mobilidade para todas as articulações (giros, flexões, adução, abdução e extensão)

Duração: 10'

Segunda parte: exercício para desenvolver flexibilidade e mobilidade para a região do quadril em pé (agachamento lateral e passo a frente) exercícios de equilíbrio unipodal.

Duração: 10'.

Vídeo aula 14: Capacidades desenvolvidas: flexibilidade

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

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 COREM

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 (circunduções, abduções, aduções, flexões, exercícios combinados para equilíbrio e estabilidade). Alongamento voltado para o relaxamento muscular no final da aula.

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 (panturrilha, agachamento, extensão de joelho, agachamento sumô) 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 19: Capacidades físicas trabalhadas: flexibilidade, força MI, equilíbrio, força MS

Primeira parte: exercícios de aquecimento para o corpo todo (mobilidade articular, balanços) realizado ao ar livre.

Duração: 5'

Segunda parte: exercícios de força e equilíbrio para MI em pé (flexão de quadril), abdução combinada com abdução, panturrilha) exercícios de força MS (sustentar o braço acima da cabeça, sustentar o braço em abdução de ombros, combinados com giros de punhos)

Duração: 12'

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

Duração: 3'

Vídeo aula 20: Capacidades físicas trabalhadas: flexibilidade.

Aula voltada para o desenvolvimento da flexibilidade e relaxamento muscular para isso foi utilizados exercícios de alongamento sentado com pernas esticadas (fechadas e abertas) realizando flexão do tronco.

Duração: 20'

Vídeo aula 21: Capacidades físicas: CORE, flexibilidade

Primeira parte: exercícios de alongamento e fortalecimento do Core em decúbito ventral (prancha alta, sentar sobre os calcanhares, postura da “cobra”, extensão da lombar), também exercícios em decúbito lateral (prancha e quadríceps) e exercícios de abdominais em decúbito dorsal (flexão de tronco e quadril).

Duração: 15'

Segunda parte: alongamento e relaxamento em decúbito dorsal.

Duração: 5'

Vídeo aula 22: Capacidades físicas trabalhadas: flexibilidade

Aula direcionada para o aprendizado dos exercícios de alongamento com o auxílio de uma cadeira, para que possam ser utilizados em situações diárias de cansaço pelo trabalho ou rotina.

Duração: 20'

Vídeo aula 23: Capacidades físicas: flexibilidade, força MI, resistência aeróbia

Primeira parte: aquecimento utilizando de exercícios multifuncionais de coordenação motora.

Duração: 5'

Segunda parte: exercícios de fortalecimento para MI e resistência, utilizando uma plataforma ou step para potencializar os efeitos do treinamento com o peso corporal, foram aplicados exercícios baseados em aula de STEP de academia.

Duração: 13'

Terceira parte: alongamento e relaxamento da musculatura envolvida.

Duração: 2'

Vídeo aula 24: Capacidades físicas desenvolvidas: flexibilidade, resistência aeróbica

Aula composta inteiramente por exercícios de resistência e desenvolvimento da capacidade cardiorrespiratória, utilizando exercícios simples de ginástica aeróbica de academia, com intensidade leve, usando a percepção subjetiva do esforço para medição de intensidade.

Duração: 20'

Vídeo aula 25: Capacidades desenvolvidas: flexibilidade, Core

Primeira parte: exercícios de alongamento e mobilidade articular realizados em pé, para a preparação do corpo para o exercício.

Duração: 5'

(Segunda parte: exercícios de fortalecimento da região do CORE em decúbito ventral (gato cruzado, gato cruzado com movimento de MI e MS, extensão da lombar) alternados com alongamento da região lombar) exercícios abdominais e posturais em decúbito dorsal.

Duração: 12'

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

Duração: 2'

Vídeo aula 26: Capacidades desenvolvidas: flexibilidade

Aula voltada para desenvolver a flexibilidade do aluno com exercícios realizados em pé, iniciando com alongamento leve e exercícios de mobilidade articular para aquecer a musculatura. Posteriormente alongamento para todo o corpo, com posturas da yoga e exercícios de flexibilidade de média intensidade.

Duração: 20'

Vídeo aula 27: Capacidades físicas: flexibilidade

Aula direcionada para o desenvolvimento de flexibilidade com exercícios realizados na postura sentada no chão, exercícios de respiração e relaxamento.

Duração 20'

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

Primeira parte: foram aplicados exercícios de fortalecimento e mobilidade para a articulação dos ombros, sentado em uma cadeira, realizando exercícios de sustentação dos braços em abdução, realizando giros pequenos e longos para o desenvolvimento de RML, alternados com exercícios de alongamento para compensação da tensão exercida pelo exercício.

Duração: 8'

Segunda parte: exercícios para mobilidade de tornozelos, quadril e região lombar, realizados em pé, com o apoio da cadeira

Duração: 8'

Terceira parte: exercícios de alongamento em pé, utilizando a cadeira como apoio para o alongamento de MI e MS.

Duração 4'

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 cadeira a fim de evitar erros posturais. Exercícios de alongamento para finalizar a aula.

Duração: 20'

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

Primeira parte: aquecimento com exercícios leves de ordem multifuncional e corrida parada.

Duração: 3'

Segunda parte:

Exercícios em pé com o auxílio da cadeira (flexão de quadril com extensão de joelhos, agachamento com panturrilha e coordenação de MS) exercícios para o CORE com o apoio da cadeira (escalada elevada e prancha alta).

Duração: 12'

Parte final: alongamento sentado na cadeira para o relaxamento da musculatura do corpo todo.

Duração 4'

Prof. Flavio (Judô): Relatório de Vídeos Aulas realizadas em decorrência da Pandemia covid-19. Total de Aulas: 10 Vídeo Aulas de 20 min cada. Introdução: Com intuito de manter as pessoas em constante aprendizado e com a possibilidade de aprender movimentos educativos em suas próprias residências, evoluindo assim no aprendizado do Caminho Suave - Judô. Objetivo: Estudar na prática e sem o auxílio de um parceiro o Renka Waza Ou Renraku Renka Waza ou técnicas combinadas de arremesso, conforme as técnicas anteriormente estudadas do Go Kyu (40 primeiras técnicas de arremesso do judô). Descrição das aulas:

1° Vídeo Aula: Tema: Sequência de golpes de Braço "Te waza" para "Sutemi Waza" do Ippon Seoi Nage para Ko Uchi Makikomi. - Apresentação da técnica teoria e prática; - Introdução a educativos para aquecimento e trabalhar coordenação corporal para execução da técnica; => Treino do dia. - 1 Série de treino para criar consciência do movimento: 20 movimentos para direita 20 movimentos para esquerda Sequencia sem auxílio do quimono da série Ippon Seoi Nage para Ko Uchi Makikomi. - Explicação e detalhes. - 2 Série de treino para aprimoração do movimento: 20 movimentos para direita 20 movimentos para esquerda Sequencia Com auxílio do quimono da série Ippon Seoi Nage para Ko Uchi Makikomi. - Explicação e detalhes. - 3 Série de treino para resistência: 20 movimentos para direita 20 movimentos para esquerda Sequencia Com auxílio de uma corda ou faixa para adicionar resistência da série Ippon Seoi Nage para Ko Uchi Makikomi. Educativos para técnica utilizando um elemento que oferece resistência, com intuito de fortalecimento dos músculos específicos para execução do golpe e uma melhor simulação de execução. - 4 Série de treino para finalização: 1 10 movimentos para direita 10 movimentos para esquerda Sequencia Com auxílio do quimono da série Ippon Seoi Nage para Ko Uchi Makikomi Finalização: Detalhes de combate do golpe, ou seja, informações da técnica em combate e variações técnicas de pegadas e posicionamento para destro e canhoto.

2° Vídeo Aula: Tema: Sequência de golpes de Quadril "Koshi Waza" para Perna Ou "Ashi waza" . Do Koshi Guruma para Ouchi Gari. - Apresentação da técnica teoria e prática; - Introdução a educativos para aquecimento e trabalhar coordenação corporal para execução da técnica; => Treino do dia. - 1 Série de treino para criar consciência do movimento: 20 movimentos para direita 20 movimentos para esquerda Sequencia sem auxílio do quimono da série Do Koshi Guruma para Ouchi Gari. - 2 Série de treino para aprimoração do movimento: 20 movimentos para direita 20 movimentos para esquerda Sequencia Com auxílio do quimono da série Do Koshi Guruma para Ouchi Gari. - Explicação e detalhes. - 3 Série de treino para resistência: 20 movimentos para direita 20

movimentos para esquerda Sequencia Com auxílio de uma corda ou faixa para adicionar resistência da série Do Koshi Guruma para Uchi Gari. Educativos para técnica utilizando um elemento que oferece resistência, com intuito de fortalecimento dos músculos específicos para execução do golpe e uma melhor simulação de execução. - 4 Série de treino para finalização: 10 movimentos para direita 10 movimentos para esquerda Sequencia Com auxílio do quimono da série Do Koshi Guruma para Uchi Gari. 2 Finalização: Detalhes de combate do golpe, ou seja, informações da técnica em combate e variações técnicas de pegadas e posicionamento para destro e canhoto.

3° Vídeo Aula: Tema: Sequência de golpes de Perna Ou "Ashi waza" do Uchi-mata para Ko uchi Gari. - Apresentação da técnica teoria e prática; - Introdução a educativos para aquecimento e trabalhar coordenação corporal para execução da técnica; => Treino do dia. - 1 Série de treino para criar consciência do movimento: 20 movimentos para direita 20 movimentos para esquerda Sequencia sem auxílio do quimono da série do Uchi-mata para Ko uchi Gari. - Explicação e detalhes. - 2 Série de treino para aprimoração do movimento: 20 movimentos para direita 20 movimentos para esquerda Sequencia Com auxílio do quimono da série do Uchi-mata para Ko uchi Gari. - Explicação e detalhes. - 3 Série de treino para resistência: 20 movimentos para direita 20 movimentos para esquerda Sequencia Com auxílio de uma corda ou faixa para adicionar resistência da série do Uchi-mata para Ko uchi Gari. Educativos para técnica utilizando um elemento que oferece resistência, com intuito de fortalecimento dos músculos específicos para execução do golpe e uma melhor simulação de execução. - 4 Série de treino para finalização: 10 movimentos para direita 10 movimentos para esquerda Sequencia Com auxílio do quimono da série do Uchi-mata para Ko uchi Gari. Finalização: Detalhes de combate do golpe, ou seja, informações da técnica em combate e variações técnicas de pegadas e posicionamento para destro e canhoto. 3

4° Vídeo Aula: Tema: Sequência de golpes de Perna Ou "Ashi waza" do Sassae Tsuru Komi Ashi para Uchi-mata. - Apresentação da técnica teoria e prática; - Introdução a educativos para aquecimento e trabalhar coordenação corporal para execução da técnica; => Treino do dia. - 1 Série de treino para criar consciência do movimento: 20 movimentos para direita 20 movimentos para esquerda Sequencia sem auxílio do quimono da série Sassae Tsuru Komi Ashi para Uchi-mata. - Explicação e detalhes. - 2 Série de treino para aprimoração do movimento: 20 movimentos para direita 20 movimentos para esquerda Sequencia Com auxílio do quimono da série Sassae Tsuru Komi Ashi para Uchi-mata. - Explicação e detalhes. - 3 Série de treino para resistência: 20 movimentos para direita 20 movimentos para esquerda Sequencia Com auxílio de uma corda ou faixa para adicionar resistência da série Sassae Tsuru Komi Ashi para Uchi-mata. Educativos para técnica utilizando um elemento que oferece resistência, com intuito de fortalecimento dos músculos específicos para execução do golpe e uma melhor simulação de execução. - 4 Série de treino para finalização: 10 movimentos para direita 10 movimentos para esquerda Sequencia Com auxílio do quimono da série Sassae Tsuru Komi Ashi para Uchi-mata. Finalização: Detalhes de combate do golpe, ou seja, informações da técnica em combate e variações técnicas de pegadas e posicionamento para destro e canhoto.

5° Vídeo Aula: 4 Tema: Sequência de golpes de Perna Ou "Ashi waza" para "Koshi Waza" Sassae Tsuru Komi Ashi para Harai Goshi. - Apresentação da técnica teoria e prática; - Introdução a educativos para aquecimento e trabalhar coordenação corporal para execução da técnica; => Treino do dia. - 1 Série de treino para criar consciência do movimento: 20 movimentos para direita 20 movimentos para esquerda Sequencia sem auxílio do quimono da série Sassae Tsuru Komi Ashi para Harai Goshi. - Explicação e detalhes. - 2 Série de treino para aprimoração do movimento: 20 movimentos para direita 20 movimentos para esquerda Sequencia Com auxílio do quimono da série Sassae Tsuru Komi Ashi para Harai Goshi. - Explicação e detalhes. - 3 Série de treino para resistência: 20 movimentos para direita 20 movimentos para esquerda Sequencia Com auxílio de uma corda ou faixa para adicionar resistência da série Sassae Tsuru Komi Ashi para Harai Goshi. Educativos para técnica utilizando um elemento que oferece resistência, com intuito de fortalecimento dos músculos específicos para execução do golpe e uma melhor simulação de execução. - 4 Série de treino para finalização: 10 movimentos para direita 10 movimentos para esquerda Sequencia Com auxílio do quimono da série Sassae Tsuru Komi Ashi para Harai Goshi. Finalização: Detalhes de combate do golpe, ou seja, informações da técnica em combate e variações técnicas de pegadas e posicionamento para destro e canhoto.

6° Vídeo Aula: Tema: Sequência de golpes de Perna Ou "Ashi waza" para um golpe de quadril ou "Koshi Waza" do Sassae Tsuru Komi Ashi para Hane Goshi. - Apresentação da técnica teoria e prática; - Introdução a educativos para aquecimento e trabalhar coordenação 5 corporal para execução da técnica; => Treino do dia. - 1 Série de treino para criar consciência do movimento: 20 movimentos para direita 20 movimentos para esquerda Sequencia sem auxílio do quimono da série Sassae Tsuru Komi Ashi para Hane Goshi. - Explicação e detalhes. - 2 Série de treino para aprimoração do movimento: 20 movimentos para direita 20 movimentos para esquerda Sequencia Com auxílio do quimono da série Sassae Tsuru Komi Ashi para Hane Goshi. - Explicação e detalhes. - 3 Série de treino para resistência: 20 movimentos para direita 20 movimentos para esquerda Sequencia Com auxílio de uma corda ou faixa para adicionar resistência da série Sassae Tsuru Komi Ashi para Hane Goshi. Educativos para técnica utilizando um elemento que oferece resistência, com intuito de fortalecimento dos músculos específicos para execução do golpe e uma melhor simulação de execução. - 4 Série de treino para finalização: 10 movimentos para direita 10 movimentos para esquerda Sequencia Com auxílio do quimono da série Sassae Tsuru Komi Ashi para Hane Goshi. Finalização: Detalhes de combate do golpe, ou seja, informações da técnica em combate e variações técnicas de pegadas e posicionamento para destro e canhoto.

7° Vídeo Aula: Tema: Sequência de golpes de Perna Ou "Ashi waza" Do Ko uchi gari para Ouchi Gari. - Apresentação da técnica teoria e prática; - Introdução a educativos para aquecimento e trabalhar coordenação corporal para execução da técnica; => Treino do dia. 6 - 1 Série de treino para criar consciência do movimento: 20 movimentos para direita 20 movimentos para esquerda Sequencia sem auxílio do quimono da série Ko uchi gari para Ouchi Gari. - Explicação e detalhes. - 2 Série de treino para aprimoração do movimento: 20 movimentos para direita 20 movimentos para esquerda Sequencia Com auxílio do quimono da série Ko uchi gari para Ouchi Gari. - Explicação e detalhes. - 3 Série de treino para resistência: 20 movimentos para direita 20 movimentos para

esquerda Sequencia Com auxílio de uma corda ou faixa para adicionar resistência da série Ko uchi gari para Ouchi Gari. Educativos para técnica utilizando um elemento que oferece resistência, com intuito de fortalecimento dos músculos específicos para execução do golpe e uma melhor simulação de execução. - 4 Série de treino para finalização: 10 movimentos para direita 10 movimentos para esquerda Sequencia Com auxílio do quimono da série Ko uchi gari para Ouchi Gari. Finalização: Detalhes de combate do golpe, ou seja, informações da técnica em combate e variações técnicas de pegadas e posicionamento para destro e canhoto.

8° Vídeo Aula: Tema: Sequência de golpes de Perna Ou "Ashi waza" para um golpe de Braço ou "Te Waza" do Ko uchi gari para Ippon Seoi Nage. - Apresentação da técnica teoria e prática; - Introdução a educativos para aquecimento e trabalhar coordenação corporal para execução da técnica; => Treino do dia. - 1 Série de treino para criar consciência do movimento: 20 movimentos para direita 20 movimentos para esquerda Sequencia sem auxílio do quimono da série Ko uchi gari para Ippon Seoi Nage. - Explicação e detalhes. - 2 Série de treino para aprimoração do movimento: 7 20 movimentos para direita 20 movimentos para esquerda Sequencia Com auxílio do quimono da série Ko uchi gari para Ippon Seoi Nage. - Explicação e detalhes. - 3 Série de treino para resistência: 20 movimentos para direita 20 movimentos para esquerda Sequencia Com auxílio de uma corda ou faixa para adicionar resistência da série Ko uchi gari para Ippon Seoi Nage. Educativos para técnica utilizando um elemento que oferece resistência, com intuito de fortalecimento dos músculos específicos para execução do golpe e uma melhor simulação de execução. - 4 Série de treino para finalização: 10 movimentos para direita 10 movimentos para esquerda Sequencia Com auxílio do quimono da série Ko uchi gari para Ippon Seoi Nage. Finalização: Detalhes de combate do golpe, ou seja, informações da técnica em combate e variações técnicas de pegadas e posicionamento para destro e canhoto.

9° Vídeo Aula: Tema: Sequência de golpes de Perna Ou "Ashi waza" Ko uchi gari para Uchi-Mata. Variação para situação de canhoto com destro. - Apresentação da técnica teoria e prática; - Introdução a educativos para aquecimento e trabalhar coordenação corporal para execução da técnica; => Treino do dia. - 1 Série de treino para criar consciência do movimento: 20 movimentos para direita 20 movimentos para esquerda Sequencia sem auxílio do quimono da série Ko uchi gari para Uchi-Mata. - Explicação e detalhes. - 2 Série de treino para aprimoração do movimento: 20 movimentos para direita 20 movimentos para esquerda Sequencia Com auxílio do quimono da série Ko uchi gari para Uchi-Mata. - Explicação e detalhes. 8 - 3 Série de treino para resistência: 20 movimentos para direita 20 movimentos para esquerda Sequencia Com auxílio de uma corda ou faixa para adicionar resistência da série Ko uchi gari para Uchi-Mata. Educativos para técnica utilizando um elemento que oferece resistência, com intuito de fortalecimento dos músculos específicos para execução do golpe e uma melhor simulação de execução. - 4 Série de treino para finalização: 10 movimentos para direita 10 movimentos para esquerda Sequencia Com auxílio do quimono da série Ko uchi gari para Uchi-Mata. Finalização: Detalhes de combate do golpe, ou seja, informações da técnica em combate e variações técnicas de pegadas e posicionamento para destro e canhoto.

10º Vídeo Aula: Tema: Sequência de golpes de Perna Ou "Ashi waza" KO soto gari para Uchi-mata. - Apresentação da técnica teoria e prática; - Introdução a educativos para aquecimento e trabalhar coordenação corporal para execução da técnica; => Treino do dia. - 1 Série de treino para criar consciência do movimento: 20 movimentos para direita 20 movimentos para esquerda Sequencia sem auxílio do quimono da série KO soto gari para Uchi-mata. - Explicação e detalhes. - 2 Série de treino para aprimoração do movimento: 20 movimentos para direita 20 movimentos para esquerda Sequencia Com auxílio do quimono da série KO soto gari para Uchi-mata. - Explicação e detalhes. - 3 Série de treino para resistência: 20 movimentos para direita 20 movimentos para esquerda Sequencia Com auxílio de uma corda ou faixa para adicionar resistência da série KO soto gari para Uchi-mata. 9 Educativos para técnica utilizando um elemento que oferece resistência, com intuito de fortalecimento dos músculos específicos para execução do golpe e uma melhor simulação de execução. - 4 Série de treino para finalização: 10 movimentos para direita 10 movimentos para esquerda Sequencia Com auxílio do quimono da série KO soto gari para Uchi-mata. Finalização: Detalhes de combate do golpe, ou seja, informações da técnica em combate e variações técnicas de pegadas e posicionamento para destro e canhoto.

Prof: Gustavo Lima (Funcional): Vídeo aula_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 6 exercícios com 4 séries.

Descrição do treino:

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

4´ correndo

30" agachamento com salto

30" prancha com braço estendido

2´ correndo

30" avanço alternado

30" escalador

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 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´ skipping

40" agachamento

40" abdominal militar

40" deslocamento lateral no cone
40" burpee
40" polichinelo

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 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

1' corda
1' prancha
1' minhoca
40" abdominal

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 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

Flexão de braço
Balanço
Remada
Rosca direta
Tríceps testa
Abdominal

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 1 bloco de 5 exercícios com 4 series.

Descrição do treino:

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

Skiping
Anferson
Agachamento com abdução
Burppe
Abdominal tesoura

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 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

Desloca lateral no cone

Frente e costas cone

Skipping unilateral no cone

Vídeo aula 07: A aula foi composta por um trabalho de alongamento e flexibilidade para membros inferiores e superiores

Descrição do treino:

Alongamento membros inferiores e superiores

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 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

Avanço alternado

Agachamento sumo

Escalada

Polichinelo

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 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

Elevação pélvica solo com extensão de joelho

Elevação pélvica solo com abdução

Abdução solo

Vídeo aula 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 5 exercícios com 4 series.

Descrição do treino:

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

Flexão solo

Crucifixo solo

Tríceps sentado

Tríceps coice

Abdominal solo

Vídeo aula 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 5 exercícios com 4 series.

Descrição do treino:

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

Remada curvada halteres

Pullover halteres

Rosca direta halteres

Supra solo

Infra solo alternado

Prof.: Lídia Oliveira (alongamento): Vídeo aula 1: A aula prática foi composta por um treino físico sem bola, utilizando somente o peso do próprio corpo, por meio de exercícios que trabalham as musculaturas dos membros inferiores, membros superiores e core, afim de aumentar a resistência muscular e melhorar o condicionamento físico cardiorrespiratório. Este treino foi composto por 4 blocos de 3 exercícios cada, om o número de repetições decrescendo a cada bloco. Realizar 1 minuto cde pausa entre cada bloco.

Descrição do treino:

Repetir o bloco de exercícios de 2 a 3x

Bloco 1

1. 20 afundos

2. 40 polichinelos

3. 10 flexões de braço

1´30 de pausa

Bloco 2

1. 16 afundos

2. 30 polichinelos

3. 8 flexões de braço

1´ a 1´30 de pausa

Bloco 3

1. 12 afundos

2. 20 polichinelos

3. 6 flexões de braço

1' de pausa

Bloco 4

1. 8 afundos
2. 10 polichinelos
3. 4 flexões de braço

Vídeo aula 2: Aula prática contendo exercícios de fundamento da modalidade do futsal, nessa aula, passe e cabeceio. O treino contém 5 exercícios que deverão ser executados durante 1 minuto cada um. Entre cada bloco realizar uma pausa de 1'.

Descrição do treino:

Repetir o bloco de exercícios de 2 a 3x

1. 1' deslocamento com elevação de joelho entre os cones + cabeceio
30" pausa
2. 1' deslocamento lateral + passe no alto (alternando os pés) com a parte interna
30" pausa
3. 1' condução de bola + passe rasteiro (alternando os pés)
30" pausa
4. 1' passe com a perna direita sem apoiar o pé no chão
30" pausa
5. 1' passe com a perna esquerda sem apoiar o pé no chão
30" pausa

Vídeo aula 3: A aula prática foi composta por um treino físico sem bola, utilizando somente o peso do próprio corpo, por meio de exercícios que trabalham as musculaturas dos membros inferiores, membros superiores e core, afim de aumentar a resistência muscular e melhorar o condicionamento físico cardiorrespiratório. Este treino foi composto por 4 blocos de 5 exercícios cada, com o número de repetições crescentes a cada bloco.

Descrição do treino:

Repetir o bloco de exercícios de 2 a 3x.

Bloco 1

1. 5 skippings
2. 5 abdominais
3. 5 agachamentos

4. 5 elevações/ panturrilhas
 5. 5 anfersen
- 40" a 1' de pausa

Bloco 2

1. 10 skippings
 2. 10 abdominais
 3. 10 agachamentos
 4. 10 elevações/ panturrilhas
 5. 10 anfersen
- 1 a 1'30" pausa

Bloco 3

1. 15 skippings
 2. 15 abdominais
 3. 15 agachamentos
 4. 15 elevações/ panturrilhas
 5. 15 anfersen
- 1'30" a 2' de pausa

Bloco 4

1. 20 skippings
 2. 20 abdominais
 3. 20 agachamentos
 4. 20 elevações/ panturrilhas
 5. 20 anfersen
- 1'30" a 2' de pausa

Vídeo aula 4: Aula prática contendo exercícios de fundamento da modalidade do futsal, nessa aula: drible e finalização. O treino contém 4 exercícios que deverão ser executados por um número pré-determinado de repetições. "Realizar uma pausa de 30" entre cada exercício, e entre cada bloco realizar uma pausa de 1'.

Descrição do treino:

Repetir o bloco de exercícios de 2 a 3x

1. 10 finalizações no cone (perna dominante)
30" pausa
2. 10 dribles em 1 cone + finalização (lado direito)
30" pausa
3. 10 dribles em 1 cone + finalização (lado esquerdo)
30" pausa

4. 10 dribles em 2 cones + finalização (alternando os lados)

1' pausa

Vídeo aula 5: A aula prática foi composta por um treino físico sem bola, utilizando somente o peso do próprio corpo, por meio de exercícios que trabalham as musculaturas dos membros inferiores, membros superiores e core, afim de aumentar a resistência muscular e melhorar o condicionamento físico cardiorrespiratório. Este treino foi composto por 4 blocos de 3 exercícios cada, com o número de repetições decrescendo a cada bloco.

Descrição do treino:

Repetir o bloco de exercícios de 2 a 3x.

Bloco 1

1. 40 saltos de cordas (polichinelos)
2. 10 burpees (spraws)
3. 10 escadinhas (corrida frente/costas, para quem não tem escada)
1'30" a 2' pausa

Bloco 2

1. 30 saltos de cordas (polichinelos)
2. 8 burpees (spraws)
3. 8 escadinhas (corrida frente/costas, pra quem não tem escada)
1 a 1'30" pausa

Bloco 3

1. 20 saltos de cordas (polichinelos)
2. 5 burpees (spraws)
3. 5 escadinhas (corrida frente/costas, para quem não tem escada)
40" a 1' de pausa

Vídeo aula 6: Aula prática contendo exercícios de fundamento da modalidade do futsal, nessa aula: condução de bola. O treino contém 4 exercícios que deverão ser executados por um número pré-determinado de repetições. Realizar uma pausa de 30" entre cada exercício, e entre cada bloco realizar uma pausa de 1'.

Descrição do treino:

Repetir o bloco de exercícios de 2 a 3x

1. 7 saltos no cone + condução de bola (pé direito)
30" pausa
2. 7 saltos no cone + condução de bola (pé esquerdo)
30" pausa
3. 7 zigzag sem a bola + zigzag com condução de bola (pé direito)
30" pausa
4. 7 zigzag sem a bola + zigzag com condução de bola (pé esquerdo)
1' pausa

Vídeo aula 7: A aula prática foi composta por um treino físico sem bola, utilizando somente o peso do próprio corpo, por meio de exercícios que trabalham as musculaturas dos membros inferiores, membros superiores e core, afim de aumentar a resistência muscular e melhorar o condicionamento físico cardiorrespiratório. Este treino foi composto por 3 blocos de 4 exercícios cada, com o número de repetições crescentes a cada bloco.

Descrição do treino:

Repetir o bloco de exercícios de 2 a 3x.

Bloco 1

1. 10 afundos
 2. 10 pontes dinâmicas
 3. 10 situp
 4. 30 polichinelos
- 1' pausa

Bloco 2

1. 14 afundos
 2. 14 pontes dinâmicas
 3. 14 situp
 4. 40 polichinelos
- 1' a 1'30" pausa

Bloco 3

1. 18 afundos
2. 18 pontes dinâmicas
3. 18 situp

4. 50 polichinelos
1'30" a 2' pausa

Vídeo aula 8: Aula prática contendo exercícios de fundamento da modalidade do futsal, nessa aula: controle de bola e passe. O treino contém 5 exercícios que deverão ser executados durante 1 minuto e meio cada um. "Realizar uma pausa de 30" entre cada exercício, e entre cada bloco realizar uma pausa de 1'.

Descrição do treino:

Repetir o bloco de exercícios de 2 a 3x

1. 1'30" controle com a parte interna do pé entre os cones
30" pausa
2. 1'30" embaixadinha
30" pausa
3. 1'30" passe dentro dos cones pé direito
30" pausa
4. 1'30" embaixadinha
30" pausa
5. 1'30" passe dentro dos cones pé esquerdo
1' pausa

Vídeo aula 9: Aula prática contendo exercícios de fundamento da modalidade do futsal, nessa aula: condução de bola e controle de bola. O treino contém 5 exercícios que deverão ser executados durante 1 minuto e meio cada um. Realizar uma pausa de 30" entre cada exercício, e entre cada bloco realizar uma pausa de 1'.

Descrição do treino:

Repetir o bloco de exercícios de 2 a 3x.

1. 1'30" condução de bola + pedalada em cada cone
30" pausa
2. 1'30" condução de bola + controle de bola com a sola do pé em cada cone
30" pausa
3. 1'30" condução de bola + parada + deixar a bola e ir de costas até o cone anterior
30" pausa

4. 1'30" condução de bola + contornar o cone (pé direito)

30" pausa

5. 1'30" condução de bola + contornar o cone (pé esquerdo)

1' pausa

Vídeo aula 10: Aula prática contendo exercícios de fundamento da modalidade do futsal, nessa aula: passe, domínio (recepção) e cabeceio. O treino contém 6 exercícios que deverão ser executados durante 1 minuto e meio cada um. Realizar uma pausa de 30" entre cada exercício, e entre cada bloco realizar uma pausa de 1'.

Descrição do treino:

Repetir o bloco de exercícios de 2 a 3x

1. 1'30" deslocamento lateral em skipping + passe rasteiro (alternando os pés)
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 Outubro de 2020.


Maria Lucia G. Scheffer Prado
Coordenação Pedagógica