

## RELATÓRIO DE ATIVIDADES

Referência / Mês de Setembro 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: <a href="mailto:infap.org@hotmail.com">infap.org@hotmail.com</a>
1.4 – CNPJ: 02.257.969/0001-78

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

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

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

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

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

C.E. Toninho do Leilão km 216 da SP-55 Chácara 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. Rogério (Capoeira):** Nesse mês de Setembro 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 12 vídeos aulas com objetivos diferentes em cada uma delas.

Vídeo aula 1 trabalhamos com alongamentos dos membros superiores "braços " alongando junto a lombar com movimentos laterais, de frente e para trás com alongamento dos punhos e relaxamento dos ombros , terminando a parte dos exercícios com os alongamento dos membros inferiores "pernas " com alongamento frontal e lateral também trabalhando a musculatura da coluna . Na parte da movimentação de capoeira trabalhamos com a Chapa Cruzada movimento executado com a perna da frente na posição de ataque mostrando à execução do mesmo a troca da posição da Ginga e relembrando de onde esse movimento veio de outros movimentos base como a Chapa de Frente com a Ginga da Capoeira.

Vídeo aula 2 trabalharmos aquecimento feito com alternância de pernas em movimentos saltitando indo para o Poli de frente E Poli Chinelo para o aquecimento corporal trabalhando também o cardio, passando para os alongamentos de pernas " membro inferiores " , com alongamentos laterais forçando a abertura das pernas e Alongamento forçando a lombar . Na movimentação de capoeira trabalhamos novamente a Chapa Cruzada movimento executado com a perna da frente com a troca da base de Ginga fazendo sequências com esse movimento com os Aús que são Aú Aberto executado com as pernas abertas , Aú fechado executado com as pernas encolhidas , Aú Agulha, caindo com as duas pernas juntas no chão e o Aú Dobrado aonde cai com os dois pés girando o corpo em rotação.

Vídeo aula 3 trabalhamos Rotação de membros girando os braços " membros superiores " para frente e para trás uni lateral e depois com os dois braços, e movimentos alternados com braços e pernas com alongamento de pernas e lombar. Na movimentação de capoeira demos ênfase na Chapa Cruzada movimento executado com a perna da frente alternando a base de ataque com o rolê movimenta de giro do corpo com troca da base de ataque e rasteira ou chinela movimento para dar rasteira executado no chão, fazendo desses movimentos várias sequências de movimentos com a Ginga o primeiro movimento de capoeira.

Vídeo aula 4 trabalhamos coordenação motora com movimentos dos braços e pernas com variações pra frente para trás e laterais todos juntos braços e pernas, com fortalecimento lombar com adnominais e fortalecimento dos braços com exercícios de flexão. Na movimentação de capoeira trabalhamos todos os movimentos de Chapa já aprendido nas aulas como Chapa Giratória, Chapa Cruzada, com os movimentos de giro como a Armada executada com uma rotação do corpo em pé, Meia Lua de Compasso executada com uma rotação do corpo mas com o corpo próximo ao chão e o Martelo de giro executado também com o corpo próximo ao chão mas com a pernas vindo pela frente do corpo, fazendo dessa movimentação várias sequências de movimentos.

Vídeo aula 5 trabalhamos aquecimento com pulos e saltos com alternância dos membros com alongamentos dos mesmo " pernas e braços " . Na movimentação de capoeira

trabalhamos três movimentos de giro, a Meia Lua de Compasso a mesma executado na posição de ataque aplicada com a perna de trás feito um movimento de rotação com as duas mãos no chão batendo com o calcanhar, trabalhamos também a Meia Lua solta é executado do mesmo jeito que a Meia Lua de Compasso, mas só com uma das mãos no chão e o Rabo de Arraia que também é um movimento de rotação mas é executado sem colocar as mãos no chão com o corpo inclinado até a linha da cintura batendo também com o calcanhar.

Vídeo aula 6 trabalhamos nessa aula aquecimento na Ginga da capoeira com um obstáculo na frente " uma Cadeira " para mostrar o balanço da Ginga e também o balanço dos movimentos se deslocando para um lado e para o outro com bastante movimentos de Capoeira de ataque de frente.

Vídeo aula 7 trabalhamos relaxamento dos braços e pernas com giro e rotação com fortalecimento muscular com abdominais e flexão de braço e aquecimento com Poli Chinelo e elevação de pernas , foram feitas três sequências com variações e repetições. Na parte da movimentação de capoeira passamos o movimento Chamado S Dobrado um movimento feito próximo ao chão subindo com as duas pernas, sustentando o corpo com as mãos no chão usando a musculatura do abdômen e dos braços, é mostrando que esse movimento tem como base os outros movimentos ensinados como a Negativa , Troca de Negativa , e Negativa Chapéu de Couro ensinado em outras aulas.

Vídeo aula 8 trabalhamos alongamento em duplas com elevação das pernas na posição frontal e também lateral como também o alongamento dos braços com aquecimento corporal com saltos , elevação das pernas frontal e lateral .Na movimentação de capoeira trabalhamos a Ginga a Cocorinha a Versão e a Queixada movimentos também passados em outras vídeos aulas, mas nessa aula feita em duplas mostrando com se defende do movimentos com base da Ginga espelhada e Ginga contra golpe.

Vídeo aula 9 Trabalhamos fortalecimento das Articulações com rotação do pescoço e cabeça para o lado para cima , com rotação dos ombros para frente e para trás, com rotação do punhos para o lado direito e esquerdo. Na movimentação de capoeira passamos o movimento Chamado Parafuso esse movimento também tira os dois pés do chão mas em uma amplitude mais alto com um giro do corpo , mostrando também aos alunos a base desse movimento que vem do giro da Armada e da Meia Lua unindo os dois movimentos com impulso do corpo para o salta mais alto .

Vídeo aula 10 trabalhamos alongamento básico com aquecimento com saltos e pulos com trocas dos membros inversos para ganhar coordenação motora, com alongamento de braços e pernas em duplas com movimentos frontal e lateral alternando com o parceiro de treino. Nesse vídeo aula passamos os movimentos da segunda sequência da graduação amarela que são Armada , Parafuso , Meia Lua solta e Negativa Chapéu de Couro, movimentos ensinado nas outras vídeo aulas individualmente e nessa unindo em uma sequência de movimento.

Vídeo aula 11 começamos com alongamento dos membros " pernas e braços " e depois um funcional , junção de movimentos em sequência feita em duplas , os exercícios foram

Poli chinelo , alternância de pernas na posição de flexão e flexão completa que é junção de saltos e agachamento. Na movimentação de capoeira passamos o Aú Batido movimento feito com as mãos no chão batendo com as pés, mostrando também movimento é exercícios para uma melhor execução desse movimento feito na parede com a bananeira na parede com alternância das pernas. .

Vídeo aula 12 trabalhamos Alongamento de pernas frontal e lateral com inversão de lados, alongamento da coluna lombar com as costas no chão e também com o ventre "barriga " no chão. Nesse vídeo aula trabalhamos a terceira sequência da graduação amarela que são S Dobrado, Aú Batido e Ponte mostrando a execução de cada movimento até unir para a execução da sequência.

**Ricardo Kierme (alongamento) :** Vídeo aula 01 - Musculação A aula iniciou com um bate papo sobre níveis de treinamento e breve apresentação sobre a modalidade, iniciamos o alongamento e aquecimento por aproximadamente 10 minutos, na sequência executamos os movimentos de musculação que fortalece de forma localizada. Esses movimentos são fundamentais para os alunos. 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 séries e repetições abaixo, com intervalo aproximado de pausa de 30 segundos entre as séries. 1- 3 séries de 12 repetições de supino (30" pausa) 2- 3 séries de 12 repetições de elevação lateral (30" pausa) 3- 3 séries de 12 repetições de rosca direta (intervalo de 30")

Vídeo aula 02 - Variações de 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 e supino. 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 elevação frontal + rosca direta (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de desenvolvimento fechado (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de supino + pernas elevadas (30" pausa)

Vídeo aula 03 – Variação de exercícios 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 séries 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 + supino (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de rosca direta (30" pausa)

Vídeo aula 04 - Musculação A aula iniciou com um bate papo sobre saúde, dando dicas de como se iniciar os exercícios 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. 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 desenvolvimento fechado (30" pausa)

Vídeo aula 05 – Exercícios de Isometria 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 extensão das pernas (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de elevação lateral dos braços (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de ambos movimentos anteriores (30" pausa)

Vídeo aula 06- Exercícios com Toalha A aula iniciou apresentação sobre a modalidade, e iniciamos o alongamento que levou cerca de 5 minutos, em seguida utilizamos movimentos para aquecimento da região que seria trabalhada na aula, o que favorece e previne possíveis lesões, sendo que faríamos movimentos que exigem tensão da musculatura com uma toalha. Esses movimentos são fundamentais para melhorar o condicionamento muscular, utilizamos uma 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 do desenvolvimento aberto (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de supino (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de tríceps (30" pausa)

Vídeo aula 07 - Exercícios 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, trabalhando a região superior do corpo, 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 rotação punho (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de cadeira extensora (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de elevação frontal + supino (30" pausa)

Vídeo aula 08 - Musculação A aula iniciou com um bate papo e breve apresentação sobre a modalidade, iniciamos o alongamento por aproximadamente 10 minutos, em seguida nos preparamos para a execução dos movimentos, aquecemos o corpo com movimentos dinâmicos e utilizamos a cadeira para fazer movimentos que seriam trabalhados na aula. Os movimentos de musculação são fundamentais para o fortalecimento do nosso corpo. A vídeo aula teve duração de 20 minutos, utilizamos 2 kg de alimento como material e uma cadeira com apoio para as costas.

Descrição do treino: Realizar os exercícios de acordo com as informações de series e repetições abaixo, com intervalo aproximado de pausa de 30 segundos entre as séries. 1- 3 séries de 12 repetições de rosca direta (30" pausa) 2- 3 séries de 12 repetições de supino sentado (30" pausa) 3- 3 séries de 12 repetições de elevação lateral (30" pausa)

Vídeo aula 09 - 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 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 flexão do quadril (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de elevação dos braços para frente (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de elevação dos braços + pernas (30" pausa) 4- 3 séries de 15 repetições de peck deck (30" pausa)

Vídeo aula 10 - Exercícios com toalha A aula iniciou com uma breve apresentação sobre a modalidade, iniciamos o alongamento por aproximadamente cinco minutos e aquecemos a região também por cinco minutos preparando a musculatura dos idosos para os exercícios a seguir. A aula visou demonstrar movimentos que podemos fazer com uma simples toalha e alcançar ótimos resultados, a tensão nesse movimento faz toda a diferença, pois fortalece de maneira continua sem descanso. A vídeo aula teve duração de 20 minutos e foi dividido entre séries de repetições com utilização de toalha. Descrição do treino: Realizar os exercícios de acordo com as informações de series e repetições abaixo, com intervalo aproximado de pausa de 30 segundos entre as séries. 1- 3 séries de 15 repetições de supino sentado (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de tríceps (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de elevação frontal (30" pausa)

Vídeo aula 11- Exercícios com bastão A aula iniciou com um bate papo e breve apresentação sobre a modalidade, iniciamos o alongamento por aproximadamente cinco minutos, em seguida aquecemos a musculatura da parte superior do corpo, a qual faríamos os movimentos com bastão. Os movimentos aeróbios são fundamentais para melhorar o condicionamento cardiovascular, movimentos simples de serem executados e que melhoram muito a vida dos idosos, buscando sempre a amplitude máxima de cada



um. A vídeo aula teve duração de 20 minutos e utilizamos uma cadeira com apoio para as costas para maior segurança nos movimentos. Descrição do treino: Realizar os exercícios de acordo com as informações de series e repetições abaixo, com intervalo aproximado de pausa de 30 segundos entre as séries. 1- 3 séries de 15 repetições de desenvolvimento (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de elevação frontal (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de rotação punho (30" pausa)

Vídeo aula 12 - Musculação A aula iniciou com um bate papo sobre a importância de se hidratar, e se alimentar antes das atividades físicas, breve apresentação sobre a modalidade, iniciamos o alongamento por aproximadamente cinco minutos e aquecemos a região que seria trabalhada. A aula visou atingir a musculatura da região superior do corpo, como ombro, peitoral e deltoides, 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 e melhoram muito a autonomia dos idosos. 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 elevação lateral (30" pausa) 2- 3 séries de 12 repetições de desenvolvimento fechado (30" pausa) 3- 3 séries de 12 repetições de flexão do cotovelo (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 utilização de uma toalha. A aula visou incentivar os alunos a utilizarem materiais que temos em casa, no caso uma simples toalha de rosto para dar dicas de movimentos que poderiam ser positivos para seu dia a dia. 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 desenvolvimento fechado (30" pausa)

Vídeo aula 14 - 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 com bastão, são importantes pois conseguimos através da amplitude do movimento, alcançar bons resultados no que se diz em relação ao alongamento. A vídeo aula teve duração de 20 minutos e foi dividido entre séries de repetições, utilizamos bastão 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 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 remada alta (30" pausa)

Vídeo aula 15 - 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 flexão cotovelo (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 16 - 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 15 repetições de desenvolvimento fechado (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de supino alternado sentado (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de elevação frontal (30" pausa)

Vídeo aula 17 - 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 desenvolvimento aberto (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de supino + elevação dos joelhos (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de rosca inversa (30" pausa)

Vídeo aula 18 - Aeróbio Começamos com um bate papo sobre a importância de não se treinar em jejum e breve apresentação sobre a modalidade, o alongamento foi feito 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 um para o outro de 30 "segundos. 1- 3 séries de 15 repetições de elevação dos joelhos (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de braços para frente alternados (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de peck deck + pernas elevadas (30" pausa)

Vídeo aula 19 - Musculação A aula iniciou com um bate papo sobre a importância de se hidratar, e se alimentar antes das atividades físicas, breve apresentação sobre a modalidade, iniciamos o alongamento e aquecemos a região que seria trabalhada no

corpo. A aula visou atingir a musculatura da região superior e inferior através de exercícios localizados e resistidos. Esses movimentos de fortalecimento 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 e melhoram muito a autonomia. A vídeo aula teve duração de 20 minutos e foi dividido entre séries de repetições, utilizamos halteres de 2 kg como item para resistência. Descrição do treino: Realizar os exercícios de acordo com as informações de series e repetições abaixo, com intervalo aproximado de pausa de 30 segundos entre as séries. 1- 3 séries de 12 repetições de supino (30" pausa) 2- 3 séries de 12 repetições de rosca direta + pernas elevadas (30" pausa) 3- 3 séries de 12 repetições de elevação lateral (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 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 21 – Exercícios de isometria Iniciamos com apresentação sobre a modalidade, iniciamos o alongamento por aproximadamente 6 minutos. A aula tem como objetivo trabalhar a musculatura sem movimentação articular, fazendo com que assim, ocorra um fortalecimento localizado em músculos internos e tendões, desta forma em uma possível queda a musculatura interna estará mais propícia a auxiliar na prevenção. Uma vez que podemos aumentar a amplitude das articulações respeitando a individualidade física de cada um. A vídeo aula teve duração de 20 minutos. Utilizamos uma cadeira para os exercícios. Descrição do treino: Realizar os exercícios de acordo com as informações de series e repetições abaixo, com intervalo aproximado de pausa de 30 segundos entre as séries. 1- 3 séries de 15 repetições de elevação das pernas e braços (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de elevação braços abertos com bastão nos pés (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de movimento tesoura com as pernas (30" pausa)

Vídeo aula 22 – Exercícios com toalha Iniciamos com um bate papo e breve apresentação sobre a modalidade, iniciamos o alongamento e aquecemos a musculatura da parte superior do corpo, região que seria mais exigida nessa aula. As aulas com toalha tem sido um diferencial principalmente no que se diz em criatividade de materiais, pois os movimentos devem ser feitos com o máximo de tensão possível durante o exercício. Os movimentos aeróbios são fundamentais para melhorar o condicionamento cardiovascular. A vídeo aula teve duração de 20 minutos e utilizamos toalha, e uma cadeira com apoio para as costas para maior segurança nos movimentos. Descrição do treino: Realizar os exercícios de acordo com as informações de series e repetições

abaixo, com intervalo aproximado de pausa de 30 segundos entre as séries. 1- 3 séries de 15 repetições de desenvolvimento unilateral (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de tríceps (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de supino + pernas elevadas (30" pausa)

Vídeo aula 23 - Musculação A aula iniciou com um bate papo e breve apresentação sobre a modalidade, iniciamos o alongamento por aproximadamente 10 minutos, em seguida nos preparamos para a execução dos movimentos, aquecemos o corpo com movimentos dinâmicos e utilizamos a cadeira para fazer movimentos que seriam trabalhados na aula. Os movimentos de musculação são fundamentais para o fortalecimento do nosso corpo. A vídeo aula teve duração de 20 minutos, utilizamos 2 kg de alimento como material e uma cadeira com apoio para as costas. Descrição do treino: Realizar os exercícios de acordo com as informações de series e repetições abaixo, com intervalo aproximado de pausa de 30 segundos entre as séries. 1- 3 séries de 12 repetições de rosca direta (30" pausa) 2- 3 séries de 12 repetições de supino (30" pausa) 3- 3 séries de 12 repetições de elevação lateral (30" pausa)

Vídeo aula 24 - Variações de exercícios com almofada Iniciamos com 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. O objetivo demonstrar as possíveis variações de movimentos que podemos fazer com uma simples almofada. Esses movimentos são capazes de trazer benefícios quando pressionamos a almofada ao final de cada movimento. A vídeo aula teve duração de 20 minutos e foi dividido entre séries de repetições com utilização de almofada. 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 almofada nas mãos (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de rosca direta tensionada (30" pausa)

Vídeo aula 25 - Bastão Iniciamos 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. Essas aulas de variações de movimentos servem para demonstrar como é possível dinamizar as possibilidades de se executar vários movimentos utilizando materiais simples e alcançar ótimos resultados. A vídeo aula teve duração de 20 minutos e foi dividido entre séries de repetições com utilização de um bastão. 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 desenvolvimento fechado (30" pausa)

Vídeo aula 26 – Exercícios com toalha 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 e aquecemos a região que seria trabalhada no corpo também por cinco minutos. A aula tem como objetivo atingir a musculatura da



região superior do corpo. Esses movimentos de fortalecimento localizado e resistidos são fundamentais para os idosos. A vídeo aula teve duração de 20 minutos e foi dividido entre séries de repetições, utilizamos uma toalha 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 15 repetições de supino (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de tríceps (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de rosca direta + elevação dos joelhos (30" pausa)

Vídeo aula 27 - Musculação 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 não habituais, são importantes e fáceis de fazer, uma vez que o importante é a preocupação com orientação quanto à postura. Trabalhamos a musculatura da região superior do corpo. Esses movimentos de fortalecimento localizado e resistidos são fundamentais para os idosos. 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 12 repetições de elevação lateral (30" pausa) 2- 3 séries de 12 repetições de elevação frontal + remada alta (30" pausa) 3- 3 séries de 12 repetições de rosca alternada (30" pausa)

Vídeo aula 28 - 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 peck deck (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de flexão do quadril (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de braços para frente, lado, baixo (30" pausa)

Vídeo aula 29 – Exercícios com almofada A aula iniciou com uma breve apresentação sobre a modalidade, iniciamos o alongamento e aquecimento por aproximadamente dez minutos. A aula visou trabalhar a musculatura através de exercícios localizados, com movimentos de flexão do quadril, e contração do peitoral. Para os idosos estes exercícios de contração são fundamentais, uma vez que existe uma dificuldade maior de ganho de massa muscular a partir dos 30 anos de idade e essa perda maior ocorre a partir dos 65 anos. 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 adução (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de pressão com as mãos + elevação dos joelhos (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de adução com os pés + pernas estendidas (30" pausa)



Vídeo aula 30 – 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 idosos para os exercícios a seguir. A aula visou demonstrar as possíveis variações de movimentos que podemos fazer com uma simples toalha. 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 tríceps (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de desenvolvimento + elevação dos joelhos (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de elevação frontal + supino 30" pausa.

**Flávia (Alongamento):** Vídeo Aula 1 Capacidades Físicas Trabalhadas: Flexibilidade, coordenação motora

Exercícios de aquecimento envolvendo mobilidade articular e alongamento resistido. Também foram realizados exercícios direcionados para desenvolver coordenação motora e força de quadril, finalizando com alongamento multiarticular resistido.

Duração: 20 minutos.

Vídeo Aula 2 Capacidades Físicas trabalhadas: Flexibilidade/Força MI

Primeira Parte: Aquecimento geral em pé composto por movimentos corrida parada, balanços plano frontal e sagital, com a finalidade de aumentar a temperatura corporal e também melhorar a flexibilidade e resistência.

Duração: 5'

Segunda parte: exercícios de fortalecimento direcionados para MI com a utilização de uma cadeira (agachamento, flexão de joelho e de quadril)

Duração: 10'

Parte final: alongamento sentado na cadeira, direcionado para membros inferiores a fim de relaxar a região trabalhada anteriormente.

Duração: 5'

Vídeo Aula 3 Capacidades trabalhadas: flexibilidade, CORE

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

Duração: 7'

Segunda Parte – exercícios de fortalecimento para a região do CORE em decúbito dorsal( elevação de quadril, flexão de tronco em isometria, flexão de quadril.

Duração: 10'

Terceira parte: exercícios de alongamento e respiração em decúbito dorsal fim de relaxar a musculatura trabalhada e voltar a calma.

Duração 3'

Vídeo aula 4 Capacidades Físicas Trabalhadas: Flexibilidade

Aula direcionada especificamente para desenvolver flexibilidade foi utilizados exercícios de alongamento sentado, para a região do tronco, coluna vertebral, posteriores da coxa e quadríceps.

Duração: 20'

Vídeo aula 5 Capacidades Físicas trabalhadas: flexibilidade, resistência

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

Duração: 5'

Segunda parte: Composta por exercícios de resistência aeróbia, coordenação motora e força e MI com a utilização de um Step, degrau ou plataforma para aumento da capacidade cardiorrespiratória.

Duração: 13'

Terceira parte: composta por exercícios de alongamento utilizando a mesma plataforma usada anteriormente, direcionados para MI a fim de relaxar a musculatura envolvida.

Duração: 3'

Vídeo aula 06 Capacidades físicas desenvolvidas: flexibilidade e força MI.

Primeira parte: Composta por exercício de aquecimento monoarticulares e multiarticulares combinados (circunvoluções, giros de tronco, flexão lateral de tronco D/E)

Duração: 6'

Segunda Parte: exercícios de fortalecimento para MI em pé com a utilização da cadeira, flexão de quadril (3x10) panturrilha (3x15), agachamento lateral(3x10)

Duração: 12'

Terceira parte: alongamento da musculatura trabalhada na segunda parte da aula (quadríceps, bíceps femoral, panturrilha) com o apoio da cadeira

Duração: 2'

Vídeo aula 07 Capacidades Físicas: flexibilidade/ estabilidade CORE, controle postural

Aula voltada para o desenvolvimento do controle postural, coordenação motora, alongamento de MI e fortalecimento da região do tronco com o auxílio de um bastão ou cabo de vassoura.

Duração: 20'

Vídeo aula 08 Capacidades Físicas: Flexibilidade, força MS, Coordenação motora

Aula composta por exercícios combinados entre MS e MI, utilizando pesos (garrafas pet com areia) como sobrecarga para o fortalecimento de MS e desenvolvimento da coordenação motora, também foram utilizados exercícios funcionais, simulando situações diárias, para que possam ser realizadas com maior segurança e consciência corporal, finalizando com exercícios de alongamento monoarticular resistido para relaxar toda a musculatura do corpo.

Duração: 20'

Vídeo aula 9 Capacidade: Flexibilidade / resistência

Primeira Parte: direcionada para o aumento da capacidade cardiorrespiratória com exercícios de ginástica aeróbica de baixa intensidade e baixa dificuldade, aumentando gradativamente a intensidade, mantendo a baixa dificuldade.

Duração: 15'

Segunda parte: exercícios multiarticulares leves para reduzir gradativamente a frequência cardíaca e alongamento para relaxar a musculatura do corpo todo.

Duração: 5'

Vídeo Aula 10 Capacidades desenvolvidas: Flexibilidade

Aula desenvolvida para aumentar o grau de flexibilidade e levar relaxamento ao aluno, realizada em decúbito dorsal, inicialmente com exercícios de respiração e relaxamento, passando para exercícios de flexibilidade potencializados pelo uso de uma faixa, corda, gravata ou similar e finalizando com respiração e relaxamento.

Duração 20'

Vídeo aula 11 Capacidades desenvolvidas: flexibilidade, equilíbrio

Aula desenvolvida para aumentar a flexibilidade do aluno com exercícios realizados em pé, realizando flexões de quadril e de tronco. Também foram utilizadas posturas básicas de yoga e encerrando com exercícios para desenvolver equilíbrio (posturas unipodais)

Duração: 20'

Vídeo aula 12 Capacidades desenvolvidas: flexibilidade, Resistência, coordenação motora

Primeira parte: exercícios de ginástica aeróbica de baixa intensidade com o objetivo de elevar a capacidade cardiorrespiratória e desenvolver coordenação motora. Desenvolvendo de maneira progressiva, quanto a velocidade dos movimentos. E de maneira regressiva para finalizar.

Duração: 15'

Segunda parte: exercícios para a mobilidade de quadril, giros de quadril, flexão de quadril.

Duração: 3'

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, CORE, força MI

Primeira parte: aquecimento em pé localizado e multiarticular, promovendo aquecimento e preparando a musculatura e articulações para os exercícios de força.

Duração: 8'

Segunda parte: exercício para desenvolver força e mobilidade para a região do quadril em decúbito lateral (flexão e abdução de quadril), exercícios em decúbito dorsal para a força de CORE (flexão de tronco em isometria, flexão de quadril com joelhos flexionados, elevação de quadril)

Duração: 10'.

Terceira parte: alongamento e relaxamento pra a musculatura envolvida na aula.

Duração 2'

Vídeo aula 14 Capacidades desenvolvidas: força MI, flexibilidade, resistência  
Primeira parte: A aula começa com exercícios de aquecimento utilizando exercícios localizados por articulação, alternados com alongamento resistido, para elevar a temperatura corporal .

Duração: 6'

Segunda parte: Trabalho para o fortalecimento de membros inferiores com o auxílio de um step ou degrau, para desenvolver força de MI e resistência aeróbia.

Duração: 10'

Terceira parte: Alongamento com ênfase na musculatura anteriormente trabalhada (quadríceps, Bíceps femoral, panturrilha e glúteos) utilizando o step como apoio, com o objetivo de reduzir a temperatura corporal e relaxar a musculatura.

Duração: 4'

Vídeo aula 15 Capacidades desenvolvidas: flexibilidade, força CORE.

Primeira parte: foram aplicados exercícios de Força para a região do CORE em decúbito ventral (prancha baixa alternada com alongamento direcionado para compensar o trabalho da região lombar, prancha alta alternada com alongamento compensatório, alongamento extensão da coluna)

Duração: 12'

Segunda parte: exercícios de alongamento resistido sentado, para desenvolver flexibilidade.

8'

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

Primeira parte: exercícios multiarticulares e de coordenação motora com o objetivo de aumentar a temperatura corporal do aluno

Duração: 5'

Segunda parte: exercícios voltados para desenvolver equilíbrio dinâmico e mobilidade e força de quadril (flexão e abdução de quadril alternadamente de maneira dinâmica).

Duração: 12'

Terceira parte: exercícios voltados para o relaxamento, com movimentos leves e multiarticulares para a volta a calma e alongamento para o relaxamento muscular.

Duração: 3'

Vídeo aula 17 Capacidades físicas trabalhadas: flexibilidade

Aula voltada exclusivamente para desenvolver flexibilidade, com exercícios resistidos realizados em pé para o corpo todo.

Duração: 20'

Vídeo aula 18 Capacidades físicas trabalhadas: flexibilidade, Força MI

Primeira parte: aquecimento, com exercícios de mobilidade articular para ombros, quadril e coluna vertebral. Também exercícios posturais usando a parede como referência.

Duração: 5'

Segunda parte: exercícios localizados para MI (flexão de quadril com e sem flexão de joelhos em isometria, agachamento isométrico e panturrilha unilateral)

Duração: 13'

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

Duração: 2'

Vídeo aula 19 Capacidades físicas trabalhadas: flexibilidade, Mobilidade e força MS

Primeira parte: exercícios de mobilidade articular para a articulação dos ombros realizando circunvoluções, sustentar os braços em elevação lateral, com o objetivo de aquecer a musculatura

Duração: 10'

Segunda parte: exercícios de força para MS (flexão com o auxílio da parede).

Duração: 7'

Terceira parte: alongamento direcionado para MS com o uso da parede como apoio para potencializar o movimento.

Duração: 3'

Vídeo aula 20 Capacidades físicas trabalhadas: coordenação motora flexibilidade e resistência Primeira parte: aplicação de exercícios para o aquecimento do corpo localizados por articulação.

Duração: 5'

Segunda parte: exercícios de ginástica aeróbica e coordenação motora entre MI e MS para elevar a capacidade cardiorrespiratória, realizados de maneira progressiva quanto a velocidade e intensidade do movimento.

Duração: 11'

Terceira parte: relaxamento da musculatura fazendo a regressiva da intensidade e velocidade para reduzir a frequência cardíaca, alongamento com ênfase em MI, musculatura mais utilizada durante a aula.

Duração: 4'

Vídeo aula 21 Capacidades físicas desenvolvidas: Força MI, flexibilidade

Primeira parte: exercícios de aquecimento em pé compostos por circunvoluções de ombros, punhos, quadril e tornozelos e exercícios multifuncionais, para preparar o corpo aumentando a temperatura e aquecendo a musculatura.

Duração: 5'

Segunda parte: exercícios de força para MI com o apoio da cadeira (agachamento, flexão e extensão de quadril, panturrilha) realizados em circuito.

Duração: 13'

Terceira parte: alongamento em pé, para a recuperação da região trabalhada na aula.

Duração: 2'

Vídeo aula 22 Capacidades físicas trabalhadas: flexibilidade e equilíbrio

Primeira parte: desenvolver a flexibilidade e o usando para tal exercícios em pé com o auxílio da cadeira para dar apoio.

Duração: 15'

Segunda parte: exercícios de equilíbrio unipodal, para fortalecer tendões e ligamentos e também desenvolver equilíbrio.

Duração: 5'



Vídeo aula 23 Capacidades físicas: flexibilidade. Primeira parte: aquecimento utilizando de exercícios multifuncionais de coordenação motora.

Duração: 7'

Segunda parte: trabalho de alongamento sentado com foco na musculatura posterior da coxa e musculatura do tronco, a fim de reduzir encurtamentos e ajudar na mobilidade da coluna vertebral.

Duração: 13'

Vídeo aula 24 Capacidades físicas desenvolvidas: flexibilidade, Força CORE, Força MS  
Aula composta inteiramente por exercícios de fortalecimento da região do CORE, primeiramente em decúbito ventral ( prancha alta alternada com alongamento compensatório, gato cruzado) e por ultimo em decúbito dorsal (elevação de quadril e elevação de quadril unilateral isométrica). Alongamento para finalizar e relaxar a musculatura.

Duração: 20'

Vídeo aula 25 Capacidades desenvolvidas: flexibilidade, força MI

Primeira parte: aquecimento multiarticular elaborado com exercícios de coordenação motora entre MI e MS com a finalidade de gerar aumento da temperatura corporal e da musculatura do corpo em geral.

Duração: 5'

Segunda parte: exercícios para o aumento de força da musculatura dos MI com o auxílio das costas de uma cadeira para o apoio, ajudando no equilíbrio e centralizando o foco na musculatura citada (exercícios: panturrilha, flexão de quadril unilateral, agachamento e flexão de joelhos unilateral) realizando 2 ciclos de 15 movimentos

Duração: 12'

Terceira parte: alongamentos específicos para MI a fim de relaxar a musculatura anteriormente trabalhada, ainda utilizando a cadeira como apoio.

Duração: 3'

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 resistido para todo o corpo, com posturas da yoga e exercícios de flexibilidade de média intensidade.

Duração: 20'

Vídeo aula 27 Capacidades físicas: flexibilidade, força MI (aula 1), equilíbrio

Primeira parte: aquecimento localizado, usando exercícios localizados de mobilidade articular, de dificuldade baixa, para elevar a temperatura do corpo.

Duração: 5'

Segunda parte: exercícios para o fortalecimento de MI em equilíbrio ,a fim de trabalhar as duas capacidades simultaneamente ( abdução, flexão, panturrilha).

Duração 10'

Terceira parte: alongamento multiarticular voltado para o relaxamento da musculatura de todo o corpo.

Duração; 5'

Vídeo aula 28 Capacidades Físicas trabalhadas: força MI (aula 2), flexibilidade, equilíbrio  
Primeira parte: continuação do treino de MI da aula anterior com a finalidade de aumentar o nível de intensidade da aula. Exercícios: sumô, panturrilha e flexão de quadril.

Duração: 15'

Segunda parte: alongamento para relaxar a musculatura com ênfase em MI.

Duração: 5'

Vídeo aula 29 Capacidades desenvolvidas: Flexibilidade e força MI

Aula desenvolvida com o proposito de realizar correções posturais, alongamento e mobilidade de tronco, com exercícios realizados com o auxilio de um cabo de vassoura.

Duração: 20'

Vídeo aula 30 Capacidades físicas: coordenação motora, flexibilidade, resistência

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

Duração: 3'

Segunda parte:

Exercícios em pé de para desenvolver equilíbrio e coordenação motora, com o uso de uma faixa no chão para servir de referência para os exercícios.

Duração:7'

Parte final: alongamento multiarticular para o relaxamento da musculatura do corpo todo.

Duração: 7'

**Gustavo (alongamento):** 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 2 exercícios com 4 series.

Descrição do treino: Repetir o bloco de exercícios de 3 a 4 vezes com 1´a 2´de descanso.

Exercícios chapéu chinês. Prancha braços estendidos

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 4 exercícios com 4 series.

Descrição do treino: Repetir o bloco de exercícios de 3 a 4 vezes com 2´de descanso

1´ polichinelo

40" agachamento

40" abdominal militar

40" minhoca

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 3 exercícios com 4 séries.

Descrição do treino: Repetir o bloco de exercícios de 3 a 4 vezes com 2' de descanso

Crucifixo halteres

Pullover

Rosca alternada

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 4 exercícios com 4 series.

Descrição do treino: Repetir o bloco de exercícios de 3 a 4 vezes com 2' de descanso

Crucifixo invertido

Desenvolvimento halteres

Elevação frontal

Tríceps texto

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 2 exercícios com 4 series.

Descrição do treino:

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

Exercícios chapéu chinês

Abdominal isometria

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 7 exercícios com 4 series.

Descrição do treino: Repetir o bloco de exercícios de 3 a 4 vezes com 2' de descanso

2' correndo frente e trás

30" pulando corda

30" agachamento

30" pulando corda

30" flexão

30" pulando corda

30" abdominal canivete

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 1 bloco de 7 exercícios com 4 series.

Descrição do treino:

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

2' correndo no lugar

1' corda

10 burpee

20 flexão de braço

30 afundo alternado

40 polichinelos

50" abdominal canivete

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 7 exercícios com 4 series.

Descrição do treino:

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

2' skipping

20 agachamentos

15 remadas

20 avanços alternados

10 abdominais militares

20 polichinelos

45" prancha com 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 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

Escada

Cones

15 abdução esquerda

15 abdução direita

15 abdominais canivete

8 burpees

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 4 exercícios com 4 series.

Descrição do treino:

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

40" skipping

40" agachamento com salto

20" flexão de braço

40" avanço alternado  
20" abdominal militar

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 3 exercícios com 4 series.

Descrição do treino:

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

6 apoios chute solo

Abdução solo

Elevação pélvica

**Prof. Lidia (Futsal):** A aula prática foi composta por um treino físico sem bola, utilizando somente o peso do próprio corpo, por meio de exercícios aeróbios de core, afim de aumentar a resistência muscular e melhorar o condicionamento físico cardiorrespiratório. Este treino contém 8 exercícios. Realizar 1 minuto de pausa entre cada bloco. Descrição do treino:

Repetir o bloco de exercícios de 2 a 3x

1. 30" Abdominais supra - pausa 30"
2. 30" Prancha lateral (lado direito) - pausa 30"
3. 30" Prancha lateral (lado esquerdo) - pausa 30"
4. 1' Corrida livre (trotinho) - pausa 30"
5. 30" Prancha - pausa 30"
6. 30" Ponte em isometria - pausa 30"
7. 30" Abdominais infra - pausa 30"
8. 1' Corrida livre (trotinho) – pausa 1'

Vídeo aula 2: Aula prática contendo exercícios de fundamento da modalidade do futsal, nessa aula, condução de bola. O treino contém 10 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' Condução de bola vai e volta de frente (dorso do pé direito)



2. 1' Condução de bola vai e volta de frente (dorso do pé esquerdo)
  3. 1' Condução de bola vai e volta de frente (solando a bola pé direito)
  4. 1' Condução de bola vai e volta de frente (solando a bola pé esquerdo)
  5. 1' Condução de bola vai e volta de frente (parte interna do pé direito)
  6. 1' Condução de bola vai e volta de frente (parte interna do pé esquerdo)
  7. 1' Condução de bola em V ( vai de frente e volta solando a bola) pé direito
  8. 1' Condução de bola em V ( vai de frente e volta solando a bola) pé esquerdo
  9. 1' Condução de bola entre os cones ( vai de frente e volta solando a bola) pé direito
  10. 1' Condução de bola entre os cones ( vai de frente e volta solando a bola) pé esquerdo
- Pausa 1'

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, a fim de aumentar a resistência muscular e melhorar o condicionamento físico cardiorrespiratório. Este treino contém 9 exercícios. O tempo de pausa entre cada bloco deve ser de 1 minuto.

Descrição do treino:

Repetir o bloco de exercícios de 2 a 3x.

1. 30" avanço + agachamento (30" pausa)
2. 30" deslocamento lateral (30" pausa)
3. 30" agachamento lateral (30" pausa)
4. 30" polichinelo (30" pausa)
5. 30" flexão de braço (30" pausa)
6. 30" corrida frente/costas (30" pausa)
7. 30" ponte dinâmica (30" pausa)
8. 30" skipping (30" pausa)
9. 30" abdominais sit up (30" pausa)

Vídeo aula 4: Aula prática contendo exercícios de fundamento da modalidade do futsal, nessa aula: finta, passe. O treino contém 5 exercícios que deverão ser executados durante 1 minuto 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' Finta de frente para o cone (balanço) + passe (lado direito)  
30" pausa
2. 1' Finta de frente para o cone (balanço) + passe (lado esquerdo)  
30" pausa
3. 1' Finta de costas para o cone (balanço) + passe (lado direito)  
30" pausa
4. 1' Finta de costas para o cone (balanço) + passe (lado esquerdo)  
30" pausa
5. 1' Finta + condução entre os cones  
Pausa 1'

Vídeo aula 5: A aula prática foi composta por um treino físico sem bola, utilizando somente o peso do próprio corpo e o auxílio de uma cadeira, 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 7 exercícios, onde para cada exercício, foram realizadas 2 séries e entre cada série, houve uma pausa de 30 segundos. O tempo de pausa entre cada bloco, deve ser de 1 minuto.

Descrição do treino:

Repetir o bloco de exercícios de 2 a 3x.

1. 2x 12 agachamentos na cadeira (30" pausa)
2. 2x 12 abdominais (30" pausa)
3. 2x 12 mountain climb na cadeira (30" pausa)
4. 2x 12 good morning (30" pausa)
5. 2x 12 spraw na cadeira (30" pausa)
6. 2x 12 panturrilha (30" pausa)
7. 2 x 20 polichinelos (1' pausa)

Vídeo aula 6: Aula prática contendo exercícios de fundamento da modalidade do futsal, nessa aula: domínio/recepção, condução de bola e passe. O treino contém 6 exercícios que deverão ser executados durante 1 minuto 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' jogar a bola para o alto e dominar para si (pé direito)  
Pausa de 30"
2. 1' jogar a bola para o alto e dominar para si (pé esquerdo)  
Pausa de 30"
3. 1' jogar a bola para o alto e dominar para si (pé dominante) + passe dentro do golzinho (pé direito)  
Pausa de 30"
4. 1' jogar a bola para o alto e dominar para si (pé dominante) + passe dentro do golzinho (pé esquerdo)  
Pausa de 30"
5. 1' jogar a bola para o alto e dominar para si (pé dominante) + condução de bola (pé direito)  
Pausa de 30"
6. 1' jogar a bola para o alto e dominar para si (pé dominante) + condução de bola (pé esquerdo)  
Pausa de 1'

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 6 exercícios. O tempo de pausa entre cada bloco, deve ser de 1 minuto.

Descrição do treino:

Repetir o bloco de exercícios de 2 a 3x.

1. 1' Deslocamento lateral (alternando os lados) – pausa 20"
2. 1' Corrida Frente /costas – pausa 20"
3. 1' Anfersen – pausa 20"
4. 1' Kickout (correr jogando os pés alternadamente à frente) – pausa 20"
5. 40" Corrida frente / volta 3 passos / frente – pausa 20"
6. 40" Hopserlauf (saltito com elevação alternada de joelhos e coordenação de braços) – pausa 20"

Vídeo aula 8: 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 6 exercícios. "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' Salto nos cones + pique  
Pausa 30"
2. 1' ZigZag entre os cones + pique  
Pausa 30"
3. 1' Skipping coordenativo no cone pé direito  
Pausa 30"
4. 1' Skipping coordenativo no cone pé esquerdo  
Pausa 30"
5. 1' polichinelo  
Pausa 30"
6. 1' agilidade contornando o 8  
Pausa de 1'

Vídeo aula 9: Aula prática contendo exercícios de fundamento da modalidade do futsal, nessa aula: condução de bola. O treino contém 5 exercícios que deverão ser executados durante 1 minuto 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' Controle de bola com a sola do pé  
pausa 30"
2. 1' Controle de bola com a parte interna do pé  
pausa 30"
3. 1' Controle de bola com a parte interna do pé contornando o 8  
pausa 30"
4. 1' drible em vários cones (espaço reduzido)  
pausa 30"
5. 10 dribles em vários cones em direção ao gol + finalização  
Pausa 1'

**Prof. Flavio (Judô):** 1º Aula: Tema: Sequência de golpes de Perna Ou "Ashi waza" do Ouchi Gari para o O-soto-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 Ouchi Gari para Osoto Gari . - Explicações 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 Ouchi Gari para Osoto 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 Ouchi Gari para Osoto 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 1 Sequencia Com auxílio do quimono da série Ouchi Gari para Osoto Gari finalizando na posição de imobilização do Kesa Gatame. Finalização: Detalhes de combate do golpe, ou seja, informações da técnica em combate e variações técnicas de pegadas e posicionamento para destro e canhoto.

2º Aula: Tema: Sequência de golpes de Perna Ou "Ashi waza" do O-soto-Gari para o Ouchi Gari. Sequencia oposta a proposta da primeira aula variação da primeira introdução. - 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: 10 movimentos para direita 10 movimentos para esquerda Sequencia sem auxílio do quimono da série Osoto Gari para o Ouchi Gari tocando a perna ao solo. 10 movimentos para direita 10 movimentos para esquerda Sequencia sem auxílio do quimono da série Osoto Gari para o Ouchi Gari não tocando a perna ao solo. - Explicações 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 Osoto Gari para o Ouchi Gari . - Explicações 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 Osoto Gari para o 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 2 Sequencia Com auxílio do quimono da série Osoto Gari para o Ouchi Gari finalizando na posição de imobilização do Kesa Gatame. Finalização: Detalhes de combate do golpe, ou seja, informações da técnica em combate e variações técnicas de pegadas e posicionamento para destro e canhoto.

3º Aula: Tema: Sequência de golpes de Perna Ou "Ashi waza" do Sassae tsuri Komi Ashi para o O-soto-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 Sassae tsuri Komi Ashi para o O Soto Gari. - Explicações 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 tsuri Komi Ashi para o O Soto Gari. - Explicações 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 tsuri Komi Ashi para o O Soto 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 Sassae tsuri Komi Ashi para o O Soto Gari finalizando na posição de imobilização do Kesa Gatame. Finalização: 3 Detalhes de combate do golpe, ou seja, informações da técnica em combate e variações técnicas de pegadas e posicionamento para destro e canhoto.

4º Aula: Tema: Sequência de golpes de Perna Ou "Ashi waza" do De Ashi Harai para o O soto 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 De Ashi Harai

para o O Soto Gari trabalhando o ataque na perna . - Explicações 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 De Ashi Harai para o O Soto Gari. - Explicações 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 De Ashi Harai para o O Soto 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 De Ashi Harai para o O Soto Gari finalizando na posição de imobilização do Kesa Gatame. Finalização: Detalhes de combate do golpe, ou seja, informações da técnica em combate e variações técnicas de pegadas e posicionamento para destro e canhoto.

5º Aula: Tema: Sequência de golpes de Perna Ou "Ashi waza" do NI DAN Ashi Harai para o O soto 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 NI DAN Ashi Harai para o O Soto Gari trabalhando o ataque na perna. - Explicações 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 NI DAN Ashi Harai para o O Soto Gari. - Explicações 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 NI DAN Ashi Harai para o O Soto 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 NI DAN Ashi Harai para o O Soto Gari finalizando na posição de imobilização do Kesa Gatame.

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

6º Aula: Tema: Sequência de golpes de Perna Ou "Ashi waza" para um golpe de quadril ou "Koshi Waza" do Ouchi Gari para o Uchi Mata. 5 - 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 Ouchi Gari para o Uchi Mata. - Explicações 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 Ouchi Gari para o Uchi Mata. - Explicações 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 Ouchi Gari para o 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 Ouchi Gari para o Uchi Matafinalizando na posição de imobilização do Kesa Gatame. Finalização: Detalhes de combate do golpe, ou seja, informações da técnica em combate e variações técnicas de pegadas e posicionamento para destro e canhoto.

7º Aula: Tema: Sequência de golpes de Perna Ou "Ashi waza" para um golpe de quadril ou "Koshi Waza" do Ouchi Gari para o 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. 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 Ouchi Gari para o Uchi Mata. - Explicações 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 Ouchi Gari para o Uchi Mata. - Explicações 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 Ouchi Gari para o 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 Ouchi Gari para o Uchi Matafinalizando na posição de imobilização do Kesa Gatame. Finalização: Detalhes de combate do golpe, ou seja, informações da técnica em combate e variações técnicas de pegadas e posicionamento para destro e canhoto.

8º Aula: Tema: Sequência de golpes de Perna Ou "Ashi waza" para um golpe de Braço ou "Te Waza" do Ouchi Gari para o 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 Ouchi Gari para o Seoi Nage. - Explicações e detalhes. 7 - 2 Série de treino para aprimoração do movimento: 20 movimentos para direita 20 movimentos para esquerda Sequencia Com auxílio do quimono da série Ouchi Gari para o 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 Ouchi Gari para o 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 Ouchi Gari para o Seoi Nage finalizando na posição de imobilização do Kesa Gatame. Finalização: Detalhes de combate do golpe, ou seja, informações da técnica em combate e variações técnicas de pegadas e posicionamento para destro e canhoto.

9º Aula: Tema: Sequência de golpes de Perna Ou "Ashi waza" para um golpe de Braço ou "Te Waza" do Ouchi Gari para o Seoi Nage. 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 Ouchi Gari para o Seoi Nage. - Explicações 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 Ouchi Gari para o Seoi Nage. 8 - Explicações 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 Ouchi Gari para o 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 Ouchi Gari para o Seoi Nage finalizando na posição de imobilização do Kesa Gatame. 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 Aula: Tema: Sequência de golpes de Perna Ou "Ashi waza" para um golpe de Braço ou "Te Waza" do Ouchi Gari para o IPPON Seoi Nage. 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 Ouchi Gari para o IPPON Seoi Nage. - Explicações 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 Ouchi Gari para o IPPON Seoi Nage. - Explicações e detalhes. - 3 Série de treino para resistência: 20 movimentos para direita 9 20 movimentos para esquerda Sequencia Com auxílio de uma corda ou faixa para adicionar resistência



da série Ouchi Gari para o 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 Ouchi Gari para o IPPON Seoi Nage finalizando na posição de imobilização do Kesa Gatame.

#### **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.

<b>8 – Profissionais que atuaram no serviço</b>	
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

<b>9 – Monitoramento e Avaliação dos Serviços</b>
<p>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.</p> <p>O relatório original encontra-se em arquivo na Diretoria de Esportes.</p>

**10 – Outras Considerações**

São Paulo, 30 de Setembro de 2020.



Maria Lucia G. Scheffer Prado  
Coordenação Pedagógica