



RELATÓRIO DE ATIVIDADES

Referência / Mês de Dezembro de 2020

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

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

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

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

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

4.1 – Locais onde poderão ser executadas as atividades

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

4.2 – Abrangência Territorial

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

4.3 – Público Alvo

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

4.4 – Meta

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

4.5 – Objetivos

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

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

5 – Formas de Acesso ao Serviço

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

6 – Atividades Realizadas

Prof. Ricardo (Alongamento): Vídeo aula 01 - Exercícios com bastão

A aula iniciou com um bate papo sobre 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 elevação frontal (30" pausa)
- 2- 3 séries de 15 repetições de supino alternado (30" pausa)
- 3- 3 séries de 15 repetições de desenvolvimento (30" pausa)

Vídeo aula 02 – 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 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 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 elevação frontal (30" pausa)

Vídeo aula 04 – Exercícios aeróbios. A aula iniciou com um bate papo sobre a importância de não se treinar em jejum e breve apresentação sobre a modalidade,

iniciamos o alongamento por proximadamente 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 elevação de joelho (30" pausa)
- 2- 3 séries de 15 repetições de caminhada no lugar (30" pausa)
- 3- 3 séries de 15 repetições de movimento tesoura (30" pausa)

Vídeo aula 05 – 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 através de exercícios localizados e resistidos trazer fortalecimento muscular que 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 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)
- 4- 3 séries de 12 repetições de elevação frontal isométrica (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 supino (30" pausa)
- 2- 3 séries de 15 repetições de rosca inversa (30" pausa)
- 3- 3 séries de 15 repetições de elevação frontal (30" pausa)

Vídeo aula 07 - Exercícios com toalha. 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, fazendo tensões na toalha. 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 lateralidade com toalha (30" pausa)

Vídeo aula 08 – 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 elevação frontal (30" pausa)
- 3- 3 séries de 15 repetições de pressão com as mãos (30" pausa)

Vídeo aula 09 – Exercícios aeróbios. A aula iniciou com um bate papo sobre a importância de se aferir a pressão antes de qualquer atividade física e breve apresentação sobre a modalidade, iniciamos o alongamento e aquecimento por aproximadamente dez minutos, preparando a musculatura de todo o corpo e buscando diminuir os riscos de lesões causadas pelos possíveis movimentos que faríamos na aula. Exigimos de uma maneira geral do corpo dos alunos nos preocupando com as articulações que seriam trabalhadas, gerando uma maior segurança dos movimentos. A vídeo aula teve duração de 20 minutos e foi dividida entre séries e repetições.

Descrição do treino:

Realizar os exercícios de acordo com as informações de series e repetições abaixo, com intervalo aproximado de pausa de 30 segundos entre as séries.

- 1- 3 séries de 15 repetições de caminhada sentado (30" pausa)
- 2- 3 séries de 15 repetições de extensão dos braços para frente alternados (30" pausa)
- 3- 3 séries de 15 repetições de peck deck (30" pausa)

Vídeo aula 10 – Musculação 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 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.

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 alternado (30" pausa)
- 3- 3 séries de 12 repetições de elevação frontal martelo (30" pausa)

Vídeo aula 11- Exercícios com bastão

A aula iniciou com um bate papo sobre saúde e níveis de treino. Utilizamos um bastão para fazer movimentos que seriam trabalhados na aula, os movimentos seriam simultâneos, ou seja, movimentando a parte de cima e de baixo do corpo durante a execução dos exercícios, fazendo com que os resultados adquiridos na aula, ao longo do tempo reflitam nas articulações. A vídeo aula teve duração de 20 minutos.

Descrição do treino:

Realizar os exercícios de acordo com as informações de series e repetições abaixo, com intervalo aproximado de pausa de 30 segundos entre as séries.

- 1- 3 séries de 15 repetições de elevação frontal (30" pausa)
- 2- 3 séries de 15 repetições de supino (30" pausa)
- 3- 3 séries de 15 repetições de rosca inversa (intervalo de 30")

Vídeo aula 12 – 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 como 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 desenvolvimento fechado (30" pausa)
- 3- 3 séries de 15 repetições de rosca direta (30" pausa)

Vídeo aula 13 - Exercícios com almofada. A aula teve início com informações importantes acerca da saúde, alongamos e aquecemos todo o corpo por aproximadamente dez minutos e breve apresentação sobre a modalidade. As variações de exercícios com alguns materiais diferentes 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 adução (30" pausa)
- 2- 3 séries de 15 repetições de pressão supino (30" pausa)
- 3- 3 séries de 15 repetições de elevação frontal (30" pausa)

Vídeo aula 14 – Exercícios aeróbios. A aula iniciou com um bate papo sobre a importância de não se treinar em jejum e breve apresentação sobre a modalidade, iniciamos o alongamento por aproximadamente cinco minutos, em seguida aquecemos o corpo também por cinco minutos nos preocupando com as articulações que seriam trabalhadas, gerando uma maior segurança dos movimentos. As aulas aeróbias são importantes para promover autonomia para os idosos no que se diz respeito a desenvolver suas atividades sem auxílio de ninguém. A vídeo aula teve duração de 20 minutos.

Descrição do treino:

Realizar os exercícios de acordo com as informações abaixo.

- 1- 3 séries de 15 repetições de caminhada (30" pausa)
- 2- 3 séries de 15 repetições de extensão dos braços para frente (30" pausa)
- 3- 3 séries de 15 repetições de agachamento (30" pausa)

Vídeo aula 15 - 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 elevação frontal (30" pausa)
- 2- 3 séries de 15 repetições de supino (30" pausa)
- 3- 3 séries de 15 repetições de desenvolvimento curto (30" pausa)

Vídeo aula 16 – 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 rosca direta (30" pausa)
- 2- 3 séries de 15 repetições de supino fechado (30" pausa)

3- 3 séries de 15 repetições de elevação frontal (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 (30" pausa)
- 3- 3 séries de 15 repetições de desenvolvimento fechado (30" pausa)

Vídeo aula 18 – Exercícios aeróbios. A aula iniciou com um bate papo sobre a importância de se aferir a pressão antes de qualquer atividade física e breve apresentação sobre a modalidade, iniciamos o alongamento e aquecimento por aproximadamente dez minutos, preparando a musculatura de todo o corpo e buscando diminuir os riscos de lesões causadas pelos possíveis movimentos que faríamos na aula. Exigimos de uma maneira geral do corpo dos alunos nos preocupando com as articulações que seriam trabalhadas, gerando uma maior segurança dos movimentos. A vídeo aula teve duração de 20 minutos e foi dividida entre séries e repetições.

Descrição do treino:

Realizar os exercícios de acordo com as informações de series e repetições abaixo, com intervalo aproximado de pausa de 30 segundos entre as séries.

- 1- 3 séries de 15 repetições de caminhada (30" pausa)
- 2- 3 séries de 15 repetições de extensão dos braços frente alternado (30" pausa)
- 3- 3 séries de 15 repetições de peck deck (30" pausa)

Vídeo aula 19 – 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. Exercícios de musculação são fundamentais para fortalecimento. 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 um par de halteres 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 rosca direta (30" pausa)
- 2- 3 séries de 12 repetições de elevação lateral (30" pausa)
- 3- 3 séries de 12 repetições de supino unilateral (30" pausa)

Vídeo aula 20 – Exercícios com bastão. A aula iniciou com um bate papo sobre saúde e níveis de treino. Utilizamos um bastão para fazer movimentos que seriam trabalhados na aula, os movimentos seriam simultâneos, ou seja, movimentando a parte de cima e de baixo do corpo durante a execução dos exercícios, fazendo com que os resultados adquiridos na aula, ao longo do tempo reflitam nas articulações. A vídeo aula teve duração de 20 minutos, utilizamos um bastão para os movimentos.

Descrição do treino:

Realizar os exercícios de acordo com as informações de series e repetições abaixo, com intervalo aproximado de pausa de 30 segundos entre as séries.

- 1- 3 séries de 15 repetições de elevação frontal (30" pausa)
- 2- 3 séries de 15 repetições de supino (30" pausa)
- 3- 3 séries de 15 repetições de rosca inversa (30" pausa)

Vídeo aula 21 – Exercícios com almofada. A aula iniciou com um bate papo breve e apresentação sobre a modalidade, iniciamos o alongamento e aquecemos, logo em seguida começamos a treinar. A aula visou atingir a musculatura da região superior do corpo, que é uma região muscular muito exigida no dia a dia, através de exercícios localizados e com carga. A vídeo aula teve duração de 20 minutos e foi dividido entre séries de repetições.

Descrição do treino:

Realizar os exercícios de acordo com as informações de series e repetições abaixo, com intervalo aproximado de pausa de 30 segundos entre as séries.

- 1- 3 séries de 15 repetições de adução (30" pausa)
- 2- 3 séries de 15 repetições de pressão palma das mãos (30" pausa)
- 3- 3 séries de 15 repetições de elevação frontal (30" pausa)

Vídeo aula 22 – Exercícios com toalha Iniciamos com um bate papo e breve apresentação sobre a modalidade, iniciamos o alongamento por aproximadamente cinco minutos. As aulas com toalha tem sido um diferencial principalmente no que se diz em criatividade de materiais, pois os movimentos devem ser feitos com o máximo de tensão possível durante os exercícios. A vídeo aula teve duração de 20 minutos e utilizamos toalha, e uma cadeira com apoio para as costas para maior segurança nos movimentos.

Descrição do treino:

Realizar os exercícios de acordo com as informações de series e repetições abaixo, com intervalo aproximado de pausa de 30 segundos entre as séries.

- 1- 3 séries de 15 repetições de tríceps (30" pausa)
- 2- 3 séries de 15 repetições de rosca direta (30" pausa)
- 3- 3 séries de 15 repetições de supino (30" pausa)

Vídeo aula 23 – Exercícios aeróbios. A aula iniciou com um bate papo sobre a importância de não se treinar em jejum e breve apresentação sobre a modalidade, iniciamos o alongamento, 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 séries e repetições abaixo, com intervalo aproximado de pausa de 30 segundos entre as séries.

- 1- 3 séries de 15 repetições de elevação dos joelhos (30" pausa)
- 2- 3 séries de 15 repetições de extensão dos braços para frente (30" pausa)
- 3- 3 séries de 15 repetições de cotovelo nos joelhos (30" pausa)

Vídeo aula 24 – 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 séries 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 rosca direta (30" pausa)
- 3- 3 séries de 12 repetições de supino (30" pausa)

Vídeo aula 25 - Exercícios com bastão. A aula iniciou com uma apresentação sobre a modalidade e logo iniciamos o alongamento e aquecimento, cerca de oito minutos. Estes exercícios ajudam a prevenir lesões e geram maior mobilidade muscular, o bastão tem a função de barra, ou seja, auxilia na postura principalmente para as regiões que serão trabalhadas nessa aula, os movimentos foram dinâmicos e estáticos. A vídeo aula teve duração de 20 minutos e utilizamos cadeira com apoio para as costas como material.

Descrição do treino:

Realizar os exercícios de acordo com as informações abaixo.

- 1- 3 séries de 15 repetições de supino (30" pausa)
- 2- 3 séries de 15 repetições de elevação frontal (30" pausa)
- 3- 3 séries de 15 repetições de rosca inversa (30" pausa)

Vídeo aula 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 séries 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 elevação frontal (30" pausa)
- 3- 3 séries de 15 repetições de supino (30" pausa)

Vídeo aula 27 – Exercícios com toalha. A aula iniciou com uma breve apresentação sobre modalidade, iniciamos o alongamento por aproximadamente cinco minutos e aquecemos a região também por cinco minutos, preparando a musculatura dos alunos para os exercícios a seguir. A ideia foi demonstrar as possíveis variações de movimentos que podemos fazer com uma simples toalha. Esses movimentos são capazes de trazer benefícios quando tencionamos a toalha ao final de cada movimento. A vídeo aula teve duração de 20 minutos e foi dividido entre séries de repetições com utilização de toalha.

Descrição do treino:

Realizar os exercícios de acordo com as informações de series e repetições abaixo, com intervalo aproximado de pausa de um para o outro de 30 "segundos.

- 1- 3 séries de 15 repetições de tríceps (30" pausa)
- 2- 3 séries de 15 repetições de elevação frontal (30" pausa)
- 3- 3 séries de 15 repetições de rosca direta (30" pausa)

Vídeo aula 28 – Exercícios Aeróbios. A aula iniciou com uma breve apresentação sobre a modalidade, iniciamos o alongamento por aproximadamente cinco minutos e aquecemos a região que seria trabalhada no corpo. As aulas aeróbias visam principalmente melhorar a qualidade cardiovascular e sistema respiratório, uma vez que exige muito mais demanda de oxigenação pulmonar. Permite que os mesmos executem suas funções diárias com maior firmeza, e segurança. A vídeo aula teve duração de 20 minutos e foi dividido entre séries de repetições, utilizamos uma cadeira para apoio.

Descrição do treino:

Realizar os exercícios de acordo com as informações de series e repetições abaixo, com intervalo aproximado de pausa de 30 segundos entre as séries.

- 1- 3 séries de 15 repetições de caminhada sentado (30" pausa)
- 2- 3 séries de 15 repetições de peck deck (30" pausa)
- 3- 3 séries de 15 repetições de extensão unilateral dos braços para frente(30" pausa)

Vídeo aula 29 – Musculação. A aula iniciou com um bate papo sobre níveis de treinamento trazendo bastante informação e conteúdo, iniciamos o alongamento por aproximadamente cinco minutos e aquecemos a região que seria trabalhada no corpo também por cinco minutos. Esses movimentos de fortalecimento localizado e resistidos são fundamentais para os idosos por que com a chegada da idade a tendência do corpo é perder massa muscular e estes exercícios diminuem essa ação. A vídeo aula teve duração de 20 minutos e foi dividido entre séries de repetições, utilizamos halteres de 2 kg como item para resistência.

Descrição do treino:

Realizar os exercícios de acordo com as informações de series e repetições abaixo, com intervalo aproximado de pausa de 30 segundos entre as séries.

- 1- 3 séries de 12 repetições de rosca direta (30" pausa)
- 2- 3 séries de 12 repetições de elevação lateral (30" pausa)
- 3- 3 séries de 12 repetições de rotação punho (30" pausa)

Vídeo aula 30 – Exercícios com bastão. Começamos com uma breve apresentação sobre a modalidade e batemos um papo sobre imunidade, informando sobre dicas de saúde em seguida, iniciamos o alongamento e aquecimento. Trabalhamos nessa aula a musculatura da região da musculatura superior com exercícios de elevação, desenvolvimento, flexão de cotovelo e supino. A vídeo aula teve duração de 20 minutos. Descrição do treino:

Realizar os exercícios de acordo com as informações de series e repetições abaixo, com intervalo aproximado de pausa de 30 segundos entre as séries.

1- 3 séries de 15 repetições de elevação frontal (30" pausa)

2- 3 séries de 15 repetições de supino (30" pausa)

3- 3 séries de 15 repetições de desenvolvimento fechado (30" pausa)

Prof. Flavia (alongamento): **Vídeo Aula 1:** Capacidades Físicas Trabalhadas: Flexibilidade. Aula voltada inteiramente para o desenvolvimento da flexibilidade, realizando exercícios de baixa e média complexidade em pé, a fim de reduzir encurtamentos, dores ciáticas e lombares.

Duração: 20'

Vídeo Aula 2: Capacidades Físicas trabalhadas: Flexibilidade, Força Core

Parte 1: aquecimento articular localizado, para preparação das articulações, musculatura e elevação da temperatura corporal

Duração: 6'

Parte 2: específica para o desenvolvimento de força e estabilidade da região do CORE, com exercícios de pranchas baixas e altas, usando plataforma elevada para facilitar os exercícios.

Duração: 12'

Parte 3: alongamento direcionado para a musculatura atingida na parte 2 desta aula.

Duração 2'

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

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

Duração: 5'

Segunda Parte: voltada para o desenvolvimento de coordenação motora, e força MI realizando exercícios de agachamentos em pé.

Duração: 13'

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

Duração 2'

Vídeo aula 4: Capacidades Físicas Trabalhadas: Flexibilidade, coordenação motora e resistência aeróbica

Aula composta por exercícios de coordenação entre MI e MS em pé, utilizando exercícios de ginastica aeróbica com aumento e redução de intensidade gradativos.

Duração: 20'

Vídeo aula 5: Capacidades Físicas trabalhadas: flexibilidade, força abdominal
Aula desenvolvida para o fortalecimento e controle da região abdominal com exercícios isométricos, de flexão de tronco e flexão de quadril realizados em decúbito dorsal em sua parte principal, iniciando com alongamento sentado e finalizando com alongamento em decúbito dorsal.

Duração: 20'

Vídeo aula 06: Capacidades físicas desenvolvidas: flexibilidade, força CORE
Aula desenvolvida inicialmente com alongamento em decúbito ventral para aumentar a mobilidade da coluna vertebral, na parte principal exercícios de pranchas e algumas variações e progressões para o fortalecimento da região do CORE, finalizando com alongamento em decúbito ventral e sentado para relaxar a região trabalhada.

Duração 20'

Vídeo aula 07: Capacidades Físicas: flexibilidade, força MI (uso de bastão)
Primeira Parte: Exercícios de mobilidade articular localizados em pé a fim de preparar a musculatura e aquecer o corpo.

Duração: 5'

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

Duração: 12'

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

Duração: 03'

Vídeo aula 08: Capacidades Físicas: Flexibilidade, força MS, Força CORE
Primeira parte: aquecimento articular e preparação da musculatura dos MS e elevação da temperatura corporal

Duração: 6'

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

Duração: 12'

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

Duração 2'

Vídeo aula 09: Capacidades desenvolvidas: flexibilidade

Aula voltada para o desenvolvimento de flexibilidade e aumento do relaxamento, com exercícios realizados em posição sentado.

Duração: 20'

Vídeo aula 10: Capacidades desenvolvidas: flexibilidade

Aula voltada inteiramente para o desenvolvimento de flexibilidade, realizada em decúbito dorsal e posteriormente ventral com exercícios de alongamento de baixa e média complexidade.

Duração 20'

Vídeo aula 11: Capacidades físicas trabalhadas: flexibilidade, equilíbrio
Aula realizada em pé, desenvolvida com exercícios de equilíbrio estático unipodal, respiração e alongamento, para o desenvolvimento de tais capacidades e fortalecimento de tendões e ligamentos.

Duração: 20'

Vídeo aula 12: Capacidades desenvolvidas: flexibilidade

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

Duração: 20'

Vídeo aula 13: Capacidades desenvolvidas: flexibilidade, Força MI

Primeira parte: foram aplicados exercícios de ginástica aeróbica para o aquecimento corporal.

Duração: 5'

Segunda parte: Exercícios focados em agachamentos (reto, sumô e afundo) com bastante dicas de execução, finalizando com alongamento com ênfase na área muscular atingida.

Duração: 15'

Vídeo aula 14: Capacidades físicas: flexibilidade, mobilidade MS e Tronco

Aula desenvolvida para gerar mobilidade de ombros e coluna vertebral, em pé, com auxílio de um bastão e utilizando exercícios de flexão de tronco, torções, flexões laterais de tronco, com a finalidade de aumentar a amplitude do movimento das articulações, facilitando a vida cotidiana do aluno.

Duração: 20'

Vídeo aula 15: Capacidades físicas trabalhadas: flexibilidade, Controle e Força CORE

Aula desenvolvida para o fortalecimento e controle do CORE, iniciando com alongamento e preparação da musculatura em postura sentado no chão, passando para a postura de decúbito ventral usando exercícios de controle corporal, alongamento e força (gato cruzado, prancha baixa e alta com variações) terminando com prancha lateral, alongamento e relaxamento da musculatura atingida.

Duração: 20'

Vídeo aula 16: Capacidades físicas trabalhadas: flexibilidade, Força MI

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

Duração: 20'

Vídeo aula 17: Capacidades físicas trabalhadas: flexibilidade, CORE

Aula elaborada para o fortalecimento da musculatura do abdômen, iniciando em decúbito dorsal (Flexão de tronco, flexão de quadril) intercalando com alongamentos compensatórios, finalizando com alongamento e relaxamento sentado.

Duração: 20'

Vídeo aula 18: Capacidades físicas trabalhadas: flexibilidade, resistência aeróbica
Aula realizada em pé, iniciando com aquecimento das articulações para preparar e aquecer a musculatura, em um segundo momento foram aplicados exercícios de ginástica aeróbica de maneira gradativa, com momentos de recuperação, finalizando com alongamento e relaxamento do corpo.

Duração: 20'

Vídeo aula 19: Capacidades físicas: CORE, flexibilidade, Força MS

Primeira parte: aquecimento e alongamento da musculatura para aquecimento, preparação e prevenção de lesões.

Duração: 5'

Segunda Parte: utilizando uma plataforma elevada, ou um degrau ou banco baixo, foram utilizados exercícios para o fortalecimento de MS (flexão de braço alternada com exercício de escalada, intercalando com alongamento compensatório, flexão de tríceps) finalizando com alongamento sentado com ênfase na musculatura atingida.

Duração: 15'

Vídeo aula 20: Capacidades físicas trabalhadas: flexibilidade, Força MI, coordenação motora.

Aula iniciada com aquecimento usando exercícios de mobilidade da articulação do ombro, exercícios direcionados para a correção postural e mobilidade da coluna vertebral, realizados em pé e com o auxílio de um cabo de vassoura. Na parte principal exercícios para MI (levantamento terra, agachamento over-head e agachamento lateral) e finalizando com alongamento para o corpo todo.

Duração: 20'

Vídeo aula 21: Capacidades físicas: flexibilidade, força MI, coordenação motora

Aula direcionada para a recuperação e relaxamento da musculatura, para isso foram utilizados exercícios de alongamento, respiração e relaxamento, realizados em pé.

Duração: 20'

Vídeo aula 22: Capacidades físicas desenvolvidas: flexibilidade, core

Aula composta por exercícios de fortalecimento e estabilidade da região do core, realizados em decúbito dorsal (elevação de quadril, flexão de tronco, controle abdominal) passando para a postura de decúbito ventral (pranchas). Todos exercícios aplicados foram alternados com alongamento compensatório.

Duração: 20'

Vídeo aula 23: Capacidades desenvolvidas: flexibilidade

Primeira parte: exercícios de alongamento e mobilidade articular de baixa e média intensidade, realizados em pé para o aumento da flexibilidade, recuperação e prevenção de lesões.

Duração: 20'

Vídeo aula 24: Capacidades desenvolvidas: flexibilidade, Core
Aula realizada em decúbito ventral, explorando os exercícios de prancha e suas variações, para o fortalecimento da região abdominal, glúteos, MI e MS, terminando com alongamento sentado para a recuperação da musculatura.

Duração: 20'

Prof: Rogério (Capoeira): Vídeo aula 1 iniciamos com aquecimento corporal com alongamentos dos braços e pernas lado direito e esquerdo , iniciando a movimentação da capoeira com a ginga mostrando a base do movimento passando para o movimento da Cocorinha que é um movimento de defesa voltando para a ginga e executado o movimento de ataque que é meia lua de compasso formando uma sequência de defesa e ataque.

Vídeo aula 2 iniciamos com aquecimento com saltos com elevação dos membros inferiores passando para o alongamento de coluna, iniciando os movimentos da capoeira com a ginga o primeiro movimento de capoeira e através da ginga passando os movimentos principais de ataque, Ponteiro, Benção, Martelo de Estalo, Chapa de Frente , Meia Lua Frente e Versão alternando esses movimentos variando as trocas de pernas .

Vídeo aula 3 iniciamos o aquecimento com atividades de coordenação motora com Poli chinelo e Poli de frente partindo para o abdominal, iniciando os movimentos da capoeira com a ginga passando nesta vídeo aula os movimentos de giro com Armada , Meia Lua de Compasso , Chapa Giratória, Martelo de Giro, Meia Lua solta e Rabo de Arraia mostrando todas a variações desses movimentos de giro .

Vídeo aula 4 iniciamos com alongamento corporal e Rotação das articulações Punhos e Tornozelos com aquecimento com coordenação motora, iniciando os movimentos da capoeira com a ginga passando movimento de defesa com ataque invertido; Exemplo Cocorinha invertendo na chapa de costa , Resistência invertendo com a rasteira de chão, Queda de três invertendo e saindo no Aú, Queda de quatro e espelho saindo no rolê e Negativa invertendo e saindo no Rolê voltando na ginga .

Vídeo aula 5 iniciamos com rotação dos membros superiores e inferiores com alongamento corporal, dando início a movimentação com a ginga da capoeira com bastante balanço para aquecimento corporal , fazendo sequências de movimentos variando todos os movimentos como defesa e ataque.

Vídeo aula 6 iniciamos com aquecimento de saltos com sequências de respiração com coordenação motora terminando com alongamento dos membros inferiores, na movimentação da capoeira foi passado movimentos de giros com os Aus como Queixada e Au aberto, Armada e Au fechado, Martelo de Giro e Au Agulha e Meia Lua solta e Aú dobrado.

Prof. 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 a parte de exercícios principal.

Descrição do treino:

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

20 polichinelos

20 agachamentos

20 escaladores

15 tesouras

15 supra

Vídeo aula 02: A aula foi composta por um trabalho de alongamento e flexibilidade para membros inferiores e superiores.

Descrição do treino:

Alongamento membros inferiores e superiores.

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
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

Giovana 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 Dezembro de 2020.


Maria Lucia G. Scheffer Prado
Coordenação Pedagógica
Representante Legal