



RELATÓRIO DE ATIVIDADES

Referência / Mês de Julho 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 Terça, Quinta, Sábado.	9hs às 11:hs 14hs às 16hs
(Ginásio)	Segunda Quarta e Sexta	13hs às 16hs
(Ginásio)	Segunda Quarta e Sexta	9hs às 10hs 18hs às 19hs
Karatê (Vila do Bem)	Terça e Quinta	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 ás 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 Bertoga.

4.3 – Público Alvo

Municípios de Bertoga, 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. Douglas (Karaté): Vídeo aula 10: Tema: Movimentos da Faixa Vermelha. (Combate com Golpes, 4ª Kata)

Iniciamos com condicionamento físico com exercícios físicos variados e como é de praxe fizemos o nosso alongamento e partimos para o combate com golpes que consiste com três defesas do rosto com contragolpes na direção do rosto, três defesas do peito com contragolpes na direção do rosto e três defesas do abdômen ou barriga com contragolpes no rosto e também o 4ª kata que consiste em 22 movimentos simultâneos entre defesas e ataques.

Vídeo aula 11: Tema: Movimentos da Faixa Laranja: Ataques de Braço e Combate com golpes.

A faixa laranja é uma das faixas mais completas pois dentre elas esses golpes que irei citar agora como : ataque com os dedos indicador e médio na direção dos olhos, ataque com os dedos indicador e polegar na direção da garganta e todos os dedos em direção do rosto, temos também o ataque frontal com o cotovelo onde você na base frontal vai executar o golpe de frente e o giro dorsal com o cotovelo ou mais precisamente você faz um giro golpeando o seu adversário com o cotovelo.

Mostrei também nesse vídeo aula o combate com golpes onde você recua a perna a perna direita na base frontal defendendo com o braço esquerdo o seu rosto espalmando para cima a mão do adversário o contra golpeando com o braço direito, segundo combate com golpe você recua a perna direita na base frontal defendendo o seu rosto com o braço esquerdo fazendo um semicírculo com o braço e contra golpeando com o braço direito e a terceira defesa do rosto são com os braços cruzados para cima onde com o braço esquerdo você tira de circulação o braço do adversário para poder executar o contragolpe na direção do rosto.

Todos esses exercícios foram executados após do nosso aquecimento seguido do alongamento diário

Video Aula 12. Tema: Movimentos da Faixa Laranja: golpes de Pernas, Chutes
Nesta aula estou gradativamente aumentando os exercícios físicos e sempre diversificando e com ele o nosso alongamento.

Nessa vídeo aula entramos com os chute da faixa laranja onde consiste com chutes giratórios e saltando sendo eles: chute semi circular anterior inverso, onde você cruza a perna por trás e executa o chute pela frente, chute anterior com o calcanhar saltando, onde a perna de trás também cruza por trás mas você projeta o corpo para frente só que saltando, chute lateral posterior saltando, onde o atleta projeta o corpo saltando para frente e executando o chute com a perna de trás , (a famosa voadora) e o giro dorsal, onde o aluno gira o corpo (dorso) e executa o chute.

Video Aula 13 Tema: Movimentos Faixa Laranja, Sequencia de Combate.

Cada vídeo aula estamos tentando diferenciar os exercícios, mesmo quando se repete o aquecimento o exercício é específico para tal sequencia que será executada

Também fizemos as duas sequencias de combate onde executamos um golpe em seguida do outro e executamos na base de luta

Primeira sequencia é um chute frontal, giro dorsal e um giro dorsal com a mão fechada.

Segunda sequencia é um chute semicircular com flexão e extensão da perna gira dorsal com a perna retesada e você avança a perna que executou o chute na base frontal socando na direção do rosto com o braço esquerdo.

Video Aula 14 Tema: Movimentos da Faixa Laranja, 5* e 6* Katas.

Estou demonstrando para as pessoas que estão nos acompanhando nas nossas vídeo aulas diversos exercícios porem não executando todas as series pois demoraria e não iria atingir o nosso objetivo que é a arte marcial, então aconselhamos eles façam as series completas em seguida o alongamento. Cada Kata (luta imaginaria) consiste em um numero de golpes de braço, chute e defesas, ao todo o Quinto Kata consiste em 16 Movimentos e Sexto Kata com 14 Movimentos.

Video Aula 15 Tema: Movimentos faixa Laranja, Movimentação completa da Faixa.

Após eu passar os exercícios físicos e sempre incentivando os alunos que eles a sempre evoluir e para que não haja nenhuma contusão todas a aulas fazemos o nosso alongamento e passamos para a movimentação que nessa vídeo aula foi a de faixa laranja completa que consiste em: Ataques de Braço: Na base frontal ataque com os dedos indicador e médio nos olhos, ataque com os dedos indicador e polegar na garganta, ataque com todos os dedos voltados ao rosto, ataque frontal com o cotovelo, na base dupla lateral ataque giro dorsal com o cotovelo. Ataques de Pernas, chutes: Na base dupla lateral, chute semicircular anterior inverso, onde você cruza a perna por trás e executa o chute pela frente, chute anterior com o calcanhar saltando, onde a perna de trás também cruza por trás, mas você projeta o corpo para frente só que saltando, chuta lateral posterior saltando, onde o atleta projeta o corpo saltando para frente e executando o chute com a perna de trás, (a famosa voadora) e o giro dorsal, onde o aluno gira o corpo (dorso) e executa o chute.

Sequencia de Combate: Executada na Base de luta e a perna esquerda a frente, Primeira sequencia é um chute frontal, giro dorsal e um giro dorsal com a mão fechada.

Segunda sequencia é um chute semicircular com flexão e extensão da perna gira dorsal com a perna retesada e você avança a perna que executou o chute na base frontal socando na direção do rosto com o braço esquerdo.

Combate com Golpes: Executado na base frontal, onde você recua a perna a perna direita na base frontal defendendo com o braço esquerdo o seu rosto espalmando para cima a mão do adversário o contra golpeando com o braço direito, segundo combate com golpe você recua a perna direita na base frontal defendendo o seu rosto com o braço esquerdo fazendo um semicírculo com o braço e contra golpeando com o braço direito e a terceira defesa do rosto são com os braços cruzados para cima onde com o braço esquerdo você tira de circulação o braço do adversário para poder executar o contragolpe na direção do rosto.

Katas: Quinto e Sexto, Cada Kata (luta imaginária) consiste em um número de golpes de braço, chute e defesas, ao todo o Quinto Kata consiste em 16 Movimentos e Sexto Kata com 14 Movimentos.

Vídeo Aula 16 Tema: Movimentos da Faixa Verde, Ataques de braço, Ataques de Pernas (Chutes) defesas de Pernas.

Estamos numa vídeo aula muito interessante onde a movimentação exige, um pouco de você e por consequência estou aumentando a intensidade dos exercícios físico de forma gradativa e aumentando um pouco o número de séries e depois sempre fazendo o aluno alongar bem o seu corpo.

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

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

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

Vídeo Aula 17 Tema: Movimentos Faixa Verde, Sequencias de Combate e 7* e 8* Katas.

Após fazermos o nosso aquecimento com exercícios de condicionamento físico e também o nosso alongamento entramos nas sequencias de combate.

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

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

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

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

Vídeo Aula 18. Tema: Movimentos da Faixa Verde Completa.

Apos passar alguns exercícios físicos e alongamento foi para uma das melhores movimentações de faixa, confira.

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

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

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

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

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

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

O Oitavo Kata consiste em 15 movimentos dentre eles ataque de dedos indicador e médio nos olhos, cotovelos, defesa externa cubital e defesa cubital inferior fechada. Quando fazemos a movimentação completa de cada faixa damos mais velocidade aos movimentos onde gradativamente o alunos vai adquirindo habilidade, velocidade e principalmente confiança nos movimentos.

Vídeo Aula 19 Tema: Movimentos sequenciais de pernas e braços. Nesse vídeo aula focamos um pouco no condicionamento físico do espectador pois devido essa pandemia fizemos o nosso aquecimento e após o alongamento que é de praxe em toda a nossa vídeo aula e fizemos e os mesmos fizessem uma aula onde ele tenha que se movimentar executando golpes de braços tais como soco na altura no rosto, ataque vertical no queixo e chutes frontal, semicircular e chute frontal.

Prof. Rogério(Capoeira): Nesse mês de Julho demos continuidade ao nosso trabalho com as crianças do nosso município com os vídeos aulas para o desenvolvimento dos alunos e ocupação social com essa paralização devido ao Covid-19; Trabalhos nesse mês com 10 vídeos aulas com objetivos diferentes em cada uma delas.

Vídeo aula 1 : focamos nos membros inferiores e superiores com alongamentos dos braços e pernas de uma forma bem lúdica e na movimentação da capoeira usamos nesse aula movimentos sequências Queixada, Armada , é Meia Lua de Compasso , sendo que a Queixada é executado com a perna da frente semi circular com troca da posição de ataque , a Armada movimento de giro executada com a perna de trás com rotação do corpo em pé, e a Meia Lua de Compasso movimento de giro executado com a perna de trás com rotação do corpo mas com ele bem próximo ao chão batendo com o calcanhar .

Vídeo aula 2: focamos na coordenação motora com alterações de pernas e braços e controle da respiração, nos Movimento de capoeira trabalhamos a movimentação de ataque de frente executado com a perna de trás atacando de frente, Ponteiro , Benção, Chapa de Frente , Martelo de Estalo , Meia Lua de Frente e Versão atacando com a Meia Lua de Compasso executado com a perna de trás com as duas mãos todas no chão batendo com o calcanhar com uma rotação do corpo .

Vídeo aula 3: trabalhamos o cardio e a respiração com exercícios repetitivos como pulo de chinelo e pulo de frente trabalhando o alongamento de pernas uni lateral lado direito e esquerdo usando movimentos de capoeira de defesa com ataque no movimento de giro , os de defesa são a Cocorinha que desse de frente a resistência que desse na lateral a queda de três que desse para trás com uma das mãos no chão e a queda de quatro que desse também para trás mas com as duas mãos no chão.

Vídeo aula 4: focamos na movimentação das articulações do corpo pescoço , ombros , punhos , joelhos e tornozelos com rotação e alongamentos dos mesmo lado direito e esquerdo dos membros já no movimento de capoeira trabalhamos sequência com ataque com movimentos de frente se defender e atacar novamente com movimento de giro chamado de Meia Lua de Compasso, é também atacando com o movimento de giro meia lua de compasso se defendendo e atacando no movimento de frente que é o Martelo de Estalo, Benção, Chapa de Frente e Meia Lua de Frente , com os de defesa Cocorinha, resistência, Queda de três e Queda de quatro com a movimentação de giro que é a Meia Lua de Compasso.

Vídeo aula 5: focamos nos exercícios abdominais fortalecendo a lombar com três séries de exercícios abdominal o fixo o lombar e o torção em sequência trabalhando a movimentação de capoeira negativa , rolê, aú aberto , aú fechado e Meia Lua de Compasso fazendo com esses movimentos sequências de capoeira.

Vídeo aula 6 : exercícios de Flexão de braço para fortalecimento dos músculos os Biceps e tríceps com três séries de exercícios de Flexão normal com as mãos abertas e virada para frente , Flexão aberto com as mãos viradas para fora e Flexão fechado com as mãos viradas para dentro em sequência com movimento de capoeira chamado bananeira de cabeça com o apoio da cabeça no chão com várias posições diferentes , pernas fechadas, pernas abertas , pernas esticadas e alternadas.

Vídeo aula 7: trabalhamos fortalecimento muscular dos membros inferiores com uma atividade de aquecimento de poli chinelo com agachamento com repetição de 10 movimentos com três séries e também com três séries na parada de agachamento mantendo a fixação em 10 segundos logo em sequência movimentação de capoeira nessa vídeo aula focamos com a rasteira é um movimento executado próximo ao chão saindo da base de frente E também na posição de ataque lado direito e esquerdo.

Vídeo aula 8 : trabalhamos o alongamento das articulações do corpo ombros , pescoço, punhos , joelhos , pernas, e braços para realizar o movimentação de capoeira chamado bananeira agora sem o apoio da cabeça no chão, somente sustentando o corpo com os braços, passando vários exercícios na parede para uma boa execução da movimentação.

Vídeo aula 9: nessa vídeo aula elaboramos uma dinâmica diferente , aquecimento nos movimentos principais de frente de ataque a capoeira com várias repetições executando uma troca de posição de ataque para o aluno desenvolva o exercício de aquecimento junto com alongamento trabalhando principalmente o raciocínio que é gravar os nomes dos movimentos é também como executar de forma correta , esses movimentos de frente ataque eles são feitos todos com a perna de trás na posição de ataque utilizando a ginga para trocar de posição do lado direito para o esquerdo .

Vídeo aula 10: o foco foi no fortalecimento lombar com alongamento lombar lado direito e esquerdo, com rotação da lombar parte superior do corpo e também parte inferior do corpo para um fortalecimento lombar para uma ótima execução do movimento passado nesse vídeo aula que foi o início de ponte uma movimentação aonde o aluno tem que colocar as duas mãos no chão se arcando para trás exigindo muito da coluna.

Prof. Ricardo (alongamento): Vídeo aula 01 - Variações de exercícios aeróbios A aula iniciou com um bate papo sobre precauções para e breve apresentação sobre a modalidade e iniciamos o alongamento da parte cervical. Utilizamos a cadeira para fazer movimentos que seriam trabalhados na aula, extensão dos braços para cima, movimentos de abrir e fechar, rotação dos ombros para frente e para trás, abdução e adução das pernas, elevação frontal dos braços e elevação simultânea de joelhos e braços. 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- 2 séries de 15 repetições de abdução dos braços. (30" pausa) 2- 2 séries de 15 repetições de movimento tic tac dos braços. (30" pausa) 3- 1 série de 15 repetições de rotação dos ombros. (intervalo de 30") 4- 2 séries de 15 repetições de abdução e adução das pernas na cadeira (30" de pausa) 5- 2 séries de 15 rep. de elevação frontal dos braços. (30" de pausa) 6- 2 séries de 10 rep. de elevação simultânea de joelho e braço alternado (30" pausa)

Vídeo aula 02 - Variações de exercícios com bastão A aula iniciou com uma breve apresentação sobre a modalidade e iniciamos o alongamento, em seguida foi feito aquecimento. Trabalhamos nessa aula a musculatura da região das pernas, quadril, panturrilhas e coxas com exercícios de flexão de joelhos, elevação frontal em pé e isometria das pernas sentadas. 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- 2 séries de 12 flexão dos joelhos unilateral sentado. (30" pausa) 2- 2 séries de 12 repetições de elevação frontal e pé. (30" pausa) 3- 2 séries de 15" isometria com bastão nas pernas. (30" pausa)

Vídeo aula 03 - Musculação A aula iniciou com uma breve apresentação sobre a modalidade, iniciamos o alongamento por aproximadamente cinco minutos e aquecemos a região que seria trabalhada no corpo. A aula visou atingir a musculatura da região superior do corpo, bíceps, peitoral, e deltoides através de exercícios localizados e com carga, movimentos de flexão de cotovelo, desenvolvimento e remadas altas. 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- 2 séries de 12 repetições de desenvolvimento frontal (30" pausa) 2- 2 séries de 12 repetições de supino sentado (30" pausa) 3- 2 séries de 15 repetições de supino com abertura das pernas (30" pausa) 4- 2 séries de 15 repetições de rosca direta (30" pausa) 5- 2

séries de 15 repetições de elevação frontal curta (30" pausa) 6- 2 séries de 15 repetições de remada alta (30" pausa)

Vídeo aula 04 - variações de exercício com bola A aula iniciou com uma breve apresentação sobre a modalidade, iniciamos o alongamento por aproximadamente cinco minutos e aquecemos a região que seria trabalhada. A proposta da aula é gerar um melhor condicionamento físico para os idosos através de uma variedade de movimentos que exigem coordenação motora e melhora na qualidade dos movimentos dos braços e pernas. A vídeo aula teve duração de 20 minutos e foi dividido entre séries de repetições, utilizamos uma bola 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- 2 séries de 15 repetições de rotação da bola sobre a cadeira (30" pausa) 2- 2 séries de 12 repetições de equilíbrio com bola unilateral (30" pausa) 3- 2 séries de 15 repetições de desenvolvimento com bola (30" pausa)

Vídeo aula 05 - Exercícios aeróbios A aula iniciou com um bate papo e breve apresentação sobre a modalidade, iniciamos o alongamento por aproximadamente seis minutos, em seguida aquecemos o corpo com movimentos dinâmicos e utilizamos a cadeira para fazer movimentos que seriam trabalhados na aula. Os movimentos aeróbios são fundamentais para melhorar o condicionamento cardiovascular, movimentos simples de serem executados. A vídeo aula teve duração de 20 minutos, e utilizamos uma cadeira com apoio 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- 1 série de 12 repetições de elevação dos joelhos com braços opostos. (30" pausa) 2- 1 série de 15 repetições de elevação dos calcanhares (30" pausa) 3- 2 séries de 15 repetições de abdução das pernas. (30" pausa) 4- 2 séries de 15 repetições de flexão dos joelhos (30" de pausa) 5- 1 série de 15" isometria de pernas (30" de pausa) 6- 2 séries de 15 repetições de movimento Pé de pato (30" pausa)

Vídeo aula 06- Exercícios com Bastão A aula iniciou apresentação sobre a modalidade, e iniciamos o alongamento que levou cerca de 5 minutos, em seguida aquecemos o corpo com movimentos dinâmicos, o que favorece e previne possíveis lesões, sendo que faríamos movimentos que exigem uma amplitude articular maior. Os movimentos aeróbios são fundamentais para melhorar o condicionamento cardiovascular, utilizamos um bastão e cadeira para os exercícios a seguir. A vídeo aula teve duração de 20 minutos. Descrição do treino: Realizar os exercícios de acordo com as informações de series e repetições abaixo, com intervalo aproximado de pausa de 30 segundos entre as séries. 1- 3 séries de 10 repetições do desenvolvimento para ombro (30" pausa) 2- 3 séries de 10 repetições de elevação unilateral (30" pausa) 3- 3 séries de 10 repetições de supino sentado (30" pausa) 4- 3 séries de 15" isometria de pernas (30" de pausa)

Vídeo aula 07 - Exercícios aeróbios A aula iniciou com um bate papo sobre a importância de não se treinar em jejum e breve apresentação sobre a modalidade,

iniciamos o alongamento por aproximadamente seis minutos, em seguida aquecemos o corpo cerca de cinco minutos nos preocupando com as articulações que seriam trabalhadas, gerando uma maior segurança dos movimentos. Utilizamos uma cadeira para fazer movimentos que seriam trabalhados na aula. A vídeo aula teve duração de 20 minutos. Descrição do treino: Realizar os exercícios de acordo com as informações de series e repetições abaixo, com intervalo aproximado de pausa de 30 segundos entre as séries. 1- 3 séries de 12 repetições de elevação dos joelhos (30" pausa) 2- 3 séries de 12 repetições de elevação lateral (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- 2 séries de 12 repetições de elevação frontal (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de supino sentado (30" pausa)

Vídeo aula 09 - Alongamento A aula iniciou com uma apresentação sobre a modalidade e logo iniciamos os movimentos de alongamento divididos em dez minutos na parte superior e dez minutos na parte inferior. Estes exercícios ajudam à prevenir lesões e a ideia foi auxiliar à manter-se ativo no dia a dia sem maiores problemas provenientes do movimento brusco, que poderia causar alguma enfermidade ao mesmo, os movimentos foram dinâmicos e estáticos. A vídeo aula teve duração de 20 minutos e utilizamos cadeira com apoio para as costas como material. Descrição do treino: Realizar os exercícios de acordo com as informações abaixo, em cada posição segurar 15" segundos. 1- Aula dividida entre movimentos para a região superior (ombro, peitoral, tríceps, bíceps e cervical) 15 "em cada posição 2- Região inferior (quadríceps, panturrilha, flexores de coxa) 15" em cada posição

Vídeo aula 10 - Exercícios com Bastão A aula iniciou apresentação sobre a modalidade, iniciamos o alongamento por aproximadamente 6 minutos, em seguida aquecemos o corpo utilizando um bastão para fazer alguns movimentos. A utilização do bastão é uma importante variação de movimentos, uma vez que podemos aumentar a amplitude das articulações respeitando a individualidade física de cada um. A vídeo aula teve duração de 20 minutos. Foram utilizados um bastão e 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 12 repetições de desenvolvimento para ombro (30" pausa) 2- 3 séries de 12 repetições de remada alta (30" pausa) 3- 3 séries de 12 repetições de rosca inversa (30" pausa)

Vídeo aula 11- Exercícios Aeróbios A aula iniciou com um bate papo e breve apresentação sobre a modalidade, iniciamos o alongamento por aproximadamente cinco minutos, em seguida aquecemos a musculatura da parte inferior do corpo, região que seria mais exigida nessa aula. Os movimentos aeróbios são fundamentais para melhorar o condicionamento cardiovascular, movimentos simples de serem executados e que melhoram muito a vida dos idosos. 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 séries e repetições abaixo, com intervalo aproximado de pausa de 30 segundos entre as séries. 1- 3 séries de 12 repetições de elevação unilateral dos joelhos (30" pausa) 2- 3 séries de 12 repetições de flexão plantar (30" pausa) 3- 3 séries de 12 repetições de elevação de calcanhares (30" pausa)

Vídeo aula 12 - Lateralidade A aula iniciou com uma breve apresentação sobre a modalidade, iniciamos o alongamento por aproximadamente cinco minutos e aquecemos a região que seria trabalhada no corpo. A aula visou atingir uma consciência corporal não muito explorada pelos idosos, o conceito de lateralidade, que exige uma coordenação e resposta rápida para qualquer possível queda ou desequilíbrio dos alunos. Além de fortalecer a musculatura da região inferior do corpo, como abdutores e adutores. 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 séries e repetições abaixo, com intervalo aproximado de pausa de 30 segundos entre as séries. 1- 3 séries de 12 repetições progressão lateral com elevação dos joelhos (30" pausa) 2- 3 séries de 12 repetições de progressão frontal com elevação dos joelhos (30" pausa) 3- 3 séries de 12 repetições de progressão lateral com elevação dos braços (30" pausa)

Vídeo aula 13 - Variações de exercícios com cadeira 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. A aula visou incentivar os alunos a utilizarem materiais básicos, no caso uma simples cadeira 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 séries e repetições abaixo, com intervalo aproximado de pausa de 30 segundos entre as séries. 1- 2 séries de 15 repetições de movimento pé de pato sentado (30" pausa) 2- 2 séries de 15 repetições de movimento de Tesoura (30" pausa) 3- 2 séries de 15 repetições de rotação de tornozelo (30" pausa)

Vídeo aula 14 - Musculação A aula iniciou com uma breve apresentação sobre a modalidade, iniciamos o alongamento por aproximadamente cinco minutos e aquecemos a região que seria trabalhada no corpo. A aula visou atingir a musculatura da região superior do corpo, bem como ombro, bíceps e peitoral através de exercícios localizados e resistidos. Esses movimentos de fortalecimento

localizado melhoram muito a autonomia dos idosos, permitindo que os mesmos executem suas funções diárias com maior firmeza. A vídeo aula teve duração de 20 minutos e foi dividido entre séries de repetições, utilizamos 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 12 repetições de desenvolvimento frontal (30" pausa) 2- 3 séries de 12 repetições de rosca direta (30" pausa) 3- 3 séries de 12 repetições de supino sentado (30" pausa)

Vídeo aula 15 - Variações de 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, variando os objetos que temos em casa, que são muito uteis e capazes de trazer benefícios através de exercícios tensionados. A vídeo aula teve duração de 20 minutos e foi dividido entre séries de repetições com utilização de toalha. Descrição do treino: Realizar os exercícios de acordo com as informações de series e repetições abaixo, com intervalo aproximado de pausa de 30 segundos entre as séries. 1- 3 séries de 12 repetições de desenvolvimento na cadeira com toalha (30" pausa) 2- 3 séries de 12 repetições de tríceps com toalha (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de rotação com a toalha tensionada (30" pausa)

Vídeo aula 16 - Coordenação Motora 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 também por cinco minutos. A aula visou atingir uma consciência corporal de coordenação motora que favorece muito a resposta rápida dos idosos para possível prevenção de quedas e melhoram sua manutenção da postura. O conceito de coordenação exige uma resposta rápida de pensamentos e agilidade de movimento. A vídeo aula teve duração de 20 minutos e foi dividido entre séries de repetições, utilizamos uma bola 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- 2 séries de 12 repetições de passar a bola pela frente e por trás da cadeira (30" pausa) 2- 2 séries de 12 repetições de lançar a bola de uma mão para a outra (30" pausa) 3- 2 séries de 15 repetições de isometria com a bola nos pés (30" pausa)

Vídeo aula 17 - 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 que levou cerca de 5 minutos, em seguida aquecemos também por cinco minutos, preparando a musculatura dos idosos para os exercícios que compreenderiam a parte inferior do corpo (quadríceps, abdutores e flexores de coxa) 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- 2 séries de 12 repetições de elevação dos joelhos unilateral (30" pausa) 2- 2 séries de 12 repetições de abdução das pernas (30" pausa) 3- 2 séries de 12 repetições de elevação dos calcanhares (30" pausa) 4- 2 séries de 15 repetições de caminhada no lugar (30" pausa)

Vídeo aula 18 - Musculação A aula iniciou com um bate papo e breve apresentação sobre a modalidade, iniciamos o alongamento por aproximadamente quatro minutos, em seguida também aquecemos a musculatura que seria atingida nessa aula com aquecimento neuromuscular, por quatro minutos. Iniciamos a execução dos movimentos e aquecemos o corpo com movimentos dinâmicos depois utilizamos a cadeira para fazer movimentos que seriam trabalhados na aula. Os movimentos de musculação são fundamentais para o fortalecimento do nosso corpo, trabalhamos a parte superior do corpo, bíceps, peitoral e tríceps. A vídeo aula teve duração de 20 minutos, utilizamos halteres de 2 kg como material e uma cadeira como apoio para as costas. Descrição do treino: Realizar os exercícios de acordo com as informações de series e repetições abaixo, com intervalo aproximado de pausa de um para o outro de 30 "segundos. 1- 2 séries de 12 repetições de rosca direta (30" pausa) 2- 2 séries de 12 repetições de rosca alternada (30" pausa) 3- 2 séries de 10 repetições de supino sentado (30" pausa) 4- 2 séries de 10 repetições de tríceps francês unilateral (30" pausa)

Vídeo aula 19 - Variações de exercícios com bastão 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. 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, capazes de trazer muitos benefícios. 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 12 repetições de desenvolvimento na cadeira (30" pausa) 2- 3 séries de 12 repetições de remada alta (30" pausa) 3- 3 séries de 12 repetições de flexão do pulso (30" pausa) 4- 3 séries de 12 repetições de flexão do pulso inversa Remada alta (30" pausa) 5- 3 séries de 12 repetições de rosca inversa (30" pausa)

Vídeo aula 20 - Condicionamento físico A aula iniciou com um bate papo sobre a importância de se aferir a pressão antes das atividades físicas e breve apresentação sobre a modalidade, iniciamos o alongamento por aproximadamente cinco minutos, em seguida aquecemos a musculatura da parte inferior do corpo, região que seria mais exigida nessa aula, melhorando a musculatura do quadril, abdutores e flexores de coxa. O condicionamento físico é essencial para os idosos porque melhoram sua capacidade cardiovascular e cardiorrespiratória, movimentos simples de serem executados e que melhoram muito a vida dos idosos. 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 12 repetições de flexão do quadril sentado (30" pausa) 2- 3 séries de 12 repetições de flexão unilateral do quadril (30" pausa) 3- 3 séries de 12 repetições de elevação de calcanhares em pé (30" pausa) 4- 3 séries de 12 repetições de abdução em pé (30" pausa)

Vídeo aula 21 - 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 no corpo também por cinco minutos. 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 10 repetições de desenvolvimento frontal (30" pausa) 2- 3 séries de 10 repetições de pack deck (30" pausa) 3- 3 séries de 10 repetições de elevação lateral (30" pausa) 4- 3 séries de 10 repetições de remada alta (30 "pausa)

Vídeo aula 22 - Fortalecimento de membros inferiores A aula iniciou com um bate papo e breve apresentação sobre a modalidade, iniciamos o alongamento por aproximadamente cinco minutos, em seguida aquecemos com movimentos dinâmicos e estáticos. Os movimentos de fortalecimento são importantes para a manutenção da postura do corpo e estabilidade. A vídeo aula teve duração de 20 minutos, utilizamos uma cadeira como apoio 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 flexão dos joelhos sentado (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de abdução tesoura sentado (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de agachamento (30" pausa)

Vídeo aula 23 - Ginástica A aula iniciou com um bate papo sobre a importância de não se treinar em jejum e breve apresentação sobre a modalidade, iniciamos o alongamento por aproximadamente cinco minutos, em seguida aquecemos o corpo também por cinco minutos nos preocupando com as articulações que seriam trabalhadas, gerando uma maior segurança dos movimentos. As aulas de ginástica são muito importantes para promover autonomia para os idosos no que se diz respeito ao sistema respiratório e cardiovascular. Utilizamos uma cadeira para apoio dos movimentos que seriam trabalhados na aula. A vídeo aula teve duração de 20 minutos. Descrição do treino: Realizar os exercícios de acordo com as informações de series e repetições abaixo, com intervalo aproximado de pausa de 30 segundos entre as séries. 1- 3 séries de 12 repetições de caminhada no lugar

(30" pausa) 2- 3 séries de 12 repetições de elevação dos joelhos (30" pausa) 3- 3 séries de 12 repetições de adução (30" pausa) 4- 3 séries de 12 repetições de flexão plantar (30" pausa)

Vídeo aula 24 - Variações de 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 tensionamos a toalha ao final de cada movimento. A vídeo aula teve duração de 20 minutos e foi dividido entre séries de repetições com utilização de toalha. Descrição do treino: Realizar os exercícios de acordo com as informações de series e repetições abaixo, com intervalo aproximado de pausa de 30 segundos entre as séries. 1- 3 séries de 15 repetições de tríceps com toalha (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de desenvolvimento com a toalha tensionada (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de rosca direta tensionada (30" pausa)

Vídeo aula 25 - Variações de exercícios com cadeira A aula iniciou com uma breve apresentação sobre a modalidade, iniciamos o alongamento por aproximadamente oito minutos e aquecemos todo o corpo, preparando para os movimentos variados que faríamos com a utilização da cadeira. A aula tem como objetivo demonstrar para os alunos três variações possíveis de exercícios, que podem ser feitos com a utilização de uma cadeira, que são movimentos que fazemos durante nosso 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 elevação unilateral dos joelhos sentado (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de elevação unilateral simultâneo com as mãos (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de movimento tesoura com as pernas (30" pausa)

Vídeo aula 26 - Musculação A aula teve início com informações importantes acerca da saúde, bem como precauções que deveriam ser tomadas antes das atividades, como não treinar em jejum, aferir a pressão e uma breve apresentação sobre a modalidade. Iniciamos o alongamento por aproximadamente cinco minutos e aquecemos a região que seria trabalhada no corpo também por cinco minutos. A aula visou atingir a musculatura da região superior do corpo, como ombro, bíceps e tríceps através de exercícios específicos resistidos. Esses movimentos de fortalecimento localizado e resistidos são fundamentais para os idosos, por que com a chegada da idade a tendência do corpo é perder massa muscular e estes exercícios diminuem essa ação. A vídeo aula teve duração de 20 minutos e foi dividido entre séries de repetições, utilizamos halteres de 2 kg como item para resistência. Descrição do treino: Realizar os exercícios de acordo com as informações de series e repetições abaixo, com intervalo aproximado de pausa de 30 segundos entre as séries. 1- 3 séries de 12 repetições de elevação lateral (30" pausa) 2- 3 séries de 12 repetições de rosca unilateral (30" pausa) 3- 3 séries de 12

repetições de desenvolvimento fechado (30" pausa) 4- 3 séries de 12 repetições de tríceps francês

Vídeo aula 27 - Variações de 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 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 inferior 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 adução com almofada (30" pausa) 2- 3 séries de 12 repetições de pressão na almofada com as mãos (30" pausa) 3- 3 séries de 12 repetições de cadeira extensora com almofada (30" pausa) 4- 3 séries de 12 repetições de pressão almofada com joelhos e mãos (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 um pouco mais da parte inferior do corpo dos alunos (quadríceps, abdutores e flexores de coxa) nos preocupando com as articulações que seriam trabalhadas, gerando uma maior segurança dos movimentos. A vídeo aula teve duração de 20 minutos e foi dividida entre séries e repetições. Descrição do treino: Realizar os exercícios de acordo com as informações de series e repetições abaixo, com intervalo aproximado de pausa de 30 segundos entre as séries. 1- 3 séries de 15 repetições de caminhada no lugar (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de elevação dos joelhos (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de abdução das pernas (30" pausa)

Vídeo aula 29 - Musculação A aula iniciou com uma breve apresentação sobre a modalidade, iniciamos o alongamento e aquecimento por aproximadamente dez minutos. A aula visou atingir a musculatura da região superior do corpo, como peitoral e deltoide, através de exercícios localizados e com carga, com movimentos de flexão de cotovelo, desenvolvimento e elevações dos braços. Para os idosos estes exercícios de musculação 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 12 repetições de desenvolvimento (30" pausa) 2- 3 séries de 12 repetições de supino sentado (30" pausa) 3- 2 séries de 10 repetições de elevação frontal martelo (30" pausa)

Vídeo aula 30 - Coordenação Motora A aula iniciou com uma breve apresentação sobre a modalidade, iniciamos o alongamento e aquecimento por aproximadamente dez minutos, a aula visou atingir uma consciência corporal de coordenação motora que favorece muito a resposta rápida dos idosos para possível prevenção de quedas e melhoram sua manutenção da postura, com exercícios fáceis de se fazer e o melhor, orientado corretamente. O conceito de coordenação, exige uma resposta rápida de pensamentos e agilidade de movimento. A vídeo aula teve duração de 20 minutos e foi div entre séries de repetições, utilizamos uma bola 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 mãos e pernas alternadas (30" pausa) 2- 3 séries de 15 repetições de rotação da bola na cadeira (30" pausa) 3- 3 séries de 15 repetições de progressão lateral e elevação dos joelhos (30" pausa).

Prof. Flavia (alongamento): Vídeo Aula 1 Capacidades Físicas Trabalhadas: Flexibilidade / Força – CORE Aula Pratica Composta por Exercícios de alongamento para Membros superiores e inferiores realizados no chão em decúbito dorsal, com a finalidade de reduzir encurtamentos de músculos tendões e ligamentos do corpo todo e melhorando sua capacidade de executar movimentos de atividades diárias, também foram realizados exercícios para fortalecimento do CORE, gerando força e estabilidade, finalizando a aula com exercícios de relaxamento e respiração.
Duração: 20 minutos
material utilizado: nenhum material foi utilizado

Vídeo Aula 2: Capacidades Físicas trabalhadas: Flexibilidade/mobilidade/ força
Primeira Parte: Aquecimento geral em pé composto por movimentos de circundarão, rotação, elevação, flexão lateral de tronco, elevação de braços acima da cabeça com a finalidade de aumentar a temperatura corporal e também melhorar a flexibilidade e resistência.
Duração: 7'
Segunda parte: exercícios de fortalecimento alternados com exercícios de alongamento para a compensação direcionada para membros superiores e CORE (prancha reta alta, prancha reta baixa, gato cruzado, extensão da coluna)
Duração: 10'
Parte final: alongamento sentado, direcionado para membros superiores a fim de relaxar a região trabalhada anteriormente.
Duração: 3'
Nenhum material foi utilizado.

Vídeo Aula 3: Capacidades trabalhadas: flexibilidade, resistência, coordenação motora
Primeira Parte: Exercícios de aquecimento monoarticulares em pé (realizando aduções/abduções, flexões/extensões e circundações de acordo com a funcionalidade de cada articulação) preparação para os exercícios aeróbicos de ordem multifuncional

Duração: 5'

Segunda Parte – exercícios aeróbicos simples extraídos da ginástica realizando movimentos coordenando braços e pernas, direcionados para o aumento da capacidade de resistência cardiovascular e respiratória.

Duração: 13'

Terceira parte: exercícios de alongamento e respiração de ordem multiarticular fim de relaxar a musculatura trabalhada e voltar a calma.

Duração 2'

Nenhum material foi utilizado.

Vídeo aula 4

Capacidades Físicas Trabalhadas: Flexibilidade / equilíbrio / mobilidade/ força MI

Primeira parte: composta por exercícios de aquecimento em pé (giros de ombros, pescoço, quadril e tornozelo) para elevar a temperatura corporal e ajudar o aluno a desenvolver melhor mobilidade articular.

Duração: 6'

Segunda parte: exercício de equilíbrio uniu podal estático e isometria para MI (flexão quadril, abdução quadril, avião). Exercícios de equilíbrio dinâmico (passo F/T com equilíbrio).

Duração: 10'

Terceira parte: volta a calma com exercícios de alongamento em pé com flexão de tronco direcionados para MI, posteriormente em posição sentado relaxamento com exercícios respiratórios.

Duração: 4'

Nenhum material utilizado para esta aula.

Vídeo aula 5

Capacidades Físicas trabalhadas: flexibilidade, resistência, equilíbrio, coordenação motora

Primeira parte: aquecimento multifuncional em pé (balanços, passo a frente com elevação frontal de ombros), composto por exercícios com a finalidade de elevar a temperatura corporal.

Duração: 5'

Segunda parte: Composta por exercícios de alongamento dinâmico com equilíbrio, exercícios aeróbicos de coordenação motora para o controle da marcha, redução de quedas e aumento da capacidade cardiorrespiratória.

Duração: 10'

Terceira parte: composta por exercícios de alongamento multiarticulares para todo o corpo, finalizando com respiração para se alcançar um relaxamento.

Duração: 5'

Nenhum material utilizado para esta aula.

Vídeo aula 06

Capacidades físicas desenvolvidas: flexibilidade e força MI.

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

Duração: 6'

(Segunda Parte: exercícios de fortalecimento para MI em pé flexão de quadril sustentando o corpo em equilíbrio (3x10) panturrilha (3x15), agachamento (3x10), agachamento sumô 3x10)

Duração: 12'

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

Duração: 2'

Vídeo aula 07

Capacidades Físicas: flexibilidade/ estabilidade CORE

Primeira parte: A aula foi iniciada com um aquecimento em pé com exercícios localizados por articulação (circunvoluções, flexão de quadril com joelho estendido e flexionado em outro momento, corrida parada)

Duração: 6'

Segunda parte: Os exercícios foram realizados no chão em decúbito ventral. Inicialmente foi utilizado o gato cruzado para estabilidade do CORE, passando por todas as fases de adaptação e alongamento da coluna lombar deitando o glúteo sobre os calcanhares, prancha baixa, alongamento postura da região abdominal em flexão da coluna.

Duração: 10'

Terceira parte: alongamento sentado com pernas estendidas fechadas e abertas em um segundo momento. Relaxamento final com respiração e movimentos leves de braços a fim de trazer maior sensação de bem estar ao praticante.

Duração: 4'

Foi usado como material um espaço confortável no chão.

Vídeo aula 08

Capacidades Físicas: Flexibilidade

Aula composta inicialmente sentada no chão, realizando movimentos de aquecimento das articulações do tornozelo, quadril e joelho, exercícios de alongamento sentado segurando a perna estendida. No segundo momento foram realizados exercícios de alongamento em decúbito dorsal realizando extensão de joelhos unilateral com o auxílio de uma corda, exercícios para o alongamento da coluna lombar e nervo ciático com a finalidade de minimizar as dores causadas pelos exercícios e pelas atividades diárias.

Duração: 20'

Vídeo aula 9

Capacidade: Flexibilidade / força MI

Primeira parte: foco em exercícios de alongamento monoarticulares e multiarticulares realizados por duas vezes cada movimento.

Duração: 10'

Segunda parte: exercícios de fortalecimento para MI (agachamento com braços estendidos a frente do corpo (3x10) Good morning (2x10) panturrilha (3x15).

Duração 8'

Parte final: alongamento direcionado para MI para relaxar a musculatura com foco trabalhada anteriormente (quadríceps, glúteos, bíceps femoral)

Duração: 2'

Vídeo Aula 10

Capacidades desenvolvidas: Flexibilidade, resistência, coordenação motora, equilíbrio

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

Duração: 10'

Segunda parte: exercícios de equilíbrio dinâmico para a desaceleração do sistema cardiorrespiratório, correção da marcha e evitar quedas, exercícios de equilíbrio unipodal, para o fortalecimento de tendões e ligamentos.

Duração: 8'

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

Duração: 2'

Aula sem o uso de materiais.

Vídeo aula 11

Capacidades desenvolvidas: flexibilidade, força, equilíbrio

Primeira parte: A proposta da aula foi de aumentar a força muscular e articular e para isso foi utilizado exercícios de alongamento localizado para MS e MI explorando cada articulação e os movimentos que a compõe, de forma individual, a fim de melhorar a mobilidade articular do aluno.

Duração: 6'

“Segunda parte: Trabalho para o fortalecimento de membros inferiores utilizando exercício de isometria em pé (flexão de quadril, agachamento, extensão de joelho) segurando 30” por 3x em ciclos.

Duração: 10'

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

Duração: 4'

Vídeo aula 12

Capacidades desenvolvidas: flexibilidade, força MS, CORE

Primeira parte: exercícios de aquecimento localizado (giros de punho, pescoço, quadril, tornozelo) para auxiliar na mobilidade articular do aluno, elevar a temperatura corporal, prevenir ou amenizar a ocorrência de LER.

Duração: 7'

“Segunda parte: exercícios para o fortalecimento de membros superiores e CORE utilizando o exercício de flexão de braços no chão, prancha alta e prancha baixa realizando 3x 30” para todos os exercícios.

Duração: 7'

Terceira parte: alongamento multiarticular para promover o relaxamento da musculatura do corpo todo.

Duração: 6'

Vídeo aula 13

Capacidades físicas desenvolvidas: flexibilidade

parte única: a proposta foi dar foco a flexibilidade com alongamentos realizados inicialmente sentado com exercícios leves com braços acima da cabeça juntamente com exercícios respiratórios e posteriormente em decúbito dorsal direcionados para a região lombar e ciático)

Duração: 20'.

Vídeo aula 14

Capacidades desenvolvidas: força MI, flexibilidade

Primeira parte: A aula começa com exercícios de aquecimento utilizando o método multifuncional compostos por balanços e agachamentos curtos , para elevar a temperatura corporal e preparar o corpo para os exercícios de força.

Duração: 5'

Segunda parte: Trabalho para o fortalecimento de membros inferiores com o auxílio da cadeira (agachamento, abdução de quadril, flexão de quadril e sumô) todos em pé com o apoio das mãos na cadeira pra dar foco ao fortalecimento tirando o foco do equilíbrio com séries de 3 x 20" e 10" de intervalo.

Duração: 12'

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

Duração: 3'

Vídeo aula 15

Capacidades desenvolvidas: flexibilidade, força CORE.

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

Duração: 5'

Segunda parte: exercícios em decúbito lateral e dorsal (abdução quadril, flexão de quadril e abdômen isométrico) para o desenvolvimento de força e estabilidade da região do CORE.

10'

Terceira parte: alongamento e relaxamento em decúbito dorsal para voltar de modo regressivo a frequência cardíaca e a temperatura corporal.

Duração: 5'

Vídeo aula 16

Capacidades físicas: flexibilidade, resistência.

Primeira parte: exercícios aeróbicos e de coordenação motora com o objetivo de melhorar a lateralidade e a capacidade cardiorrespiratória do aluno, medindo a intensidade de acordo com a percepção subjetiva do esforço.

Duração: 15'

Segunda parte: exercícios de alongamento para o corpo todo com a finalidade de relaxamento muscular.

Duração: 5'

Vídeo aula 17

Capacidades físicas trabalhadas: coordenação motora, flexibilidade, força CORE
Primeira parte: alongamento localizado para o aumento da flexibilidade, preparar e aquecer a musculatura do corpo todo.

Duração: 6'

Segunda parte: exercícios em decúbito ventral para o fortalecimento da região do core e desenvolvimento da coordenação motora (pranchas, gato cruzado, extensão da coluna) 3 x 30" cada, com descanso no exercício de sentar sobre os calcanhares e alongamento dos punhos.

Duração: 10'

Parte final: exercícios de alongamento sentado para relaxar e aumentar o nível de flexibilidade.

Duração: 4'

Vídeo aula 18

Capacidades físicas desenvolvidas: flexibilidade, equilíbrio, coord. motora

A proposta para esta aula foi de melhorar o equilíbrio do aluno com exercícios de equilíbrio estático e dinâmico utilizando uma faixa ou corda estendida no chão, o aluno deveria executar diversos movimentos sobre a corda, no final foi aplicado alongamento para a redução de encurtamentos e relaxamento muscular.

Duração: 20'

Vídeo aula 19

Capacidades físicas trabalhadas: flexibilidade, resistência

Primeira parte: exercícios aeróbicos e de coordenação motora utilizando a corda no chão.

Duração: 10'

Segunda parte: exercícios de alongamento em pé com o apoio de uma cadeira para conseguir o foco no alongamento e tirar o foco do equilíbrio.

Duração: 10'

Vídeo aula 20

Capacidades físicas trabalhadas: coordenação motora e flexibilidade, força CORE
Primeira parte: aplicação de exercícios para o aquecimento do corpo utilizando o método multifuncional.

Duração: 7'

Segunda parte: exercícios em decúbito ventral com maior exploração do gato cruzado (com abdução de ombros e flexão de quadril) e pranchas, realizando 3X8 para o primeiro exercício e 3 x 30" para as pranchas.

Duração: 10'

Terceira parte: alongamento em decúbito ventral, trazendo o glúteo sobre os calcanhares e extensão da coluna para relaxar a musculatura envolvida na parte 2 desta aula.

Duração: 3'

Vídeo aula 21

Capacidades físicas desenvolvidas: equilíbrio, flexibilidade

Primeira parte: exercícios de aquecimento em pé compostos por circunduções de ombros, punhos, quadril e tornozelos e exercícios multifuncionais compostos por balanços no plano frontal e flexões de tronco lateral também no plano frontal, para preparar o corpo aumentando a temperatura e aquecendo a musculatura

Duração: 5'

Segunda parte: exercícios de equilíbrio dinâmico (agachamento lateral combinado com equilíbrio, avanço combinado com equilíbrio) com o objetivo de elevar a mobilidade e estabilidade do quadril.

Duração: 8'

Terceira parte: alongamento em pé, para a recuperação da região trabalhada na aula e finalizando com relaxamento e respiração elevando a sensação de bem estar do aluno.

Duração: 7'

Vídeo aula 22

Capacidades físicas trabalhadas: flexibilidade

Esta aula teve o foco apenas em desenvolver a flexibilidade usando para tal exercícios em pé de alongamento multiarticulares, tais como flexão lateral de tronco com braços elevados acima da cabeça, circunduções das articulações e monoarticulares, localizados por articulação (adução e hiperextensão de ombros, flexão de tronco). Posteriormente a postura foi alterada para sentado aplicando exercícios de alongamento pernas estendida e flexão de tronco, pernas em abdução realizando flexão lateral e frontal de tronco.

Duração: 20'

Vídeo aula 23

Capacidades físicas: equilíbrio dinâmico, resistência, coordenação motora, flexibilidade

Primeira parte: aquecimento utilizando de exercícios aeróbicos de coordenação motora com o uso de um bastão. (exercícios ritmados extraídos da ginástica aeróbica e dança).

Duração: 10'

Segunda parte: trabalho de fortalecimento para MI combinados com movimentos de equilíbrio dinâmico ainda com o auxílio do bastão.

Duração: 7'

Terceira parte: alongamento para relaxar toda a musculatura do corpo, ainda fazendo o uso do bastão.

Duração: 3'

Vídeo aula 24

Capacidades físicas desenvolvidas: flexibilidade

Aula composta inteiramente por exercícios de alongamento, mobilidade articular e posturas simples baseadas em movimentos da yoga em pé, com a finalidade de corrigir falhas posturais, dar foco em flexibilidade e relaxamento muscular, realizando o mantendo por cerca de 30" cada movimento.

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, CORE

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

Duração: 10'

Segunda parte: exercícios de fortalecimento para o CORE em decúbito ventral (prancha alta e baixa) alternados com alongamento de sentar sobre os calcanhares. 3 x 30".

Duração: 5'

Terceira parte: alongamento em decúbito dorsal para promover o relaxamento de toda a musculatura do corpo.

Duração: 5'

Vídeo aula 27

Capacidades físicas: flexibilidade, força MI e estabilidade CORE

Aula desenvolvida para o fortalecimento do core em decúbito lateral (flexão de quadril, abdução de quadril) e dorsal (elevação de pelve, abdominal isométrico, abdominal inferior) realizados em ciclos de 30" cada. Finalizando com alongamento em decúbito dorsal e exercícios respiratórios a fim de promover relaxamento.

Duração: 20'

Vídeo aula 28

Capacidades Físicas trabalhadas: resistência e flexibilidade

Primeira parte: para o trabalho de aquecimento e resistência foram usados exercícios de ginástica aeróbica ritmados, de forma progressiva utilizando a sincronia entre braços e pernas para o desenvolvimento da coordenação motora e aumento da capacidade cardiorrespiratória e de forma regressiva para estabilizar os batimentos cardíacos de maneira segura para o praticante.

Duração: 15'

Segunda parte: alongamento para relaxar a musculatura do corpo.

Duração: 5'

Vídeo aula 29

Capacidades desenvolvidas: Flexibilidade e força MI

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

Duração: 5'

Segunda parte: Exercícios de força direcionados para MI com o uso de um bastão (panturrilha, abdução e flexão de quadril, agachamento, agachamento sumô) realizando 3 x 30" cada movimento.

Duração: 10'

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

Duração: 5'

Vídeo aula 30

Capacidades físicas: coordenação motora, flexibilidade, força MS

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 força e flexibilidade de MS com o auxílio de um bastão, exercícios que também ajudam na correção postural e mobilidade articular do aluno (ombro, bíceps, tríceps, trapézio)

Duração: 7'

Parte final: alongamento na maior parte com foco em MS, mas também com exercícios para relaxar MI e coluna lombar.

Duração: 10'

Prof. Lígia (Futsal): Vídeo aula 15

Aula prática contendo exercícios de fundamento da modalidade do futsal, afim de trabalhar controle de bola e domínio em espaço limitado.

O treino foi dividido em 3 blocos contendo 4 exercícios. O tempo de execução para cada exercício é de 1 minuto, e o tempo de pausa entre cada bloco também é de 1 minuto.

Descrição do treino:

Repetir o bloco de exercícios 3x

1. 1' pingo + 1 embaixadinha perna direita (limitar espaço)
- 1' pingo + 1 embaixadinha perna direita (limitar espaço)
2. 1' pingo + 2 embaixadinhas seguidas mesmo pé (limitar espaço)
3. 1' pingo + 2 embaixadinhas pés alternados (limitar espaço)
4. 1' pingo + 3 embaixadinhas pés alternados (limitar espaço)
5. 1' pausa

Videoaula 16: A aula prática foi composta por um treino físico sem bola, com exercícios para melhorar o condicionamento físico cardiorrespiratório. Este treino foi estabelecido em 2 blocos de 7 exercícios. O tempo de execução para cada exercício é de 1 minuto, e o tempo de pausa entre cada bloco também é de 1 minuto.

Descrição do treino:

Repetir de 2 a 3 vezes o bloco de exercícios

1. 1' polichinelo
2. 1' corrida frente costas
3. 1' corrida com elevação do joelho direito
4. 1' corrida com elevação do joelho esquerdo
5. 1' corrida lateral
6. 1' corrida livre
7. 1' polichinelo
8. 1' de pausa

Vídeo aula 17 Aula prática contendo exercícios de fundamento da modalidade do futsal, afim de trabalhar controle de bola, domínio e passe. O treino foi dividido em 2 blocos contendo 8 exercícios. O tempo de execução para cada exercício é de 1 minuto, e o tempo de pausa entre cada bloco também é de 1 minuto.

Descrição do treino:

Repetir o bloco de exercícios 2x ou mais.

1. 1' rolando a bola (parte externa e interna do pé direito)
2. 1' rolando a bola (parte externa e interna do pé esquerdo)
3. 1' rolando a bola (calcanhar/ ponta do pé direito)
4. 1' rolando a bola (calcanhar/ ponta do pé esquerdo)
5. 1' toque com a parte interna de uma perna para a outra (chapa)
6. 1' passe + pisada (pé direito)
7. 1' passe + pisada (pé esquerdo)
8. 1' puxada com pedalada (lateral)
9. 1' pausa

Vídeo aula 18: 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 estabelecido em 2 blocos de 10 exercícios. O tempo de pausa entre cada bloco, pode ser de 1 a 2 minutos.

Descrição do treino:

Repetir o bloco de exercício 2x

1. 1' corrida livre
2. 5 burpees
3. 1' corrida livre
4. 5 burpees
5. 1' corrida livre
6. 5 burpees

7. 1' corrida livre
8. 5 burpees
9. 1' corrida livre
10. 5 burpees
11. Pausa de 1' a 2'

Vídeo aula 19: Aula prática contendo exercícios de fundamento da modalidade do futsal, afim de trabalhar controle de bola, domínio e passe. O treino foi dividido em 2 blocos contendo 6 exercícios. O tempo de pausa entre cada bloco é de 1 minuto.

Descrição do treino:

Repetir o bloco de exercícios 2x ou mais.

Observação: Demarcar golzinho na parede

1. 1' passes só com o pé direito;
2. 1' passes só com o pé esquerdo;
3. 1' passes alternados (pé direito e pé esquerdo);
4. 30' passes sem apoiar o pé no chão (pé direito) + 30' passes sem apoiar o pé no chão (pé esquerdo)
5. 30' passes sem apoiar o pé no chão (pé direito) + 30' passes sem apoiar o pé no chão (pé esquerdo)
6. 1' passes em diagonal (alternando os pés)
7. 1' pausa

Vídeo aula 20: 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 e core, afim de aumentar a resistência muscular e melhorar o condicionamento físico cardiorrespiratório. Este treino foi estabelecido em 2 bloco de 7 exercícios. Realizar 1 minuto de pausa entre cada bloco.

Descrição do treino:

Blocos 1 e 2

1. 10 agachamentos
30" pausa
2. 10 abdominais
30" pausa
3. 5/5 avanços
30" pausa
4. 10 good morning
30" pausa
5. 10 abdominais
30" pausa
6. 5/5 agachamento lateral
30" pausa
7. 1' de corrida livre

8. 1' pausa (entre os blocos)

Vídeo aula 21: Aula prática contendo exercícios de fundamento da modalidade do futsal, a fim de trabalhar controle de bola, domínio, condução de bola e passe. O treino foi dividido em 2 blocos contendo 7 exercícios. O tempo de execução para cada exercício é de 1 minuto, e o tempo de pausa entre cada bloco também é de 1 minuto.

Descrição do treino:

Repetir o bloco de exercícios 2x

1. 1' pingo mais toque no alto (com a perna dominante);
2. 1' pingo mais toque no alto (alternando os pés).
3. 1' Passe em deslocamento (pé direito)
4. 1' Passe em deslocamento (pé esquerdo)
5. 1' Passe e domínio (pé direito) + movimentação lateral sem bola
6. 1' Passe e domínio (pé esquerdo) + movimentação lateral sem bola
7. 1' Condução de bola livre
8. 1' pausa

Vídeo aula 22: 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 e core, afim de aumentar a resistência muscular e melhorar o condicionamento físico cardiorrespiratório. Este treino foi estabelecido em 3 blocos de 6 exercícios. Realizar 1 minuto de pausa entre cada bloco.

Descrição do treino:

Repetir o bloco de exercícios 3x

1. 40 saltos de corda (ou polichinelos)
2. 30" agachamento em isometria na parede
3. 30 saltos de corda (ou polichinelos)
4. 12 abdominais
5. 20 saltos de corda (ou polichinelos)
6. 30" skipping + 30" anfersen
7. 1' pausa

Vídeo aula 22: 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 e core, afim de aumentar a resistência muscular e melhorar o condicionamento físico cardiorrespiratório. Este treino foi estabelecido em 3 blocos de 6 exercícios. Realizar 1 minuto de pausa entre cada bloco.

Descrição do treino:

Repetir o bloco de exercícios 3x

1. 40 saltos de corda (ou polichinelos)
2. 30" agachamento em isometria na parede
3. 30 saltos de corda (ou polichinelos)
4. 12 abdominais
5. 20 saltos de corda (ou polichinelos)
6. 30" skipping + 30" anfersen

1' pausa

Vídeo aula 23: Aula prática contendo exercícios de fundamento da modalidade do futsal, a fim de trabalhar passe, condução de bola e cabeceio. O treino foi dividido em 2 blocos contendo 9 exercícios. O tempo de pausa entre cada bloco é de 1 minuto.

Descrição do treino:

Repetir o bloco de exercícios 2x

1. 1' condução de bola livre
2. 10 cabeceios de bola na parede
3. 10/10 passes alternado no golzinho
4. 1' condução de bola livre
5. 10 cabeceios de bola na parede
6. 10/10 passes alternado no golzinho
7. 1' condução de bola livre
8. 10 cabeceios de bola na parede
9. 10/10 passes alternado no golzinho
10. 1' de pausa

Vídeo aula 24: 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 estabelecido em 3 blocos de 5 exercícios.

Realizar 1 minuto de pausa entre cada bloco.

Descrição do treino:

Repetir o bloco de exercícios 3x

1. 30 saltos de corda (ou polichinelos)
2. 5/5 afundos
3. 5 burpees
4. 1' corrida livre
5. 10 abdominais
6. 1' pausa

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

Descrição do treino:

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

3' corrida Frente e costas

1' Elevação pélvica

15 Abdução lateral direita

15 Abdução lateral esquerda

40`` Skipping forte

20 Abdominal curto

30" agachamento com salto

40 escaldadores

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 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 alternado
10 abdominais militares
20 polichinelos
45" prancha com braços estendidos

Vídeo aula 04: A aula foi composta por um treino físico, treino para o corpo todo, utilizando somente o peso do próprio corpo, por meio de exercícios que trabalham as musculaturas dos membros superiores, membros inferiores e core, a fim de aumentar a resistência muscular e melhorar o condicionamento físico cardiorrespiratório. Este treino foi dividido em um aquecimento inicial e 1 bloco de 6 exercícios com 4 series sendo esse vídeo a continuação das 2 series da videoaula 03.

Descrição do treino:

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

Cones

Escada

15 abdução esquerda

15 abdução direita

15 abdominais canivete

8 burpees

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 7 exercícios com 4 series.

Descrição do treino:

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

2' pulando corda

1' agachamento

30" recuo perna direita

30" recuo perna esquerda

30" prancha lateral

30" prancha lateral

1' skipping forte

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 8 exercícios com 4 series.

Descrição do treino:

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

Supino deitado 3x15

Tríceps sentado 3x15

Desenvolvimento alternado 3x12

Supra solo 3x15

Remada curvada 3x15

Rosca direta 3x15

Encolhimento 3x15

Infra solo flexionado 3x12

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 4 exercícios com 4 series.

Descrição do treino:

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

Prancha isométrica

Prancha dinâmica

Superman

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 5 exercícios com.

Descrição do treino:

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

3´ correndo frente e trás

30" agachamento com salto

30" prancha

2´ correndo frente e trás

15 abdominais infra

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 5 exercícios com 4 series.

Descrição do treino:

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

Flexão de quadril deitada com elástico 15x

Stiff 15x

Prancha joelhos apoiados direito 40"

Prancha joelhos apoiados esquerdo 40"

Abdominal bicicleta cotovelos apoiados 20x

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 6 exercícios com 4 series.

Descrição do treino:

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

1´ skipping

1´ pulando corda

30" agachamento sumô

30" flexão de braço

30" prancha

30" burpee

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 4 exercícios com 4 series.

Descrição do treino:

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

Descolamento em chapéus e corrida frontal

Rosca direta e elevação lateral 20X

Minhoca 15x

Tríceps testa deitado

Vídeo aula 12: A aula foi composta por um treino físico, treino para o corpo todo, utilizando somente o peso do próprio corpo, por meio de exercícios que trabalham as musculaturas dos membros superiores, membros inferiores e core, a fim de aumentar a resistência muscular e melhorar o condicionamento físico cardiorrespiratório. Este treino foi dividido em um aquecimento inicial e 1 bloco de 7 exercícios com 4 series.

Descrição do treino:

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

3´ correndo

1´ pulando corda

10 flexões de braço

15 polichinelos

20 abdominais militares

25 agachamentos com salto

30" prancha tocando os ombros

Vídeo aula 13: A aula foi composta por uma sessão de alongamento envolvendo membros superiores e inferiores visando a melhora da flexibilidade e mobilidade corporal.

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 municípios.

8 – Profissionais que atuaram no serviço

Nome Completo	Função
Cíntia Alessandra Gonçalves	Auxiliar Administrativo
André Luiz S. Franca	Auxiliar de Serviços Gerais
Edimar Alves da Silva	Apoio Administrativo
Robson Antônio Guimarães Pinto	Apoio Administrativo
Gabriel Nascimento do Amparo	Apoio Administrativo
Denis Barrocas Rica	Monitor
Rogério Marques de Sa	Monitor
Douglas Rodrigues Pageú	Monitor
Lucivania Araújo dos Santos	Monitor
Ricardo Kierme	Monitor
Edson Kornetoff Aguiar	Monitor
Thiago Félix dos Santos	Monitor
Atila Amorim Bizon	Monitor
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 Julho de 2020.



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