

RELATÓRIO DE ATIVIDADES

Referência / Mês de Junho 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 Chácara Vista Linda;
Ginásio Alberto Alves (Centro)
Colégio José Ermírio de Moraes Filho (Jd. Indaiá)
Escola Vicente de Carvalho
Polo Adra Boracéia
Escola Municipal Praia de Boracéia.
Vila do Bem Indaiá
Vila do Bem Boracéia

4.2 – Abrangência Territorial

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

4.3 – Público Alvo

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

4.4 – Meta

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

4.5 – Objetivos

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

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

5 – Formas de Acesso ao Serviço

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

6 – Atividades Realizadas

Capoeira (prof. Rogério): Venho por meio deste relatar a atividades aplicadas aos alunos da modalidade capoeira através de vídeo aulas realizada em casa. Desde Abril de 2020 estamos elaborando essas aulas em vídeos para as crianças e adultos do Projeto Capoeira pela Prefeitura de Bertioga e no mês de Junho conseguimos dar início as essas atividades passando aos alunos desse lindo trabalho realizado em nossa Cidade.

1º vídeo-aula trabalhou a ginga o primeiro movimento da capoeira, a ginga ela é composta por três partes base de frente que chamamos de base A, posição de ataque lado direito que chamamos de base B e posição de ataque lado esquerdo que chamamos de base C

2º vídeo-aula trabalhou movimentos de ataque de frente e defesa, Cocorinha que é um movimento de defesa que se abaixa para esquivar de outro movimento uma mão vai ao chão e a outra protege o corpo e o martelo de Estalo que é um movimento de ataque que se bate com o peito do pé executado com a perna de trás.

3º vídeo-aula trabalhou somente alongamento da capoeira, focamos nos membros inferiores que são as pernas para uma boa execução de movimentos.

4º vídeo-aula trabalhamos defesa com aú ensinando deis da execução inicial ,são dois tipos de Aú o aberto e o fechado , o aberto é feito com as pernas bem aberta colocando as duas mãos todas no chão e o fechado já é com as pernas bem fechada mais próxima do chão também com as duas mãos todas no chão.

5º vídeo aula trabalhamos outros tipos de movimentos de defesa, queda de três que é um movimento de se abaixar mas é executado com o corpo para trás com uma mão só no chão e a negativa que é feita já na posição de ataque descendo para trás com umas das pernas esticadas e a outra flexionada com umas das mãos no chão.

6º vídeo aula trabalhamos movimentos de ataque com defesa e aú, feito o Au aberto e o Aú fechado já explicado nas outras aulas com a queda de três e a negativa mas de uma forma diferente já como sequencia usando a ginga para obter mais balanço na roda da capoeira.

7 vídeo aula trabalhamos movimentos da ataque de frente, a queda de quatro que é com as duas mãos no chão com o corpo bem abaixado e a meio a lua de frente que é um movimento de ataque executado com a perna de trás fazendo um movimento parecido com uma meia lua batendo com o lado de dentro do pé.

8º vídeo aula trabalhamos outros tipos de movimentos de ataque de frente com defesa, meia lua de frente com a queda de quatro ja explicado em outra aula com a versão que é ao contrário da meia lua de frente se bate com o lado de fora do pé executando esses movimentos em forma de sequência.

9º vídeo aula trabalhamos movimento semicircular chamado queixada, esse movimento é de ataque, mas é feita com a perna que fica na frente do corpo quando estamos na posição de ataque.

10º vídeo aula trabalhou sequência de queixada com Armada e meia lua de compasso e parafuso e movimentos de frente da capoeira, são todos movimentos de ataque e de giro aonde o corpo tem que girar para executar a movimentação.

11º vídeo aula trabalhamos negativa chapéu de couro movimento da capoeira, esse movimento é um movimento só Mas tem dois nomes aonde fica na posição de ataque desse para trás bem perto do chão e com a perna que está encolhida e feita o movimento de ataque chamado chapéu de couro.

12º vídeo aula trabalhamos movimentos de defesa chamada rolê, esse movimento é defesa mas feita ao contrário da ginga aonde tem que dobrar um pouco a coluna para executa-lo .

13º vídeo aula trabalhou defesa com rolê, as defesa são queda de quatro e a negativa para não precisar levantar depois da defesa feita se faz o rolê para sair de outro movimento.

14º vídeo aula trabalhamos as esquiva da capoeira, são três esquivas a de frente, lateral e a de costa esses movimentos não se colocar a mão no chão esquivando do movimento de ataque mais rapidamente.

15º vídeo aula trabalhou ataque com esquivas, executamos o ponteiro um movimento de ataque muito perigoso na capoeira feito com a perna de trás batido com a ponta do pé e depois feito as esquivas.

16º vídeo aula trabalhou esquiva com rolê, esquiva de frente de costa e lateral com o rolê já saindo do movimento de ataque.

17º vídeo aula trabalhamos esquiva com aú , a esquiva já saindo no Aú aberto sem precisar voltar na posição de ataque para fazer o Au .

18º vídeo aula trabalhou movimento de giro chamado Armada, esse movimento é de ataque, mas de giro aonde se faz um giro com o corpo em pé fazendo um movimento de ataque com a perna da frente.

19º vídeo aula trabalhou movimento de giro com defesa, a Armada já explicado com defesa queda de quatro resistências e queda de três.

20º vídeo aula trabalhou movimento de giro com aú, a Armada com o Aú aberto e o Aú fechado atacando com o movimento de giro Armada saindo no Aú aberto ou fechado.

21° vídeo aula trabalhou defesa com movimento de giro Armada, a defesa é a cocorinha uma defesa feita perto do chão atacando na Armada e se defendendo novamente, mas agora na resistência movimento de defesa feita no chão para sair de um ataque.

22° vídeo aula trabalhou negativa com Armada movimento de giro com rolê, foi feito de dois jeitos essa sequência primária com o negativo movimento de defesa levantando e atacando com a Armada e de pois a negativa novamente mas saindo no rolê para não precisar levantar de frente E atacando na Armada.

23° vídeo aula trabalhamos movimento de giro com movimentos de ataque de frente, Armada movimento de giro com ponteiro chute feito de frente, bênção feito de frente mas se empurra com a perna vindo flexionada de trás batendo com a sola do pé, martelo de Estalo batido com o peito do pé, é a chapa de frente que se empurra com a sola do pé mas com o corpo de lado

24° vídeo aula trabalhou movimento de giro com esquiva, Armada movimento de giro feito com o corpo com as esquivas a de frente a de costa e lateral.

25° vídeo aula trabalhou movimento de giro chamado meia lua de compasso movimenta de giro feito com o corpo baixado com as duas mãos no chão batendo com a calcanhar com a perna de trás na posição de ataque

26° vídeo aula trabalhou movimento de giro Armada com defesa e ataque de frente, o movimento de giro a Armada com a Cocorinha atacando na meia lua de frente em forma de sequência fazendo dos movimentos ataque e defesa uma forma mais lúdica e espontânea para ser bem executada na roda da capoeira. A cada treino acrescentamos movimentações novas de Capoeira executando com os movimentos já aprendidos nas aulas anteriores para o aperfeiçoamento dos movimentos no jogo da capoeira.

Futsal (prof. Lidia): - Vídeo aula_01:Aula prática de alongamento e aquecimento de core, membros inferiores e membros superiores com o objetivo de ativar a musculatura corporal e estimular a lubrificação das articulações, a fim de preparar o corpo para uma futura atividade física. O conteúdo disponibilizado nesta aula deve ser utilizado pelo aluno antes do início de cada treino.

Os exercícios demonstrados no vídeo aula envolvem basicamente as seguintes articulações e musculaturas:

Articulações do tornozelo, joelho, quadril, ombro, pescoço, punho e cotovelo.

Músculos posteriores da coxa: isquiotibiais, biceps femoral (semitendíneo e semimembranáceo)

Músculos anteriores da coxa: quadríceps, (vasto lateral, vasto medial, reto femoral, vasto intermédio) e sartório.

Músculos adutores do quadril: adutor magno, adutor longo, adutor curto, grácil, pectíneo.

Músculos abdutores do quadril: tensor da fáscia lata, glúteos médio e mínimo.

Glúteo máximo.

Músculos da panturrilha: gastrocnêmio e sóleo.

Músculos do ombro: Deltoide, supra espinhal, infra espinhal, redondo menor, redondo maior, subescapular.

Músculos do braço: tríceps, bíceps, flexores e extensores do antebraço.

Músculos do abdômen: Reto Anterior do Abdômen, Piramidal do Abdômen, Oblíquo Externo, Oblíquo Interno, Transverso do Abdômen.

Músculos das costas: Trapézio, latíssimo do dorso, romboide, levantador da escápula, serrátil menor póstero-superior, serrátil menor poster inferior

Vídeo aula_02: A aula prática foi composta por um treino mesclado: com e sem o uso da bola, que foi dividido em dois blocos, contendo exercícios de deslocamento e salto a fim de melhorar o condicionamento físico cardiorrespiratório, e exercícios de fundamento da modalidade do futsal, especificamente, neste treino, a fim de trabalhar controle e condução de bola. O primeiro bloco contém 4 exercícios sem bola. O segundo bloco contém 4 exercícios com bola que deverão ser repetidos 3 vezes. 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:

Bloco 1 (sem bola)

1. 1' deslocamento lateral entre os cones
2. 1' deslocamento frente/costas entre os cones
3. 1' deslocamento frente/costas voltando no primeiro cone
4. 1' salto lateral (utilizar o cone como referência)
5. 1' de pausa

Bloco 2 (com bola) repetir o bloco 3x

1. 1' condução de bola lateralmente entre os cones
2. 1' condução de bola frente/costas entre os cones
3. 1' pedalada com a bola parada
4. 1' skipping na bola
5. 1' de pausa

Vídeo aula_03: A aula prática foi composta por um treino físico sem bola, caracterizado como treino “full body”, ou seja, 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 2 blocos de 8 exercícios.

Descrição do treino:

Repetir o bloco de exercícios 2 vezes.

30 segundos de execução (“realizar quantas repetições conseguir dentro de 30”) e 30 segundos de pausa.

1. 30” corrida com elevação de calcanhar (30” pausa)
2. 30” agachamento em isometria na parede (30” pausa)
3. 30” abdominais (30” pausa)

4. 30" polichinelo (30" pausa)
5. 30" ponte em isometria (30" pausa)
6. 30" avanço (30" pausa)
7. 30" corrida frente/costas (30" pausa)
8. 30" prancha (30" pausa)

Vídeo aula_04: Aula prática contendo exercícios de fundamento da modalidade do futsal, a fim de trabalhar controle/domínio e condução de bola com e sem obstáculos. O treino foi dividido em quatro blocos, cada bloco contém 3 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:

Blocos 1 e 2

6. 1' condução de bola: vai e volta de frente
7. 1' condução de bola: vai e volta de costas (puxando a bola com a sola do pé)
8. 1' condução de bola lateral alternando as pernas (passando a sola do pé sobre a bola)
9. 1' de pausa

Blocos 3 e 4

6. 1' condução de bola: vai e volta de costas (puxando a bola com a sola do pé) com parada no cone
7. 1' condução de bola entre os cones com a perna dominante
8. 1' condução de bola entre os cones com a perna não dominante
9. 1' de pausa

Vídeo aula_05: A aula prática foi composta por um treino físico sem bola, caracterizado como treino "full body", ou seja, 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 2 blocos de 8 exercícios.

Descrição do treino:

30 segundos de execução ("realizar quantas repetições conseguir dentro de 30") e 30 segundos de pausa.

Bloco 1

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

8. 30" abdominais sit up (30" pausa)

Bloco 2

8. 30" abdominais sit up (30" pausa)
7. 30" skipping (30" pausa)
6. 30" avanço + agachamento (30" pausa)
5. 30" prancha com transferência (30" pausa)
4. 30" corrida frente/costas (30" pausa)
3. 30" abdominais sit up (30" pausa)
2. 30" agachamento lateral (30" pausa)
1. 30" deslocamento lateral (30" pausa)

Vídeo aula_06: A aula prática foi composta por um treino mesclado: com e sem o uso da bola, que foi dividido em três blocos, contendo exercícios de deslocamento e corrida a fim de melhorar o condicionamento físico cardiorrespiratório, e exercícios de fundamento da modalidade do futsal, especificamente, neste treino, a fim de trabalhar, o controle/domínio e condução de bola. O primeiro bloco contém 4 exercícios sem bola. O segundo e o terceiro blocos contêm 4 exercícios com bola. 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:

Bloco 1 (sem bola)

10. 1' deslocamento lateral com elevação de joelho (perna direita)
11. 1' corrida frente/costas
12. 1' deslocamento lateral com elevação de joelho (perna esquerda)
13. 1' corrida frente/costas
14. 1' pausa

Bloco 2 (com bola)

10. 1' condução de bola contornando o triângulo
11. 1' conduzir a bola para frente e voltar puxando a bola com a sola do pé + condução de bola lateral (passando o pé sobre a bola) no triângulo
12. 1' conduzir a bola para frente e voltar puxando a bola com a sola do pé + deslocamento lateral sem a bola, no triângulo
13. condução de bola + corrida frente/costas
14. 1' de pausa

Bloco 3 (com bola)

1. 1' condução de bola em zigzag (perna direita)
2. 1' condução de bola em zigzag (perna esquerda)
3. 1' condução de bola em zigzag + pedalada em cada cone
4. 1' condução de bola em zigzag + pedalada em cada cone para realizar corrida frente/costas sem a bola
5. 1' de pausa

Vídeo aula_07: A aula prática foi composta por um treino físico sem bola, caracterizado como treino “full body”, ou seja, 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 12 blocos de 4 exercícios. O tempo de execução para cada exercício é de 30 segundos. O tempo de pausa entre cada bloco é de 1 minuto. A duração total do treino é de 36 minutos.

Descrição do treino:

Blocos 1, 2 e 3

1. 30” skipping no lugar
2. 30” avanço
3. 30” deslocamento lateral
4. 30” abdominais curtos
5. 1’ descanso

Blocos 4, 5 e 6

1. 30” corrida com elevação de calcanhares no lugar
2. 30” deslocamento lateral com toque no chão
3. 30” prancha
4. 30” ponte
5. 1’ descanso

Blocos 7, 8 e 9

1. 30” Agachamento com salto
2. 30” polichinelo
3. 30” corrida frente/costas
4. 30” abdominais infra
5. 1’ descanso

Blocos 10, 11 e 12

1. 30” skipping + deslocamento lateral
2. 30” meio burpee (spraw)
3. 30” prancha alta com toque no ombro
4. 30” abdominais sit up
5. 1’ descanso

Vídeo aula_08: A aula prática foi composta por um treino mesclado: com e sem o uso da bola, que foi dividido em quatro blocos, contendo exercícios de deslocamento, corrida e movimentação corporal a fim de melhorar o condicionamento físico cardiorrespiratório, e exercícios de fundamento da modalidade do futsal, especificamente, neste treino, a fim de trabalhar, o controle/domínio e condução de bola. O primeiro e o terceiro blocos contêm 4 exercícios sem o uso da bola. O segundo e o quarto blocos contêm 4 exercícios com o uso da bola. 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:

Bloco 1 (sem bola)

15. 1' skipping: corrida com elevação de joelhos
16. 1' deslocamento lateral
17. 1' anfersen: corrida com elevação de calcanhares
18. 1' polichinelo
19. 1' pausa

Bloco 2 (com bola)

15. 1' controle de bola: passar a bola de um pé para o outro, parado no lugar
16. 1' skipping: corrida com elevação de joelhos, contornando a bola
17. 1' condução de bola lateral alternando as pernas (passando a sola do pé sobre a bola)
18. condução de bola com pedalada
19. 1' de pausa

Bloco 3 (sem bola)

1. 1' skipping: corrida com elevação de joelhos
2. 1' deslocamento lateral
3. 1' anfersen: corrida com elevação de calcanhares
4. 1' polichinelo
5. 1' pausa

Bloco 4 (com bola)

1. 1' controle de bola: passar a bola de um pé para o outro, em deslocamento
2. 1' skipping: corrida com elevação de joelhos, contornando a bola + salto
3. 1' condução de bola frontal alternando as pernas (passando a sola do pé sobre a bola)
4. 1' condução de bola com pedalada
5. 1' de pausa

Vídeo aula_09: A aula prática foi composta por um treino físico sem bola, caracterizado como treino "full body", ou seja, 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 estabelecido em 1 bloco de 8 exercícios que deve ser repetido 2 vezes.

Descrição do treino:

30 segundos de execução (realizar "quantas repetições conseguir dentro de 30") e 30 segundos de pausa.

Bloco 1 repetir 2x o bloco de exercícios

- 1) 30" Deslocamento dentro/fora (30" pausa)
- 2) 30" afundo (30" pausa)
- 3) 30" abdominais remador (30" pausa)

- 4) 30" Deslocamento dentro/fora (30" pausa)
- 5) 30" escalada no chão (mountain climber) (30" pausa)
- 6) 30" agachamento (30" pausa)
- 7) 30" polichinelo (30" pausa)
- 8) 30" abdominais remador (30" pausa)

Vídeo aula 10: Aula prática contendo exercícios de fundamento da modalidade do futsal, especificamente, neste treino, a fim de trabalhar controle/domínio, passe e condução de bola com e sem obstáculos. Os dois primeiros blocos contêm 6 exercícios e 1 minuto de pausa cada. O terceiro bloco contém 4 exercícios e 1 minuto de pausa. O tempo de execução para cada exercício é de 1 minuto.

Descrição do treino:

Bloco 1 (com bola)

20. 1' condução de bola + passe dentro do golzinho
21. 1' condução de bola em 8 com a perna direita
22. 1' condução de bola em 8 com a perna esquerda
23. 1' passe + domínio com a perna direita
24. 1' passe + domínio com a perna esquerda
25. 1' passe alternado + domínio
26. 1' pausa

Bloco 2 (com bola)

20. 1' condução de bola + passe dentro do golzinho com a perna direita
21. 1' condução de bola + passe dentro do golzinho com a perna esquerda
22. 1' passe + domínio com obstáculo (perna direita)
23. 1' passe + domínio com obstáculo (perna esquerda)
24. 1' passe alternado + domínio com obstáculo
25. 1' passe alternado + domínio com obstáculo mais distante
26. 1' pausa

Bloco 3 (com bola)

6. 1' condução de bola entre os cones (perna direita)
7. 1' condução de bola entre os cones (perna esquerda)
8. 1' condução de bola entre os cones (perna direita e perna esquerda)
9. 1' de pausa

Vídeo aula 11: A aula prática foi composta por um treino físico sem bola, caracterizado como treino "full body", ou seja, 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 estabelecido em 1 bloco de 8 exercícios que deve ser repetido 2 vezes.

Descrição do treino:

30 segundos de execução (realizar “quantas repetições conseguir dentro de 30”) e 30 segundos de pausa.

Bloco 1

1. 30” skipping (30” pausa)
2. 30” deslocamento lateral (30” pausa)
3. 30” abdominais com toque no calcanhar (30” pausa)
4. 30” polichinelo frontal (30” pausa)
5. 30” meio burpee (spraw) (30” pausa)
6. 30” 2 saltitos + 1 agachamento (30” pausa)
7. 30” toque alternado nos pés (30” pausa)
8. 30” abdominais curtinho (30” pausa)

Vídeo aula 12: A aula prática foi composta por um treino mesclado: com e sem o uso da bola, que foi dividido em dois blocos, contendo exercícios de deslocamento e corrida a fim de melhorar o condicionamento físico cardiorrespiratório, e exercícios de fundamento da modalidade do futsal, especificamente, neste treino, a fim de trabalhar o passe. O primeiro bloco contém 5 exercícios e o segundo bloco contém 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:

Bloco 1 (sem bola)

27. 1’ deslocamento lateral entre os cones
28. 1’ deslocamento frente/costas entre os cones
29. 1’ passada acelerada com parada em cada cone
30. 1’ deslocamento frente/costas voltando no primeiro cone
31. 1’ deslocamento lateral com toque no chão
32. 1’ de pausa

Bloco 2 (com bola)

27. 1’ deslocamento lateral entre os cones + passe (perna direita)
28. 1’ deslocamento lateral entre os cones + passe (perna esquerda)
29. 1’ deslocamento frente/costas entre os cones + passe (perna direita)
30. 1’ deslocamento frente/costas entre os cones + passe (perna esquerda)
31. 1’ passada acelerada (skipping) com parada em cada cone + passe (perna direita)
32. 1’ passada acelerada (skipping) com parada em cada cone + passe (perna esquerda)
33. 1’ deslocamento frente/costas voltando no primeiro cone + passe (perna direita)
34. 1’ deslocamento frente/costas voltando no primeiro cone + passe (perna esquerda)
35. 1’ de pausa

Vídeo aula 13: A aula prática foi composta por um treino físico sem bola, caracterizado como treino “full body”, ou seja, 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. Neste treino, utilizamos o protocolo EMOM. Neste método, tem-se um minuto para realizar o exercício e as repetições propostas, e descansar o tempo que sobrar. Por exemplo: você deve fazer 10 agachamentos em 1 minuto, caso complete os movimentos em 30 segundos, terá outros 30 segundos para descansar. Se terminar em 50 segundos, terá 10 segundos para descansar. De acordo com o treino proposto, a cada minuto os exercícios e a quantidade de repetições destinada para eles mudam.

Descrição do treino:

Repetir o bloco de exercícios 2 vezes.

Protocolo de treino EMOM: Realizar as repetições dentro de 1'.

1. 30 polichinelos em 1'
2. 30 skipping parado em 1'
3. 30 polichinelos frontal em 1'
4. 30 anfersen parado (corrida com elevação de calcanhar em 1')
5. 30 hopserlauf (saltito com elevação alternada de joelhos e coordenação de braços) em 1'
6. 30 dribling (elevação de calcanhar sem tirar o pé do chão) em 1'
7. Salto lateral/frontal em 1'
8. 30 kickout (correr jogando os pés alternadamente à frente) em 1'

Vídeo aula_14: A aula prática foi composta por um treino físico sem bola, caracterizado como treino "full body", ou seja, 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. Neste treino, utilizamos o protocolo EMOM. Neste método, tem-se um minuto para realizar o exercício e as repetições propostas, e descansar o tempo que sobrar. Por exemplo: você deve fazer 10 agachamentos em 1 minuto, caso complete os movimentos em 30 segundos, terá outros 30 segundos para descansar. Se terminar em 50 segundos, terá 10 segundos para descansar. De acordo com o treino proposto, a cada minuto os exercícios e as quantidades de repetições destinadas para cada exercício mudam.

Descrição do treino:

Repetir o bloco de exercícios 2 vezes.

Protocolo de treino EMOM: Realizar as repetições dentro de 1'.

1. 30 polichinelos em 1'
2. 15 agachamentos em 1'
3. 15 abdominais em 1'
4. 30 polichinelo frontal em 1'
5. 20 avanços (10 perna direita/10 perna esquerda) em 1'
6. 20 mountain climber (10 perna direita/10 perna esquerda) em 1'
7. 30 skipping em 1'
8. 30" prancha

Prof.Flavio (Judô): Relatório de Vídeos Aulas realizadas em decorrência da Pandemia covid-19. Total de Aulas: 30 Vídeo Aulas de 20 min cada. Introdução: Com intuito de manter as pessoas em constante aprendizado e com a possibilidade de aprender movimentos educativos em suas próprias residências, evoluindo assim no aprendizado do Caminho Suave - Judô. Objetivo: Estudar na prática e sem o auxílio de um parceiro o Go Kyu (grupo de 40 técnicas desenvolvidas por Jigoro Kano, inventor do Judô, divididas em 5 grupos de 8 projeções cada). Descrição das aulas: • Apresentação da técnica teoria e prática; • Introdução a educativos para aquecimento e trabalhar coordenação corporal para execução da técnica; • Educativos para técnica utilizando um elemento que oferece resistência, com intuito de fortalecimento dos músculos específicos para execução do golpe e uma melhor simulação de execução; • Detalhes de combate do golpe, ou seja, informações da técnica em combate e variações técnicas de pegadas e posicionamento para destro e canhoto.

1º vídeo aula: Assunto: Ukemi - Amortecimento de queda. 1º ensinamento de Judô "Saber cair e levantar para derrubar" Ensinamentos básicos de como amortecer o corpo numa queda de frente, lateral, para trás e rolando (giro) para frente. A aula foi elaborada com intuito de esclarecer a teoria do amortecimento de queda com base nos ensinamentos originais da Kodokan e ensinar na prática como se fazer o passo a passo para ter uma efetividade de amortecer as quedas em todos os sentidos. Tipos de Ukemi: MAE UKEMI – Amortecimento de queda para frente; O Aluno aprende a fazer o movimento de amortecimento de queda com objetivo principal de proteção do rosto. YOKO UKEMI – Amortecimento de queda para o lado; O Aluno aprende a fazer o movimento de amortecimento de queda com objetivo principal de proteção das costelas. USHIRO UKEMI – Amortecimento de queda para trás; O Aluno aprende a fazer o movimento de amortecimento de queda com objetivo principal de proteção das costas e cabeça. ZEMPO KAITEN UKEMI – Amortecimento de queda girando para frente; O Aluno aprende a fazer o movimento de amortecimento de queda com objetivo principal de proteção de todo o corpo com movimento giratório no solo.

2º vídeo aula: Tema: O soto Gari. - 1 parte DAI IKKYO: (1º princípio de ensinamento do Fundador do Judô – Jigoro Kano) A aula foi ministrada para passar o conhecimento teórico de que este golpe é uma técnica de “ashi waza” ou golpe de perna e que deve ser executado com forma pendular para se ter uma eficiência a aplicação dela. Com a pegada clássica (gola com a mão direita, manga com a mão esquerda), o aplicador faz um pêndulo e desequilibra ao mesmo tempo que desloca seu pé esquerdo para o lado do pé direito do oponente. Quando o peso do oponente estiver sobre sua perna direita, o aplicador deve empurrar a perna direita do oponente com a parte posterior de sua própria perna direita. Foi ensinado então como fazer movimentos repetitivos para adequar o seu movimento corporal com objetivo de executar um excelente golpe. Os movimentos educativos são exercícios excelentes para fortalecimento do corpo, ainda com especificidade nos grupos musculares referentes ao golpe que está sendo estudado. Ainda é demonstrado na aula detalhes de desequilíbrio e pegada que funcionam em um combate de competição de alto rendimento.

3º vídeo aula: Tema: O Ouchi Gari. A aula deste golpe foi ensinada a usar a perna direita para colher a perna esquerda do oponente por dentro, enquanto se faz o desequilíbrio para baixo. Dando continuidade assim as técnicas de perna com gancho. O Aluno tem a oportunidade também de aprender a fazer educativos para aprimorar os movimentos para execução do golpe e detalhes de pegada e movimentação para efetividade da queda. Ainda é demonstrado na aula detalhes de desequilíbrio e pegada que funcionam em um combate de competição de alto rendimento.

4º vídeo aula: Tema: Sasae-tsurikomi-ashi. Na aula foi ensinada a teoria do golpe e como executar um giro corporal para funcionar o bloqueio da perna que avança do oponente. Com a pegada clássica (gola com a mão direita, manga com a mão esquerda), desequilibra o e apoia seu pé esquerdo logo acima do tornozelo direito. O aplicador deve girar para a esquerda e inclinar-se ligeiramente para trás. A técnica perde muito de sua eficiência caso flexione seu quadril para a frente. É importante observar que o pé deve estar com a sola virada para o lado quando encostar na perna do oponente. Foi ensinado então como fazer movimentos repetitivos para adequar o seu movimento corporal com objetivo de executar um excelente golpe. Os movimentos educativos são exercícios excelentes para fortalecimento do corpo, ainda com especificidade nos grupos musculares referentes ao golpe que está sendo estudado. Ainda é demonstrado na aula detalhes de desequilíbrio e pegada que funcionam em um combate de competição de alto rendimento.

5º vídeo aula: Tema: De ashi Harai; Para esta aula foi demonstrado a técnica de execução de varrida com a sola do pé. Para que ocorra uma queda perfeita deve-se executar o desequilíbrio do braço em direção da perna que está deslocando do solo com a varrida e manter a perna elevada do oponente com o contínuo movimento do braço em direção ao solo até que as costas do oponente toquem o solo. Com a pegada clássica (gola com a mão direita, manga com a mão esquerda) o golpe deve ser aplicado quando se anda em linha reta, fazendo o oponente caminhar para trás, no momento em que seu peso é transferido para a perna esquerda, imediatamente após o pé direito descolar do solo, o aplicador do golpe varre o pé direito do oponente com seu pé esquerdo enquanto puxa a mão da manga para baixo e levanta a mão da gola. É importante observar que o pé que varre, deve estar com a sola virada para o lado quando encostar no pé do oponente e o mais abaixo possível do tornozelo. Foi ensinado então como fazer movimentos repetitivos para adequar o seu movimento corporal com objetivo de executar um excelente golpe. Os movimentos educativos são exercícios excelentes para fortalecimento do corpo, ainda com especificidade nos grupos musculares referentes ao golpe que está sendo estudado. Ainda é demonstrado na aula detalhes de desequilíbrio e pegada que funcionam em um combate de competição de alto rendimento.

6º vídeo aula: Tema: Uki Goshi. Esta aula é a primeira aula de um golpe de quadril, ou seja, em que vamos estudar a utilizar o quadril para fazer o desequilíbrio do

oponente e então executar a finalização da queda com domínio de imobilização completa quando de início da luta de solo. Com a pegada clássica (gola com a mão direita, manga com a mão esquerda), o desequilíbrio ocorre em seguida o aplicador solta a mão direita da gola e abraça as costas do oponente ao mesmo tempo em que encosta a porção direita do quadril ao quadril do oponente e gira o corpo do mesmo com a puxada do Braço e da cintura levando o mesmo a “tropeçar” no quadril do aplicador que deve estar num ponto de gravidade menor que quem recebe o golpe, para isto deve-se ocorrer um agachamento suficientemente mais baixo que as pernas da pessoa que está recebendo o golpe.

7º vídeo aula: Tema: O Goshi. Nesta aula o aluno já conheceu uma técnica de quadril, porém com entrada menos profunda que a do golpe de estudo tema. O “O Goshi” deve ser aplicado com extrema passagem de quadril adiante o quadril do oponente para fazer um deslocamento completo das pernas da pessoa que está recebendo o golpe do solo daí então faz a puxada do braço levando o corpo do oponente ao solo junto com o giro do corpo do aplicador com intenção de fazer um giro de 360º do início da técnica até as costas do adversário tocar o solo. A partir da pegada clássica, o aplicador, usando o braço da gola, envolve o corpo do oponente e ao mesmo tempo que gira seus quadris, movendo-as para a frente e abaixo do quadril do oponente.

8º vídeo aula: Tema: Hiza Guruma Nesta aula aprendemos a bloquear o joelho que avança do oponente de forma a; após ocorrer este bloqueio fazer um giro em direção ao solo, de forma a tocar as costas ao solo da pessoa que está recebendo o golpe após o desequilíbrio e o acompanhamento em giro fazendo com que o ombro e cabeça girem em direção oposta à perna de forma que a pessoa não tenha outra opção, se não, cair de costas ao solo. Com a pegada clássica (gola com a mão direita, manga com a mão esquerda), o aplicador desequilibra a pessoa que está recebendo o golpe com a mão esquerda no braço direito e a mão direita na gola puxando em forma circular e para baixo e apoia seu pé esquerdo logo à direita do joelho direito do oponente. Observe que o pé do aplicador deve tocar com a sola arqueada quando encostar-se à perna do oponente. É preciso cautela ao se aplicar este golpe, pois caso o pé seja apoiado sobre a parte frontal do joelho podemos causar uma séria lesão.

9º vídeo aula: Tema: Seoi Nage Nesta aula foi dado início a demonstração da última técnica do DAI IKKYO, sendo que, esta é a primeira técnica de braço, ou seja, na qual o desequilíbrio fundamental ocorre através da movimentação de braços. O Golpe bem executado então deve ocorrer com um desequilíbrio do braço direito do oponente com a mão esquerda e imediatamente encaixando o cotovelo direito na axila direita do oponente, girando o quadril abaixo do ponto de gravidade da pessoa que está recebendo o golpe. Após este encaixe de braços e quadril faz-se um giro de 180º em direção ao solo levantando o quadril ao alto com a força das pernas derrubando o oponente ao solo e permanecendo em pé com a cabeça do oponente aos seus pés ao final da execução do golpe.

10º vídeo aula: Tema: Ko-Soto-Gari - 2 parte DAI NIKKYO Primeiro Golpe do DAI NIKKYO (o segundo grupo de ensinamentos do mestre Jigoro Kano) vimos que, esta técnica de queda faz parte das chamadas técnicas de “Ashi waza” ou técnica de perna, ou de desequilíbrio fundamental pelas pernas. Na Aula do Golpe de perna Ko-Soto-Gari vimos que a varrida de perna pode ocorrer com a perna esquerda do aplicador desequilibrando através de uma forma de gancho após fazer o desequilíbrio do braço direito do oponente com força diagonal externa e para baixo fazendo com que o peso do oponente seja transferido para a perna esquerda e então coloca-se o gancho com a perna esquerda empurrando com a mão direita através da gola esquerda do oponente levando o mesmo de encontro as costas ao solo.

11º vídeo aula: Tema: Ko-Uchi-Gari Na aula do golpe tema, retornamos a atividade de varrida com a sola do pé, ensinando então ao aluno a fazer uma correta varrida, com uma perna de base firme e com a região de “core” equilibrada através dos educativos demonstrados o aluno pode treinar estas atividades específicas que fortalecem os músculos usados na execução do golpe. A Varrida do Ko-Uchi-Gari, ocorre na parte interna da perna do oponente próximo ao tornozelo ou abaixo do mesmo, o desequilíbrio deve ser do braço esquerdo do oponente em direção a perna esquerda que será varrida com a perna direita ao mesmo tempo em que se empurra com o punho virado em direção ao queixo do oponente até que o mesmo de um paço para trás tropeçando então na varrida de perna que está sendo aplicado; e finalmente seja levado de costas ao solo.

12º vídeo aula: Tema: Koshi-Guruma Nesta aula retornamos aos golpes de desequilíbrio fundamental pelo quadril. Para uma correta assimilação do aluno trabalhamos os detalhes deste golpe e termos de desequilíbrio ensinando a fazer o paço de giro com semi agachamento e o desequilíbrio da cabeça do oponente para baixo em direção ao solo após a puxada da manga direita do oponente com o braço esquerdo o aplicador deve rotacionar seu tronco de forma que o oponente cai de frente aos seus pés. Foi ensinado então como fazer movimentos repetitivos para adequar o seu movimento corporal com objetivo de executar um excelente golpe. Os movimentos educativos são exercícios excelentes para fortalecimento do corpo, ainda com especificidade nos grupos musculares referentes ao golpe que está sendo estudado. Ainda é demonstrado na aula detalhes de desequilíbrio e pegada que funcionam em um combate de competição de alto rendimento.

13º vídeo aula: Tema: Tsuru-Komi-Goshi Esta aula foi abordada a importância deste golpe o qual é base fundamental para a aplicação de um excelente golpe de quadril com desequilíbrio feito na manga com puxada parecida a uma trazida de vara de pescar quando do movimento de trazer a vara para próximo ao corpo. O TSURI-KOMI-GOSHI é o quarto golpe do segundo grupo do Gokyo, e se traduzíssemos para português poderíamos chamá-lo de "golpe de quadril suspenso". Este golpe segue o mesmo princípio da maioria dos koshi-waza (técnicas de quadril): as pernas devem ser flexionadas e o quadril encaixado com sua faixa abaixo da faixa de seu oponente. A diferença está nos braços: o cotovelo direito deve ser encaixado sob a axila esquerda do seu oponente para servir de auxílio para a alavanca,

enquanto isso a mão esquerda realiza o kuzushi(desequilíbrio) para frente, até que o oponente venha de encontro ao solo.

14º vídeo aula: Tema: Okuri-Ashi-Harai A aula foi elaborada para que o aluno aprenda a fazer uma varrida de perna eficaz com intuito final de fazer o deslocamento das duas pernas do oponente. Okuriashi harai é uma varredura de pé duplo da posição em pé. Para executar a técnica, aprendemos a estender o movimento de passo da perna do oponente em direção à outra perna, usando o pé pressionando contra o peito do pé ou o lado do pé. A varredura é mais eficaz contra um oponente em retirada e não funciona se apenas um de seus pés sair do chão. É importante que o aluno execute a técnica básica de varrer com a sola do pé para que consiga sucesso na execução do golpe sem ocorrer contusão por bater com a lateral do pé.

15º vídeo aula: Tema: Tai-Otoshi O golpe de estudo da Aula é uma técnica de desequilíbrio principal pelos braços. O aluno aprendeu nesta aula a fazer um correto desequilíbrio em movimento circular e ao mesmo tempo em que se executa um bloqueio da perna que avança do oponente no momento do desequilíbrio com um giro de corpo semelhante aos golpes de quadril. Também foi apresentado detalhes de pegada e execução da técnica em combate.

16º vídeo aula: Tema: Harai-Goshi Nesta aula voltamos para os golpes de quadril, sendo que, o Harai-Goshi tem como detalhe, a perna do aplicador no momento do giro do quadril faz uma varrida nas duas pernas do oponente após ele ter sido desequilibrado pelo encaixe do quadril suavizando o peso do oponente. O golpe é uma técnica onde quem aplica o golpe eleva o oponente e após elevá-lo, o derruba varrendo-o do chão com uma de suas pernas. É um golpe de quadril porque o quadril ajuda a elevar o oponente, permitindo que ele fique vulnerável à varredura.

17º vídeo aula: Tema: Uchi-Mata Este é um dos golpes mais conhecidos do Judô, pois é muito usado pelos grandes atletas e mestres da arte suave. Classificado também como técnica de quadril o uchimata tem como característica o uso da perna como pendulo no meio das pernas do oponente. Nesta aula vimos os diferentes tipos de aplicação do golpe, tanto com a aplicação com base fundamental pelo quadril como pela perna. O Aluno aprende a praticar o golpe com movimentos educativos do movimento base até a aplicação do golpe em combates mais avançados.

18º vídeo aula: Tema: Ko-Soto-Gake Voltamos aos golpes de perna neste que é o primeiro golpe do 3 PARTE DAI SANKYU, o terceiro princípio de ensinamento da base do Judô. Este golpe que tem como fonte de desequilíbrio fundamental as pernas, vimos que a puxada para desequilíbrio do oponente colocando o peso do mesmo na perna que se entra como gancho para ocorrer a queda através da perna que está sem o apoio devido o gancho que está impedindo do oponente andar para trás.

19° vídeo aula: Tema: Tsuru-Goshi Dando continuidade as técnicas de quadril aprendemos nesta aula que este golpe tem uma semelhança grande com o tsuri komi goshi, porém a diferença está na pegada. Com a pegada realizada na cintura do oponente e com a entrada de quadril tradicional dos golpes de koshi (quadril), o aplicador deve fundamentar sua entrada após trazer o oponente para próximo através de um movimento de cotovelo em direção a sua própria costela, para então executar a entrada do quadril retirando as pernas do oponente do chão e fazendo um giro em direção ao solo finalizando a queda com o oponente ao seus pés.

20° vídeo aula: Tema: Yoko-Otoshi Começamos novamente através desta aula a bordar o tema dos golpes de sacrifício, ou seja, golpes que se toca as costas ao solo para poder então arremessar o adversário. Yoko em japonês significa lado, este golpe então é aplicado através de uma puxada circular do oponente, sendo que, o aplicador deve após ter envolvido o oponente numa pegada "justa" usar o peso do próprio corpo para arremessar. É importante estar bem colado na pessoa que está recebendo o golpe pois se houver um espaço para fuga o peso de arremesso do próprio corpo perde a eficiência na queda.

21° vídeo aula: Tema: Ashi-Guruma Nesta aula aprendemos que este golpe semelhante ao osoto gari, mas em vez de prender a perna principal do oponente e jogá-lo diretamente para trás, Ashi Guruma é executado prendendo a perna traseira do uke para fazer seu torção torcer e cair em torno de um eixo oblíquo formado pela perna de tropeço do aplicador do golpe. No momento da aplicação o aplicador deve fazer um passo lateral oposto a perna que quer aplicar o golpe para ocorrer o desequilíbrio correto.

22° vídeo aula: Tema: Hane-Goshi A aula foi abordada e torno dos movimentos de golpe de quadril. Este golpe tem movimento de entrada muito parecido com o Uchi-Mata, sendo que, ao invés de usar a perna como pendulo no meio da perna do adversário esta técnica tem como alvo de ataque a perna de avanço do oponente. Hane Goshi é uma técnica onde todo o movimento surge no quadril, que joga o oponente para cima, como se fosse um coice. A perna é um elemento secundário desta técnica, que auxilia o quadril a jogar o oponente para cima.

23° vídeo aula: Tema: Harai-Tsuru-Komi-Ashi A Aula foi elaborada para que o aluno continue nos estudos de uma técnica de perna (Ashi), sendo que, este golpe depende de uma boa movimentação para que ocorra com eficiência. Com um avanço para frente o aplicador empurra o adversário e no momento que o pé do oponente se desloca para trás o aplicador deve entrar com o quadril abaixo do quadril do oponente e com peso deslocado deve então ocorrer a varrida com objetivo de deslocar as duas pernas do oponente do solo.

24° vídeo aula: Tema: Tomoe-Nage Aula do golpe bastante conhecido popularmente no Brasil como balão. O objetivo da aula é então ensinar o aluno a fazer uma pegada correta e puxar o oponente com intuito do mesmo avançar contra o aplicador e neste momento deve-se fazer um agachamento buscando o centro do adversário e esticando a perna para conduzir o oponente em 360° fora do solo e

arremessar o mesmo de costas ao solo. Foi demonstrado ao aluno a possibilidade de finalizar a queda com um movimento de finalização na imobilização *tate-shiho gatame*, ou *montada*. *TOMOE-NAGE* pode ser traduzida como "projeção circular", golpe que, se aplicado no tempo certo e com os movimentos preparatórios bem executados, permite a um homem pequeno projetar com considerável leveza um indivíduo bem maior.

25º vídeo aula: Tema: *Kata-Guruma* O *Kata-Guruma* ou giro pelos ombros, traduzido do japonês, é um golpe de bastante eficiência quando aplicado com a cabeça próximo ao quadril do adversário. Nesta aula aprendemos então a fazer uma correta entrada de frente ao oponente de forma a ajustar a cabeça por debaixo da axila e fazer uma postura com objetivo de fazer com que a pessoa que está sofrendo o golpe abaixe e então deve-se erguer o corpo e a pessoa girando pelos ombros a mesma com objetivo final de oponente ir de encontro as costas ao solo. O Aluno pode então praticar a metodologia de passos e *desequilíbrio* ensinadas na aula para ser efetivo na entrada, *desequilíbrio* e finalização do golpe.

26º vídeo aula: Tema: *Sumi-Gaeshi* Aula deste golpe de grande semelhança ao *TOMOE NAGE*, porém ao invés de usar a planta do pé para fazer o deslocamento por sobre si mesmo, o *SUMIGAESHI* se utiliza de uma condução do oponente com a parte frontal do pé (peito do pé), na hora do agachamento após a puxada frontal de *desequilíbrio*. O *Sumi Gaeshi* é feito, com pegada mais especificamente abaixo da gola. O aplicador então planta o pé ou o joelho na parte superior da coxa oposta, tomando cuidado para não bater na virilha. O aplicador então deve rolar para trás, usando o impulso do oponente para impulsiná-los para frente. Isso pode ser seguido com a *montada* e finalização do adversário.

27º vídeo aula: Tema: *Tani-Otoshi* Aula elaborada para estudar este golpe que é comumente usado como *contragolpe* de entradas de quadril. Coloca-se sua perna atrás das duas pernas do seu oponente enquanto ainda o segura com sua pegada e depois puxa o oponente para trás, resultando em seu oponente caindo de costas e o aplicador caindo de lado. Para uma correta aplicação deste golpe o adversário deve ser surpreendido para uma movimentação oposta à sua intenção de aplicação, ou seja, ele deve sofrer a queda depois de ter sido *desequilibrado* para trás.

28º vídeo aula: Tema: *Hane-Makikomi* Aula para estudar o movimento de entrada igual ao *hane-goshi*, porém com finalização com giro até o solo por parte do aplicador, levando sua axila ao encontro do ao ombro do adversário. Após ocorrer a entrada do *hane-goshi* o aplicador deve então fazer um movimento giratório em direção ao solo prendendo o braço do oponente com sua axila e caindo com o corpo por sobre o adversário. O movimento de entrada até o solo pode ser praticado de forma a educar os movimentos naturais da entrada levando o aluno a ter movimentos coordenados quando surgir a oportunidade do movimento na luta.

29º vídeo aula: Tema: *Sukui-Nage* Aula de mais um golpe muito utilizado como *contragolpe* este movimento precisa de bastante treino de bloqueio de entrada com

o quadril. Foi elaborado então uma sequência de movimentos para ser realizado sem auxílio de uma resistência ou de kimono para que o aluno ganhe os reflexos necessários para ter uma entrada de quadril abaixo do ponto de desequilíbrio do oponente. O princípio básico do sukui nage é usar as mãos para tirar as pernas de uke de baixo dele, enquanto você gira a parte superior do corpo para o chão. A versão clássica descrita aqui é adequada para autodefesa, mas existem versões mais recentes usadas em competição e randori. Uma dessas aplicações é chamada às vezes te guruma, mas é classificada como sukui nage pelo Kodokan.

30º vídeo aula: Tema: Utsuri-Goshi Aula elaborada para o golpe de quadril, porém nesta aula aprendemos a retirar com o quadril o adversário do solo aproveitando o seu próprio impacto de entrada. Nesta aula o aluno tem a oportunidade de treinar a entrada de quadril pela frente do quadril do oponente, porém fazendo um movimento de levantar com ponto de desequilíbrio abaixo do adversário fazendo o deslocamento do mesmo do solo e então passando o quadril pela frente do oponente num movimento semelhante ao o-goshi. Através da repetições de movimentos demonstrados na vídeo aula o aluno irá aprender a fazer a entrada do golpe e desequilíbrio buscando a finalização.

Detalhamento histórico das aulas:

O Gokyo É o estudo do conjunto das projeções clássicas do Judô.

O Gokyo é ao mesmo tempo, a classificação e a chave do ensinamento da técnica de projeção.

Traduz-se: Go, quer dizer “Cinco” e Kyu, quer dizer “Princípio de Ensino”. O Gokyo, é assim, um grupo de cinco princípios de ensino, cinco grupos de oito projeções, classificadas segundo critérios pedagógicos. O avanço para graduações superiores exige o aprendizado destas técnicas, gradualmente. Quando Jigoro Kano criou as suas primeiras técnicas, examinou cada uma delas profundamente. Foi assim que em 1895, codificou o seu primeiro Gokyo.

Fonte história: <http://www.shinraijudo.com.br/gokyo-tecnicas-classicas-do-judo/98> por Gabriel Ferrari Mariano

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 1 bloco de 4 exercícios.

Descrição do treino:

Repetir o bloco de exercícios 4 vezes.

1 minuto de execução e 30 segundos de pausa.

1. Polichinelo, 2 Abdominal supra, 3 Agachamento

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 e o

cardiorrespiratório. Este treino foi dividido em dois blocos de três exercícios o primeiro e dois o segundo.

Descrição do treino:

Repetir o bloco de exercícios 4 vezes com 1 minuto de intervalo entre as series

1. Skipping curto 30'', 2 Flexão de braço 12 repetições, 3 Supino reto 12

Repetir o bloco de exercícios 4 vezes com 1 minuto de intervalo entre as series

1. Remada curvada 12 repetições, 2 Kettlebell swing 1'

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 e o cardiorrespiratório. Este treino foi dividido em um bloco.

Descrição do treino:

Repetir o bloco de exercícios 4 vezes, o bloco e composto por 1 minuto de exercício e 1'' de intervalo entre as series

1. Corrida frente e costas, 2 Abdominal supra, 3 Polichinelo, 4 Abdominal oblíquo

Vídeo aula 04: A aula foi composta por um treino físico, utilizando somente o peso do próprio corpo, por meio de exercícios que trabalham as musculaturas dos membros inferiores, a fim de aumentar a resistência muscular e melhorar o condicionamento físico e cardiorrespiratório e composto também por um alongamento final. Este treino foi dividido em um bloco de quatro exercícios.

Descrição do treino:

Repetir o bloco de exercícios 4 vezes.

2 3 e 4 são 12 repetições cada exercício

1. Polichinelo com agachamento 1', 2 Agachamento sumo, 3 Avanço alternado, 4 Stiff

Vídeo aula 05: A aula foi composta por um treino físico, utilizando somente o peso do próprio corpo, por meio de exercícios que trabalham as musculaturas dos membros superiores e core, a fim de aumentar a resistência muscular e melhorar o condicionamento físico e cardiorrespiratório. Este treino foi dividido em dois blocos.

Descrição do treino:

Repetir o bloco de exercícios 4 vezes.

1. Rosca direta 15 repetições, 2 Desenvolvimento 15 repetições, 3 Tríceps deitado 15 repetições, 4 Prancha frontal 30'', 5 Bloco 2, 40'' de ativo e 40'' passivo. Superman 40''

Vídeo aula_06: A aula foi composta por um treino de agilidade, por meio de exercícios que trabalham coordenação e agilidade e também de fortalecimento do core, a fim de aumentar a resistência muscular e melhorar o condicionamento físico e cardiorrespiratório. Este treino foi dividido em um bloco e composto de um alongamento final.

Descrição do treino:

Repetir o bloco de exercícios 4 vezes com 1´ de intervalo.

1. Escada de agilidade 1´, 2. Isometria abdominal 30´´

Vídeo aula_07: A aula trabalha coordenação e agilidade e também de fortalecimento do core, a fim de aumentar a resistência muscular e melhorar o condicionamento físico e cardiorrespiratório. Este treino foi dividido em dois blocos.

Descrição do treino:

Repetir o bloco de exercícios 3 vezes com 1´ de intervalo.

1. zigue zague entre os cones 1´, 2 Isometria abdominal 30´´

Repetir o bloco 3 vezes com 1´ de intervalo.

1. Entra e sai utilizando os cones para delimitar o espaço 1´, 2 Isometria lombar 1´

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 o core, a fim de aumentar a resistência muscular e melhorar o condicionamento físico cardiorrespiratório. Este treino foi dividido em um trabalho as musculaturas dos membros superiores, membros inferiores bloco de três exercícios e um alongamento final.

Descrição do treino:

O bloco é composto por 3 exercícios.

1 Mini burpee, 2 Abdominal curto, 3 Agachamento

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 inferiores e core, a fim de aumentar a resistência muscular e melhorar o condicionamento físico cardiorrespiratório. Este treino foi dividido em 4 blocos.

Descrição do treino:

Repetir o bloco de exercícios 3 vezes com intervalo de 1 minuto.

1. Elevação pélvica com extensão de joelho 10 repetições, 2 Elevação pélvica com isometria 30´´

Repetir o bloco 3 vezes com intervalo de 1´

Extensão de quadril 15 repetições

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 1 bloco de 3 exercícios.

Descrição do treino:

Repetir o bloco de exercícios 3 vezes.

1. Corrida frente e costas 3´, 2 Agachamento com salto 30´´, 3 Prancha 30´´

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, a fim de aumentar a resistência muscular. Este treino foi dividido em 1 bloco de 5 exercícios e um alongamento final.

Repetir o bloco de exercícios 3 vezes com 1´ de intervalo.

1. Flexão de braço, 2 Remada curvada, 3 Rosca direta, 4 Desenvolvimento, 5 Tríceps deitado

Vídeo aula 12: A aula foi composta por um treino físico, utilizando somente o peso do próprio corpo, por meio de exercícios que trabalham resistência muscular e melhorar o condicionamento físico cardiorrespiratório. Este treino foi dividido em 1 bloco de 4 exercícios.

Descrição do treino:

Repetir o bloco de exercícios 3 vezes com 1 minuto ativo e descanso de 1 minuto e meio.

1. Agachamento, 2 Polichinelo, 3 Skipping, 4 Anfersen

Vídeo aula_13: 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 e inferiores, a fim de aumentar a resistência muscular e cardiorrespiratória. Este treino foi dividido em 1 bloco de 8 exercícios.

Repetir o bloco de exercícios 3 vezes com 2´ de intervalo.

1. Corda 1´, 2 Agachamento 30´´, 3 Prancha 30´´, 4 Corda 1´, 5 Avanço, 6 alternado 30´´, 7 Flexão 30´´, 8 Corda 1´, 9 Meio burpe 30´´

Vídeo aula 14: 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 e inferiores e o core, a fim de aumentar a resistência muscular e cardiorrespiratória. Este treino foi dividido em 1 bloco de 6 exercícios e um alongamento final.

Repetir o bloco de exercícios 3 vezes com 2´ de intervalo.

1. Skipping 2´, 2 Elevação pélvica 20 repetições, 3 Polichinelo 15 repetições, 4 Agachamento com salto 20´´, 5 Abdominal militar 30 repetições, 6 Skipping 1´

Prof. Douglas: No mês de Junho as aulas foram realizadas através de vídeo aula de acordo com as condições devido a pandemia que passamos foram realizadas as técnicas de karate.

Vídeo aula 01: Tema: Apresentação e movimentos da faixa branca, golpes de braço e base. Fizemos a apresentação do professor falando a modalidade que seria executada e com isso demos início ao aquecimento PIS toda a aula será feito um aquecimento com vários exercícios e nesse foi flexão, abdominal e polichinelo, sendo eles feito em 3 series de 10 exercícios cada, após disso e feito o alongamento para que não haja uma distensão muscular.

Feito o aquecimento e alongamento foi passado e apresentado as bases onde são feitos os golpes que são elas: base normal, frontal, dupla lateral e base de luta, na base frontal foi executado os golpes de braço que são: soco na direção do rosto,

peito,abdômen semi circular que pega na bochecha ou fonte e semi circular com Mao aberta onde o ataque atinge o pescoço.

Vídeo aula 02: Tema: Movimentos da faixa branca, golpes de perna (chutes). Na aula começamos com o nosso aquecimento que consiste em exercícios físicos como corrida no mesmo lugar seguindo de flexão com os braços mais fechados seguindo de polissapato e abdominal remadora .

Esses 04 chutes que são os: chute frontal, chute semicircular, chute lateral, chute frontal saltando foram feitos na base frontal onde você coloca uma perna a frente e com a de trás você executa o chute, o chute giro dorsal onde você faz um giro com o corpo trabalhando o dorso do mês e chuta com a perna de trás e feito na base dupla lateral onde fica com o corpo lateralmente independente da perna a frente.

Vídeo aula 03: Tema: Movimentação de faixa branca, defesas de braço.

Iniciamos com o nosso aquecimento condicionamento físico com um circuito onde fizemos 01 minuto de polichinelo, 01 minuto de flexão e 01 minuto de abdominal.

Partimos para as defesas que são elas: defesa cubital superior fechada (defesa do rosto com as mãos fechadas e segue também a mesma defesa com a mão aberta) defesa radial fechada (defesa do peito com a Mao fechada segue também a mesma defesa com a Mão aberta) e defesa cubital inferior fechada (defesa do abdômen com a Mão fechada, segue também a mesma defesa com a mão aberta).

Vídeo aula 04: Tema: Primeiro Katá.

Essa palavra katá significa MOVIMENTO onde você faz uma sequencia de 10 movimentos um em seguida do outro como se fosse uma luta imaginaria.

Vídeo aula 05: Tema: Movimentação de faixa azul, combate com um golpe. Esse combate com um golpe ele é executado na base frontal e você recua a perna direita defendendo o rosto com o braço esquerdo e contragolpeia com o braço direito 01, a 02 defesas você recua a perna direita defendendo o peito com o braço esquerdo e contragolpeando o rosto com o braço direito e a 03 vocês recua a perna direita defendendo o abdômen com o braço esquerdo e contragolpeando com o braço direito na direção do rosto.

Vídeo aula 06: Tema: Segundo Katá

Essa palavra katá significa MOVIMENTO onde você faz uma sequencia de 10 movimentos um em seguida do outro como se fosse uma luta imaginaria porem esse katá ele é feito todos os movimentos com a Mão aberta.

Vídeo aula 07: Tema: Movimentação de faixa amarela, ataques de braço.

Seguimos firmes nas aulas em vídeo e como fazemos em todas as aulas sendo elas presenciais ou agora sistema vídeo aula iniciou com o nosso aquecimento com alguns exercícios físicos variados e o nosso alongamento.

Nessa movimentação de amarela fazemos todos os golpes de braços e mãos na base dupla lateral onde o seu corpo fica lateralmente e as pernas um pouco entre abertas, você inicia com o ataque lateral na direção do rosto seguindo do giro dorsal do corpo batendo com o braço esticado e mãos fechadas, mas esse ataque

também tem com a mão do ataque aberta, seguindo outro golpe é o ataque semicircular com o cotovelo onde você bate a parte de fora do braço e dobrando onde pega a cotovelada.

Vídeo aula 08: Tema: Defesas da faixa amarela e terceiro katá.

Seguimos com o nosso aquecimento com 03 minutos de corrida e variando entre flexão e abdominal e polichinelo.

Seguimos com as defesas que são elas: externo cubital com a Mão fechada e externo cubital com a mão aberta e complementando o treinamento finalizamos com o terceiro kata onde é realizado nas bases frontal, dupla lateral e base de luta com defesas radial, externo gubital e ataques vertical, direção do rosto e direção ao peito.

Vídeo aula 09: Tema: Chutes da faixa amarela com a apresentação da faixa vermelha.

Depois de ter feito o nosso aquecimento e alongamento seguindo os exercícios acima citados fizemos os chutes que consiste em 04 tipos de chutes que são eles: chute semicircular executado na base frontal, chute lateral anterior andando, onde você cruza a perna de trás pela frente da outra e executa o chute ludibriando seu adversário e executado na base dupla lateral, chute anterior com o calcanhar onde você fica lateralmente e dando as costas para o seu adversário e golpeando com o calcanhar e o chute giro dorsal onde você faz um giro com o dorso do corpo e golpeando com a perna que estava atrás.

Neste vídeo foi apresentado alguns movimentos da faixa vermelha para que as pessoas que nos seguem tenham curiosidade de ver o próximo vídeo aula.

Prof. Giovanna (Natação): No mês de junho as aulas realizadas foram através de vídeo aula de acordo com as condições da pandemia. Foram realizadas aulas teóricas de natação.

Vídeo Aula 1: Tema: A História geral da natação

Na aula foi abordada a história geral da natação como deslocamento em meio líquido e como esporte. Onde os alunos poderão compreender a sua origem e a importância que tem o aprendizado da natação como meio de sobrevivência.

Inicialmente há registros rupestres de que a natação já era praticada 4.000 anos A.C e era muito usada como meio de treinamento entre gregos e romanos e também na educação dos egípcios, romanos e japoneses. Os alunos então irão aprender a evolução da natação e que Um dos primeiros registros data de 1696, quando o francês M. Thevenal descreveu uma maneira singular de nadar, semelhante ao nado de peito praticado atualmente, que consistia em movimentos de pernas e braços parecidos com os de uma rã.

Vídeo Aula 2:Tema: a história da natação no Brasil

A aula 2 veio com o mesmo objetivo da aula 1, como continuidade, onde foi mostrada a cultura da natação no Brasil. Os índios que aqui habitavam já tinham esse costume, crianças indígenas brincavam em rios e existem rituais praticados na água.

Nesta aula os alunos poderão se identificar mais com a história e reconhecer nossa cultura brasileira como um todo.

A natação como esporte foi introduzida no Brasil a partir do ano 1881 quando a primeira competição oficial que tem registro e é a travessia da [Baía de Guanabara](#), no Rio de Janeiro. A cada ano, os dois voltavam a disputar a prova, com cada vez mais pessoas, que aderiam à manifestação esportiva se expandindo.

Vídeo Aula 3: Tema: os materiais utilizados na natação

Foi mostrado nessa aula alguns dos materiais utilizados na natação necessários para a forma de aprendizagem e aprimoramento do nado. Foram eles:

Traje de banho

Touca ; Óculos de natação , Espaguete, Pranchinhas, Flutuador ,Palmar, Nadadeira, “paraquedas”.

Vídeo Aula 4: Tema: nado Peito

Na aula 4 foi abordado o primeiro nado inventado. O Nado peito onde foi apresentada sua evolução e aprimoramento da técnica ao longo dos anos.

Em seguida foi apresentada a técnica para execução do nado peito: Neste estilo o atleta fica deitado com a barriga para baixo e se desloca na água através de deslocamentos simultâneos dos braços e pernas. Na braçada o nadador faz o movimento de puxar água em direção ao peito, levantando a cabeça para respirar e em seguida jogar os braços para frente. Na pernada as movimentações são feitas ao mesmo tempo e horizontais, onde os pés ficam virados para fora e os joelhos não devem ficar muito à frente, pois podem prejudicar o desenvolvimento do nado afetando a posição do quadril e diminuindo a potência da pernada. Nas viradas o nadador precisa tocar a borda com as duas mãos ao mesmo tempo e na mesma altura, empurrando a parede e em seguida pegar impulso.

Vídeo Aula 5: Tema: Nado costas

Seguindo a cronologia dos nados, o segundo nado apresentado aos alunos foi o nado costas que surgiu de uma evolução do nado peito onde inicialmente era realizado movimentos do nado peito só de um lado porém de costas, depois surgiu os movimentos simultâneos fora d'água e a perna em “tesourada” e por último o nado costas como é atualmente com pernas e braços alternados. Em seguida foi apresentada a técnica do nado costas, que é o segundo nado a ser ensinado.

A técnica consiste, basicamente, no batimento de pernas constante e na rotação alternada dos braços, que têm uma fase de propulsão dentro da água e outra de recuperação, a fase aérea.

Vídeo Aula 6: Tema: nado crawl

Nado crawl. O primeiro nado ensinado e o mais praticado e também o nado mais rápido que temos, inicialmente foi mostrada a sua história e logo em seguida apresentada a técnica do nado crawl:

Os braços do nadador realizam uma espécie de “s” alongado. Durante o tempo todo, o nadador se mantém com a barriga para baixo. Nesse estilo os braços são responsáveis pela velocidade. Na fase de propulsão, debaixo da água o braço faz um movimento parecido com um “S”. Com isso, o nadador consegue “empurrar” mais água e aumentar a sua propulsão verdadeira. Depois se segue a fase fora da água,

em que os braços devem ser projetados à frente, com os cotovelos dobrados e a ponta dos dedos ficando na diagonal, isto é, o polegar virado para baixo.

Vídeo Aula 7: Tema: Nado borboleta.

Ultimo nado a ser ensinado e o mais complexo de todos os estilos, veio de uma evolução do nado peito onde os nadadores perceberam que se a recuperação dos braços fosse feita fora d'água eles ganhariam mais velocidade. Nesta aula foi apresentada a história e evolução do nado borboleta sendo uma das pioneiras do nado a brasileira Maria Lenk. Em seguida foi apresentada a técnica do nado borboleta e por último apresentado um vídeo de competição deste nado que quando bem executado é muito bonito de ver.

Profa. Flávia (Alongamento): Todas as aulas foram práticas. Em todas as aulas são feitas orientações quanto a dificuldade e intensidade do exercício, fazendo com que o aluno tenha consciência da individualidade biológica e que o mesmo aumente o grau de consciência corporal.

Em todas as aulas, a partir da aula 09, está sendo feito o uso da música em quase todos os vídeos, como parte da ludicidade para deixar as aulas mais descontraídas.

Vídeo Aula 1: Capacidades Físicas Trabalhadas: Flexibilidade

Aula Prática composta inicialmente por Exercícios de alongamento para membros superiores e inferiores realizados em pé, com a finalidade de reduzir encurtamentos de músculos, tendões e ligamentos do corpo todo e começar a preparar o aluno para a prática contínua de atividade física e melhorando sua capacidade de executar movimentos de atividades diárias.

Duração: 15 minutos

Segunda Parte: exercícios de respiração a fim de melhorar a capacidade de captação de oxigênio pelo pulmão e cérebro, juntamente com um relaxamento muscular trazendo calma e aumentando a sensação de bem estar.

Duração: 5 minutos

material utilizado: nenhum material foi utilizado

Vídeo Aula 2: Capacidades Físicas trabalhadas: Flexibilidade/Resistência

Primeira Parte: Aquecimento geral composto por movimentos de rotação, elevação, extensão/flexão de joelhos, corrida parada, elevação de braços acima da cabeça) com a finalidade de aumentar a temperatura corporal e também melhorar a flexibilidade e resistência.

Duração: 10'

Segunda parte: exercícios de alongamento para o corpo todo (Pescoço, Deltoides, quadril, tríceps, quadríceps, panturrilha) finalizando a aula com exercícios de respiração com movimentos de braços suaves.

Duração: 10'

Nenhum material foi utilizado.

Vídeo Aula 3: Capacidades trabalhadas: flexibilidade, Força

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

Duração: 5'

Segunda Parte – exercícios de fortalecimento muscular para membros inferiores compostos por agachamento, Flexão de quadril em pé, flexão de quadril com joelho flexionado em pé, com a finalidade de fortalecer a musculatura e facilitar a pratica de atividades do dia a dia. “2x de 30” alternando os movimentos.

Duração: 8'

Terceira parte: exercícios de alongamento para membros inferiores a fim de relaxar a musculatura trabalhada e voltar a calma.

Duração 7'

Nenhum material foi utilizado.

Vídeo aula 4: Capacidades Físicas Trabalhadas: Flexibilidade, Coordenação Motora, resistência e equilíbrio

Primeira parte: composta por exercícios de aquecimento em pé (giros de ombros, pescoço, quadril e tornozelo) e exercícios para punhos e dedos das mãos com a finalidade de prevenir ou reduzir a LER.

Duração: 7'

Segunda parte: exercícios aeróbicos para aumento da temperatura corporal e desenvolvimento da coordenação motora (corrida parada, corrida com deslocamento F/T, D/E e diagonal, flexão de joelhos a frente corpo, flexão de quadril, caminhada lateral, balanço)

Duração: 7'

Terceira parte: volta a calma com exercícios mais suaves e respiração, finalizando com alongamento para o corpo todo (braços acima da cabeça, mãos entrelaçadas a frente do corpo, flexão de tronco)

Duração: 6'

Nenhum material utilizado para esta aula.

Vídeo aula 5: Capacidades Físicas trabalhadas: flexibilidade, força MS

Primeira parte: aquecimento monoarticular em pé, composto por exercícios de giros de ombros, pescoço, punhos, quadril e tornozelos, flexão de quadril com joelhos flexionados e flexão de joelhos, com a finalidade de preparar o corpo para o exercício.

Duração: 5'

Segunda parte: Composta por exercícios de sustentação de ombros (elevação lateral, elevação frontal) e flexão de braço com o auxílio da parede, tornando o exercício mais fácil de ser executado e reduzindo o risco de lesão. Foram realizadas 30” de exercício por 30” de descanso, 2x cada.

Duração: 8'

Terceira parte: composta por exercícios de alongamento, enfatizando membros superiores trabalhados na parte 2 dessa aula (deltoides, tríceps e peitoral), finalizando com respiração para se alcançar um relaxamento.

Duração: 7'

Para esta aula tive o auxílio da parede.

Vídeo aula 06: Capacidades físicas desenvolvidas: equilíbrio, flexibilidade e força MI. Primeira parte: Composta por exercícios de alongamento multiarticulares (mais de uma articulação em um mesmo movimento) utilizando de exercícios como esticar braços acima da cabeça, descer à direita e esquerda, balanços, agachamentos curtos).

Duração: 5'

Segunda Parte: exercícios de equilíbrio estático (unipodal F/T, D/E, avião) com a finalidade de fortalecer articulação, tendões e ligamentos (joelho, quadril, tornozelo), além de melhorar o equilíbrio e a marcha do aluno. 2x cada movimento e exercício de agachamento isométrico com as costas apoiadas na parede 3x 30", para ajudar no fortalecimento de MI, melhorar a postura e flexibilidade.

Duração 10'.

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

Duração: 5'

Para esta aula a parede foi utilizada.

Vídeo aula 07: Capacidades Físicas: resistência, coordenação motora, flexibilidade, equilíbrio e força.

Primeira parte: A aula foi iniciada com um aquecimento em pé com exercícios aeróbicos de coordenação motora (caminhada lateral, caminhada F/T, polichinelos adaptados para iniciantes, joelho alto)

Duração: 6'

Segunda parte: Os exercícios foram realizados em decúbito ventral, foi orientado ao aluno quanto ao local para a prática e a pausar o vídeo se necessário para que ele fique confortável. 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, posteriormente alterou-se a postura para decúbito dorsal para a realização de exercícios de alongamento para a coluna lombar e ciático.

Duração: 10'

Terceira parte: relaxamento final em decúbito dorsal com práticas de pensamentos positivos e agradecimentos para elevar a saúde e bem estar.

Duração: 4'

Foi usado como material um espaço confortável no chão.

Vídeo aula 08: Capacidades Físicas: Flexibilidade, resistência

Primeira Parte: Foram realizados exercícios de alongamento localizado para todos os grandes grupos musculares repetindo 2x cada movimento por cerca de 15" a 20".

Duração: 7'

Segunda parte: para o trabalho de resistência foram usados exercícios de agachamentos, polichinelos adaptados, sustentar braços acima da cabeça, abdução de quadril, realizando 30" de cada movimento, repetindo o ciclo por 2x.

Duração: 8'

Terceira parte: volta a calma com exercícios de respiração e alongamento multiarticular (mais de uma articulação envolvida no movimento) esticar os braços acima da cabeça, flexão de tronco.

Duração: 5'

Vídeo aula 9: Capacidade: Flexibilidade

Parte única: Aplicação de exercícios de alongamento inicialmente sentado com as pernas cruzadas, com movimentos leves de tronco D/E, Pescoço, exercícios sentado com joelhos esticados unilateral e bilateral e pernas em abertura lateral passando pela postura de decúbito dorsal realizando movimentos de alongamento puxando joelho no peito unilateral e bilateral, respiração e relaxamento. Foco em aumentar a autonomia em atividades diárias, saúde física e mental do praticante.

Foi introduzido o uso da música (playlist sem direitos autorais – Spotify)

Duração: 20'

Vídeo Aula 10: Capacidades desenvolvidas: Flexibilidade, Força CORE

Primeira parte: Alongamento Multiarticular em pé com intuito de preparar o corpo para o fortalecimento do CORE.

Duração: 6'

Segunda parte: exercícios em decúbito dorsal (elevação de quadril e flexão do tronco em isometria) alternados em ciclos de 20" cada, repetindo o ciclo por 3X. Exercícios em decúbito ventral (gato cruzado para estabilidade e prancha alta) realizando 30" com pausa de 30".

Duração: 10'

Terceira parte: alongamento em decúbito ventral (quadríceps e eretores da espinha) a fim de melhorar a postura e fortalecer a região lombar do praticante.

Duração: 4'

Para esta aula foi utilizada música sem direitos autorais.

Vídeo aula 11: Capacidades desenvolvidas: força, flexibilidade, equilíbrio.

Primeira parte: A aula começa com exercícios de aquecimento em pé, para toda a musculatura do corpo (balanço, passo a frente, flexão de quadril, agachamento curto), como modo de preparação do corpo para exercícios de força.

Duração: 5'

Segunda parte: Trabalho para o fortalecimento de membros inferiores utilizando exercício de agachamento isométrico com o auxílio da parede e sustentando por 30" a posição com descanso de 30" realizando o ciclo por 3x, flexões de quadril com joelho flexionado 3x15 alternando D/E, e extensão de joelho 3x15 alternando D/E.

Duração: 10'

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

Duração: 5'

*Todos os exercícios foram realizados com o apoio da parede para aumentar o foco no musculo e diminuir o foco no equilíbrio.

Vídeo aula 12: Capacidades desenvolvidas: flexibilidade, resistência, força MS

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: 10'

Segunda parte: exercícios para o fortalecimento de membros superiores e CORE utilizando o exercício de flexão de braços no chão 2x10, prancha alta 3x 30" e prancha baixa 3x 30".

Duração: 7'

Terceira parte: alongamento em decúbito ventral para as porções do grande dorsal, eretores da espinha, peitoral, glúteos e quadríceps (musculatura atingida durante a fase 2 desta aula).

Duração: 3'

Vídeo aula 13: Capacidades físicas desenvolvidas: flexibilidade, equilíbrio, resistência.

Esta aula foi composta por uma única parte onde a proposta foi desenvolver a habilidade de marcha e evitar quedas através de exercícios multifuncionais tais como: balanço no plano frontal, balanço no plano sagital, balanço com passo a frente e equilíbrio unipodal, agachamento over-head. 3x 10 repetições com descanso de 30".

Duração: 20'.

Vídeo aula 14: Capacidades desenvolvidas: força MI, flexibilidade

Primeira parte: A aula começa com exercícios de alongamento em pé, para toda a musculatura do corpo (ombros e tríceps, trapézio, pescoço, quadril, tornozelos), como modo de preparação do corpo para exercícios de força.

Duração: 5'

Segunda parte: Trabalho para o fortalecimento de membros inferiores com o auxílio da parede, flexões de quadril com joelho flexionado 3x15 alternando D/E, e extensão de joelho 3x15 alternando D/E, adução e abdução 3x15 alternando D/E. todos em pé com o apoio das mãos na parede.

Duração: 10'

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

Duração: 5'

Vídeo aula 15: Capacidades desenvolvidas: resistência, equilíbrio e coordenação motora

Primeira parte: alongamento multiarticular com giros de tronco, estender as mãos acima da cabeça para elevar a temperatura corporal e preparar a musculatura.

Duração: 5'

Segunda parte: exercícios aeróbicos de coordenação entre MI e MS a fim de elevar a frequência cardíaca, melhorar o VO2 e a capacidade cardíaca do aluno.

Duração: 8'

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

Duração: 7'

Vídeo aula 16: Capacidades físicas: força MI, equilíbrio

Primeira parte: exercícios de aquecimento e alongamento dinâmico, utilizando movimentos suaves de membros superiores juntamente com exercícios de respiração, balanço e panturrilha com elevação de braços acima da cabeça, para elevar a temperatura corporal.

Duração: 8'

Segunda parte: exercícios de fortalecimento para membros inferiores (flexão de quadril em equilíbrio unipodal 3x15 alternando D/E e abdução de quadril em equilíbrio unipodal 3x15) finalizando com alongamento de flexão do tronco e relaxamento do trapézio para a volta a calma.

Duração: 12'

Vídeo aula 17: Capacidades físicas trabalhadas: coordenação motora, resistência e flexibilidade

Primeira parte: aquecimento utilizando exercícios de mobilidade articular para evitar lesões no praticante na próxima fase da aula.

Duração: 6'

Segunda parte: exercícios aeróbicos para melhorar a capacidade cardiorrespiratória e coordenação motora do aluno (flexão de quadril com braços acima da cabeça, galope lateral, corrida parada F/T)

Duração: 10'

Parte final: exercícios de alongamento geral para reduzir gradativamente a frequência cardíaca e temperatura corporal.

Duração: 4'

Vídeo aula 18: Capacidades físicas desenvolvidas: flexibilidade, equilíbrio

A proposta para esta aula foi de trazer calma, aumento da flexibilidade e melhora da postura do praticante, para isso foram utilizados exercícios de alongamento localizado por articulação em pé, bastante exercícios de respiração e algumas posturas básicas da YOGA.

Duração: 20'

Uso da música como parte da ludicidade para deixar a aula mais descontraída

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

Primeira parte: aquecimento multiarticular com giros de ombros, punhos, pescoço, quadril e tornozelos a fim de preparar o corpo para os exercícios de força.

Duração: 5'

Segunda parte: exercícios de força para MS (rosca direta, tríceps francês, elevação lateral e frontal para ombros) 3 x15 cada movimento com pausa de 30" entre as series.

Duração: 10'

Terceira parte: alongamento específico para a região trabalhada na segunda parte da aula (deltoides, tríceps, bíceps, peitorais e dorsais)

Duração: 5'

Foram utilizadas garrafinhas com areia. Foi orientado ao aluno em aulas anteriores sobre o uso e confecção desse material.

Vídeo aula 20: Capacidades físicas trabalhadas: resistência, coordenação motora e flexibilidade.

Primeira parte: aplicação de exercícios aeróbicos e de coordenação motora para desenvolver as capacidades do aluno, lateralidade e marcha, começando com leve intensidade, aumentando gradativamente e diminuindo a intensidade para a próxima parte. (caminha F/T, marcha lateral, exercícios de coordenação entre braços e pernas).

Duração: 10'

Segunda parte: exercícios de respiração sentado de pernas cruzadas (circunvoluções de pescoço, relaxamento de trapézio), passando para a os exercícios de alongamento em decúbito dorsal (puxa joelhos na direção do peito unilateral e bilateral, sobe pernas estendidas com auxílio das mãos unilateral e bilateral, mobilidade de tornozelo) com a finalidade de estimular o relaxamento e ajudar na flexibilidade do aluno. Para o final, Exercícios de respiração com estimulação do pensamento positivo e do agradecimento, aumentando assim a imunidade do praticante.

Duração: 10'

Vídeo aula 21: Capacidades físicas desenvolvidas: força MI, força MS, flexibilidade

Primeira parte: exercícios de aquecimento em pé compostos por circunvoluções 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 diminuindo o risco de lesões no trabalho de força da segunda parte.

Duração: 7'

Segunda parte: circuito composto por exercícios de MS e MI alternados:

Agachamento – 30"

Suspensão de braços acima da cabeça – 30"

Exercício para panturrilha – 30"

Elevação frontal de ombros em isometria com fortalecimento para dedos e punhos – 30"

Com pausa de 1' entre os ciclos -Repetindo o ciclo por 3x

Duração: 10'

Terceira parte: alongamento recuperativo específico para as regiões trabalhadas na segunda parte.

Duração: 3'

Vídeo aula 22: Capacidades físicas trabalhadas: flexibilidade

Primeira parte: aquecimento em pé, para isso foram utilizados exercícios alongamento dinâmico e multiarticulares tais como flexão lateral de tronco com braços elevados acima da cabeça, corrida parada, flexão de quadril com joelho alto)

Duração: 5'

Segunda parte: a proposta foi de uma aula recuperativa, com alongamentos em decúbito dorsal e com o auxílio de uma corda, toalha, gravata ou similar, para maximizar o trabalho de flexibilidade, reduzir dores e desconfortos lombares e musculares em geral.

Duração: 15'

Para esta aula foi orientado ao aluno sobre o material que poderia ser utilizado, dando diversas opções.

Vídeo aula 23 : Capacidades físicas: flexibilidade, força MS

Primeira parte: aquecimento mais específico para MS composto por circunduções de ombros, punhos, pescoço, elevação e depressão de ombros, rotação, prostração e retração da escápula.

Duração: 5'

Segunda parte: trabalho de fortalecimento para MS com a utilização das garrafinhas com areia já utilizadas anteriormente, como forma de sobrecarga. Foram utilizados exercícios de ombros (elevação frontal e desenvolvimento), exercício para bíceps (rosca direta) e flexão de braço utilizando a parede como forma de facilitar a execução e para que qualquer pessoa consiga fazer. Foram realizadas 2 séries de cada movimento com 15 repetições.

Duração: 10'

Terceira parte: alongamento com ênfase na região trabalhada na segunda fase (deltoides, bíceps, tríceps e peitorais).

Duração: 5'

Vídeo aula 24: Capacidades físicas desenvolvidas: flexibilidade, força MI, resistência.

Primeira parte: aquecimento envolvendo exercícios de ginástica desenvolvendo lateralidade e elevando a temperatura corpora.

Duração: 5'

Segunda parte: exercícios localizados para desenvolver força em MI, em pé com o auxílio da cadeira a fim de isolar o foco do trabalho (flexão de quadril com joelho flexionado, abdução de quadril, flexão de joelho, agachamento) movimentos executados em 3 series de 10 repetições.

Duração: 10'

Terceira parte: alongamento específico para a musculatura atingida na segunda fase da aula (glúteos, quadríceps, bíceps femural) utilizando a cadeira.

Duração: 5'

Vídeo aula 25: Capacidades desenvolvidas: flexibilidade

Aula de alongamento e relaxamento em pé, composta por exercícios leves e de respiração para trabalhar o controle do corpo e proporcionar recuperação muscular, também foram utilizadas posturas básicas da yoga.

Duração: 20'

Vídeo aula 26: Capacidades desenvolvidas: flexibilidade

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: 8'

Segunda parte: exercícios de alongamento em decúbito dorsal, para desenvolver flexibilidade e proporcionar relaxamento à musculatura.

Duração: 12'

Vídeo aula 27: Capacidades físicas: flexibilidade

Esta aula teve uma única parte onde foram executados apenas exercícios de mobilidade articular geral (flexão/extensão, circundução, flexões laterais, adução/abdução) e exercícios de alongamento localizado por articulação, repetindo por 2x cada movimento, segurando a posição por 30" com a finalidade de dar ênfase a melhora da capacidade de flexibilidade do aluno.

Duração: 20'

Vídeo aula 28: Capacidades Físicas trabalhadas: resistência, flexibilidade, coordenação motora, equilíbrio.

Primeira parte: para o trabalho de aquecimento e resistência foram usados exercícios de ginástica aeróbica ritmados, utilizando a sincronia entre braços e pernas para o desenvolvimento da coordenação motora, foram utilizados também balanços no plano frontal.

Duração: 6'

Segunda parte: exercícios de mobilidade de punho para a prevenção e redução de dores causadas por LER, exercícios de equilíbrio dinâmico alternando a postura de uma perna pra outra tentando obter um controle corporal, exercícios de equilíbrio unipodal (flexão de joelho, flexão de quadril, abdução de pernas, avião) alternando D/E por 30" cada postura 2x cada.

Duração: 10'

Parte final: alongamento composto por flexão lateral de tronco, flexão lateral do pescoço, flexão e hiperextensão de ombros no intuito de relaxar a musculatura.

Vídeo aula 29: Capacidades desenvolvidas: Flexibilidade e força MS

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

Duração: 8'

Segunda parte: Exercícios de força isométrica para MS (aplicação de força mão com mão, sustentar braços ao lado e acima da cabeça).

Duração: 8'

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

Duração: 4'

Vídeo aula 30: Capacidades físicas:

Primeira parte: aquecimento localizado por articulação a fim de melhorar a mobilidade e postura do aluno e preparar o corpo para a segunda fase da aula, foram utilizados balanços e circunduções.

Duração: 6'

Segunda parte:

Exercícios em pé de para desenvolver força de MI com o auxílio da cadeira para direcionar melhor o foco do trabalho (agachamento, flexão de quadril, panturrilha) realizando 3x 30' cada.

Duração: 10'

Parte final: alongamento geral para reduzir a frequência cardíaca e específico para relaxar a musculatura trabalhada.

Duração: 5'

Prof. Ricardo (alongamento): Vídeo aula 1: Orientação para musculação iniciou com uma apresentação breve sobre a modalidade e iniciamos o alongamento. Em seguida adaptamos 1 kg de alimento, para dar início a musculação, trabalhando músculos do bíceps com exercício de rosca direta e elevação frontal para fortalecimento de ombros. O vídeo aula teve duração de 20 minutos.

Vídeo aula 2: Orientação para fortalecimento de membros inferiores A aula iniciou com uma apresentação breve sobre a modalidade e iniciamos o alongamento. Fizemos aquecimento para a região que seria trabalhada. Utilizei bastão para aquecimento de membros superiores, em seguida uma toalha para fortalecermos as pernas e a musculatura do quadril. O vídeo aula teve duração de 20 minutos

Vídeo aula 3 : Orientação de aula aeróbia A aula iniciou com uma apresentação breve sobre a modalidade, e um comentário sobre imunidade, em seguida iniciamos alongamento para todo o corpo, focando na parte da musculatura inferior. Utilizamos uma cadeira para facilitar os movimentos e gerar uma maior estabilidade para os alunos. O vídeo aula teve duração de 20 minutos.

Vídeo aula 4: Orientação para fortalecimento de membros inferiores A aula iniciou com uma apresentação breve sobre a modalidade e bate papo sobre a importância da ingestão de água. Iniciamos o alongamento fazendo aquecimento com bastão para a região dos ombros, utilizamos almofada para exercícios de fortalecimento da musculatura interna da coxa e a musculatura do quadril. O vídeo aula teve duração de 20 minutos.

Vídeo aula 5: Orientação para aula de alongamento A aula iniciou com uma apresentação breve sobre a modalidade e importância de não treinar em jejum, iniciamos com alongamento e logo em seguida fizemos aquecimento para a região que seria trabalhada, realizamos exercícios voltados para ombro através de elevação frontal e desenvolvimento. O vídeo aula teve duração de 20 minutos.

Vídeo aula 6: Orientação a coordenação motora A aula iniciou com uma apresentação breve sobre a modalidade e iniciamos o alongamento. Realizamos aquecimento com movimentos dinâmicos. Os materiais utilizados foram: bola de pilates e bola de vôlei, a ideia foi trabalhar a coordenação motora dos alunos através de movimentos dinâmicos e de raciocínio rápido. O vídeo aula teve duração de 20 minutos.

Vídeo aula 7: Orientação ao treinamento funcional A aula iniciou com uma apresentação breve sobre a modalidade, batemos um papo sobre a importância das atividades físicas ao menos 2 vezes por semana. O alongamento foi iniciado, em seguida fizemos movimentos de ginástica com ritmo musical, sendo assim, os exercícios funcionais foram de empurrar e caminhar. O vídeo aula teve duração de 20 minutos.

Vídeo aula 8: Orientação a fortalecimento de membros superiores A aula iniciou com uma apresentação breve sobre a modalidade, conversamos sobre a importância de não se treinar em jejum, e iniciamos o alongamento, logo em seguida fizemos aquecimento para a região que seria trabalhada, fizemos exercícios de elevação lateral para fortalecer o deltoide lateral e rosca direta para bíceps. O vídeo aula teve duração de 20 minutos.

Vídeo aula 9: Orientação para alongamento A aula iniciou com uma apresentação breve sobre a modalidade e bate papo sobre a importância de uma boa alimentação. Iniciamos o alongamento e logo em seguida fizemos aquecimento para as pernas utilizando cadeira. Trabalhamos exercícios de flexão dos joelhos para quadríceps. O vídeo aula teve duração de 20 minutos.

Vídeo aula 10: Orientação para aula de resistência muscular A aula iniciou com uma apresentação breve sobre a modalidade. O alongamento foi iniciado e fizemos movimentos de balanceio dos braços com a respiração adequada, sendo assim, iniciamos exercícios de isometria de pernas e flexão dos joelhos. O vídeo aula teve duração de 20 minutos.

Vídeo aula 11: Orientação para fortalecimento de pernas A aula iniciou com uma apresentação breve sobre a modalidade, batemos um papo sobre a importância de beber água e iniciamos o alongamento, em seguida fizemos movimentos com bastão, trabalhamos músculos da coxa com movimentos de extensão das pernas e panturrilha e exercícios de flexão plantar. O vídeo aula teve duração de 20 minutos.

Vídeo aula 12: Orientação a ginástica A aula iniciou com uma apresentação breve sobre a modalidade e iniciamos o alongamento. Fizemos movimentos de ginástica, utilizamos bastão para exercícios de fortalecimento do antebraço e elevação frontal, trabalhando o musculo deltoide. O vídeo aula teve duração de 20 minutos.

Vídeo aula 13: Orientação ao treino funcional A aula iniciou com uma apresentação breve sobre a modalidade e iniciamos o alongamento foi realizado aquecimento sentado. Não utilizamos materiais, os exercícios funcionais foram os de movimentação de flexão e extensão das pernas e trabalho de rotação do tornozelo. O vídeo aula teve duração de 20 minutos.

Vídeo aula 14: Orientação para fortalecimento superior A aula iniciou com uma apresentação breve sobre a modalidade e iniciamos o alongamento, em seguida fizemos aquecimento para os braços com movimentos de elevação, utilizamos 1 kg de alimento, para a realização de movimentos de rosca direta, tríceps martelo, fortalecimento de bíceps e tríceps. O vídeo aula teve duração de 20 minutos.

Vídeo aula 15: Orientação para treino de pernas A aula iniciou com uma apresentação breve sobre a modalidade e iniciamos o alongamento, foram realizados exercícios de abdução das pernas com apoio de cadeira e aquecimento com movimentos dinâmicos. Os materiais utilizados foram: bola de pilates, e bola de vôlei,

a ideia foi trabalhar a coordenação motora dos alunos através de movimentos dinâmicos e de raciocínio rápido. O vídeo aula teve duração de 20 minutos.

Vídeo aula 16: Orientação de musculação A aula teve início com uma breve apresentação sobre a modalidade, conversamos sobre a importância de não treinar em jejum e lembrar sempre de hidratar-se que são orientações para o bom desempenho da atividade física. Iniciamos o alongamento, logo em seguida fizemos aquecimento para a região que seria trabalhada, utilizamos almofada como material, para exercícios da musculatura do peitoral, com movimentos de contração e pressão da palma das mãos. O vídeo aula teve duração de 20 minutos.

Vídeo aula 17: Orientação de treino aeróbio Iniciou com um bate papo sobre saúde, e uma apresentação breve sobre a modalidade e iniciamos o alongamento, preparamos o todo o corpo com o aquecimento para a realização dos exercícios da aula. Trabalhamos exercícios de caminhada no lugar, elevação dos braços, a utilização de música para dar ritmo, foi fundamental. O vídeo aula teve duração de 20 minutos.

Vídeo aula 18: Orientação de musculação Iniciou com uma breve apresentação sobre a modalidade. Iniciamos o alongamento com movimentos de balanceio de braços, logo em seguida fizemos aquecimento para a região que seria trabalhada, utilizamos 1 kg de alimento para exercícios da musculatura do bíceps com movimentos de flexão de cotovelo, movimentos de rosca alternada, trabalhando individualmente os músculos e finalizamos com desenvolvimento dos ombros para fortalecer a musculatura deltoide. O vídeo aula teve duração de 20 minutos.

Vídeo aula 19: Orientação para aula de isometria das pernas A aula iniciou com uma apresentação breve sobre a modalidade, e iniciamos o alongamento, em seguida fizemos exercícios com elevação das pernas, fazendo com que a ação isométrica acontecesse no quadríceps, fizemos também com que o mesmo acontecesse com o tornozelo, deixando que ocorresse ação isométrica na musculatura da panturrilha. Encerramos com alongamento final de relaxamentos. A vídeo aula teve duração de 20 minutos.

Vídeo aula 20: Orientação para fortalecimento de pernas A aula iniciou com uma apresentação breve sobre a modalidade, e iniciamos o alongamento. Fizemos exercícios de flexão dos joelhos, fazendo com que ocorresse ação do quadríceps bem como a extensão e flexão plantar para fortalecimento da musculatura posterior da coxa. Em seguida foi realizados movimentos de subida e descida na cadeira (agachamento), finalizando um trabalho completo de toda a parte muscular inferior A vídeo aula teve duração de 20 minutos.

Vídeo aula 21: Orientação para musculação A aula iniciou com uma apresentação breve sobre a modalidade, batemos um papo sobre a importância de manter uma respiração adequada durante a atividade física e iniciamos o alongamento. Em seguida adaptamos 1 kg de alimento como movimentação de peitoral com exercício Peck Deck, trabalhou o bíceps de forma unilateral fortalecendo assim esta

musculatura. Encerramos com alongamento cervical. O vídeo aula teve duração de 20 minutos.

Vídeo aula 22: Fortalecimento corporal com bastão A aula iniciou com uma apresentação breve sobre a modalidade e iniciamos o alongamento. A aula consistiu em movimentação dos braços para frente, para cima e para baixo, trabalhando assim toda a cadeia muscular superior de forma aeróbia, visando principalmente fortalecimento dos tendões que sustentam as articulações do ombro. O vídeo aula teve duração de 20 minutos.

Vídeo aula 23: Orientação de treino aeróbio. Iniciamos com um bate papo sobre saúde, e uma apresentação breve sobre a modalidade, e iniciamos o alongamento. Foi realizada a movimentação dos joelhos para cima, fortalecendo a articulação do quadril, a flexão de calcanhar para o posterior da coxa e abdução que visou trabalhar a musculatura do músculo vasto lateral. A aula foi dividida em duas séries de 15 repetições de cada movimento. O vídeo aula teve duração de 20 minutos.

Vídeo aula 24: Orientação para alongamento. A aula iniciou com uma apresentação breve sobre a modalidade, e iniciamos o alongamento. Em seguida fizemos exercícios isométricos com a sustentação das pernas divididas em duas séries de 15 segundos, após realizamos a flexão e extensão dos joelhos e adução das pernas. Finalizamos com relaxamento muscular. O vídeo aula teve duração de 20 minutos.

Vídeo aula 25: Orientação para musculação. A aula iniciou com uma apresentação breve sobre a modalidade, e um comentário sobre a importância da alimentação antes das atividades. Iniciamos alongamento para todo o corpo, focando mais, na parte da musculatura superior. Utilizamos uma cadeira, para facilitar os movimentos, e gerar uma maior estabilidade para os alunos, uma vez que a musculatura do core nesta faixa etária é enfraquecida. O vídeo aula teve duração de 20 minutos.

Vídeo aula 26: Orientação a ginástica. A aula iniciou com uma apresentação breve sobre a modalidade, e iniciamos o alongamento. Fizemos movimentos de ginástica, sempre utilizando cadeira para dar apoio durante a execução dos movimentos de elevação dos joelhos e calcanhars, colocando ritmo em uma sequência de séries e repetições. O vídeo aula teve duração de 20 minutos.

Vídeo aula 27: Orientação para treino utilizando toalha. A aula iniciou com uma apresentação breve sobre a modalidade e iniciamos o alongamento, logo em seguida fizemos movimentos para aquecimento.

Vídeo aula 28: Orientação para treino com bola A aula iniciou com uma apresentação breve sobre a modalidade, e iniciamos o alongamento. O objetivo da aula foi trazer uma opção diferente de trabalho de coordenação motora e raciocínio rápido, fazendo com que o aluno movimentasse a bola com repetições e séries de balanceio e dinâmicas. Finalizamos com relaxamento cervical. O vídeo aula teve duração de 20 minutos.

Vídeo aula 29: Orientação de musculação. Iniciamos com uma breve apresentação sobre a modalidade. Iniciamos o alongamento em seguida fizemos movimentação de flexão do cotovelo, trabalhando a musculatura do bíceps que com certeza é um músculo fundamental para melhorar a autonomia dos alunos. Utilizamos 1 kg de alimento, que é também uma ótima e uma dica para quem não possui o material adequado para exercícios. O vídeo aula teve duração de 20 minutos.

Vídeo aula 30: Orientação para ginástica com bastão Iniciou com uma breve apresentação sobre a modalidade. Iniciamos com movimentação de elevação frontal pronada com bastão, proporcionando movimentos dinâmicos e lentos, o que é muito importante frisar. Fizemos também rotação de punho com supinação e pronação do mesmo utilizando bastão, fortalecendo a região da musculatura do antebraço, sempre orientando a respeito das repetições e séries adequadas para esse movimento, neste caso foram executadas 2 séries de 15 movimento. No final fizemos um relaxamento controlando a respiração. Ao final A vídeo aula teve duração de 20 minutos.

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
Luiz da Silveira Brum	Monitor
Douglas Rodrigues Pageú	Monitor
Lucivania Araújo dos Santos	Monitor
Ricardo Kierme	Monitor
Edson Kornetoff Aguiar	Monitor
Thiago Félix dos Santos	Monitor
Atila Amorim Bizon	Monitor
Giovvana Horder dos Santos Marques	Monitor
Douglas Dias de Freitas	Monitor
Lídia Isabela Oliveira	Monitor
Graziella Santos de Campos	Monitor
Denis Lima	Monitor
Sidney Britto da Silva	Monitor

Erick Lima Ministério	Monitor
Carlos Roberto Borges	Monitor
Flavia Varini Chamelete	Monitor
Flavio Jorge de Carvalho	Monitor
Paulo Hideo Nishimoto	Monitor
Guilherme Bispo	Monitor

9 – Monitoramento e Avaliação dos Serviços

O monitoramento será constituído de acompanhamento sistemático das atividades desenvolvidas, envolvendo reuniões periódicas, relatórios mensais elaborados pela equipe técnica, e participação in loco nas atividades, além de pesquisa junto aos alunos participantes. Acompanhamento do plano de trabalho com supervisões diretas e indiretas, sempre considerando e analisando os indicadores e o alcance das metas quantitativas e qualitativas.

O relatório original encontra-se em arquivo na Diretoria de Esportes.

10 – Outras Considerações

São Paulo, 30 de Junho de 2020.



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

Representante Legal