



Projeto
Paraíso

ASSOCIAÇÃO PARAÍSO
São José do Rio Preto - SP

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

PLANO MENSAL

PROFESSOR: Eduardo Viana Remundino

OFICINA: Artes Marciais

MÊS: Junho / 2021

<u>SEMANA</u>	<u>SEGUNDA</u>	<u>TERÇA</u>	<u>QUARTA</u>	<u>QUINTA</u>	<u>SEXTA</u>
1º	(__/__)	(25/05) Teletrabalho Estudo a respeito do Nunchaku famosa arma do Kung Fu	(__/__)	(27/05) Teletrabalho Estudo e treino do equipamento, filmagem e edição do vídeo.	(__/__)
2º	(__/__)	(01/06) Teletrabalho Estudo sobre o equipamento do Kung Fu Sanjiegun, 三節棍	(__/__)	(03/06) Feriado	(__/__)
3º	(__/__)	(08/06) Teletrabalho Pesquisa sobre a corrente ou chicote de 9 elos	(__/__)	(10/06) Teletrabalho Estudo do roteiro, escolha do local e gravação e edição do vídeo.	(__/__)
4º	(__/__)	(15/06) Teletrabalho Estudo e pesquisa sobre o bastão longo ou bastão rabo de rato	(__/__)	(17/06) Teletrabalho Estudo e treino do equipamento, gravação e edição de vídeo	(__/__)



ASSOCIAÇÃO PARAÍSO
São José do Rio Preto - SP

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

ROTINA SEMANAL DO PROFESSOR

Associação Paraíso – Projeto Mundo Novo – Eldorado		TC 04/2018
Professor: Eduardo Viana Remundino		Oficina: Artes Marciais
Carga horária semanal: 12		Semana de: 24/05/2021 à 28/05/2021
	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda-feira		0h
Terça-feira 25/05	Em tele trabalho, de manhã estudo para esta semana onde iremos falar sobre uma das armas mais icônicas do Kung Fu, que foi divulgada mundialmente por Bruce Lee, um equipamento constituído por dois pequenos bastões de madeira de cerca de 30 cms unidos por uma corda ou corrente que mede em torno de 10 a 15 cms. Curiosamente era um equipamento utilizado na agricultura para separar os grãos de arroz e trigo de sua rama onde o agricultor segurava em uma das hastes e batia no feixe de rama separando os grãos que caíam em um grande cesto. Alguns destes agricultores eram mestres de Kung Fu e com suas habilidades desenvolvidas no trabalho passaram a utilizar este equipamento para a defesa pessoal. Foi em 1973 no lançamento do filme Operação Dragão (Enter the Dragon) de Bruce Lee que o mundo conheceu o nunchaku que logo teve muita aceitação popular se tornando um ícone da cultura pop, tanto o equipamento quanto o filme. Hoje em dia o Nunchako ou Lien Tien Kwan é muito utilizado em diversas escolas de Kung Fu. A tarde fiz este equipamento.	6h
Quarta-feira		0h
Quinta-feira 27/05	Em tele trabalho, durante o período da manhã fizemos o estudo dos movimentos do nunchako para desenvolver uma sequencia de apresentação, treinando, e encontrando os melhores movimentos para mostrar para os alunos. Escolhemos um local propício para a filmagem, uma academia de artes marciais para que os alunos possam se inspirar e gravamos a vídeo aula explicando a respeito destes equipamentos na arte marcial. No período da tarde selecionamos vídeos, fotos, musicas e efeitos, editando o vídeo e atualizando este relatório. Bibliografia: Canal Kung Fu Life vídeo “Os 5 segredo do nunchaku de Bruce Lee” pelo Mestre Leo Imamura, disponível em https://youtu.be/PrjwJn3zvv0 Livro: Breve História do Kung Fu , Wiliam Azevedo, Carlos Gutierrez e Mei Chung, Editora Madras	6h
Sexta-feira		0h
Total de horas da semana		12h



ASSOCIAÇÃO PARAÍSO
São José do Rio Preto - SP

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

ROTINA SEMANAL DO PROFESSOR

Associação Paraíso – Projeto Mundo Novo – Eldorado		TC 04/2018
Professor: Eduardo Viana Remundino		Oficina: Artes Marciais
Carga horária semanal: 6		Semana de: 31/05/2021 à 04/06/2021
	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda-feira		0h
Terça-feira 01/06	<p>Em teletrabalho, durante a manhã e dando continuidade a armas chinesas das artes marciais vamos nesta semana ensinar a respeito do San Tien Kwan (sanjiegun, 三節棍) é um bastão de três seções originário da China, que consiste de três bastões de madeira ou metal conectados por anéis de metal ou corda. Constituindo-se numa versão maior e mais complicada do famoso nunchaku que ensinamos na semana passada é também chamado de nunchaku triplo. Os bastões podem ser girados para ganhar impulso e desferir golpes ou utilizar sua parte central como bloco defensivo. É um equipamento muito técnico das artes marciais que exige grande habilidade do praticante, lateralidade, agilidade, destreza e um grande foco na atenção dos movimentos é exigido, pois é um equipamento articulado de grande extensão. Seus principais movimentos são Giros, Defesas, Saltos por cima do instrumento, é um equipamento que está em movimentos circulares constantes. No período da tarde confeccionei o equipamento para utilizar em vídeo aula. Durante o período da tarde estudamos o roteiro da vídeo aula, os movimentos do san tien kwan e treinando e memorizando a coreografia a ser demonstrada na exibição do vídeo, estudamos o ângulo de filmagem e gravamos a vídeo aula e fizemos a edição no computador elaborando legendas, sons e imagens finalizando o vídeo.</p> <p>Bibliografia: San Jien Gun em: https://pt.wikipedia.org/wiki/Sanjiegun Video: Como girar o bastão triplo: https://youtu.be/O7Skvv0xNaY Video: Shaolin 3 Section Staff Stick 三截棍 San Jie Gun https://youtu.be/Lj1nYPy7T6M Livro: Livro de Exercícios do Kung Fu, autor Michael Minick, editora record.</p>	6h
Quarta-feira		0h
Quinta-feira 03/06		0h
Sexta-feira		0h
Total de horas da semana		06h



**Projeto
Paraíso**

**ASSOCIAÇÃO PARAÍSO
São José do Rio Preto - SP**

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

ROTINA SEMANAL DO PROFESSOR

Associação Paraíso – Projeto Mundo Novo – Eldorado		TC 04/2018
Professor: Eduardo Viana Remundino		Oficina: Artes Marciais
Carga horária semanal: 12		Semana de: 07/06/2021 à 11/06/2021
	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda-feira		0h
Terça-feira 08/06	<p>Em teletrabalho, no período da manhã fiz um levantamento de estudo a respeito da próxima arma flexível do Kung Fu a ser apresentada no vídeo aula, O chicote de corrente é uma arma usada em algumas artes marciais chinesas, particularmente nas disciplinas tradicionais chinesas, além do wushu moderno e tradicional. Ele consiste em várias hastes de metal, que são unidas de ponta a ponta por anéis para formar uma corrente flexível. Geralmente, o chicote tem uma alça em uma extremidade e um dardo de metal, usado para cortar ou perfurar o oponente, na outra. Uma bandeira de tecido é freqüentemente fixada na ponta do dardo do chicote ou perto dela e uma segunda bandeira pode cobrir o cabo do chicote. A bandeira ou bandeiras adicionam apelo visual e produzem um som rápido enquanto o chicote balança no ar. O barulho de corrida também ajuda o usuário a identificar a localização da outra ponta, já que a arma se move muito rápido para ser normalmente percebida por olhos humanos. É um equipamento de desenvolvimento de extrema agilidade e coordenação motora. Utilizei o período da tarde para treinamento deste equipamento por ser de nível mais avançado.</p> <p>Bibliografia: Chain Whip https://en.wikipedia.org/wiki/Chain_whip Armas inusitadas do Kung Fu http://www.tskf.com.br/blog/conheca-as-principais-armas-usadas-no-kung-fu/ Wushu weapon: chain whip basic moves 53'11 https://youtu.be/c3Y__2YOct0 Livro: Livro de Exercícios do Kung Fu, autor Michael Minick, editora record.</p>	6h
Quarta-feira		0h
Quinta-feira 10/06	<p>Em teletrabalho manhã fizemos o estudo e treinamento do equipamento e gravamos a vídeo aula, para o período da tarde utilizamos para pesquisar imagens e vídeos para anexar na edição e editei o vídeo aula colocando efeitos visuais e sonoros e as devidas explicações.</p>	6h
Sexta-feira		0h
Total de horas da semana		12h



Projeto
Paraíso

ASSOCIAÇÃO PARAÍSO
São José do Rio Preto - SP

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

ROTINA SEMANAL DO PROFESSOR

Associação Paraíso – Projeto Mundo Novo – Eldorado		TC 04/2018
Professor: Eduardo Viana Remundino		Oficina: Artes Marciais
Carga horária semanal: 12		Semana de: 14/06/2021 à 18/06/2021
	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda-feira ____/____		0h
Terça-feira 15/06	<p>Em teletrabalho, estudamos o Si Mei Kwan, 鼠尾棍 (bastão rabo de rato) conhecido também como bastão pescador. É uma arma típica do Sul da China. É caracterizada pelo seu tamanho, muito mais longo que os demais bastões cerca de 2,30 a 3 metros. Apesar do comprimento ela é bastante versátil dos movimentos, com golpes fortes e pontuais. Era utilizado pelos barqueiros de junco para deslocar as embarcações apoiando a ponta no fundo dos alagadiços e posteriormente utilizada como treinamento de Kung Fu.</p> <p>Bibliografia: Grão Mestre Lope Chiu Ping Lok http://www.maochuen.com.br/noticia?Cod=25 Historia das armas do Kung Fu http://kungfusga.com/armas/ 五郎八卦棍 (Ng Long Pa Kua Kwan) bastão 8 diagramas- hung gar 37'01 https://youtu.be/tkcj6jp8Gtc Livro: Breve História do Kung Fu, Wiliam Azevedo, Carlos Gutierrez e Mei Chung, Editora Madras</p>	6h
Quarta-feira ____/____		0h
Quinta-feira 17/06	<p>Em teletrabalho, no período da manha estudamos a matéria e fundamentos a respeito da arma ou equipamento do Bastão Longo e no período da tarde gravei a vídeo aula explicando a origem deste bastão e suas características e seus fundamentos básicos, giros, defesa e estocar, e em seguida demonstrar uma sequencia de kati ou rotina de apresentação. Fizemos também o processo da edição de vídeo no computador adicionando musica, legendas e imagens para elaborar uma video aula de melhor qualidade para os alunos.</p>	6h
Sexta-feira ____/____		0h
Total de horas da semana		12h



ASSOCIAÇÃO PARAÍSO
São José do Rio Preto - SP

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

PLANO DE AULA

DATA: 27/05/2021

PROFESSOR: Eduardo Viana Remundino

OFICINA: Artes Marciais

TURMAS: 1, 2 e 3

TEMA: Nunchaku a famosa arma do Kung Fu

JUSTIFICATIVA:

Para esta semana iremos falar sobre uma das armas mais icônicas do Kung Fu, que foi divulgada mundialmente por Bruce Lee, um equipamento constituído por dois pequenos bastões de madeira de cerca de 30 cms unidos por uma corda ou corrente que mede em torno de 10 a 15 cms. Curiosamente era um equipamento utilizado na agricultura para separar os grãos de arroz e trigo de sua rama onde o agricultor segurava em uma das hastes e batia no feixe de rama separando os grãos que caíam em um grande cesto. Alguns destes agricultores eram mestres de Kung Fu e com suas habilidades desenvolvidas no trabalho passaram a utilizar este equipamento para a defesa pessoal. Foi em 1973 no lançamento do filme Operação Dragão (Enter the Dragon) de Bruce Lee que o mundo conheceu o nunchaku que logo teve muita aceitação popular se tornando um ícone da cultura pop, tanto o equipamento quanto o filme. Hoje em dia o Nunchako ou Lien Tien Kwan é muito utilizado em diversas escolas de Kung Fu.

OBJETIVO GERAL:

Que os alunos conheçam a historia deste equipamento que tanto desenvolve habilidades motoras, agilidade e técnicas marciais.

PROCEDIMENTOS:

Explicar para os alunos a origem deste aparato de artes marciais, sua origem na agricultura e como ele foi levado aos filmes e as artes marciais.

ROTEIRO VÍDEO AULA:

Gravar a vídeo aula explicando detalhadamente para os alunos sobre estes aparatos utilizados na arte marcial, mostrando na câmera alguns deles e como eram utilizados.

LINK DA AULA POSTADA:

<https://youtu.be/fMNYEQh3l4k>

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

Canal Kung Fu Life vídeo “Os 5 segredo do nunchaku de Bruce Lee” pelo Mestre Leo Imamura, disponível em <https://youtu.be/PrjwJn3zvv0>

Livro: **Breve História do Kung Fu**, Wiliam Azevedo, Carlos Gutierrez e Mei Chung, Editora Madras

Assinatura do Professor: _____

Assinatura da Coordenadora: _____



ASSOCIAÇÃO PARAÍSO
São José do Rio Preto - SP

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

PLANO DE AULA

DATA: 03/06/2021

PROFESSOR: Eduardo Viana Remundino

OFICINA: Artes Marciais

TURMAS: 1, 2 e 3.

TEMA: San Tien Kwan o grande nunchaku de 3 partes

JUSTIFICATIVA:

Semana anterior ensinamos o nunchaku, e dando continuidade, esta semana ensinaremos a respeito do nunchaku triplo ou San Tien Kwan (sanjiegun, 三節棍) que é um bastão de três seções de origem chinesa. Ele consiste de três bastões de madeira ou metal conectados por anéis de metal ou corda. Os bastões podem ser girados para ganhar impulso e desferir golpes ou utilizar sua parte central como bloco defensivo. É um equipamento muito técnico e avançado das artes marciais que exige grande habilidade do praticante: lateralidade, agilidade, destreza e concentração são exigidas, pois é um equipamento articulado de grande extensão. O primeiro registro escrito do bastão de três seções é encontrado na obra literária conhecida por Sanguo Zhi, também conhecida por *Romance dos Três Reinos*. Diz a lenda que um grande lutador teve seu bastão especial quebrado em três partes em uma batalha e ele os uniu para continuar utilizando criando assim um novo equipamento.

OBJETIVO GERAL:

Ampliar o conhecimento dos alunos apresentando para eles um equipamento avançado com movimentos de Giros, Defesas e Saltos que tem o objetivo de desenvolver diversas habilidades físicas.

PROCEDIMENTOS:

Falar a respeito da história do equipamento, mostrando as técnicas que são desenvolvidas e exemplificar para os alunos os movimentos.

ROTEIRO VÍDEO AULA:

Gravar a vídeo aula onde explicamos aos alunos de forma clara, objetiva inicialmente a respeito do equipamento mostrando o que é, e para que serve cada parte em seguida, os fundamentos de seus movimentos principais para finalizar mostrando uma sequência de movimentos, rotina ou kati de forma esportiva com o San Jie Gun.

LINK DA AULA POSTADA:

<https://youtu.be/Jf3giLk5toU>

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

San Jien Gun em: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Sanjiegun>

Video: Como girar o bastão triplo: <https://youtu.be/O7Skvv0xNaY>

Video: Shaolin 3 Section Staff Stick 三截棍 San Jie Gun - Shi Xing Wu <https://youtu.be/Lj1nYPy7T6M>

Livro: Livro de Exercícios do Kung Fu, autor Michael Minick, editora record.

Assinatura do Professor: _____

Assinatura da Coordenadora: _____



ASSOCIAÇÃO PARAÍSO
São José do Rio Preto - SP

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

PLANO DE AULA

DATA: 10/06/2021

PROFESSOR: Eduardo Viana Remundino

OFICINA: Artes Marciais

TURMAS: 1, 2 e 3

TEMA: Chain Whip, A corrente de 9 elos do Kung Fu

JUSTIFICATIVA:

Estudar o chicote de corrente que é uma arma usada em algumas artes marciais chinesas, particularmente nas disciplinas tradicionais. Ele consiste em várias hastes de metal, que são unidas de ponta a ponta por anéis para formar uma corrente flexível. Uma bandeira de tecido é frequentemente fixada na ponta do dardo do chicote ou perto dela e uma segunda bandeira pode cobrir o cabo do chicote. A bandeira ou bandeiras adicionam apelo visual e produzem um som rápido enquanto o chicote balança no ar. O barulho de corrida também ajuda o usuário a identificar a localização da outra ponta, já que a arma se move muito rápido para ser normalmente percebida por olhos humanos. É um equipamento de desenvolvimento de extrema agilidade e coordenação motora. Utilizei o período da tarde para treinamento deste equipamento por ser de nível mais avançado.

OBJETIVO GERAL:

Apresentar aos alunos este equipamento de desenvolvimento de extrema agilidade e coordenação motora para eles conhecerem o alto nível das competições e apresentações.

PROCEDIMENTOS:

Ensinar para os alunos a respeito da corrente de 9 elos do Kung Fu e seus giros, saltos, giros com o pescoço, com o braço e cotovelos, chutes lançando o equipamento, rolamento e movimentos de solo.

ROTEIRO VÍDEO AULA:

Iniciamos a video aula saudando os alunos, falando a respeito do equipamento a ser desenvolvido, suas partes e materiais em seguida exibir para os alunos os movimentos e fundamentos básicos da corrente e demonstração de kati para exibição e competição.

LINK DA AULA POSTADA:

<https://youtu.be/Z9H85TL3cKo>

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

Chain Whip https://en.wikipedia.org/wiki/Chain_whip

Armas inusitadas do Kung Fu <http://www.tskf.com.br/blog/conheca-as-principais-armas-usadas-no-kung-fu/>

Wushu weapon: chain whip basic moves 53'11 https://youtu.be/c3Y__2YOct0

Livro: **Livro de Exercícios do Kung Fu**, autor Michael Minick, editora record.

Assinatura do Professor: _____

Assinatura da Coordenadora: _____



ASSOCIAÇÃO PARAÍSO
São José do Rio Preto - SP

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

PLANO DE AULA

DATA: 17/06/2021

PROFESSOR: Eduardo Viana Remundino

OFICINA: Artes Marciais

TURMAS: 1, 2 e 3

TEMA: Si Mei Kwan, o Bastão Rabo de Rato.

JUSTIFICATIVA:

鼠尾棍 Si Mei Kwan, (bastão rabo de rato) conhecido também como bastão pescador. É uma arma típica do Sul da China. É caracterizada pelo seu tamanho, muito mais longo que os demais bastões cerca de 2,30 a 3 metros. Apesar do comprimento ela é bastante versátil dos movimentos, com golpes fortes e pontuais. Era utilizado pelos barqueiros de junco para deslocar as embarcações apoiando a ponta no fundo dos alagadiços e posteriormente utilizada como treinamento de Kung Fu.

OBJETIVO GERAL:

Que os alunos aprendam que além do bastão convencional, o Kung Fu também possui um bastão mais longo que veio a partir dos barqueiros chineses nos alagadiços.

PROCEDIMENTOS:

Explicar para os alunos a origem deste bastão e seus movimentos utilizados hoje em dia como prática esportiva e marcial.

ROTEIRO VÍDEO AULA:

Gravar a vídeo aula explicando sobre o bastão longo Si Mei Kwan falando de sua origem histórica e em seguida mostrar seus fundamentos básicos, giros, defesa e estocar em uma sequencia de kati ou rotina de apresentação e competição.

LINK DA AULA POSTADA:

<https://youtu.be/1fMwz8CVPG8>

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

Grão Mestre Lope Chiu Ping Lok <http://www.maochuen.com.br/noticia?Cod=25>

Historia das armas do Kung Fu <http://kungfusga.com/armas/>

五郎八卦棍 (Ng Long Pa Kua Kwan) bastão 8 diagramas- hung gar 37'01 <https://youtu.be/tkcj6jp8Gtc>

Livro: **Breve História do Kung Fu**, Wiliam Azevedo, Carlos Gutierrez e Mei Chung, Editora Madras

Assinatura do Professor: _____

Assinatura da Coordenadora: _____