



**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: Julho / 2021**

<u>SEMANA</u>	<u>SEGUNDA</u>	<u>TERÇA</u>	<u>QUARTA</u>	<u>QUINTA</u>	<u>SEXTA</u>
1º	(__/__)	(22/06) Teletrabalho Estudo a respeito do Long Kwan o Bastão Dragão do Kung Fu	(__/__)	(24/06) Teletrabalho Estudo e treino do equipamento, filmagem e edição do vídeo.	(__/__)
2º	(__/__)	(29/06) Teletrabalho Estudo sobre o equipamento Kao Wan Tou do Kung Fu	(__/__)	(01/07) Teletrabalho Estudo e prática do roteiro para filmagem, gravação e edição do vídeo.	(__/__)
3º	(__/__)	(06/07) Teletrabalho Pesquisa sobre a lança de duas pontas do Kung Fu	(__/__)	(08/07) Teletrabalho Estudo do roteiro, escolha do local e gravação e edição do vídeo.	(__/__)
4º	(__/__)	(13/07) Teletrabalho Estudo e pesquisa sobre o Guan Dao a mais famosa arma do Kung Fu	(__/__)	(15/07) Teletrabalho Estudo e treino do equipamento, gravação e edição de vídeo	(__/__)
5º	(__/__)	(20/07) Teletrabalho Estudo e pesquisa do Ya Yue Chan alabarda pá e lua do Kung Fu	(__/__)	(__/__)	(__/__)

Av: Mirassolândia nº 1775 - Bairro: Eldorado - CEP: 15045-000

Telefone: (17) 3363-4668 - São José do Rio Preto/SP



**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**

<b>Associação Paraíso – Projeto Mundo Novo – Eldorado</b>		<b>TC 04/2018</b>
<b>Professor: Eduardo Viana Remundino</b>		<b>Oficina: Artes Marciais</b>
<b>Carga horária semanal: 12</b>		<b>Semana de: 21/06/2021 à 25/06/2021</b>
	<b>Atividades desenvolvidas</b>	<b>Horas</b>
<b>Segunda-feira</b> ____/____		<b>0h</b>
<b>Terça-feira</b> <b>22/06</b>	Em teletrabalho, de manhã estudamos a respeito do Long Kwan técnica do Kung Fu estilo Fei Hok Phai conhecido como Bastão Dragão ou Long Tao Kwan Bastão uma cabeça de dragão, está técnica foi trazida para o Brasil pelo introdutor do Kung Fu nosso país, o Grão Mestre Chiu Ping Lok aprendida por ele na adolescência em Hong Kong através do seu Mestre Lam Fei Hung, está técnica de bastão avançado foi ensinada a vários atletas de nosso país que representaram suas devidas cidades e estados em diversos torneios e demonstrações ao longo dos anos promovendo os jovens a atletas marciais. A técnica do bastão dragão trabalha a concentração, lateralidade e coordenação motora em movimentos coordenados e precisos onde com o bastão são executados giros, saltos, ataques e defesas. No período da tarde estudamos estes movimentos para depois gravar o vídeo.	<b>6h</b>
<b>Quarta-feira</b> ____/____		<b>0h</b>
<b>Quinta-feira</b> <b>24/06</b>	Em teletrabalho, durante o período da manhã fizemos o estudamos os movimentos do Long Kwan bastão dragão desenvolvendo a melhor forma dos alunos conhecerem esta técnica e gravamos a vídeo aula explicativa e demonstrativa. No período da tarde selecionamos vídeos, fotos, musicas e efeitos, editando o vídeo e atualizando este relatório. <b>Bibliografia:</b> Bastão dragão <a href="https://youtu.be/mX5dyxnr5y8">https://youtu.be/mX5dyxnr5y8</a> Aula Inicial de Bastão Kung-Fu Gunshu #01 <a href="https://youtu.be/CticgMbZKYg">https://youtu.be/CticgMbZKYg</a> Chiu Ping Lok <a href="https://pt.wikipedia.org/wiki/Chiu_Ping_Lok">https://pt.wikipedia.org/wiki/Chiu_Ping_Lok</a> Livro: <b>Breve História do Kung Fu</b> , Wiliam Azevedo, Carlos Gutierrez e Mei Chung, Editora Madras	<b>6h</b>
<b>Sexta-feira</b> ____/____		<b>0h</b>
<b>Total de horas da semana</b>		<b>12h</b>



**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**

<b>Associação Paraíso – Projeto Mundo Novo – Eldorado</b>		<b>TC 04/2018</b>
<b>Professor: Eduardo Viana Remundino</b>		<b>Oficina: Artes Marciais</b>
<b>Carga horária semanal: 12</b>		<b>Semana de: 28/06/2021 à 02/07/2021</b>
	<b>Atividades desenvolvidas</b>	<b>Horas</b>
<b>Segunda-feira</b> ____/____		<b>0h</b>
<b>Terça-feira</b> <b>29/06</b>	Em teletrabalho, durante a manhã e dando continuidade a armas chinesas das artes marciais vamos nesta semana ensinar a respeito do <b>Kao wan tou</b> ("facão de nove argolas", em cantonês) é uma arma muito usada pela infantaria chinesa e pelos monges shaolin. É um facão (às vezes flexível) dotado de argolas metálicas, que servem para prender a arma ao corpo do seu oponente, além do barulho das argolas confundirem o inimigo, é também um equipamento longo onde sua empunhadura é um bastão e a lamina fica fixada ao final deste bastão. Esta técnica é muito bonita e avançada, utilizada em campeonatos de alto nível por atletas de competição de demonstração de movimentos de Kung Fu. No período da tarde estudamos estes movimentos.	<b>6h</b>
<b>Quarta-feira</b> ____/____		<b>0h</b>
<b>Quinta-feira</b> <b>01/07</b>	Em teletrabalho no período da manhã treinamos estes movimentos e fizemos a filmagem da vídeo aula explicativa e dos movimentos. No período da tarde foi feita a edição do vídeo no computador colocando as melhores partes e adicionando fotos, vídeos, sons e efeitos de edição para concluir uma boa aula em vídeo.  <b>Bibliografia:</b> Kao Wan Tou em: <a href="https://pt.wikipedia.org/wiki/Kao_wan_tou">https://pt.wikipedia.org/wiki/Kao_wan_tou</a> Campeonato Brasileiro de Kung Fu 2017 atleta competindo com Kao Wan Tou <a href="https://youtu.be/vKvunBWHR08">https://youtu.be/vKvunBWHR08</a> Livro: Livro de Exercícios do Kung Fu, autor Michael Minick, editora record.	<b>6h</b>
<b>Sexta-feira</b> ____/____		<b>0h</b>
<b>Total de horas da semana</b>		<b>12h</b>



**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**

<b>Associação Paraíso – Projeto Mundo Novo – Eldorado</b>		<b>TC 04/2018</b>
<b>Professor: Eduardo Viana Remundino</b>		<b>Oficina: Artes Marciais</b>
<b>Carga horária semanal: 12</b>		<b>Semana de: 05/07/2021 à 09/07/2021</b>
	<b>Atividades desenvolvidas</b>	<b>Horas</b>
<b>Segunda-feira</b> ____/____		<b>0h</b>
<b>Terça-feira</b> <b>06/07</b>	Em teletrabalho, no período da manhã fiz um levantamento de estudo a respeito da arma do Kung Fu conhecida como lança de duas pontas composta de um bastão de madeira chinesa ou de material metálico com cerca de 1,60m e uma ponta de lança em cada uma das extremidades afixadas e adornadas com linhas vermelhas finas que eram utilizadas para além de enfeitar tinha o simbolismo de confundir a visão do adversário e proteger o cabo da arma. É uma técnica de movimentos harmônicos ágeis e precisos que são executados com leveza e graciosidade por isso é um equipamento mais utilizado pelas mulheres nas artes marciais. Para o período da tarde praticamos estes movimentos já pensando na gravação da aula.	<b>6h</b>
<b>Quarta-feira</b> ____/____		<b>0h</b>
<b>Quinta-feira</b> <b>08/07</b>	Em teletrabalho pela manhã fizemos o estudo e treinamento do equipamento e gravamos a vídeo aula, tanto a parte teórica quanto a parte prática. 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. <b>Bibliografia:</b> Dual Spear Staff <a href="https://www.kombativ.com/hidden-dual-spear-staff">https://www.kombativ.com/hidden-dual-spear-staff</a> Lista de armas das artes marciais <a href="https://pt.wikipedia.org/wiki/Lista_de_armas_de_artes_marciais">https://pt.wikipedia.org/wiki/Lista_de_armas_de_artes_marciais</a> Kati Sean Tao Tcheang – Lança de duas pontas <a href="https://youtu.be/u1GR_ruSnm0">https://youtu.be/u1GR_ruSnm0</a> Livro: <b>Livro de Exercícios do Kung Fu</b> , autor Michael Minick, editora record.	<b>6h</b>
<b>Sexta-feira</b> ____/____		<b>0h</b>
<b>Total de horas da semana</b>		<b>12h</b>



**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

<b>Associação Paraíso – Projeto Mundo Novo – Eldorado</b>		<b>TC 04/2018</b>
<b>Professor: Eduardo Viana Remundino</b>		<b>Oficina: Artes Marciais</b>
<b>Carga horária semanal: 12</b>		<b>Semana de: 12/07/2021 à 16/07/2021</b>
	<b>Atividades desenvolvidas</b>	<b>Horas</b>
<b>Segunda-feira</b> ____/____		<b>0h</b>
<b>Terça-feira</b> <b>13/07</b>	Em tele trabalho, de manhã, estudamos Guan Dao famosa arma chinesa do Kung Fu. O nome Guan Dao é uma homenagem ao seu usuário mais famoso, o General Guan Yu(關羽) (160–219) um herói real também famoso como personagem do épico chinês “Os três reinos”, escrito por Luo Guanzhong no século XIV. A lâmina do Guan dao é anormalmente larga, com um gancho atrás. Esse gancho é costumeiramente adornado com crina de cavalo avermelhada.. A característica física mais impressionante do Guan Dao é seu peso. Normalmente pesa em torno de 4 a 5 quilos. Na China, existem alguns que são pesados ao extremo. Relatos afirmam que a Guan Dao do General Guan Yu pesava em torno de 50Kg. O Guan dao representa o espírito do kung fu por seu grande peso e por sua origem histórica lendária, é venerado como arma de mestre e encarna a essência da prática com armas chinesas tradicionais. É um dos últimos níveis do Kung Fu em competições. No período da tarde praticamos esta técnica para a próxima vídeo aula.	<b>6h</b>
<b>Quarta-feira</b> ____/____		<b>0h</b>
<b>Quinta-feira</b> <b>15/07</b>	Em tele trabalho, no período da manha estudamos a matéria e fundamentos a respeito da arma ou equipamento do Guan Dao e gravei a vídeo aula explicando a origem deste equipamento e suas características e mostrando seus fundamentos numa sequencia de apresentação. No período da tarde 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. <b>Bibliografia:</b> Guan Dao <a href="https://pt.wikipedia.org/wiki/Guan_dao">https://pt.wikipedia.org/wiki/Guan_dao</a> Historia das armas do Kung Fu <a href="http://kungfusga.com/armas/">http://kungfusga.com/armas/</a> Male Dadao Guandao 2015 World Wushu Championship <a href="https://youtu.be/KAhuqRsZ_h8">https://youtu.be/KAhuqRsZ_h8</a> Livro: <b>Breve História do Kung Fu</b> , Wiliam Azevedo, Carlos Gutierrez e Mei Chung, Editora Madras	<b>6h</b>
<b>Sexta-feira</b> ____/____		<b>0h</b>
<b>Total de horas da semana</b>		<b>12h</b>



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: 6		Semana de: 19/07/2021 à 20/07/2021
	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda-feira ____/____		0h
Terça-feira 20/07	<p>Em tele trabalho no período da manhã estudamos a respeito desta peça do arsenal monástico dos templos Shaolin e Wu Dang ambos os berços do tradicional Kung Fu na China, a Espada da Lua Crescente. Ou Arma da Pá e Lua (月牙鏢, o <i>yuè yá chǎn</i>) é uma combinação entre uma ferramenta de jardinagem achatada e uma foice modificada, e é considerada uma arma chinesa do tipo haste. É um equipamento muito versátil onde e técnico e pesado trabalhando os músculos dos braços em seus movimentos de giros ataques e defesas. No período da tarde estudamos os seus movimentos a fim de gravar uma aula em vídeo.</p> <p><b>Bibliografia:</b> Espada da Lua Crescente: <a href="https://pt.shenyunperformingarts.org/explore/view/article/e/wYGqeIpPDv4/espada-da-lua-crescente">https://pt.shenyunperformingarts.org/explore/view/article/e/wYGqeIpPDv4/espada-da-lua-crescente</a> Historia das armas do Kung Fu <a href="http://kungfusga.com/armas/">http://kungfusga.com/armas/</a> Shaolin Yue Ya Chan 少林月牙鏢 vídeo em <a href="https://youtu.be/y6-DhwY4Z_k">https://youtu.be/y6-DhwY4Z_k</a> Livro: <b>Breve História do Kung Fu</b>, Wiliam Azevedo, Carlos Gutierrez e Mei Chung, Editora Madras</p>	6h
Quarta-feira ____/____		0h
Quinta-feira ____/____		0h
Sexta-feira ____/____		0h
<b>Total de horas da semana</b>		<b>06h</b>



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:** 24/06/2021

**PROFESSOR:** Eduardo Viana Remundino

**OFICINA:** Artes Marciais

**TURMAS:** 1, 2 e 3

**TEMA:** Long Kwan, o Bastão Dragão do Kung Fu

### JUSTIFICATIVA:

Para esta semana iremos falar a respeito do Long Kwan técnica do Kung Fu estilo Fei Hok Phai conhecido como Bastão Dragão ou Long Tao Kwan Bastão uma cabeça de dragão, está técnica foi trazida para o Brasil pelo introdutor do Kung Fu nosso país, o Grão Mestre Chiu Ping Lok aprendida por ele na adolescência em Hong Kong através do seu Mestre Lam Fei Hung, está técnica de bastão avançado foi ensinada a vários atletas de nosso país que representaram suas devidas cidades e estados em diversos torneios e demonstrações ao longo dos anos promovendo os jovens a atletas marciais. No período da tarde estudamos estes movimentos para depois gravar o vídeo.

### OBJETIVO GERAL:

Que os alunos conheçam a técnica do bastão dragão que trabalha a concentração, lateralidade e coordenação motora em movimentos coordenados e precisos onde com o bastão são executados giros, saltos, ataques e defesas.

### PROCEDIMENTOS:

Explicar para os alunos a respeito do Bastão Dragão e suas técnicas.

### ROTEIRO VÍDEO AULA:

Gravar a vídeo aula explicando detalhadamente para os alunos explicando como essa técnica chegou no Brasil e mostrando seus movimentos.

### LINK DA AULA POSTADA:

<https://youtu.be/COqAWhlPf-o>

### REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

Bastão dragão <https://youtu.be/mX5dyxnr5y8>

Aula Inicial de Bastão Kung-Fu Gunshu #01 <https://youtu.be/CticgMbZKYg>

Chiu Ping Lok [https://pt.wikipedia.org/wiki/Chiu\\_Ping\\_Lok](https://pt.wikipedia.org/wiki/Chiu_Ping_Lok)

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: 01/07/2021**

**PROFESSOR: Eduardo Viana Remundino**

**OFICINA: Artes Marciais**

**TURMAS: 1, 2 e 3.**

**TEMA: Kao Wan Tou, o facão de 9 argolas do Kung Fu**

### JUSTIFICATIVA:

Dando continuidade a armas chinesas das artes marciais vamos nesta semana ensinar a respeito do **Kao wan tou** ("facão de nove argolas", em cantonês) é uma arma muito usada pela infantaria chinesa e pelos monges shaolin. É um facão (às vezes flexível) dotado de argolas metálicas, que servem para prender a arma ao corpo do seu oponente, além do barulho das argolas confundirem o inimigo, é também um equipamento longo onde sua empunhadura é um bastão e a lamina fica fixada ao final deste bastão. Esta técnica é muito bonita e avançada, utilizada em campeonatos de alto nível por atletas de competição de demonstração de movimentos de Kung Fu.

### 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 sua história e os fundamentos de seus movimentos principais para finalizar mostrando uma sequência de movimentos, rotina ou kati de forma esportiva com o Kao Wan Tou

### LINK DA AULA POSTADA:

<https://youtu.be/FgUMQRJHdV4>

### REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

Kao Wan Tou em: [https://pt.wikipedia.org/wiki/Kao\\_wan\\_tou](https://pt.wikipedia.org/wiki/Kao_wan_tou)

Campeonato Brasileiro de Kung Fu 2017 atleta competindo com Kao Wan Tou

<https://youtu.be/vKvunBWHR08>

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: 08/07/2021**

**PROFESSOR: Eduardo Viana Remundino**

**OFICINA: Artes Marciais**

**TURMAS: 1, 2 e 3**

**TEMA: Sean Tao Tchean, a lança de duas pontas do Kung Fu**

### JUSTIFICATIVA:

Estudar a respeito da arma do Kung Fu conhecida como lança de duas pontas composta de um bastão de madeira chinesa ou de material metálico com cerca de 1,60m e uma ponta de lança em cada uma das extremidades afixadas e adornadas com linhas vermelhas finas que eram utilizadas para além de enfeitar tinha o simbolismo de confundir a visão do adversário e proteger o cabo da arma. É uma técnica de movimentos harmônicos ágeis e precisos que são executados com leveza e graciosidade por isso é um equipamento mais utilizado pelas mulheres nas artes marciais.

### 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 com a lança de duas pontas.

### PROCEDIMENTOS:

Ensinar para os alunos a respeito da lança de duas pontas do Kung Fu e seus giros, saltos, rolamento passos e posturas.

### ROTEIRO VÍDEO AULA:

Iniciamos a video aula saudando os alunos, falando a respeito do equipamento suas partes e funções em seguida exibir para os alunos os movimentos da lança de duas pontas em demonstração de kati para exibição e competição.

### LINK DA AULA POSTADA:

<https://youtu.be/9c8spNkm7Io>

### REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

Dual Spear Staff <https://www.kombativ.com/hidden-dual-spear-staff>

Lista de armas das artes marciais [https://pt.wikipedia.org/wiki/Lista\\_de\\_armas\\_de\\_artes\\_marciais](https://pt.wikipedia.org/wiki/Lista_de_armas_de_artes_marciais)

Kati Sean Tao Tcheang – Lança de duas pontas [https://youtu.be/u1GR\\_ruSnmo](https://youtu.be/u1GR_ruSnmo)

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:** 15/07/2021

**PROFESSOR:** Eduardo Viana Remundino

**OFICINA:** Artes Marciais

**TURMAS:** 1, 2 e 3

**TEMA:** Guan Dao, a lamina do General do Kung Fu

### JUSTIFICATIVA:

Estudar e conhecer a respeito do Guan Dao famosa arma chinesa do Kung Fu. O nome Guan Dao é uma homenagem ao seu usuário mais famoso, o General Guan Yu(關羽) (160–219) um herói real também famoso como personagem do épico chinês “Os três reinos”, escrito por Luo Guanzhong no século XIV. A lâmina do Guan dao é anormalmente larga, com um gancho atrás. Esse gancho é costumeiramente adornado com crina de cavalo avermelhada.. A característica física mais impressionante do Guan Dao é seu peso. Normalmente pesa em torno de 4 a 5 quilos. Na China, existem alguns que são pesados ao extremo. Relatos afirmam que a Guan Dao do General Guan Yu pesava em torno de 50Kg. O Guan dao representa o espírito do kung fu por seu grande peso e por sua origem histórica lendária, é venerado como arma de mestre e encarna a essência da prática com armas chinesas tradicionais. É um dos últimos níveis do Kung Fu em competições.

### OBJETIVO GERAL:

Que os alunos conheçam este equipamento e categoria de competição de Kung Fu sendo um dos mais altos níveis nos campeonatos internacionais.

### PROCEDIMENTOS:

Explicar para os alunos a parte teórica e histórica deste equipamento esportivo e marcial do Kung Fu em seguida falar dos seus movimentos.

### ROTEIRO VÍDEO AULA:

Gravar a vídeo aula explicando sobre o Guan Dao falando de sua origem histórica e em seguida mostrar seus fundamentos básicos, giros, defesa e movimentos em uma sequencia de kati ou rotina de apresentação e competição.

### LINK DA AULA POSTADA:

[https://youtu.be/TjQFXJF\\_CHE](https://youtu.be/TjQFXJF_CHE)

### REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

Guan Dao [https://pt.wikipedia.org/wiki/Guan\\_dao](https://pt.wikipedia.org/wiki/Guan_dao)

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

Male Dadao Guandao 2015 World Wushu Championship [https://youtu.be/KAhuqRsZ\\_h8](https://youtu.be/KAhuqRsZ_h8)

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:** 20/07/2021

**PROFESSOR:** Eduardo Viana Remundino

**OFICINA:** Artes Marciais

**TURMAS:** 1, 2 e 3

**TEMA:** Espada Lua Crescente ou Pá e Lua do Kung Fu

### JUSTIFICATIVA:

Estudar a respeito desta peça do arsenal monástico dos templos Shaolin e Wu Dang ambos os berços do tradicional Kung Fu na China, a Espada da Lua Crescente. Ou Arma da Pá e Lua (月牙鏢, o *yuè yá chǎn*) é uma combinação entre uma ferramenta de jardinagem achatada e uma foice modificada, e é considerada uma arma chinesa do tipo haste. É um equipamento muito versátil onde é técnico e pesado trabalhando os músculos dos braços em seus movimentos de giros ataques e defesas.

### OBJETIVO GERAL:

Que os alunos conheçam esta exótica arma do Kung Fu tradicional

### PROCEDIMENTOS:

Falar da historia deste equipamento exótico do Kung Fu e seus movimentos.

### ROTEIRO VÍDEO AULA:

Gravar a vídeo aula explicando sobre a Espada da Lua Crescente. Ou Arma da Pá e Lua (月牙鏢, o *yuè yá chǎn*) e em seguida mostrar seus fundamentos básicos, giros, defesa e estocar em uma sequencia de kati ou rotina de apresentação e competição.

### REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

Espada da Lua Crescente: <https://pt.shenyunperformingarts.org/explore/view/article/e/wYGqeIpPDv4/espada-da-lua-crescente>

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

Shaolin Yue Ya Chan 少林月牙鏢 vídeo em [https://youtu.be/y6-DhwY4Z\\_k](https://youtu.be/y6-DhwY4Z_k)

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

Assinatura do Professor: \_\_\_\_\_

Assinatura da Coordenadora: \_\_\_\_\_