



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 DO PROFESSOR**

**NOME DO PROFESSOR: LUCAS HERNANDES DE SOUZA**

**MÊS: JULHO**

<u>SEMANA</u>	<u>SEGUNDA</u>	<u>TERÇA</u>	<u>QUARTA</u>	<u>QUINTA</u>	<u>SEXTA</u>
1º				(01/07) - ATESTADO	(02/07) - ATESTADO
2º	(05/07) – Estudo, roteiro para gravação do vídeo – “PRANCHA FRONTAL” Limpeza do espaço Reunião de equipe	(06/07) – Ligações para os pais/responsáveis Digitar o registro de ligações. Elaboração e montagem da apostila mensal TELETRABALHO	(07/07) – Ensaio e gravação do vídeo: “PRANCHA FRONTAL” Limpeza do espaço TELETRABALHO	(08/07) – Monitoramento e acompanhamento das atividades. Entrega das atividades impressas Limpeza do espaço	(09/07) - FERIADO
3º	(12/07) – Estudo, roteiro para gravação do vídeo “PRANCHA LATERAL” Limpeza do espaço Reunião de equipe (online)	(13/07) – Ligações para os pais/responsáveis Digitar o registro de ligações. TELETRABALHO	(14/07) – Ensaio e gravação do vídeo: “PRANCHA LATERAL” Limpeza do espaço Reunião ATPC	(15/07) – Monitoramento e acompanhamento das atividades TELETRABALHO	(16/07) – Plantão de dúvidas . Organização dos relatórios da semana. Limpeza do espaço



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

<b>4º</b>	(19/07) –Estudo, roteiro para gravação do vídeo - “PRANCHA INVERTIDA” Limpeza do espaço  TELETRABALHO	(20/07) – Ligações para os pais/responsáveis Digitar o registro de ligações. Limpeza do espaço	(21/07) – Ensaio e gravação do vídeo: “PRANCHA INVERTIDA”  TELETRABALHO	(22/07)-Monitoramento e acompanhamento das atividades Plantão para retorno das atividades impressas Limpeza do espaço	(23/07) - Plantão de dúvidas. Organização dos relatórios da semana  TELETRABALHO
<b>5º</b>	(26/07) –Estudo, roteiro para gravação do vídeo - “O DESAFIO” Limpeza do espaço Reunião Geral	(27/07) –Ligações para os pais/responsáveis Digitar o registro de ligações.  TELETRABALHO	(28/07) –Ensaio e gravação do vídeo: “O DESAFIO”  TELETRABALHO	(29/07) - Monitoramento e acompanhamento das atividades  Plantão para retorno das atividades impressas  Limpeza do espaço	(30/07) - Plantão de dúvidas. Organização dos relatórios do mês. Entrega de fotos  TELETRABALHO



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

<b>ROTINA SEMANAL DO PROFESSOR</b>		
<b>Nome da OSC : Associação Paraíso / Núcleo Vila Mayor</b>		<b>TC :07/2018</b>
<b>Professor :Lucas Hernandes de Souza</b>		<b>Oficina: Iniciação esportiva</b>
<b>Carga horária semanal: 16 horas</b>		<b>Semana de:01/07/2021 à 02/07/2021</b>
	<b>Atividades desenvolvidas</b>	<b>Horas</b>
<b>Segunda-feira</b>		<b>00 horas</b>
<b>Terça-feira</b>		<b>00 horas</b>
<b>Quarta-feira</b>		<b>00 horas</b>
<b>Quinta-feira 01/07</b>	Realizei monitoramento remoto aos alunos, feito através de vídeos chamadas e ligações para tirar dúvidas pedagógicas e orientação de como fazer a atividade que passei por vídeo.	<b>08 horas</b>
<b>Sexta-feira 02/07</b>	O plantão de duvidas pedagógicas foi por vídeos chamadas, para os alunos que estão com dificuldades nas atividades escolares.	<b>08 horas</b>
<b>Total de horas da semana</b>		<b>16 horas</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

<b>ROTINA SEMANAL DO PROFESSOR</b>		
<b>Nome da OSC : Associação Paraíso / Núcleo Vila Mayor</b>		<b>TC : 07/2018</b>
<b>Professor : Lucas Hernandes de Souza</b>		<b>Oficina: Iniciação esportiva</b>
<b>Carga horária semanal: 40 horas</b>		<b>Semana de: 05/07/2021 à 09/07/2021</b>
	<b>Atividades desenvolvidas</b>	<b>Horas</b>
<b>Segunda-feira 05/07</b>	<p>Pesquisa e estudo para o vídeo da semana foi pela Fonte bibliográfica AYOUB, E. Ginástica geral e educação física escolar. 2. ed. Campinas: Ed. UNICAMP, 2007.</p> <p>Desenvolvimento de um roteiro, de forma simples com uma linguagem clara e explicações bem resumida para que não fique confuso e os alunos consiga entender como executar e montar a atividade.</p> <p>Reunião de equipe</p>	<b>08 horas</b>
<b>Terça-feira 06/07</b>	<p>Foram realizadas ligações para os pais e responsáveis, para saber como esta o bem estar dos alunos e se estão conseguindo fazer as atividades.</p>	<b>08 horas</b>
<b>Quarta-feira 07/07</b>	<p>Feito Ensaio, decorado o roteiro e preparação do ambiente para a gravação. Desde checagem da iluminação, até checagem de eco no ambiente. Até deixar o ambiente adequado para gravação da vídeo aula.</p> <p>Feito vídeos testes para verificação de áudio/vídeo</p> <p>Feito gravação da vídeo aula: "PRANCHA FRONTAL". Em acordo com o roteiro desenvolvido anteriormente. Falando de forma bem clara, para melhor compreensão dos alunos do projeto.</p>	<b>08 horas</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

<b>Quinta-feira 08/07</b>	Realizei monitoramento remoto aos alunos, feito através de vídeos chamadas e ligações para tirar dúvidas pedagógicas e orientação de como fazer a atividade que passei por vídeo.	<b>08 horas</b>
<b>Sexta-feira 09/07</b>	O plantão de duvidas pedagógicas foi por vídeos chamadas, para os alunos que estão com dificuldades nas atividades escolares.	<b>08 horas</b>
<b>Total de horas da semana</b>		<b>40 horas</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

<b>ROTINA SEMANAL DO PROFESSOR</b>		
<b>Nome da OSC : Associação Paraíso / Núcleo Vila Mayor</b>		<b>TC : 07/2018</b>
<b>Professor: Lucas Hernandez de Souza</b>		<b>Oficina: Iniciação esportiva</b>
<b>Carga horária semanal: 40 horas</b>		<b>Semana de: 12/07/2021 à 16/07/2021</b>
	<b>Atividades desenvolvidas</b>	<b>Horas</b>
<b>Segunda-feira 12/07</b>	<p>Pesquisa e estudo para o video da semana foi pela Fonte bibliográfica: :KISHIMOTO, T.M. Salas de aulas nas escolas infantis e o uso de brinquedos e materiais pedagógicos. Trabalho apresentado na 23ª reunião da ANPEd, Caxambu, 2000. Disponível em &lt;<a href="http://www.anped.org.br/reuniões/23/textos/0722t.PDF">http://www.anped.org.br/reuniões/23/textos/0722t.PDF</a>&gt;.</p> <p>Desenvolvimento de um roteiro, de forma simples com uma linguagem clara e explicações bem resumida para que não fique confuso e os alunos consiga entender como executar e montar a atividade.</p> <p>Reunião de equipe</p>	<b>08 horas</b>
<b>Terça-feira 13/07</b>	<p>Foram realizadas ligações para os pais e responsáveis, para saber como esta o bem estar dos alunos e se estão conseguindo fazer as atividades.</p> <p>Desenvolvimento de um roteiro, de forma simples com uma linguagem clara e explicações bem resumida para que não fique confuso e os alunos consiga entender como executar e montar a atividade.</p>	<b>08 horas</b>
<b>Quarta-feira 14/07</b>	<p>Feito Ensaio, decorado o roteiro e preparação do ambiente para a gravação. Desde checagem da iluminação e no ambiente. Até deixar o ambiente adequado para gravação da vídeo aula.</p> <p>Feito vídeos testes para verificação de áudio/vídeo</p> <p>Feito gravação da vídeo aula: "PRANCHA LATERAL". Em acordo com o roteiro desenvolvido anteriormente. Falando de forma bem clara, para melhor compreensão dos alunos do projeto.</p>	<b>08 horas</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

	Reunião de ATPC com a coordenadora e educadores.	
<b>Quinta-feira 15/07</b>	Realizei monitoramento remoto aos alunos, feito através de vídeos chamadas e ligações para tirar dúvidas pedagógicas e orientação de como fazer a atividade que passei por vídeo.	<b>08 horas</b>
<b>Sexta-feira 16/07</b>	O plantão de duvidas pedagógicas foi por vídeos chamadas, para os alunos que estão com dificuldades nas atividades escolares.	<b>08 horas</b>
<b>Total de horas da semana</b>		<b>40 horas</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

<b>ROTINA SEMANAL DO PROFESSOR</b>		
<b>Nome da OSC : Associação Paraíso / Núcleo Vila Mayor</b>		<b>TC : 07/2018</b>
<b>Professor : Lucas Hernandes de Souza</b>		<b>Oficina: Iniciação esportiva</b>
<b>Carga horária semanal: 40 horas</b>		<b>Semana de: 19/07/2021 à 23/07/2021</b>
	<b>Atividades desenvolvidas</b>	<b>Horas</b>
<b>Segunda-feira 19/07</b>	<p>Pesquisa e estudo para o video da semana foi pela Fonte bibliográfica: KISHIMOTO, T.M. Salas de aulas nas escolas infantis e o uso de brinquedos e materiais pedagógicos. Trabalho apresentado na 23ª reunião da ANPEd, Caxambu, 2000. Disponível em &lt;<a href="http://www.anped.org.br/reuniões/23/textos/0722t.PDF">http://www.anped.org.br/reuniões/23/textos/0722t.PDF</a>&gt;.</p> <p>Desenvolvimento de um roteiro, de forma simples com uma linguagem clara e explicações bem resumida para que não fique confuso e os alunos consiga entender como executar e montar a atividade.</p>	<b>08 horas</b>
<b>Terça-feira 20/07</b>	<p>Foram realizadas ligações para os pais e responsáveis, para saber como esta o bem estar dos alunos e se estão conseguindo fazer as atividades.</p> <p>Reunião de Equipe com a coordenadora: reflexão sobre alunos, demanda da semana, vídeo aula, planejamento e conteúdos a serem propostos, avaliando se as nossas ações estão tendo resultados positivos para os alunos.</p>	<b>08 horas</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

<b>Quarta-feira</b> <b>21/07</b>	Feito Ensaio, decorado o roteiro e preparação do ambiente para a gravação. Desde checagem da iluminação e no ambiente. Até deixar o ambiente adequado para gravação da vídeo aula.  Feito vídeos testes para verificação de áudio/vídeo  Feito gravação da vídeo aula: "PRANCHA INVERTIDA". Em acordo com o roteiro desenvolvido anteriormente. Falando de forma bem clara, para melhor compreensão dos alunos do projeto.	<b>08 horas</b>
<b>Quinta-feira</b> <b>22/07</b>	Realizei monitoramento remoto aos alunos, feito através de vídeos chamadas e ligações para tirar dúvidas pedagógicas e orientação de como fazer a atividade que passei por vídeo.	<b>08 horas</b>
<b>Sexta-feira</b> <b>23/07</b>	O plantão de duvidas pedagógicas foi por vídeos chamadas, para os alunos que estão com dificuldades nas atividades escolares.  Drive julino	<b>08 horas</b>
<b>Total de horas da semana</b>		<b>40horas</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

<b>ROTINA SEMANAL DO PROFESSOR</b>		
<b>Nome da OSC : Associação Paraíso / Núcleo Vila Mayor</b>		<b>TC : 07/2018</b>
<b>Professor : Lucas Hernandes de Souza</b>		<b>Oficina: Iniciação esportiva</b>
<b>Carga horária semanal: 40 horas</b>		<b>Semana de: 26/07/2021 à 30/07/2021</b>
	<b>Atividades desenvolvidas</b>	<b>Horas</b>
<b>Segunda-feira 26/07</b>	<p>Pesquisa e estudo para o vídeo da semana foi pela Fonte bibliográfica AYOUB, E. Ginástica geral e educação física escolar. 2. ed. Campinas: Ed. UNICAMP, 2007.</p> <p>Desenvolvimento de um roteiro, de forma simples com uma linguagem clara e explicações bem resumida para que não fique confuso e os alunos consiga entender como executar e montar a atividade.</p> <p>Reunião geral com a coordenadora: reflexão sobre alunos, demanda da semana, vídeo aula, planejamento e conteúdos a serem propostos, avaliando se as nossas ações estão tendo resultados positivos para os alunos.</p>	<b>08 horas</b>
<b>Terça-feira 27/07</b>	<p>Foram realizadas ligações para os pais e responsáveis, para saber como esta o bem estar dos alunos e se estão conseguindo fazer as atividades.</p>	<b>08 horas</b>
<b>Quarta-feira 28/07</b>	<p>Feito Ensaio, decorado o roteiro e preparação do ambiente para a gravação. Desde checagem da iluminação, até checagem de eco no ambiente. Até deixar o ambiente adequado para gravação da vídeo aula.</p>	<b>08 horas</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

	Feito vídeos testes para verificação de áudio/vídeo  Feito gravação da vídeo aula: "O DESAFIO". Em acordo com o roteiro desenvolvido anteriormente. Falando de forma bem clara, para melhor compreensão dos alunos do projeto.	
<b>Quinta-feira 29/07</b>	Realizei monitoramento remoto aos alunos, feito através de vídeos chamadas e ligações para tirar dúvidas pedagógicas e orientação de como fazer a atividade que passei por vídeo.	<b>08 horas</b>
<b>Sexta-feira 30/07</b>	O plantão de duvidas pedagógicas foi por vídeos chamadas, para os alunos que estão com dificuldades nas atividades escolares.	<b>08 horas</b>
<b>Total de horas da semana</b>		<b>40 horas</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

## **PLANO DE AULA – “PRANCHA FRONTAL”**

**DATA:** 07/07/2021 **PROFESSOR:** Lucas Hernandes de Souza

**OFICINA:** Iniciação esportiva TURMAS I, II e III

**JUSTIFICATIVA:** Vídeo aula para levar um conteúdo de qualidade para os alunos do projeto, que estão em isolamento social devido a pandemia.

**OBJETIVO GERAL:** Ensinar para os alunos, através de vídeo aula

**PROCEDIMENTOS:** Estudos e preparação de um roteiro coeso, e de fácil entendimento. E gravação da vídeo aula, demonstrando na prática como melhorar a motricidade, agilidade, resistência muscular e do cardio, usando materiais que os alunos tem em casa.

### **ROTEIRO VÍDEO AULA:**

Olá galera, tudo bem? Sou o Lucas Hernandes, professor de iniciação esportiva do projeto Paraíso Vila Mayor.

Hoje o tio Lucas trouxe uma atividade que chama prancha frontal, chamei meu filho Lorenzo, vamos lá?!?!

Coloquei um pano no chão para não machucar o cotovelo, coloca os cotovelos no chão e na ponta dos pés levanta o quadril, ficar por 30 segundos, ajuda a fortalecer a lombar, abdômen, pernas e ombros. É isso, obrigado Lorenzo, Mandem fotos, vídeo espero vocês!

Até mais!!!

### **LINK DA AULA POSTADA:**

<https://youtu.be/La0gvrjnvXw>

**REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:** AYOUB, E. Ginástica geral e educação física escolar. 2. ed. Campinas: Ed. UNICAMP, 2007.



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

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

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



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 DE AULA – “PRANCHA LATERAL”**

**DATA:** 14/07/2021 **PROFESSOR:** Lucas Hernandes de Souza

**OFICINA:** Iniciação esportiva TURMAS I, II e III

**JUSTIFICATIVA:** Vídeo aula para levar um conteúdo de qualidade para os alunos do projeto, que estão em isolamento social devido a pandemia.

**OBJETIVO GERAL:** Ensinar para os alunos, através de vídeo aula

**PROCEDIMENTOS:** Estudos e preparação de um roteiro coeso, e de fácil entendimento. E gravação da vídeo aula, demonstrando na prática como melhorar a motricidade, agilidade, resistência muscular e do cardio, usando materiais que os alunos tem em casa.

### **ROTEIRO VÍDEO AULA:**

Olá galera, tudo bem? Sou o Lucas Hernandes, professor de iniciação esportiva do projeto Paraíso Vila Mayor.

Como na aula passada passei a prancha frontal, hoje vamos fazer a prancha lateral, chamei a Juju para mostra como faz o movimento, vamos lá?!?!?! Coloquei um pano no chão para colocar o cotovelo, e de lado vai levantar o quadril. E ficando por 30 segundos de um lado e depois do outro, É isso galera, obrigado Juju!!!

Mandem fotos e vídeos, assistam nossas aulas, curta e compartilha.

Até a próxima!!!

### **LINK DA AULA POSTADA:**

<https://youtu.be/TTcCJVHa20I>

**REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:** : AYOUB, E. Ginástica geral e educação física escolar. 2. ed. Campinas: Ed. UNICAMP, 2007.



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

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

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



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 DE AULA – “PRANCHA INVERTIDA”**

**DATA:** 21/07/2021 **PROFESSOR:** Lucas Hernandes de Souza

**OFICINA:** Iniciação esportiva TURMAS I, II e III

**JUSTIFICATIVA:** Vídeo aula para levar um conteúdo de qualidade para os alunos do projeto, que estão em isolamento social devido a pandemia.

**OBJETIVO GERAL:** Ensinar para os alunos, através de vídeo aula

**PROCEDIMENTOS:** Estudos e preparação de um roteiro coeso, e de fácil entendimento. E gravação da vídeo aula, demonstrando na prática como melhorar a motricidade, agilidade, resistência muscular e do cardio, usando materiais que os alunos tem em casa.

### **ROTEIRO VÍDEO AULA:**

Olá galera, tudo bem? Sou o Lucas Hernandes, professor de iniciação esportiva do projeto Paraíso Vila Mayor.

Hoje eu trouxe a prancha inversa, chamei a Bianca e a Manu para fazer nossa aula. Sentado no chão, com o apoio das mãos levanta o quadril, deixa a cabeça reta de acordo com a coluna, para relaxar o pescoço, manter por 30 segundos nessa posição. Obrigado meninas!!!

Mandem fotos, vídeos e participem das aulas!!!

Valeu galera. Até a próxima. fuuuui!!!

### **LINK DA AULA POSTADA:**

[https://youtu.be/cp3ZTaY93\\_w](https://youtu.be/cp3ZTaY93_w)

**REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:** : AYOUB, E. Ginástica geral e educação física escolar. 2. ed. Campinas: Ed. UNICAMP, 2007.





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

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

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



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 DE AULA – “O DESAFIO”**

**DATA: 28/07/2021 PROFESSOR: Lucas Hernandes de Souza**

**OFICINA: Iniciação esportiva TURMAS I, II e III**

**JUSTIFICATIVA:** Vídeo aula para levar um conteúdo de qualidade para os alunos do projeto, que estão em isolamento social devido a pandemia.

**OBJETIVO GERAL:** Ensinar para os alunos, através de vídeo aula

**PROCEDIMENTOS:** Estudos e preparação de um roteiro coeso, e de fácil entendimento. E gravação da vídeo aula, demonstrando na prática como melhorar a motricidade, agilidade, resistência muscular e do cardio, usando materiais que os alunos tem em casa.

### **ROTEIRO VÍDEO AULA:**

Olá galera, tudo bem? Sou o Lucas Hernandes, professor de iniciação esportiva do projeto Paraíso Vila Mayor.

Hoje eu trouxe um desafio para vocês, durante esse mês aprendemos as três pranchas, certo?!?!? E o desafio é fazer as três girando sem parar.

Vamos lá? Começamos com a prancha invertida, depois giramos para a lateral, passamos para a frontal e finalizamos na lateral para o outro lado.

Desafio feito, agora é com vocês!!!

Mandem fotos e videos!!!

Até a proxima!!!

### **LINK DA AULA POSTADA:**

<https://youtu.be/ONkOgD0aKzs>



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

**REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:** : AYOUB, E. Ginástica geral e educação física escolar. 2. ed. Campinas: Ed. UNICAMP, 2007.

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

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