



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:** André Luis Bueno  
**OFICINA:** Artes Marciais - Kung Fu  
**MÊS:** Junho/Julho

<b><u>SEMANA</u></b>	<b><u>SEGUNDA</u></b>	<b><u>TERÇA</u></b>	<b><u>QUARTA</u></b>	<b><u>QUINTA</u></b>	<b><u>SEXTA</u></b>
<b>1º</b>		22/06 – Foi feito uma video aula sobre a recaptulação da matéria da faixa branca, nesta primeira fase lembraremos um movimento dos membros inferiores chamado elevação frontal, onde a perna sobe de modo estendido, e também vamos lembrar a primeira base de mão andando, trabalhando membros superiores.		24/06 – Foi realizado um estudo e pesquisa sobre o chute frontal com a ponta do pé, chute circular para dentro seguido do soco do sol e socos frontais na postura do arco e flecha, que são chamados de socos do Carneiro executando a sequência de jab e direto.	
<b>2º</b>		29/06 – Elaborei uma video aula a fim de mostrar aos alunos o chute frontal com a ponta do pé, onde existe uma flexão de quadril e o chute é disparado em seguida, chute circular para dentro, onde o chute é executado de forma circular passando na frente do corpo do praticante, pelo lado de dentro, também vou mostrar o soco do sol, onde uma das mãos desfere o soco e a outra se coloca em guarda no peito, e por fim os socos frontais do Carneiro na postura do arqueiro.		01/07 – Pesquisei e estudei o chute frontal com a sola dos pés, a base de mão com soco do sol lateral na postura do cavalo, estudei também a base de mão que chamamos de Lin-Pou-Chuan em linha, onde o praticante abre postura do arqueiro em sentido lateral e faz a execução de quatro socos frontais do Carneiro.	



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

3º		06/07 – Fiz uma video aula com objetivo de mostrar aos alunos as duas últimas bases de mão da faixa branca, sendo elas, soco lateral na postura do cavalo e a base de mão chamada de Lin-Pou-Chuan em linha, onde são executados quatro socos frontais do Carneiro, para terminar mostrei aos alunos o chute frontal com a sola dos pés.		08/07 – Através de pesquisa seguida de estudo ainda sobre as bases de mão que fazem parte da matéria da faixa branca, vamos definir as bases de mão paradas, que são quatro, soco do Carneiro na postura do cavalo, soco do Carneiro na postura de arqueiro e soco do sol na postura do cavalo, dois socos frontais do Carneiro na postura do cavalo alternando as mão no inicio de cada sequência, e finalizando temos execução das palmas ou punhois de borboleta partindo da postura do cavalo indo para a postura do arqueiro lateralmente.	
4º		13/07 – Com o estudo e a pesquisa concluída, elaborei uma video aula com o conteúdo das bases de mãos paradas, executando cada uma delas mostrando em detalhes os movimentos		15/07 – Com intuito de finalizar a matéria da faixa branca, fiz uma rápida pesquisa sobre a forma Wutip-Chuan, traduzindo, chamado de Punhos de Borboleta, que ensinamos aos alunos como o primeiro kati desta faixa em questão, essa forma é formada de movimentos simples, porém oferece uma grande oportunidade do praticante desenvolver as técnicas de velocidade.	
5º		20/07 Finalizando toda a matéria recapitulada da faixa branca, elaborei uma video aula com o objetivo de mostrar aos alunos a forma completa chamada de wutip-Chuan, que significa, punhos de Borboleta, esta forma oferece aos alunos iniciantes leveza e velocidade			



# 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

“Termo de Colaboração SME N. 023/2019”

## RELATÓRIO MENSAL DE ATIVIDADES MÊS: 21 DE JUNHO Á 20 DE JULHO DE 2021

Nome do Professor: André Luis Bueno
Oficina: Artes Marciais - Kung Fu
Turma: 1 - 2 - 3
Quantidade total de horas-aula desenvolvida: 54 horas
Quantidade total de alunos: 90 alunos CEU das Artes e 90 alunos Sede- Total 180 alunos

### Metas:

Segundo o decreto municipal para a contenção do COVID-19 no município, as aulas foram suspensas por tempo indeterminado a partir do dia 18 de março de 2020. A equipe de profissionais ficou à disposição para esclarecimento, orientação e atendimento aos pais dos 180 educando matriculados no projeto. Planejamos e elaboramos as atividades desenvolvidas de acordo com a habilidade de cada oficina. A oficina propõe as seguintes atividades:

As metas a serem atingidas neste ciclo é de mostrar aos alunos uma atividade com armas, no caso o facão, e suas variedades, o facão tradicional muito usado e extremamente eficaz nas batalhas da China antiga, onde suas características se divergem em sua forma de execução e propósitos, sendo um instrumento simples e de fácil manuseio, quando usado de forma única, porém, possui variações e versões mais avançadas, como por exemplo o facão duplo borboleta e a faca dupla borboleta, porém, com variações em movimentos criados no Sul da China (faca borboleta) e movimentos que surgiram ao Norte da China (facão duplo borboleta), os dois tão importantes e eficazes como qualquer outro instrumento usado na prática do Kung Fu.

### Atividades Desenvolvidas:

As atividades desenvolvidas neste ciclo é fazer com os alunos conheçam alguns instrumentos avançados que utilizamos no nosso estilo de kung fu, tais como, Lança, Punhal Duplo, Bastão de três secções e Corrente de nove secções. Instrumentos esses que são avançados e com movimentos complexos, tais instrumentos são usados por praticantes acima de faixa preta, porém que trás bastante curiosidade aos alunos que estão iniciando sua jornada de aprendizado nesta maravilhosa e eficaz Arte Marcial chinesa.

### Fonte / Referência:

<https://kungfuga.com>  
[www.taochikungfu.com.br](http://www.taochikungfu.com.br)  
[www.blackbeltwiki.com](http://www.blackbeltwiki.com)  
[www.familialong.com.br](http://www.familialong.com.br)  
[www.zenkungfu.wordpress.com](http://www.zenkungfu.wordpress.com)  
[www.tskf.com.br](http://www.tskf.com.br)  
[www.significados.com.br](http://www.significados.com.br)

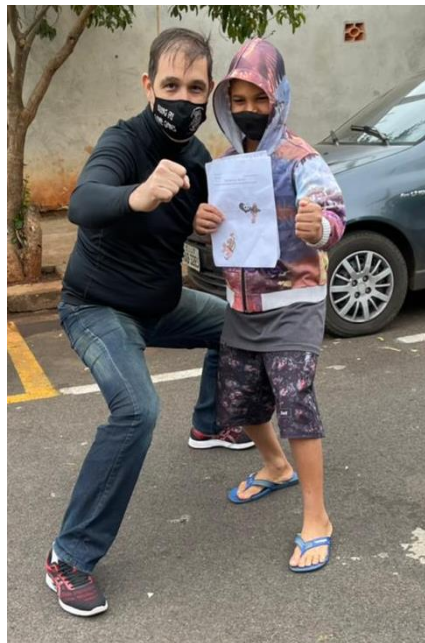
### **Conclusão:**

Ao fazer o trabalho de recapitular a matéria da faixa branca com os alunos chego a conclusão que, quando voltamos e relembramos movimentos e formas, chutes e ataques/defesas o praticante tem a oportunidade de mapear a sua evolução sob meu acompanhamento, sendo assim, fica claro que além de aprender, o praticante evolui com o passar do tempo e a dedicação a pratica.

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

Assinatura do Coordenador: \_\_\_\_\_

### **Fotos**



### **Onde encontrar nossos conteúdos:**



**Fanpage:** Projeto Mundo Novo Paraíso - @prmondonovo



**Instagram:** Projeto Mundo Novo Paraíso



**Canal Youtube:** Projeto Mundo Novo Paraíso



**SITE:** <https://www.projetomundonovo.org.br/>

<https://www.riopreto.sp.gov.br/portalthtransparencia>



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>Associação Paraíso – Projeto Mundo Novo – Sede – CEU DAS ARTES</b>		<b>TC 023/2019</b>
<b>Professor: André Luis Bueno</b>		<b>Oficina: Artes Marciais - Kung Fu</b>
<b>Carga horária semanal: 12 horas</b>		<b>Semana de: 21/06/2021 a 25/06/2021</b>
	<b>Atividades desenvolvidas</b>	<b>Horas</b>
<b>Segunda-feira</b>		
<b>Terça-feira 22/06/2021</b>	Foi feito video aula com o objetivo de relembrar com os alunos a matéria da faixa branca, retomando com o chute elevação frontal e primeira base de mão andando da faixa branca.	06
<b>Quarta-feira</b>		
<b>Quinta-feira 24/06/2021</b>	Foi feito estudo e pesquisa sobre os chutes circular para dentro e chute frontal com a ponta dos pés, socos do sol na postura do arco e flecha, seguido de socos duplos frontais do Carneiro também na postura do arqueiro ou arco e flecha.	06
<b>Sexta-feira</b>		
<b>Total de horas da semana</b>		<b>12 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>Associação Paraíso – Projeto Mundo Novo – Sede – CEU DAS ARTES</b>		<b>TC 023/2019</b>
<b>Professor: André Luis Bueno</b>		<b>Oficina: Artes Marciais - Kung Fu</b>
<b>Carga horária semanal: 12 horas</b>		<b>Semana de: 28/06/2021 a 02/07/2021</b>
	<b>Atividades desenvolvidas</b>	<b>Horas</b>
<b>Segunda-feira</b>		
<b>Terça-feira 29/06/2021</b>	Iniciei e mostrei aos alunos através de vídeo aula os chutes frontal com a ponta dos pés, que requer uma flexão de quadril ao disparar o chute, mostrei o chute circular para dentro, onde o praticante precisa passar a perna estendida na frente do corpo, mostrarei também soco do sol no arco e flecha e socos duplos no arqueiro, alternando as mãos a cada sequência.	<b>06</b>
<b>Quarta-feira</b>		
<b>Quinta-feira 01/07/2021</b>	Fiz estudo e pesquisa dos seguintes golpes, chute frontal com a sola dos pés, base de mão andando com soco lateral na postura do cavalo e a última base de mão chamada de Lin-Pou-Chuan em linha, onde são desferidos quatro socos frontais na postura do cavalo.	<b>06</b>
<b>Sexta-feira</b>		
<b>Total de horas da semana</b>		<b>12 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>Associação Paraíso – Projeto Mundo Novo – Sede – CEU DAS ARTES</b>		<b>TC 023/2019</b>
<b>Professor: André Luis Bueno</b>		<b>Oficina: Artes Marciais - Kung Fu</b>
<b>Carga horária semanal: 12 horas</b>		<b>Semana de: 05/07/2021 a 09/07/2021</b>
	<b>Atividades desenvolvidas</b>	<b>Horas</b>
<b>Segunda-feira</b>		
<b>Terça-feira 06/07/2021</b>	Com a pesquisa finalizada sobre o chute frontal com a sola dos pés, e a quarta e quinta bases de mãos, sendo elas, soco lateral do sol no cavalo e quatro socos frontais do Carneiro também no cavalo, fiz uma video aula mostrando toda essa sequência de movimentos aos alunos.	<b>06 horas</b>
<b>Quarta-feira</b>		
<b>Quinta-feira 08/07/2021</b>	Após pesquisa realizada sobre as bases de mãos paradas da faixa branca, pude observar que todas elas têm uma ênfase na postura do cavalo, dando a possibilidade do aluno fortalecer os membros inferiores, pois são de grande importância para nós.	<b>06 horas</b>
<b>Sexta-feira</b>		
<b>Total de horas da semana:</b>		<b>12 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>Associação Paraíso – Projeto Mundo Novo – Sede – CEU DAS ARTES</b>		<b>TC 023/2019</b>
<b>Professor: André Luis Bueno</b>		<b>Oficina: Artes Marciais - Kung Fu</b>
<b>Carga horária semanal: 12 horas</b>		<b>Semana de: 12/07/2021 a 16/07/2021</b>
	<b>Atividades desenvolvidas</b>	<b>Horas</b>
<b>Segunda-feira</b>		
<b>Terça-feira 13/07/2021</b>	Foi feito uma video aula mostrando aos alunos toda a movimentação das bases de mãos paradas, onde requer do aluno uma grande força nas pernas, pois, essas bases de mãos são executadas na postura do cavalo, exigindo do praticante força e concentração no momento da execução, socos frontais do Carneiro, soco do sol lateral, socos alternados do Carneiro e defesas de borboleta com as palmas das mãos, todas elas na postura do cavalo.	<b>06 horas</b>
<b>Quarta-feira</b>		
<b>Quinta-feira 15/07/2021</b>	Fiz pesquisa e estudo sobre a primeira forma de rotina que o praticante aprende no nosso estrilo de kung fu, essa forma chama se, Wutip Chuan, que se traduz, Punhos ou Palma de Borboleta, ao aprender essa forma com movimentos básicos, os alunos vão ter a oportunidade de desenvolver as técnicas de velocidade, pois a forma vem com essa proposta.	<b>06 horas</b>
<b>Sexta-feira</b>		
<b>Total de horas da semana:</b>		<b>12 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>Associação Paraíso – Projeto Mundo Novo - Sede – CEU DAS ARTES</b>		<b>TC 023/2019</b>
<b>Professor: André Luis Bueno</b>		<b>Oficina: Artes Marciais – Kung fu</b>
<b>Carga horária semanal: 6 horas</b>		<b>Semana de: 19/07/2021 à 23/07/2021</b>
	<b>Atividades desenvolvidas</b>	<b>Horas</b>
<b>Segunda-feira</b>		
<b>Terça-feira 20/07/2021</b>	Foi feito uma video aula com o objetivo de relembrar e mostrar aos alunos a primeira forma ensinada no nosso estilo de kung fu, esta forma chama se: Wutip Chuan, Punhos de Borboleta, tem o propósito de oferecer movimentos faceis e ageis ao aluno iniciante.	06 horas
<b>Quarta-feira</b>		
<b>Quinta-feira</b>		
<b>Sexta-feira</b>		
		<b>Total de horas da semana: 06 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 VIDEO AULA

**DATA:** 22/06/2021

**PROFESSOR:** André Luis Bueno

**OFICINA:** Artes Marciais - Kung Fu

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

### ATIVIDADE:

A atividade proposta, nesta vídeo aula, é mostrar aos alunos novos e relembrar com os alunos antigos a matéria da faixa branca, iniciando com o chute elevação frontal e base mão, soco do carneiro.

### JUSTIFICATIVA:

Com a oportunidade de relembrar movimentos, os alunos desenvolvem melhor a técnica e não esquece o que lhe foi ensinado.

### OBJETIVO GERAL:

O objetivo geral de recapitular matérias passadas é trazer o aluno de volta ao início do seu aprendizado dando lhe a oportunidade de não esquecer o que lhe foi passado e a chance de aprimorar se nas técnicas.

### PROCEDIMENTOS:

O procedimento usado, para que esta demonstração acontecesse, foi através de uma vídeo aula.

### ROTEIRO VÍDEO AULA:

Após me preparar para esta vídeo aula, comecei a execução dos movimentos citados a cima.

### REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

<https://jadewushu.blogspot.pt>

[www.associacaotailong.weebly.com](http://www.associacaotailong.weebly.com)

[www.infoescola.com](http://www.infoescola.com)

[www.shaolinacademy.net](http://www.shaolinacademy.net)

[www.ewo.com.br](http://www.ewo.com.br)



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 VIDEO AULA**

**DATA:** 29/06/2021

**PROFESSOR:** André Luis Bueno

**OFICINA:** Artes Marciais - Kung Fu

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

### **ATIVIDADE:**

A atividade feita nesta aula é sobre os chutes frontal com a ponta dos pés, chute circular para dentro, soco do sol na postura do arqueiro e em seguida soco duplo do carneiro na postura do arco e flecha, alternando as mãos a cada sequência.

### **JUSTIFICATIVA:**

Ao mostrar e recapitular os movimentos da faixa branca, citados a cima, tenho a certeza de que o aluno estará se desenvolvendo e aprimorando as técnicas propostas nesta atividade.

### **OBJETIVO GERAL:**

O principal objetivo de mostrar os movimentos desta fase da faixa branca é buscar o não esquecimento do aluno e aprimoramento das movimentações propostas.

### **PROCEDIMENTOS:**

Para que toda essa atividade fosse possível, foi feito o uso de vídeo aula.

### **ROTEIRO VÍDEO AULA:**

Com o aparelho celular pronto para filmar, me posicionei de forma adequada e iniciei a movimentação para que os alunos acompanhem de maneira simples e facilitada ao entendimento do aluno.

### **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:**

[www.estudopratico.com.br](http://www.estudopratico.com.br)

[www.dragoswintsun.com.br](http://www.dragoswintsun.com.br)

[www.br.pinterest.com](http://www.br.pinterest.com)

<https://taochikungfu.com.br>

<https://superabril.com.br>



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 VIDEO AULA**

**DATA:** 06/07/2021

**PROFESSOR:** André Luis Bueno

**OFICINA:** Artes Marciais - Kung Fu

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

### **ATIVIDADE:**

A atividade proposta nesta semana foi

### **JUSTIFICATIVA:**

Ao mostrar esses movimentos para os alunos sobre o chute frontal com a sola dos pés na altura do peito, e as bases de mãos seguintes, que são, soco do sol lateral na postura do cavalo e os quatro socos do carneiro frontais na postura do cavalo, pretendo que o aluno se recorde e se aprimore.

### **OBJETIVO GERAL:**

Quando se dá a oportunidade do aluno recordar os chutes e as bases citadas acima, tenho como objetivo geral solidificar cada vez mais o aprendizado do kung fu no ambiente em que o aluno vive, para que esta prática seja bem sucedida e lhe traga frutos.

### **PROCEDIMENTOS:**

Todo o procedimento usado foi através de vídeo aula.

### **ROTEIRO VÍDEO AULA:**

Após ter me posicionado diante do aparelho celular iniciei os chutes e as bases de mãos em questão.

### **REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:**

[www.kungfuarte.no.comunidades.net](http://www.kungfuarte.no.comunidades.net)

<https://escolaeducacao.com.br>

<https://brainly.com.br>

<https://kungfuhungar.com.br>

[www.londrinakungfu.com.br](http://www.londrinakungfu.com.br)



# 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 VIDEO AULA

**DATA:** 13/07/2021

**PROFESSOR:** André Luis Bueno

**OFICINA:** Artes Marciais - Kung Fu

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

### **ATIVIDADE:**

A atividade proposta nesta vídeo aula, são os movimentos que as bases de mãos paradas nos oferece, como sustentar-se na postura do cavalo durante execução destas bases.

### **JUSTIFICATIVA:**

Ao iniciar a movimentação das bases de mãos paradas, me coloco na postura do cavalo e vou até o fim de todas as bases, não podendo me levantar da postura citada, após a execução das quatro bases, me levanto e faço os devidos cumprimentos.

### **OBJETIVO GERAL:**

O objetivo geral da prática destas bases de mão, além do desenvolvimento da força corporal, sustentação em posturas, aprimoramento da técnica, lateralidade e aprimoramento da coordenação motora devido aos movimentos que são executados pelo aluno, essas movimentações também desenvolvem a concentração, melhorando assim, o cognitivo do praticante.

### **PROCEDIMENTOS:**

O procedimento usado foi através de vídeo aula.

### **ROTEIRO VÍDEO AULA:**

Com o ambiente adequado e o aparelho celular posicionado iniciei a vídeo aula de maneira objetiva.

### **REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:**

[www.associacaotailong.weebly.com](http://www.associacaotailong.weebly.com)

[www.modern-wushu.fandom.com](http://www.modern-wushu.fandom.com)

[www.superprof.com.br](http://www.superprof.com.br)

[www.wikiwand.com](http://www.wikiwand.com)

[www.ewo.com.br](http://www.ewo.com.br)



# 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 VIDEO AULA

**DATA:** 20/07/2021

**PROFESSOR:** André Luis Bueno

**OFICINA:** Artes Marciais – Kung fu

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

### ATIVIDADE:

Nesta atividade de recordar chutes, bases de mãos paradas e andando, não posso deixar de oferecer aos alunos a recapitulação dos movimentos do primeiro kati que os mesmos aprendem no nosso estilo de kung fu, é uma forma chamada Wutip Chuan, que se traduz, Punhos ou Palmas de Borboleta.

### JUSTIFICATIVA:

Esta forma vem de encontro com que o aluno iniciante procura em uma Arte Marcial, a velocidade nos movimentos executados, e o kati oferece isso ao aluno, dando-lhe a oportunidade de desenvolver esse aspecto tão importante quanto todos os outros na prática do kung fu tradicional.

### OBJETIVO GERAL:

O objetivo geral é elucidar aos alunos onde está a essência do kung fu, esta se encontra nas formas, nos katis e nas rotinas, por isso a importância de estar sempre dando a oportunidade dos alunos recordar para aprimorar os movimentos tão importantes para nós.

### PROCEDIMENTOS:

O procedimento usado foi através de vídeo aula.

### ROTEIRO VÍDEO AULA:

Após me posicionar diante do aparelho de celular, executei a movimentação da forma Wutip Chuan de maneira adequada para que os alunos possam acompanhar.

### REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

[www.kungfuarte.no.comunidades.net](http://www.kungfuarte.no.comunidades.net)

[www.superprof.com.br](http://www.superprof.com.br)

[www.londrinakungfu.com.br](http://www.londrinakungfu.com.br)

[www.infoescola.com](http://www.infoescola.com)

[www.modern-wushu.fandom.com](http://www.modern-wushu.fandom.com)