



**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: Agosto / 2021

<u>SEMANA</u>	<u>SEGUNDA</u>	<u>TERÇA</u>	<u>QUARTA</u>	<u>QUINTA</u>	<u>SEXTA</u>
1º	(__/__)	(__/__)	(__/__)	(22/07) Treino, gravação do vídeo e edição da alabarda pá e lua kung fu	(__/__)
2º	(__/__)	(27/07) Estudo das posturas do cavalo e postura arco e flecha	(__/__)	(29/07) Estudo e prática do roteiro para filmagem, gravação e edição do vídeo.	(__/__)
3º	(__/__)	(03/08) Estudo das posturas do gato e cavalo empinado	(__/__)	(05/08) Estudo do roteiro, escolha do local e gravação e edição do vídeo.	(__/__)
4º	(__/__)				
5º	(__/__)				



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: 6h		Semana de: 21/07/2021 à 23/07/2021
	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda-feira ____/____		0h
Terça-feira ____/____		0h
Quarta-feira ____/____		0h
Quinta-feira 22/07	<p>Em tele trabalho, durante o período da manhã fizemos o estudamos os movimentos da alabarda chinesa “Yu Ye Chan”, conhecida como Pá e Lua do Kung Fu desenvolvendo a melhor forma dos alunos conhecerem esta técnica e gravamos a vídeo aula explicativa e demonstrativa.</p> <p>No período da tarde selecionamos vídeos, fotos, musicas e efeitos, editando o vídeo e atualizando este relatório.</p> <p>Bibliografia: Espada da Lua Crescente: https://pt.shenyunperformingarts.org/explore/view/article/e/wYGqelpPDv4/espada-da-lua-crescente Historia das armas do Kung Fu http://kungfusga.com/armas/ Shaolin Yue Ya Chan 少林月牙铲 vídeo em https://youtu.be/y6-DhwY4Z_k Livro: Breve História do Kung Fu, Wiliam Azevedo, Carlos Gutierrez e Mei Chung, Editora Madras</p>	6h
Sexta-feira ____/____		0h
Total de horas da semana		06h
ROTINA SEMANAL DO PROFESSOR		



**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

Associação Paraíso – Projeto Mundo Novo – Eldorado		TC 04/2018
Professor: Eduardo Viana Remundino		Oficina: Artes Marciais
Carga horária semanal: 12		Semana de: 26/07/2021 à 30/07/2021
	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda-feira ____/____		0h
Terça-feira 27/07	Em tele trabalho, no período da manhã, já pensando na volta as aulas vamos iniciar o projeto de artes marciais com o Kung Fu ensinando as duas primeiras posturas básicas desta arte marcial tradicional pesquisando e elaborando desafios para os alunos já treinarem em casa e assim começarem a se familiarizar com os exercícios de base que serão fundamentais na iniciação esportiva da modalidade e assim fortalecendo e preparando sua memória muscular para a prática da modalidade, vamos fazer nesta semana o estudo das posturas “Ma-pu” e “Kun-má” do kung fu, conhecidas na nossa língua respectivamente como postura do cavalo e postura arco e flecha, no período da tarde fizemos a elaboração das dinâmicas para o desenvolvimento das mesmas.	6h
Quarta-feira ____/____		0h
Quinta-feira 29/07	Em tele trabalho no período da manhã treinamos estes movimentos das posturas, fizemos a filmagem da vídeo aula explicativa e dos movimentos e suas dinâmicas posturais. 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 a respeito das posturas do Kung Fu. Bibliografia: Principais Posturas do Kung Fu no canal Mundo Kung Fu : https://youtu.be/dlHAhv_wT4I Como melhoras a postura do cavalo no Kung Fu, no canal Dragão Chines Kung Fu: https://youtu.be/EYWS7btQo_I Livro: Livro de Exercícios do Kung Fu, autor Michael Minick, editora record.	6h
Sexta-feira ____/____		0h
		Total de horas da semana
		12h
ROTINA SEMANAL DO PROFESSOR		



**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

Associação Paraíso – Projeto Mundo Novo – Eldorado		TC 04/2018
Professor: Eduardo Viana Remundino		Oficina: Artes Marciais
Carga horária semanal: 12		Semana de: 02/08/2021 à 06/08/2021
	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda-feira ____/____		0h
Terça-feira 03/08	Em tele trabalho, no período da manhã dando continuidade ao aprendizado de inicio de volta as aulas elaboramos a pesquisa de mais duas posturas básicas do Kung Fu, a postura do Gato ou postura do passo vazio e a postura da garça ou postura do cavalo empinado, que gera grande trabalho de equilíbrio para os alunos e força nos membros inferiores. No período da tarde elaboramos dinâmicas de treinamento destas posturas em combinação com as outras duas posturas iniciais ensinadas na semana anterior.	6h
Quarta-feira ____/____		0h
Quinta-feira 05/08	Em tele trabalho pela manhã fizemos o estudo e treinamento das posturas básicas postura do gato e postura do cavalo empinado 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. Bibliografia: Kung Fu Postura do Gato: Canal ASNKF em https://youtu.be/KSxRXMS0wc8 Exercicio para descer na base do gato: Canal Mundo Kung Fu em https://youtu.be/Q-HjfC7oCtA 3 dicas para a postura da garça: Canal Jing Wu em https://youtu.be/kB4PTWmTBsM Livro: Livro de Exercícios do Kung Fu , autor Michael Minick, editora record.	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

RELATÓRIO MENSAL DE ATIVIDADES

MÊS: Agosto /2021

Nome do Professor: Eduardo Viana Remundino
Oficina: Artes Marciais / Kung Fu
Turma: todas
Núcleo: Eldorado

Atividades Desenvolvidas:

Neste mês de agosto em decorrência do retorno das aulas após cerca de 16 meses sem atividades presenciais, notamos que as crianças estão com certos atrasos motores e cognitivos e por esse motivo utilizamos de exercícios marciais para o desenvolvimento de lateralidade e senso de direção, frente e trás, para dentro e para fora, esquerda e direita com as técnicas de chutes do kung fu, chutes frontais, circulares para dentro e para fora, e o ensino das posturas tradicionais em que o aluno desenvolve esta sequência de posturas e movimentos para ambos os lados utilizando de bases com os membros inferiores.

Conclusão:

As crianças tiveram bom aproveitamento melhorando o entendimento dos lados, direita e esquerda, movimentos para dentro e para fora e ficando mais ágeis e preparadas, notamos também que a atenção e concentração teve uma melhora.

Assinatura do Professor: _____



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: 22/07/2021

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.

LINK DA AULA POSTADA:

<https://youtu.be/EV2Trw3GDOs>

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

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: 29/07/2021

PROFESSOR: Eduardo Viana Remundino

OFICINA: Artes Marciais

TURMAS: 1, 2 e 3

TEMA: Posturas do Kung Fu, Cavalo e Arco e Flecha

JUSTIFICATIVA:

Pensando na volta as aulas vamos iniciar o projeto de artes marciais com o Kung Fu ensinando as duas primeiras posturas básicas desta arte marcial tradicional pesquisando e elaborando desafios para os alunos já treinarem em casa e assim comecem a se familiarizar com os exercícios de base que serão fundamentais na iniciação esportiva da modalidade e assim fortalecendo e preparando sua memória muscular para a prática da modalidade, vamos fazer nesta semana o estudo das posturas “Ma-pu” e “Kun-má” do kung fu, conhecidas na nossa língua respectivamente como postura do cavalo e postura arco e flecha, elaborando dinâmicas para o desenvolvimento das mesmas.

OBJETIVO GERAL:

Que os alunos aprendam as duas primeiras posturas básicas do Kung Fu

PROCEDIMENTOS:

Orientar os alunos em trabalhos posturais dinâmicos com a postura do cavalo e postura arco e flecha

ROTEIRO VÍDEO AULA:

Gravar a vídeo aula explicando sobre as posturas “Ma-pu” e “Kun-má” do kung fu, conhecidas na nossa língua respectivamente como postura do cavalo e postura arco e flecha, elaborando dinâmicas para o desenvolvimento das mesmas.

LINK DA AULA POSTADA:

<https://youtu.be/u0213OrxUbc>

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

Principais Posturas do Kung Fu no canal Mundo Kung Fu : https://youtu.be/dlHAhv_wT4I

Como melhorar a postura do cavalo no Kung Fu, no canal Dragão Chines Kung Fu:

https://youtu.be/EYWS7btQo_I

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: 05/08/2021

PROFESSOR: Eduardo Viana Remundino

OFICINA: Artes Marciais

TURMAS: 1, 2 e 3.

TEMA: Posturas do Kung Fu, Gato e Cavalo Empinado

JUSTIFICATIVA:

Dando continuidade ao aprendizado de início de volta as aulas elaboramos a pesquisa de mais duas posturas básicas do Kung Fu, a postura do Gato ou postura do passo vazio e a postura da garça ou postura do cavalo empinado, que gera grande trabalho de equilíbrio para os alunos e força nos membros inferiores.

OBJETIVO GERAL:

Elaborarmos dinâmicas de treinamento destas posturas em combinação com as outras duas posturas iniciais ensinadas na semana anterior.

PROCEDIMENTOS:

Ensinar em dinâmicas a posturas de equilíbrio do Kung Fu explicando para os alunos como combinar com as outras posturas iniciais.

ROTEIRO VÍDEO AULA:

Gravar a vídeo aula onde explicamos aos alunos de forma clara, objetiva inicialmente explicando a respeito destas posturas do Kung Fu e em seguida mostrando para os alunos como treinar em algumas dinâmicas diferentes e fortalecendo a perna através do equilíbrio e permanência na postura.

LINK DA AULA POSTADA:

https://youtu.be/RR-qKmhYX_0

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

Kung Fu Postura do Gato: Canal ASNKF em <https://youtu.be/KSxRXMS0wc8>

Exercício para descer na base do gato: Canal Mundo Kung Fu em <https://youtu.be/Q-HjFC7oCtA>

3 dicas para a postura da garça: Canal Jing Wu em <https://youtu.be/kB4PTWmTBsM>

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: 12/08/2021

PROFESSOR: Eduardo Viana Remundino

OFICINA: Artes Marciais

TURMAS: 1, 2 e 3

TEMA: Posturas do Kung Fu, Agachada Lateral, Agachada e Passo do Dragão

JUSTIFICATIVA:

Continuando o aprendizado das posturas básicas do Kung Fu vamos fazer uma pesquisa e treinamento a respeito, das três últimas posturas do Kung Fu, a postura agachada lateral, a postura agachada e a postura passo do dragão conhecidas respectivamente como “Ten-Ti-Má” “Fok-Tey-Má” e “Key-Long-Má”.

OBJETIVO GERAL:

Elaborar dinâmicas com estas três posturas que fortalecem muito os membros inferiores e são fundamentais para os exercícios e movimentações da arte marcial chinesa kung fu, assim como inúmeras outras artes marciais.

PROCEDIMENTOS:

Ensinar para os alunos as posturas “Ten-Ti-Má” “Fok-Tey-Má” e “Key-Long-Má” em dinâmicas de treinamento posturais.

ROTEIRO VÍDEO AULA:

Iniciamos a vídeo aula saudando os alunos, falando a respeito destas últimas três posturas do Kung Fu em seguida mostrando algumas dinâmicas de treinamento.

LINK DA AULA POSTADA:

https://youtu.be/q_HYBO3ibQE

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

Postura pernas cruzadas do Kung Fu no canal ASNKF em https://youtu.be/jDH_U_yI_eQ

Posturas do Kung Fu no canal Dragão Chines em <https://youtu.be/kUzTry8p-Wo>

Site posturas do Kung Fu em : <https://bravokungfu.com/2020/10/12/quais-sao-as-posturas-basicas-do-kung-fu/>

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: 19/08/2021

PROFESSOR: Eduardo Viana Remundino

OFICINA: Artes Marciais

TURMAS: 1, 2 e 3

TEMA: Posturas do Kung Fu, dinâmica de treino completo.

JUSTIFICATIVA:

Para completar e finalizar o aprendizado das posturas do Kung Fu proposto para este mês, pesquisamos e elaboramos uma dinâmica completa com todas as posturas ensinadas na seguinte ordem: Postura do Cavalo, Postura do Gato, Postura do Cavalo Empinado, Postura Arco e Flecha, Postura Agachada Lateral, Postura Agachada e Passo do Dragão. Este treinamento é muito importante para o aprendizado das artes marciais, pois são as posturas utilizadas em diversos tipos de treinamento como chutes, socos, e as técnicas de apresentação conhecidas como formas ou rotinas.

OBJETIVO GERAL:

Que os alunos conheçam o treinamento completo das posturas do Kung Fu tradicional e tenham o aprendizado desta sequência para treinar em casa fortalecendo assim membros inferiores, trabalhando equilíbrio, lateralidade e memorização.

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 a respeito das sete posturas do Kung Fu em seguida mostrando o procedimento completo da dinâmica de treinamento destas sete posturas.

LINK DA AULA POSTADA:

<https://youtu.be/fZcHLF-aLQk>

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

Posturas básicas do Kung Fu em: <http://uniaofhp.com.br/estudo/posturas-basicas/>

Wushu Stances: https://en.m.wikipedia.org/wiki/Wushu_stances

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

Principais bases do Kung Fu: Canal Mundo Kung Fu em https://youtu.be/dlHAhv_wT4I

Assinatura do Professor: _____

Assinatura da Coordenadora: _____