



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**

<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: 6h</b>		<b>Semana de: 21/07/2021 à 23/07/2021</b>
	<b>Atividades desenvolvidas</b>	<b>Horas</b>
<b>Segunda-feira</b> ____/____		<b>0h</b>
<b>Terça-feira</b> ____/____		<b>0h</b>
<b>Quarta-feira</b> ____/____		<b>0h</b>
<b>Quinta-feira</b> <b>22/07</b>	<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><b>Bibliografia:</b> Espada da Lua Crescente: <a href="https://pt.shenyunperformingarts.org/explore/view/article/e/wYGqelpPDv4/espada-da-lua-crescente">https://pt.shenyunperformingarts.org/explore/view/article/e/wYGqelpPDv4/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 少林月牙铲 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>	<b>6h</b>
<b>Sexta-feira</b> ____/____		<b>0h</b>
<b>Total de horas da semana</b>		<b>06h</b>
<b>ROTINA SEMANAL DO PROFESSOR</b>		

Av: Mirassolândia nº 1775 - Bairro: Eldorado - CEP: 15045-000  
Telefone: (17) 3363-4668 - São José do Rio Preto/SP



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 – 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: 26/07/2021 à 30/07/2021</b>
	<b>Atividades desenvolvidas</b>	<b>Horas</b>
<b>Segunda-feira</b> ____/____		<b>0h</b>
<b>Terça-feira</b> <b>27/07</b>	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.	<b>6h</b>
<b>Quarta-feira</b> ____/____		<b>0h</b>
<b>Quinta-feira</b> <b>29/07</b>	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.  <b>Bibliografia:</b> Principais Posturas do Kung Fu no canal Mundo Kung Fu : <a href="https://youtu.be/dlHAhv_wT4I">https://youtu.be/dlHAhv_wT4I</a> Como melhoras a postura do cavalo no Kung Fu, no canal Dragão Chines Kung Fu: <a href="https://youtu.be/EYWS7btQo_I">https://youtu.be/EYWS7btQo_I</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>
<b>ROTINA SEMANAL DO PROFESSOR</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 – 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: 02/08/2021 à 06/08/2021</b>
	<b>Atividades desenvolvidas</b>	<b>Horas</b>
<b>Segunda-feira</b> ____/____		<b>0h</b>
<b>Terça-feira</b> <b>03/08</b>	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.	<b>6h</b>
<b>Quarta-feira</b> ____/____		<b>0h</b>
<b>Quinta-feira</b> <b>05/08</b>	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.  <b>Bibliografia:</b> Kung Fu Postura do Gato: Canal ASNKF em <a href="https://youtu.be/KSxRXMS0wc8">https://youtu.be/KSxRXMS0wc8</a> Exercicio para descer na base do gato: Canal Mundo Kung Fu em <a href="https://youtu.be/Q-HjfC7oCtA">https://youtu.be/Q-HjfC7oCtA</a> 3 dicas para a postura da garça: Canal Jing Wu em <a href="https://youtu.be/kB4PTWmTBsM">https://youtu.be/kB4PTWmTBsM</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>



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](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](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](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](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](https://youtu.be/q_HYBO3ibQE)

### **REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:**

Postura pernas cruzadas do Kung Fu no canal ASNKF em [https://youtu.be/jDH\\_U\\_yI\\_eQ](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](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](https://youtu.be/dlHAhv_wT4I)

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

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