



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: AGOSTO**

<u>SEMANA</u>	<u>SEGUNDA</u>	<u>TERÇA</u>	<u>QUARTA</u>	<u>QUINTA</u>	<u>SEXTA</u>
<b>1º</b>	(02/08) – Estudo, roteiro para gravação do vídeo – “TREINO DE AGILIDADE 1”  Aula presencial (agilidade e motricidade)  Reunião de equipe	(03/08) –Ligações para os pais/responsáveis Digitar o registro de ligações.  Elaboração e montagem da apostila mensal  Aula presencial (agilidade e motricidade)	(04/08) –Ensaio e gravação do vídeo: “TREINO DE AGILIDADE 1”  Aula presencial (agilidade e motricidade)	(05/08) –Monitoramento e acompanhamento das atividades.  Entrega das atividades impressas  Aula presencial (agilidade e motricidade)	(06/08) - Plantão de dúvidas.  Organização dos relatórios da semana.  Aula presencial (agilidade e motricidade)
<b>2º</b>	(09/08) – Estudo, roteiro para gravação do vídeo. “TREINO DE AGILIDADE 2”  Aula presencial (agilidade e motricidade)  Reunião de equipe	(10/08) – Ligações para os pais/responsáveis Digitar o registro de ligações.  Aula presencial (agilidade e motricidade)	(11/08) – Ensaio e gravação do vídeo: “TREINO DE AGILIDADE 2”  Aula presencial (agilidade e motricidade)	(12/08) - Monitoramento e acompanhamento das atividades  Aula presencial (agilidade e motricidade)	(13/08) - Plantão de dúvidas.  Organização dos relatórios da semana.  Aula presencial (agilidade e motricidade)



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>3º</b>	(16/08) – Estudo, roteiro para gravação do vídeo - “TREINO DE AGILIDADE 3”  Aula presencial (agilidade e motricidade)  Reunião de equipe	(17/08) – Ligações para os pais/responsáveis Digitar o registro de ligações.  Aula presencial (agilidade e motricidade)	(18/08) – Ensaio e gravação do vídeo: “TREINO DE AGILIDADE 3”  Aula presencial (agilidade e motricidade)	(19/08)-Monitoramento e acompanhamento das atividades  Plantão para retorno das atividades impressas  Aula presencial (agilidade e motricidade)	(20/08) - Plantão de dúvidas.  Organização dos relatórios da semana  Aula presencial (agilidade e motricidade)
<b>4º</b>	(23/08) – Estudo, roteiro para gravação do vídeo - “TREINO DE AGILIDADE 4”  Aula presencial (agilidade e motricidade)  Reunião de equipe	(24/08) – Ligações para os pais/responsáveis Digitar o registro de ligações.  Aula presencial (agilidade e motricidade)	(25/08) – Ensaio e gravação do vídeo: “TREINO DE AGILIDADE 4”  Aula presencial (agilidade e motricidade)	(26/08) - Monitoramento e acompanhamento das atividades  Plantão para retorno das atividades impressas  Aula presencial (agilidade e motricidade)	(27/08) - Plantão de dúvidas. Organização dos relatórios da semana  Aula presencial (agilidade e motricidade)
<b>5º</b>	(30/08) – Estudo, roteiro para gravação do vídeo - “ALONGAMENTO 1”  Aula presencial (agilidade e motricidade)  Reunião Geral	(30/08) – Ligações para os pais/responsáveis Digitar o registro de ligações.  Aula presencial (agilidade e motricidade)  Entrega dos relatórios do mês de agosto Entrega de fotos			



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:02/08/2021 à 06/08/2021</b>
	<b>Atividades desenvolvidas</b>	<b>Horas</b>
<b>Segunda-feira 02/08</b>	<p>Pesquisa e estudo para o vídeo da semana foi pela Fonte bibliográfica: GALLAHUE, David L.; OZMUN, John C. <i>Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos</i>. São Paulo, Phorte Editora, 2003.</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>Nas aulas presenciais trabalhei com atividades separado por estação onde se desenvolve a agilidade, resistência, motricidade, raciocínio e memorização de cores.</p> <p>Reunião de equipe</p>	<b>08 horas</b>
<b>Terça-feira 03/08</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>Nas aulas presenciais trabalhei com atividades separado por estação onde se desenvolve a agilidade, resistência, motricidade, raciocínio e memorização de cores.</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 04/08</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: “TREINO DE AGILIDADE 1”. Em acordo com o roteiro desenvolvido anteriormente. Falando de forma bem clara, para melhor compreensão dos alunos do projeto.</p> <p>Nas aulas presenciais trabalhei com atividades separado por estação onde se desenvolve a agilidade, resistência, motricidade, raciocínio e memorização de cores.</p>	<b>08 horas</b>
<b>Quinta-feira 05/08</b>	<p>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.</p> <p>Nas aulas presenciais trabalhei com atividades separado por estação onde se desenvolve a agilidade, resistência, motricidade, raciocínio e memorização de cores.</p>	<b>08 horas</b>
<b>Sexta-feira 06/08</b>	<p>O plantão de duvidas pedagógicas foi por vídeos chamadas, para os alunos que estão com dificuldades nas atividades escolares.</p> <p>Nas aulas presenciais trabalhei com atividades separado por estação onde se desenvolve a agilidade, resistência, motricidade, raciocínio e memorização de cores.</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>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: 09/08/2021 à 13/08/2021</b>
	<b>Atividades desenvolvidas</b>	<b>Horas</b>
<b>Segunda-feira 09/08</b>	<p>Pesquisa e estudo para o vídeo da semana foi pela Fonte bibliográfica: GALLAHUE, David L.; OZMUN, John C. <i>Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos</i>. São Paulo, Phorte Editora, 2003.</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>Nas aulas presenciais trabalhei com atividades lúdicas com ênfase em tempo de reação, agilidade, velocidades.</p> <p>Reunião de equipe</p>	<b>08 horas</b>
<b>Terça-feira 10/08</b>	<p>Foram realizadas ligações para os pais e responsáveis, para saber como está o bem estar dos alunos e se estão conseguindo fazer as atividades.</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 11/08</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: “TREINO DE AGILIDADE 2”. Em acordo com o roteiro desenvolvido anteriormente. Falando de forma bem clara, para melhor compreensão dos alunos do projeto.</p> <p>Nas aulas presenciais trabalhei com atividades lúdicas com ênfase em tempo de reação, agilidade, velocidades.</p>	<b>08 horas</b>
<b>Quinta-feira 12/08</b>	<p>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.</p> <p>Nas aulas presenciais trabalhei com atividades lúdicas com ênfase em tempo de reação, agilidade, velocidades.</p>	<b>08 horas</b>
<b>Sexta-feira 13/08</b>	<p>O plantão de duvidas pedagógicas foi por vídeos chamadas, para os alunos que estão com dificuldades nas atividades escolares.</p> <p>Nas aulas presenciais trabalhei com atividades lúdicas com ênfase em tempo de reação, agilidade, velocidades.</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>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: 23/08/2021 à 27/08/2021</b>
	<b>Atividades desenvolvidas</b>	<b>Horas</b>
<b>Segunda-feira 16/08</b>	<p>Pesquisa e estudo para o vídeo da semana foi pela Fonte bibliográfica: GALLAHUE, David L.; OZMUN, John C. <i>Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos</i>. São Paulo, Phorte Editora, 2003.</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>Nas aulas presenciais trabalhei com atividades lúdicas com ênfase em tempo de reação, agilidade, velocidades e bola queimada</p> <p>Reunião de equipe</p>	<b>08 horas</b>
<b>Terça-feira 17/08</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>



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 18/08</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: “TREINO DE AGILIDADE 3”. Em acordo com o roteiro desenvolvido anteriormente. Falando de forma bem clara, para melhor compreensão dos alunos do projeto.</p> <p>Nas aulas presenciais trabalhei com atividades lúdicas com ênfase em tempo de reação, agilidade, velocidades e bola queimada</p>	<b>08 horas</b>
<b>Quinta-feira 19/08</b>	<p>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.</p> <p>Nas aulas presenciais trabalhei com atividades lúdicas com ênfase em tempo de reação, agilidade, velocidades e bola queimada</p>	<b>08 horas</b>
<b>Sexta-feira 20/08</b>	<p>O plantão de duvidas pedagógicas foi por vídeos chamadas, para os alunos que estão com dificuldades nas atividades escolares.</p> <p>Nas aulas presenciais trabalhei com atividades lúdicas com ênfase em tempo de reação, agilidade, velocidades e bola queimada</p>	<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: 23/08/2021 à 27/08/2021</b>
	<b>Atividades desenvolvidas</b>	<b>Horas</b>
<b>Segunda-feira 23/08</b>	<p>Pesquisa e estudo para o vídeo da semana foi pela Fonte bibliográfica: GALLAHUE, David L.; OZMUN, John C. <i>Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos</i>. São Paulo, Phorte Editora, 2003.</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>Nas aulas presenciais trabalhei com atividades lúdicas buscando com o objetivo principal evoluir a motricidade, jogamos bola queimada e basquete com adaptações introduzir a dinâmica do jogo na pratica</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 24/08</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>Nas aulas presenciais trabalhei com atividades lúdicas buscando com o objetivo principal evoluir a</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

	motricidade, jogamos bola queimada e basquete com adaptações introduzir a dinâmica do jogo na pratica	
<b>Quarta-feira 25/08</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 do vídeo aula.</p> <p>Feito vídeos testes para verificação de áudio/vídeo</p> <p>Feito gravação da vídeo aula: "TREINO DE AGILIDADE 4". Em acordo com o roteiro desenvolvido anteriormente. Falando de forma bem clara, para melhor compreensão dos alunos do projeto.</p> <p>Nas aulas presenciais trabalhei com atividades lúdicas buscando com o objetivo principal evoluir a motricidade, jogamos bola queimada e basquete com adaptações introduzir a dinâmica do jogo na pratica</p>	<b>08 horas</b>
<b>Quinta-feira 26/08</b>	<p>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.</p> <p>Nas aulas presenciais trabalhei com atividades lúdicas buscando com o objetivo principal evoluir a motricidade, jogamos bola queimada e basquete com adaptações introduzir a dinâmica do jogo na pratica</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>Sexta-feira</b> <b>27/08</b>	<p>O plantão de dúvidas pedagógicas foi por vídeos chamadas, para os alunos que estão com dificuldades nas atividades escolares.</p> <p>Nas aulas presenciais trabalhei com atividades lúdicas buscando com o objetivo principal evoluir a motricidade, jogamos bola queimada e basquete com adaptações introduzir a dinâmica do jogo na prática</p>	<b>08 horas</b>
<b>Total de horas da semana</b>		<b>40 horas</b>
<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: 30/08/2021 à 31/08/2021</b>
	<b>Atividades desenvolvidas</b>	<b>Horas</b>
<b>Segunda-feira</b> <b>30/08</b>	<p>Pesquisa e estudo para o vídeo da semana foi pela Fonte bibliográfica: GALLAHUE, David L.; OZMUN, John C. <i>Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos</i>. São Paulo, Phorte Editora, 2003.</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>Nas aulas presenciais trabalhei com atividades lúdicas buscando com o objetivo principal evoluir a motricidade, jogamos bola queimada e basquete com adaptações introduzir a dinâmica do jogo na prática</p>	<b>08 horas</b>
<b>Terça-feira</b> <b>31/08</b>	<p>Foram realizadas ligações para os pais e responsáveis, para saber como está o bem estar dos alunos e se estão conseguindo fazer as atividades.</p> <p>Nas aulas presenciais trabalhei com atividades lúdicas buscando com o objetivo principal evoluir a</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

	motricidade, jogamos bola queimada e basquete com adaptações introduzir a dinâmica do jogo na pratica	
<b>Total de horas da semana</b>		<b>16horas</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 – “TREINO DE AGILIDADE 1”**

**DATA:** 04/08/2021 **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.

Esse mês vamos treinar agilidade, hoje chamei o Kauê para mostrar a atividade da semana, montei aqui com dois cones mas pode usar chinelo, tenis, qualquer coisa que marque o ponto inicia e final, vamos correr de frente e costas, e toda vez que chegar no ponto final e inicial, coloca a mão no chão e salta, repetir essa sequencia cinco vezes, agora vamos mostrar para vocês, vamos lá?

Galera mande fotos e vídeos, chamem a família para participar e boa aula!!!

Até mais!!!

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

<https://youtu.be/dDCCDOi36WA>



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:** GALLAHUE, David L.; OZMUN, John C. *Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos*. São Paulo, Phorte Editora, 2003.

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 – “TREINO DE AGILIDADE 2”**

**DATA:** 11/08/2021 **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.

Vamos para nossa segunda semana de treino de agilidade, chamei a Yasmim para participar da nossa aula, fiz a marcação do espaço, e dessa vez vamos fazer em dupla, chama alguém de casa para com vocês, corrida lateral, vamos lá Yasmim mostrar como faz? Bora lá!

De um cone no outro corrida lateral, chegando nos cones mão no chão, joga as pernas para trás, bate na mão do parceiro, repetir cinco vezes.

Agora é com vocês!!! Aguardando fotos, vídeos!!!

Até a próxima!!!

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

<https://youtu.be/rpauQp7nHHw>



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:** GALLAHUE, David L.; OZMUN, John C. *Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos*. São Paulo, Phorte Editora, 2003.

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 – “TREINO DE AGILIDADE 3”**

**DATA:** 18/08/2021 **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.

Vamos para o nosso treino de agilidade 3, chamei o Pedro para mostrar, nesse treino vamos fazer o skipping lateral com corrida de frente e costas, vai repetir três vezes, agora o Pedro vai mostrar uma sequência completa para vocês!

É isso galera, Obrigado Pedro, aguardo os vídeos, fotos e comentários!!!

Até a próxima. fuuuui!!!

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

<https://youtu.be/I3mNLoR7HJE>

**REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:** GALLAHUE, David L.; OZMUN, John C. *Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos*. São Paulo, Phorte Editora, 2003.



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 – “TREINO DE AGILIDADE 4”**

**DATA:** 25/08/2021 **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 vamos terminar o mês com a quarta etapa do treino de agilidade, chamei a Maria para mostrar para vocês, fiz um circuito de agilidade lateral entre os cones e corrida frente e costas, agora a Maria vai mostrar uma serie completa de 3 repetições, vamos lá?!?!?!?

Obrigado Maria, agora é com vocês em casa!!!

Mandem fotos e videos!!!

Até a proxima!!!

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

<https://youtu.be/RGXAN0QVp8o>



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:** GALLAHUE, David L.; OZMUN, John C. *Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos*. São Paulo, Phorte Editora, 2003.

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

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