



# 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: Viviane Cardoso de Lima**

**OFICINA: Recreação e Natação**

**MÊS: AGOSTO/2021**

<u>SEMANA</u>	<u>SEGUNDA</u>	<u>TERÇA</u>	<u>QUARTA</u>	<u>QUINTA</u>	<u>SEXTA</u>
<b>1º</b> <b>Tema: corda individual – curiosidades/ adaptação ao meio líquido</b>	(02/08) Em teletrabalho Pesquisa e estudo	(03/08) Em teletrabalho Planejamento	(04/08) Em teletrabalho Organização do espaço, preparação do material, preparação da camera./ gravar e editar vídeo	(05/08) Em teletrabalho Organização do espaço, preparação do material, preparação da camera./ gravar e editar vídeo	(06/08) Em teletrabalho Relatório
<b>2º</b> <b>Tema: Corda coletiva/ batida de perna nado crawl</b>	(09/08) Em teletrabalho Pesquisa e estudo/	(10/08) Em teletrabalho Planejamento/	(11/08) Em teletrabalho Organização do espaço, preparação do material, preparação da camera./ gravar e editar vídeo	(12/08) Em teletrabalho Organização do espaço, preparação do material, preparação da camera./ gravar e editar vídeo	(13/08) Em teletrabalho Relatório
<b>3º</b> <b>Tema: Corda coletiva com cantigas</b>	(16/08) Em teletrabalho pesquisa e estudo/ atividade pedagógica	(17/08) Em teletrabalho Planejamento/ Atividade pedagógica	(18/08) Em teletrabalho organização do espaço, preparação do material, preparação da camera./ gravar e editar vídeo	(19/08) Em teletrabalho Relatório	(20/08) Em teletrabalho Participação no grupo de whatsapp
<b>4º tema:</b> <b>Corda que sobe</b>	(23/08) Em teletrabalho Pesquisa e estudo	(24/08) Em teletrabalho planejamento	(25/08) Em teletrabalho Organização do espaço, preparação do material, preparação da camera./ gravar e editar vídeo	(26/08) Em teletrabalho relatório/	(27/08) Em teletrabalho Participação no grupo de whatsapp
<b>5º tema:</b> <b>Corda</b>	(30/08) Em teletrabalho Pesquisa e estudo	(31/08) Em teletrabalho planejamento			



# 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: Viviane Cardoso de Lima</b>		<b>Oficina: Recreação e Natação</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>Período Manhã: Em Sistema de Teletrabalho realizei pesquisa em sites que mostram aos alunos que existe uma atleta que representa o Brasil nas competições de corda, e que já foi campeã mundial cinco vezes, já conseguiu recordes mundiais e vários outros títulos nesta modalidade esportiva, e talvez assim incentivá-los à pratica desta atividade que faz tão bem. A pratica de pular corda pode proporcionar sensação de bem estar, prazer e auxilia no controle das emoções, pois nosso organismo libera hormônios como as endorfinas quando estamos a praticar alguma atividade física. E diante dessa situação de pandemia em que o mundo se encontra é de extrema importância os alunos terem alguma pratica física. Por isso torna-se importante o trabalho nesta modalidade esportiva.</p> <p>Período Tarde: Em Sistema de Teletrabalho realizei pesquisa em sites que ensine aos alunos como a adaptação ao meio liquido é fundamental para quem está iniciando a modalidade esportiva de Natação, assim o futuro nadador consegue se sentir mais tranquilo e a vontade para iniciar as aulas com fundamentos e exercícios para ensinar e corrigir o nado do aluno. Assim torna-se importante que os alunos tomem conhecimento da maneira correta de realizar a adaptação ao meio liquido.</p>	<b>8h</b>
<b>Terça-feira 03/08</b>	<p>Período Manhã: Em Sistema de Teletrabalho utilizei o material já pesquisado, elaborei a melhor maneira de passar a informação aos alunos, de forma que fique completa porém sem deixa-lo muito extenso e cansativo mas organizar os assuntos e conteúdos com um linguajar claro, objetivo e de fácil entendimento as crianças e adolescentes. Possibilitando assim os alunos a terem suas vivencias em tentar praticar a aula proposta e desenvolver novas habilidades e experiências. Planejar o conteúdo estudado e pesquisado, organizar as informações para prepara-las a fim de que fiquem de fácil entendimento, compreensão e execução dos alunos.</p> <p>Período Tarde: Em Sistema de Teletrabalho utilizei o material já pesquisado, elaborei a melhor maneira de passar a informação aos alunos, de forma que fique completa porém sem deixa-lo muito extenso e cansativo mas organizar os assuntos e conteúdos com um linguajar claro, objetivo e de fácil entendimento as crianças e adolescentes. Possibilitando assim os alunos a terem suas vivencias em tentar praticar a aula proposta e desenvolver novas habilidades e experiências. Planejar o conteúdo estudado e pesquisado, organizar as informações para prepara-las a fim de que fiquem de fácil entendimento, compreensão e execução dos alunos.</p>	<b>8h</b>
<b>Quarta-feira 04/08</b>	<p>Período Manhã: Em Sistema de Teletrabalho organizei o espaço para gravar a vídeo aula. Confirmei se o ambiente estava apropriado com o fundo legal, som audível e a imagem clara e limpa. Também organizei as palavras que seriam ditas no vídeo de forma simples, clara e direta para facilitar os alunos a terem uma compreensão mais abrangente a respeito do assunto.</p> <p>Período Tarde: Em Sistema de Teletrabalho foi gravada a primeira vídeo aula do mês de Agosto, trazendo uma breve explicação de</p>	<b>8h</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

	<p>como Vivien Vajda tornou-se uma atleta de corda, e está representando o Brasil nas competições mundiais de corda. Usando um aplicativo, fiz a junção dos vídeos, escolhi um filtro, fiz a edição do vídeo colocando todas as informações necessárias para que este vídeo pudesse ser postado na internet, no site do youtube para que os alunos possam assistir e entender o conteúdo do vídeo com facilidade.</p>	
<b>Quinta-feira 05/08</b>	<p>Período Manhã: Em Sistema de Teletrabalho organizei o espaço para gravar a vídeo aula. Confirmei se o ambiente estava apropriado com o fundo legal, som audível e a imagem clara e limpa. Também organizei as palavras que seriam ditas no vídeo de forma simples, clara e direta para facilitar os alunos a terem uma compreensão mais abrangente a respeito do assunto.</p> <p>Período Tarde: Em Sistema de Teletrabalho foi gravada a segunda vídeo aula do mês de Agosto, fazendo uma breve explicação de como é importante a Adaptação ao Meio Líquido.</p> <p>Usando um aplicativo, fiz a junção dos vídeos, escolhi um filtro, fiz a edição do vídeo colocando todas as informações necessárias para que este vídeo pudesse ser postado na internet, no site do youtube para que os alunos possam assistir e entender o conteúdo do vídeo com facilidade.</p>	<b>8h</b>
<b>Sexta-feira 06/08</b>	<p>Período Manhã: Em Sistema de Teletrabalho utilizei o computador para descrever as atividades pesquisadas, estudadas e planejadas para o preparo da vídeo aula desta semana que tem como tema: “Corda Individual - Curiosidades”. Também realizei a digitação de todas as outras atividades que foram realizadas ao longo da semana. Foram preenchidos e digitados o planejamento mensal, planejamento semanal e plano de aula da primeira semana do mês de Agosto.</p> <p>E então foram descritos todos os documentos, livros e documentos acadêmicos que foram utilizados para a preparação da vídeo aula, formulando assim toda a rotina preparada ao longo da semana. Preenchendo os documentos que são enviados para a educação.</p> <p>Período Tarde: Em Sistema de Teletrabalho utilizei o computador para descrever as atividades pesquisadas, estudadas e planejadas para o preparo da vídeo aula desta semana que tem como tema: “Adaptação ao Meio Líquido”. Também realizei a digitação de todas as outras atividades que foram realizadas ao longo da semana. Foram preenchidos e digitados o planejamento mensal, planejamento semanal e plano de aula da primeira semana do mês de Agosto.</p> <p>E então foram descritos todos os documentos, livros e documentos acadêmicos que foram utilizados para a preparação da vídeo aula, formulando assim toda a rotina preparada ao longo da semana. Preenchendo os documentos que são enviados para a educação.</p>	<b>8h</b>
<b>Total de horas da semana</b>		<b>40 h</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

### ROTINA SEMANAL DO PROFESSOR

<b>Associação Paraíso – Projeto Mundo Novo - Eldorado</b>		<b>TC 04/2018</b>
<b>Professor: Viviane Cardoso de Lima</b>		<b>Oficina: Recreação e Nataçã</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>Período Manhã: Em Sistema de Teletrabalho realizei pesquisa em sites que traga uma breve explicação de como devemos girar a corda, e como quem salta deve se posicionar na corda e todos devem ter sintonia e ritmo para que a brincadeira seja bem sucedida. Muitas vezes pode-se passar despercebido o vínculo que há entre a atividade física com a melhora da aquisição da capacidade de aprendizagem dos alunos, então além de todos os benefícios físicos e emocionais, a atividade física também se torna importante para auxiliar os alunos com o aprendizado de outras disciplinas escolares, então torna-se ainda mais importante a pratica do esporte, e assim nossa oferta como projeto social em oferecer diversas opções de modalidades esportivas e até mesmo brincadeiras que irão auxiliar nossos alunos em absorver com mais facilidade seus novos conteúdos teóricos de outras disciplinas escolares.</p> <p>Período Tarde: Em Sistema de Teletrabalho realizei pesquisa em sites que ensine aos alunos como é importante que eles saibam como deve ser a batida de perna do nado crawl, sabendo teoricamente como deve funcionar a execução da pernada do nado crawl fica mais fácil de o aluno tentar executar e corrigir a sua pernada. Então este vídeo vem para auxiliar o aluno nesta necessidade, assim o futuro nadador consegue se sentir mais tranquilo e a vontade para iniciar as aulas com fundamentos e exercícios para ensinar e corrigir o nado do aluno. Assim torna-se importante que os alunos tomem conhecimento da maneira correta de realizar pernada correta do Nado Crawl.</p>	<b>8h</b>
<b>Terça-feira 10/08</b>	<p>Período Manhã: Em Sistema de Teletrabalho utilizei o material já pesquisado, elaborei a melhor maneira de passar a informação aos alunos, de forma que fique completa porém sem deixa-lo muito extenso e cansativo mas organizar os assuntos e conteúdos com um linguajar claro, objetivo e de fácil entendimento as crianças e adolescentes. Possibilitando assim os alunos a terem suas vivencias em tentar praticar a aula proposta e desenvolver novas habilidades e experiências. Planejar o conteúdo estudado e pesquisado, organizar as informações para prepara-las a fim de que fiquem de fácil entendimento, compreensão e execução dos alunos.</p> <p>Período Tarde: Em Sistema de Teletrabalho utilizei o material já pesquisado, elaborei a melhor maneira de passar a informação aos alunos, de forma que fique completa porém sem deixa-lo muito extenso e cansativo mas organizar os assuntos e conteúdos com um linguajar claro, objetivo e de fácil entendimento as crianças e adolescentes. Possibilitando assim os alunos a terem suas vivencias em tentar praticar a aula proposta e desenvolver novas habilidades e experiências. Planejar o conteúdo estudado e pesquisado, organizar</p>	<b>8h</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

	as informações para prepara-las a fim de que fiquem de fácil entendimento, compreensão e execução dos alunos.	
<b>Quarta-feira 11/08</b>	<p>Período Manhã: Em Sistema de Teletrabalho organizei o espaço para gravar a vídeo aula. Confirmei se o ambiente estava apropriado com o fundo legal, som audível e a imagem clara e limpa. Também organizei as palavras que seriam ditas no vídeo de forma simples, clara e direta para facilitar os alunos a terem uma compreensão mais abrangente a respeito do assunto. Preparei o Material utilizado, em forma de fotos e vídeos onde os alunos podem visualizar e gravar melhor o assunto tratado no vídeo</p> <p>Período Tarde: Em Sistema de Teletrabalho foi gravada a terceira vídeo aula do mês de Agosto, fazendo breve explicação de como giramos e saltamos a corda coletiva.</p> <p>Usando um aplicativo, fiz a junção dos vídeos, escolhi um filtro, fiz a edição do vídeo colocando todas as informações necessárias para que este vídeo pudesse ser postado na internet, no site do youtube para que os alunos possam assistir e entender o conteúdo do vídeo com facilidade.</p>	<b>8h</b>
<b>Quinta-feira 12/08</b>	<p>Período Manhã: Em Sistema de Teletrabalho organizei o espaço para gravar a vídeo aula. Confirmei se o ambiente estava apropriado com o fundo legal, som audível e a imagem clara e limpa. Também organizei as palavras que seriam ditas no vídeo de forma simples, clara e direta para facilitar os alunos a terem uma compreensão mais abrangente a respeito do assunto. Preparei o Material utilizado, em forma de fotos e vídeos onde os alunos podem visualizar e gravar melhor o assunto tratado no vídeo</p> <p>Período Tarde: Em Sistema de Teletrabalho foi gravada a quarta vídeo aula do mês de Agosto, fazendo explicação de quais são os erros mais comuns na batida de perna do nado crawl, qual a maneira correta e alguns exercícios para auxiliar o aprendizado.</p> <p>Usando um aplicativo, fiz a junção dos vídeos, escolhi um filtro, fiz a edição do vídeo colocando todas as informações necessárias para que este vídeo pudesse ser postado na internet, no site do youtube para que os alunos possam assistir e entender o conteúdo do vídeo com facilidade.</p>	<b>8h</b>
<b>Sexta-feira 13/08</b>	<p>Período Manhã: Em Sistema de Teletrabalho utilizei o computador para descrever as atividades pesquisadas, estudadas e planejadas para o preparo da vídeo aula desta semana que tem como tema: “Corda Coletiva”. Também realizei a digitação de todas as outras atividades que foram realizadas ao longo da semana. Foram preenchidos e digitados o planejamento mensal, planejamento semanal e plano de aula da segunda semana do mês de Agosto.</p> <p>E então foram descritos todos os documentos, livros e documentos acadêmicos que foram utilizados para a preparação da vídeo aula, formulando assim toda a rotina preparada ao longo da semana. Preenchendo os documentos que são enviados para a educação.</p> <p>Período Tarde: Em Sistema de Teletrabalho utilizei o computador para descrever as atividades pesquisadas, estudadas e planejadas para o preparo da vídeo aula desta semana que tem como tema: “Natação- Batida de Perna Nado Crawl”. Também realizei a digitação de todas as outras atividades que foram realizadas ao longo da semana. Foram preenchidos e digitados o planejamento mensal, planejamento semanal e plano de aula da segunda semana do mês de Agosto.</p> <p>E então foram descritos todos os documentos, livros e documentos acadêmicos que foram utilizados para a preparação da vídeo aula, formulando assim toda a rotina preparada ao longo da semana. Preenchendo os documentos que são enviados para a educação.</p>	<b>8h</b>
<b>Total de horas da semana</b>		<b>40h</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

### ROTINA SEMANAL DO PROFESSOR

<b>Associação Paraíso – Projeto Mundo Novo - Eldorado</b>		<b>TC 04/2018</b>
<b>Professor: Viviane Cardoso de Lima</b>		<b>Oficina: Recreação e Nataçã</b>
<b>Carga horária semanal: 40 horas</b>		<b>Semana de: 16/08//2021 à 20/08//2021</b>
	<b>Atividades desenvolvidas</b>	<b>Horas</b>
<b>Segunda-feira 16/08</b>	<p>Período Manhã: Em Sistema de Teletrabalho realizei pesquisa em sites que mostre aos alunos uma breve explicação sobre a variedade que existe de cantigas de musica de pular corda, e como elas podem oferecer desafios para quem salta promovendo novas experiências na brincadeira de pular corda. Muitas vezes pode-se passar despercebido o vinculo que há entre a atividade física com a melhora da aquisição da capacidade de aprendizagem dos alunos, então além de todos os benefícios físicos e emocionais, a atividade física também se torna importante para auxiliar os alunos com o aprendizado de outras disciplinas escolares, então torna-se ainda mais importante a pratica do esporte, e assim nossa oferta como projeto social em oferecer diversas opções de modalidades esportivas e até mesmo brincadeiras que irão auxiliar nossos alunos em absorver com mais facilidade seus novos conteúdos teóricos de outras disciplinas escolares. A atividade também proporciona muitos benefícios para saúde como o fortalecimento dos membros inferiores, agilidade, aprimora a coordena motora, circulação sanguínea, aumenta a capacidade cardiovascular, fortalece a estrutura óssea, melhora o condicionamento físico e também é de uma modalidade de baixo custo.</p> <p>Período Tarde: Em Sistema de Teletrabalho preparei a atividade pedagógica dos alunos para que eles possam reforçar o aprendizado do vídeo e o assunto ficar ainda mais esclarecido. Utilizei perguntas fáceis para que o assunto não fique tão complicado e assim não venha desmotivando os alunos, e fiz o uso de figura para que o tema fique mais atrativo e de fácil compreensão.</p>	<b>8h</b>
<b>Terça-feira 17/08</b>	<p>Período Manhã: Em Sistema de Teletrabalho utilizei o material já pesquisado, elaborei a melhor maneira de passar a informação aos alunos, de forma que fique completa porém sem deixa-lo muito extenso e cansativo mas organizar os assuntos e conteúdos com um linguajar claro, objetivo e de fácil entendimento as crianças e adolescentes. Possibilitando assim os alunos a terem suas vivencias em tentar praticar a aula proposta e desenvolver novas habilidades e experiências. Planejar o conteúdo estudado e pesquisado, organizar as informações para prepara-las a fim de que fiquem de fácil entendimento, compreensão e execução dos alunos.</p> <p>Período Tarde: Em Sistema de Teletrabalho preparei a atividade pedagógica dos alunos para que eles possam reforçar o aprendizado do vídeo e o assunto ficar ainda mais esclarecido. Utilizei perguntas fáceis para que o assunto não fique tão complicado e assim não venha desmotivando os alunos, e fiz o uso de figura para que o tema fique mais atrativo e de fácil compreensão.</p>	<b>8h</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>Período Manhã: Em Sistema de Teletrabalho organizei o espaço para gravar a vídeo aula. Confirmei se o ambiente estava apropriado com o fundo legal, som audível e a imagem clara e limpa. Também organizei as palavras que seriam ditas no vídeo de forma simples, clara e direta para facilitar os alunos a terem uma compreensão mais abrangente a respeito do assunto. Preparei o Material utilizado, em forma de fotos e vídeos onde os alunos podem visualizar e gravar melhor o assunto tratado no vídeo</p> <p>Período Tarde: Em Sistema de Teletrabalho foi gravada a quinta vídeo aula do mês de Agosto, fazendo breve explicação de como existe uma grande variedade de cantigas de corda onde cada região conhece ou canta de uma forma diferente as cantigas e como elas podem oferecer desafios para quem salta tornando a brincadeira mais atrativa.</p> <p>Usando um aplicativo, fiz a junção dos vídeos, escolhi um filtro, fiz a edição do vídeo colocando todas as informações necessárias para que este vídeo pudesse ser postado na internet, no site do youtube para que os alunos possam assistir e entender o conteúdo do vídeo com facilidade.</p>	
<b>Quinta-feira 19/08</b>	<p>Período Manhã: Em Sistema de Teletrabalho utilizei o computador para descrever as atividades pesquisadas, estudadas e planejadas para o preparo da vídeo aula desta semana que tem como tema: “Corda Coletiva com Cantigas”. Também realizei a digitação de todas as outras atividades que foram realizadas ao longo da semana. Foram preenchidos e digitados o planejamento mensal, planejamento semanal e plano de aula da terceira semana do mês de Agosto.</p> <p>E então foram descritos todos os documentos, livros e documentos acadêmicos que foram utilizados para a preparação da vídeo aula, formulando assim toda a rotina preparada ao longo da semana. Preenchendo os documentos que são enviados para a educação.</p> <p>Período Tarde: Em Sistema de Teletrabalho participei do grupo de whatsapp ajudando a esclarecer algumas duvidas dos pais dos alunos em relação a atividade pedagógica.</p>	<b>8h</b>
<b>Sexta-feira 20/08</b>	<p>Período Manhã: Em Sistema de Teletrabalho participei do grupo de whatsapp ajudando a esclarecer algumas duvidas dos pais dos alunos em relação a atividade pedagógica.</p> <p>Período Tarde: Em Sistema de Teletrabalho participei do grupo de whatsapp ajudando a esclarecer algumas duvidas dos pais dos alunos em relação a atividade pedagógica.</p>	<b>8h</b>
<b>Total de horas da semana</b>		<b>40h</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

## ROTINA SEMANAL DO PROFESSOR

<b>Associação Paraíso – Projeto Mundo Novo - Eldorado</b>		<b>TC 04/2018</b>
<b>Professor: Viviane Cardoso de Lima</b>		<b>Oficina: Recreação e Nataçã</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>Período Manhã: Em Sistema de Teletrabalho realizei pesquisa em sites que mostre aos alunos uma alternativa diferente possível de ser realizada com a corda coletiva onde os alunos possam brincar em suas casas com sua família e que seja de fácil execução e promova movimentação, descontração e interação. Muitas vezes pode-se passar despercebido o vínculo que há entre a atividade física com a melhora da aquisição da capacidade de aprendizagem dos alunos, então além de todos os benefícios físicos e emocionais, a atividade física também se torna importante para auxiliar os alunos com o aprendizado de outras disciplinas escolares, então torna-se ainda mais importante a prática do esporte, e assim nossa oferta como projeto social em oferecer diversas opções de modalidades esportivas e até mesmo brincadeiras que irão auxiliar nossos alunos em absorver com mais facilidade seus novos conteúdos teóricos de outras disciplinas escolares.</p> <p>Período Tarde: Em Sistema de Teletrabalho participei do grupo de whatsApp ajudando a esclarecer algumas dúvidas dos pais dos alunos em relação a atividade pedagógica.</p>	<b>8h</b>
<b>Terça-feira 24/08</b>	<p>Período Manhã: Em Sistema de Teletrabalho utilizei o material já pesquisado, elaborei a melhor maneira de passar a informação aos alunos, de forma que fique completa porém sem deixá-lo muito extenso e cansativo mas organizar os assuntos e conteúdos com um linguajar claro, objetivo e de fácil entendimento as crianças e adolescentes. Possibilitando assim os alunos a terem suas vivências em tentar praticar a aula proposta e desenvolver novas habilidades e experiências. Planejar o conteúdo estudado e pesquisado, organizar as informações para prepará-las a fim de que fiquem de fácil entendimento, compreensão e execução dos alunos.</p> <p>Período Tarde: Em Sistema de Teletrabalho participei do grupo de whatsApp ajudando a esclarecer algumas dúvidas dos pais dos alunos em relação a atividade pedagógica.</p>	<b>8h</b>
<b>Quarta-feira 25/08</b>	<p>Período Manhã: Em Sistema de Teletrabalho organizei o espaço para gravar a vídeo aula. Confirmei se o ambiente estava apropriado com o fundo legal, som audível e a imagem clara e limpa. Também organizei as palavras que seriam ditas no vídeo de forma simples, clara e direta para facilitar os alunos a terem uma compreensão mais abrangente a respeito do assunto. Preparei o Material utilizado, em forma de fotos e vídeos onde os alunos podem visualizar e gravar melhor o assunto tratado no vídeo</p> <p>Período Tarde: Em Sistema de Teletrabalho foi gravada a sexta vídeo aula do mês de Agosto, trazendo uma variação possível de ser realizada em casa com a família com a corda coletiva.</p> <p>Usando um aplicativo, fiz a junção dos vídeos, escolhi um filtro, fiz a edição do vídeo colocando todas as informações necessárias para que este vídeo pudesse ser postado na internet, no site do youtube para que os alunos possam assistir e entender o conteúdo do vídeo com facilidade.</p>	<b>8h</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

<b>Quinta-feira 26/08</b>	<p>Período Manhã: Em Sistema de Teletrabalho utilizei o computador para descrever as atividades pesquisadas, estudadas e planejadas para o preparo da vídeo aula desta semana que tem como tema: “Corda que Sobe”. Também realizei a digitação de todas as outras atividades que foram realizadas ao longo da semana. Foram preenchidos e digitados o planejamento mensal, planejamento semanal e plano de aula da quarta semana do mês de Agosto.</p> <p>E então foram descritos todos os documentos, livros e documentos acadêmicos que foram utilizados para a preparação da vídeo aula, formulando assim toda a rotina preparada ao longo da semana. Preenchendo os documentos que são enviados para a educação.</p> <p>Período Tarde: Em Sistema de Teletrabalho participei do grupo de whatsApp ajudando a esclarecer algumas duvidas dos pais dos alunos em relação a atividade pedagógica.</p>	<b>8h</b>
<b>Sexta-feira 27/08</b>	<p>Período Manhã: Em Sistema de Teletrabalho participei do grupo de whatsApp ajudando a esclarecer algumas duvidas dos pais dos alunos em relação a atividade pedagógica.</p> <p>Período Tarde: Em Sistema de Teletrabalho participei do grupo de whatsApp ajudando a esclarecer algumas duvidas dos pais dos alunos em relação a atividade pedagógica.</p>	<b>8h</b>
<b>Total de horas da semana</b>		<b>40h</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

### ROTINA SEMANAL DO PROFESSOR

<b>Associação Paraíso – Projeto Mundo Novo - Eldorado</b>		<b>TC 04/2018</b>
<b>Professor: Viviane Cardoso de Lima</b>		<b>Oficina: Recreação e Nataçã</b>
<b>Carga horária semanal: 16 horas</b>		<b>Semana de: 30/08//2021 a 31/08//2021</b>
	<b>Atividades desenvolvidas</b>	<b>Horas</b>
<b>Segunda-feira 30/08</b>	<p>Período Manhã: Em Sistema de Teletrabalho realizei pesquisa em sites que mostre aos alunos uma alternativa diferente possível de ser realizada com a corda coletiva onde os alunos possam brincar em suas casas com sua família e que seja de fácil execução e promova movimentação, descontração e interação. Muitas vezes pode-se passar despercebido o vínculo que há entre a atividade física com a melhora da aquisição da capacidade de aprendizagem dos alunos, então além de todos os benefícios físicos e emocionais, a atividade física também se torna importante para auxiliar os alunos com o aprendizado de outras disciplinas escolares, então torna-se ainda mais importante a prática do esporte, e assim nossa oferta como projeto social em oferecer diversas opções de modalidades esportivas e até mesmo brincadeiras que irão auxiliar nossos alunos em absorver com mais facilidade seus novos conteúdos teóricos de outras disciplinas escolares.</p> <p>Período Tarde: Em Sistema de Teletrabalho realizei pesquisa em sites que ensine aos alunos como é importante que eles aprendam a realizar o nado cachorrinho como um exercício para aumentar a resistência e melhorar no equilíbrio, sustentação e propulsão no nado crawl, sabendo teoricamente como deve funcionar a execução isso já facilita na prática para quando os alunos forem praticar o exercício. Então este vídeo vem para auxiliar o aluno nesta necessidade, assim o futuro nadador consegue se sentir mais tranquilo e a vontade para iniciar as aulas com fundamentos e exercícios para ensinar e corrigir o nado do aluno. Assim torna-se importante que os alunos tomem conhecimento da maneira correta de realizar pernada correta do Nado Crawl.</p>	<b>8h</b>
<b>Terça-feira 31/08</b>	<p>Período Manhã: Em Sistema de Teletrabalho utilizei o material já pesquisado, elaborei a melhor maneira de passar a informação aos alunos, de forma que fique completa porém sem deixá-lo muito extenso e cansativo mas organizar os assuntos e conteúdos com um linguajar claro, objetivo e de fácil entendimento as crianças e adolescentes. Possibilitando assim os alunos a terem suas vivências em tentar praticar a aula proposta e desenvolver novas habilidades e experiências. Planejar o conteúdo estudado e pesquisado, organizar as informações para prepará-las a fim de que fiquem de fácil entendimento, compreensão e execução dos alunos.</p> <p>Período Tarde: Em Sistema de Teletrabalho utilizei o material já pesquisado, elaborei a melhor maneira de passar a informação aos alunos, de forma que fique completa porém sem deixá-lo muito extenso e cansativo mas organizar os assuntos e conteúdos com um linguajar claro, objetivo e de fácil entendimento as crianças e adolescentes. Possibilitando assim os alunos a terem suas vivências em tentar praticar a aula proposta e desenvolver novas habilidades e experiências. Planejar o conteúdo estudado e pesquisado, organizar</p>	<b>8h</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

	as informações para prepara-las a fim de que fiquem de fácil entendimento, compreensão e execução dos alunos.	
<b>Quarta-feira</b>		
<b>Quinta-feira</b>		
<b>Sexta-feira</b>		
<b>Total de horas da semana</b>		<b>16h</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

## **PLANO DE AULA**

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

**PROFESSOR: Viviane Cardoso de Lima**

**OFICINA: Recreação**

**TURMAS:1,2 e 3**

**TEMA: Corda Individual - Curiosidades**

### **JUSTIFICATIVA:**

Mostrar aos alunos que existe uma atleta que representa o Brasil nas competições de corda, e que já foi campeã mundial cinco vezes, já conseguiu recordes mundiais e vários outros títulos nesta modalidade esportiva, e talvez assim incentivá-los à prática desta atividade que faz tão bem. A prática de pular corda pode proporcionar sensação de bem estar, prazer e auxilia no controle das emoções, pois nosso organismo libera hormônios como as endorfinas quando estamos a praticar alguma atividade física. E diante dessa situação de pandemia em que o mundo se encontra é de extrema importância os alunos terem alguma prática física. Por isso torna-se importante o trabalho nesta modalidade esportiva.

A atividade também proporciona muitos benefícios para saúde como o fortalecimento dos membros inferiores, agilidade, aprimora a coordenação motora, circulação sanguínea, aumenta a capacidade cardiovascular, fortalece a estrutura óssea, melhora o condicionamento físico e também é de uma modalidade de baixo custo.

Muitas vezes pode-se passar despercebido o vínculo que há entre a atividade física com a melhora da aquisição da capacidade de aprendizagem dos alunos, então além de todos os benefícios físicos e emocionais, a atividade física também se torna importante para auxiliar os alunos com o aprendizado de outras disciplinas escolares, então torna-se ainda mais importante a prática do esporte, e assim nossa oferta como projeto social em oferecer diversas opções de modalidades esportivas e até mesmo brincadeiras que irão auxiliar nossos alunos em absorver com mais facilidade seus novos conteúdos teóricos de outras disciplinas escolares.

### **OBJETIVO GERAL:**

Oferecer aos alunos a oportunidade de conhecer uma atleta que representa o Brasil nas competições de corda, e que já foi campeã mundial cinco vezes, já conseguiu recordes mundiais e vários outros títulos nesta modalidade esportiva, e talvez assim incentivá-los à prática desta atividade que faz tão bem. Muitas vezes pode-se passar despercebido o vínculo que há entre a atividade física com a melhora da aquisição da capacidade de aprendizagem dos alunos, então além de todos os benefícios físicos e emocionais, a atividade física também se torna importante para auxiliar os alunos com o aprendizado de outras disciplinas escolares, então torna-se ainda mais importante a prática do esporte, e assim nossa oferta como projeto social em oferecer diversas opções de modalidades esportivas e até mesmo brincadeiras que irão auxiliar nossos alunos em absorver com mais facilidade seus novos conteúdos teóricos de outras disciplinas escolares. A atividade também proporciona muitos benefícios para saúde como o fortalecimento dos membros inferiores, agilidade, aprimora a coordenação motora, circulação sanguínea, aumenta a capacidade cardiovascular, fortalece a estrutura óssea, melhora o condicionamento físico e também é de uma modalidade de baixo custo.

### **PROCEDIMENTOS:**



**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

A aula foi elaborada através de pesquisas em sites de pesquisa e vídeos que falam da história de Vivien Vajda e mostra alguns títulos que ela já conseguiu e algumas curiosidades sobre a atleta. Tornou assim um estudo mais amplo com mais informações proporcionando uma aula com um conteúdo mais completo.

### **ROTEIRO VÍDEO AULA:**

**Apresentação:** Olá pessoal, eu sou a professora Viviane de Educação Física aqui do Projeto Mundo Novo Paraíso, núcleo Eldorado.

**Desenvolvimento do vídeo:** Hoje vamos falar sobre **Vivien Vajda, quem será esta atleta? Vamos conferir? Vivien Vajda é** filha de pai húngaro e mãe brasileira, a jovem Vivien Vajda, de 26 anos nasceu na Hungria, começou a participar de competições mundiais aos 15 anos. Logo no primeiro mundial na Inglaterra (2010), ganhou uma medalha de ouro e outra de prata. Ela, é pentacampeã de **pular corda**. Ela já foi 26 vezes campeã mundial de salto de corda em provas individuais (velocidade e estilo livre) Além dos títulos de campeão mundial, quebrou 2 recordes mundiais e um recorde europeu

Ela começou com este esporte quando tinha dez anos, pois era um esporte muito popular onde ela morava na Hungria. Nos primeiros campeonatos, defendeu a Hungria, depois mudou as cores da bandeira.

Em uma reportagem ela explicou :- que começou competindo pela Hungria, mas conversou com o pai, e viram que o esporte não tinha grande divulgação no Brasil. Pensou que poderia competir pelo Brasil como forma de expandir o esporte.

A decisão de defender o Brasil ocorreu em 2011. Em 2014, depois fazer shows da modalidade pela Ásia, Estados Unidos e Canadá, se mudou para Rio das Ostras, litoral do Rio de Janeiro. Antes, competia pelo Brasil, mas morava na Hungria.

Ela também já teve um recorde mundial em velocidade (2min com 756 “passadas”) e outro recorde (3 minutos com 970 “passadas”).

**Despedida:** Espero que vocês tenham gostado dessas curiosidades, até o próximo vídeo.

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

**[https://www.youtube.com/watch?v=IM5Q4mq\\_q4I&t=19s](https://www.youtube.com/watch?v=IM5Q4mq_q4I&t=19s)**

### **REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:**

Ponto de Equilíbrio - Corpo e Mente em Harmonia, Lucilia Diniz, Editora Globo.

Tradição e Criação de Jogos – Reflexões e Propostas para uma cultura lúdico-corporal, Patricio Casco, Editora Peirópolis.

<https://www.youtube.com/watch?v=o0tnAG5sTi8&t=59s> – acesso em 02/08/2021

<https://www.youtube.com/watch?v=nCBwEaB1eQU> – acesso em 02/08/2021

<https://www.youtube.com/watch?v=MYdVYURFFqo> – acesso em 02/08/2021

<https://www.youtube.com/watch?v=1KStg9GSDQk> – acesso em 02/08/2021

<http://vivienvajda.com/> – acesso em 02/08/2021

<http://ge.globo.com/eu-atleta/treinos/noticia/2015/06/pular-corda-brincadeira-de-crianca-leva-jovem-ao-pentacampeonato-mundial.html> - - acesso em 02/08/2021



**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: 04/08//2021**

**PROFESSOR: Viviane Cardoso de Lima**

**OFICINA: Natação**

**TURMAS:1,2 e 3**

**TEMA: Adaptação ao Meio Líquido**

### **JUSTIFICATIVA:**

É importante que os alunos saibam como a adaptação ao meio líquido é fundamental para quem está iniciando a modalidade esportiva de Natação, assim o futuro nadador consegue se sentir mais tranquilo e a vontade para iniciar as aulas com fundamentos e exercícios para ensinar e corrigir o nado do aluno. Assim torna-se importante que os alunos tomem conhecimento da maneira correta de realizar a adaptação ao meio líquido.

### **OBJETIVO GERAL:**

Ensinar aos alunos como a adaptação ao meio líquido é fundamental para quem está iniciando a modalidade esportiva de Natação, assim o futuro nadador consegue se sentir mais tranquilo e a vontade para iniciar as aulas com fundamentos e exercícios para ensinar e corrigir o nado do aluno. Assim torna-se importante que os alunos tomem conhecimento da maneira correta de realizar a adaptação ao meio líquido.

### **PROCEDIMENTOS:**

A aula foi elaborada através de pesquisas em sites que ofereceram vídeos mostrando algumas formas de realizar a adaptação no meio líquido e também através de experiências praticas que tenho na área da natação.

### **ROTEIRO VÍDEO AULA:**

Apresentação: Olá pessoal, eu sou a professora Viviane de Educação Física aqui do Projeto Mundo Novo Paraíso, núcleo Eldorado.

Desenvolvimento do vídeo: Hoje nós vamos falar sobre Adaptação ao Meio Líquido. A adaptação ao meio líquido é importante para aproximar o futuro nadador com a água, pois muitas vezes o medo traz rigidez muscular, o que atrapalha no desenvolvimento da natação. É importante a criança tocar os pés na água, molhar o rosto, brincar de bater as mãos, se locomover dentro da piscina através de músicas e brincadeiras, e depois podemos começar com alguns exercícios como os de flutuação, locomoção, e respiração. Essa fase é muito importante onde a criança deve se sentir segura e ter prazer em estar no meio líquido.

Despedida: Então essa foi a nossa proposta de hoje, espero que vocês tenham gostado, até o próximo vídeo.

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

**<https://www.youtube.com/watch?v=-DH0F7KeLeg&t=14s>**



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:**

[https://www.youtube.com/watch?v=Anw0LwLD\\_jo&t=721s](https://www.youtube.com/watch?v=Anw0LwLD_jo&t=721s) – acesso em 02/08/2021

<https://www.youtube.com/watch?v=8hcRXHqZuXM&t=404s> – acesso em 02/08/2021

<https://www.youtube.com/watch?v=JVvCt->

[QsnvI&list=RDKM0MxNJIXSm8ZOskiN0xcyrA&start\\_radio=1&rv=8hcRXHqZuXM](https://www.youtube.com/watch?v=JVvCt-QsnvI&list=RDKM0MxNJIXSm8ZOskiN0xcyrA&start_radio=1&rv=8hcRXHqZuXM) – acesso em 02/08/2021



**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: 11/08//2021**

**PROFESSOR: Viviane Cardoso de Lima**

**OFICINA: Recreação**

**TURMAS: 1, 2 e 3**

**TEMA: Corda Coletiva**

### **JUSTIFICATIVA:**

A prática de pular corda pode proporcionar sensação de bem estar, prazer e auxilia no controle das emoções, pois nosso organismo libera hormônios como as endorfinas quando estamos a praticar alguma atividade física. E diante dessa situação de pandemia em que o mundo se encontra é de extrema importância os alunos terem alguma prática física. Por isso torna-se importante o trabalho nesta modalidade esportiva.

A atividade também proporciona muitos benefícios para saúde como o fortalecimento dos membros inferiores, agilidade, aprimora a coordenação motora, circulação sanguínea, aumenta a capacidade cardiovascular, fortalece a estrutura óssea, melhora o condicionamento físico e também é de uma modalidade de baixo custo.

Muitas vezes pode-se passar despercebido o vínculo que há entre a atividade física com a melhora da aquisição da capacidade de aprendizagem dos alunos, então além de todos os benefícios físicos e emocionais, a atividade física também se torna importante para auxiliar os alunos com o aprendizado de outras disciplinas escolares, então torna-se ainda mais importante a prática do esporte, e assim nossa oferta como projeto social em oferecer diversas opções de modalidades esportivas e até mesmo brincadeiras que irão auxiliar nossos alunos em absorver com mais facilidade seus novos conteúdos teóricos de outras disciplinas escolares.

### **OBJETIVO GERAL:**

Trazer uma breve explicação de como devemos girar a corda, e como quem salta deve se posicionar na corda e todos devem ter sintonia e ritmo para que a brincadeira seja bem sucedida. Muitas vezes pode-se passar despercebido o vínculo que há entre a atividade física com a melhora da aquisição da capacidade de aprendizagem dos alunos, então além de todos os benefícios físicos e emocionais, a atividade física também se torna importante para auxiliar os alunos com o aprendizado de outras disciplinas escolares, então torna-se ainda mais importante a prática do esporte, e assim nossa oferta como projeto social em oferecer diversas opções de modalidades esportivas e até mesmo brincadeiras que irão auxiliar nossos alunos em absorver com mais facilidade seus novos conteúdos teóricos de outras disciplinas escolares. A atividade também proporciona muitos benefícios para saúde como o fortalecimento dos membros inferiores, agilidade, aprimora a coordenação motora, circulação sanguínea, aumenta a capacidade cardiovascular, fortalece a estrutura óssea, melhora o condicionamento físico e também é de uma modalidade de baixo custo.

### **PROCEDIMENTOS:**

A aula foi elaborada através de pesquisas em sites que ofereceram algumas dicas de brincadeiras com cordas e algumas experiências já vivenciadas com os alunos. Também foram pesquisados livros onde traz alguns conhecimentos sobre a brincadeira de pular cordas. Tornou assim um estudo mais amplo com mais informações proporcionando uma aula com um conteúdo mais completo.





**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

### **ROTEIRO VÍDEO AULA:**

Apresentação: Olá pessoal, eu sou a professora Viviane de Educação Física aqui do Projeto Mundo Novo Paraíso, núcleo Eldorado.

Desenvolvimento do vídeo: As dicas de hoje são para quem nunca pulou corda coletiva ou tem dificuldades para pular.

Lembre-se de executar os saltos com as pontas dos pés para não cansar muito, fazer uma marcação no chão pode ajudar, para que você pule sempre no mesmo lugar e não fique se locomovendo para frente, traz, ou laterais.

Os batedores devem fazer movimentos circulares para girar a corda, é importante que estejam sempre em sincronia, em ritmo moderado e observando se a corda esta relando no chão.

Quem salta sempre deve observar a corda, quando a corda estiver descendo, a pessoa já deve se preparar para saltá-la.

E então agora é só treinar, com a prática você vai pegando o jeito e vai melhorando cada vez mais.

Despedida: Então essa foi a nossa proposta de hoje, espero que vocês tenham gostado, até o próximo vídeo.

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

<https://www.youtube.com/watch?v=xilQ2SllpUQ&t=12s>

### **REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:**

Ponto de Equilíbrio - Corpo e Mente em Harmonia, Lucilia Diniz, Editora Globo.

Tradição e Criação de Jogos – Reflexões e Propostas para uma cultura lúdico-corporal, Patricio Casco, Editora Peirópolis.

<https://www.youtube.com/watch?v=3W1fjSTzwO0> – acesso em 09/08/2021

<https://www.youtube.com/watch?v=EMPSHEgEXZ0&t=29s> – acesso em 09/08/2021

<https://www.youtube.com/watch?v=F3XcDCjaO9U> – acesso em 09/08/2021



**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: 11/08//2021**

**PROFESSOR: Viviane Cardoso de Lima**

**OFICINA: Natação**

**TURMAS: 1, 2 e 3**

**TEMA: Batida de Perna Nado Crawl**

### **JUSTIFICATIVA:**

É importante que os alunos saibam como deve ser a batida de perna do nado crawl, sabendo teoricamente como deve funcionar a execução da pernada do nado crawl fica mais fácil de o aluno tentar executar e corrigir a sua pernada. Então este vídeo vem para auxiliar o aluno nesta necessidade, assim o futuro nadador consegue se sentir mais tranquilo e a vontade para iniciar as aulas com fundamentos e exercícios para ensinar e corrigir o nado do aluno. Assim torna-se importante que os alunos tomem conhecimento da maneira correta de realizar pernada correta do Nado Crawl.

### **OBJETIVO GERAL:**

Ensinar aos alunos como é importante que eles saibam como deve ser a batida de perna do nado crawl, sabendo teoricamente como deve funcionar a execução da pernada do nado crawl fica mais fácil de o aluno tentar executar e corrigir a sua pernada. Então este vídeo vem para auxiliar o aluno nesta necessidade, assim o futuro nadador consegue se sentir mais tranquilo e a vontade para iniciar as aulas com fundamentos e exercícios para ensinar e corrigir o nado do aluno. Assim torna-se importante que os alunos tomem conhecimento da maneira correta de realizar pernada correta do Nado Crawl.

### **PROCEDIMENTOS:**

A aula foi elaborada através de pesquisas em sites que ofereceram vídeos mostrando algumas formas de realizar a adaptação no meio líquido e também através de experiências praticas que tenho na área da natação.

### **ROTEIRO VÍDEO AULA:**

Apresentação: Olá pessoal, eu sou a professora Viviane de Educação Física aqui do Projeto Mundo Novo Paraíso, núcleo Eldorado. Hoje vamos falar sobre a batida de pernas do nado crawl.

Desenvolvimento do vídeo: Então vamos começar mostrando alguns erros na batida de perna, que muitos alunos cometem sem perceber, aqui o aluno: 1 ao invés de chutar a água, ele empurra a água. 2 tornozelo flexionado, ao invés de chutar com a ponta do pé. 3 bater a perna muito fora da água. 4 chuta a água para as laterais, ao invés de chutar para baixo 5 pernada dura demais, joelho muito rígido 6 pernas e pés afastados ou abertos 7 os pés estão unidos, mas os joelhos estão separados.



**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

A pernada serve para trazer **Equilíbrio** manter a perna constante, no mesmo ritmo, não parar de bater quando faz a respiração; **Sustentação** ficar na superfície da água, ao chutar a água para baixo com o peito do pé fazendo um movimento de chicotear a água tirando só a ponta do pé muito pouco para fora da água; **Propulsão** tem a ver com a força da pernada, batendo a perna corretamente e forte, você nada mais rápido. Mantenha o quadril relaxado e na superfície da água, somente a pontinha do pé e um pouco do calcanhar sai da água, sempre ficar com ponta de pé e calcanhar relaxado, pés e joelhos unidos, perna curta e rápida, som da pernada é grave fica mais fácil de identificar fazendo os exercícios.

Despedida: Então, essa foi a nossa aula de hoje, espero que vocês tenham gostado, até o próximo vídeo.

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

<https://www.youtube.com/watch?v=tjkFv6aKBiU&t=7s>

### **REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:**

<https://www.youtube.com/watch?v=94Nha159bHg&t=640s> – acesso em 09/08/2021

<https://www.youtube.com/watch?v=1XBNVBnBqbU&t=71s> - acesso em 09/08/2021

[https://www.youtube.com/watch?v=Kv0148\\_8rb4&list=RDCMUcRjUenJPuKArRrHnwlyCkGw&index=4](https://www.youtube.com/watch?v=Kv0148_8rb4&list=RDCMUcRjUenJPuKArRrHnwlyCkGw&index=4) - acesso em 09/08/2021



**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: 18/08//2021**

**PROFESSOR: Viviane Cardoso de Lima**

**OFICINA: Recreação**

**TURMAS:1,2 e 3**

**TEMA: Corda Coletiva com Cantigas.**

### **JUSTIFICATIVA:**

A pratica de pular corda pode proporcionar sensação de bem estar, prazer e auxilia no controle das emoções, pois nosso organismo libera hormônios como as endorfinas quando estamos a praticar alguma atividade física. E diante dessa situação de pandemia em que o mundo se encontra é de extrema importância os alunos terem alguma pratica física. Por isso torna-se importante o trabalho nesta modalidade esportiva.

A atividade também proporciona muitos benefícios para saúde como o fortalecimento dos membros inferiores, agilidade, aprimora a coordena motora, circulação sanguínea, aumenta a capacidade cardiovascular, fortalece a estrutura óssea, melhora o condicionamento físico e também é de uma modalidade de baixo custo.

Muitas vezes pode-se passar despercebido o vinculo que há entre a atividade física com a melhora da aquisição da capacidade de aprendizagem dos alunos, então além de todos os benefícios físicos e emocionais, a atividade física também se torna importante para auxiliar os alunos com o aprendizado de outras disciplinas escolares, então torna-se ainda mais importante a pratica do esporte, e assim nossa oferta como projeto social em oferecer diversas opções de modalidades esportivas e até mesmo brincadeiras que irão auxiliar nossos alunos em absorver com mais facilidade seus novos conteúdos teóricos de outras disciplinas escolares.

### **OBJETIVO GERAL:**

Trazer uma breve explicação sobre a variedade que existe de cantigas de musica de pular corda, e como elas podem oferecer desafios para quem salta promovendo novas experiências na brincadeira de pular corda. Muitas vezes pode-se passar despercebido o vinculo que há entre a atividade física com a melhora da aquisição da capacidade de aprendizagem dos alunos, então além de todos os benefícios físicos e emocionais, a atividade física também se torna importante para auxiliar os alunos com o aprendizado de outras disciplinas escolares, então torna-se ainda mais importante a pratica do esporte, e assim nossa oferta como projeto social em oferecer diversas opções de modalidades esportivas e até mesmo brincadeiras que irão auxiliar nossos alunos em absorver com mais facilidade seus novos conteúdos teóricos de outras disciplinas escolares. A atividade também proporciona muitos benefícios para saúde como o fortalecimento dos membros inferiores, agilidade, aprimora a coordena motora, circulação sanguínea, aumenta a capacidade cardiovascular, fortalece a estrutura óssea, melhora o condicionamento físico e também é de uma modalidade de baixo custo.

### **PROCEDIMENTOS:**

A aula foi elaborada através de pesquisas em sites que ofereceram algumas dicas de brincadeiras com cordas e algumas experiências já vivenciadas com os alunos. Também foram pesquisados livros onde traz alguns conhecimentos sobre a brincadeira de pular cordas. Tornando assim um estudo mais amplo com mais informações proporcionando uma aula com um conteúdo mais completo.



**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

### **ROTEIRO VÍDEO AULA:**

Apresentação: Olá pessoal, eu sou a professora Viviane de Educação Física aqui do Projeto Mundo Novo Paraíso, núcleo Eldorado.

Desenvolvimento do vídeo: Uma das brincadeiras mais conhecidas da corda coletiva, são as cantigas. Elas auxiliam tanto para quem salta como para quem bate a corda para que ambos estejam no mesmo ritmo. Cada região do país tem as suas cantigas de pular corda mais conhecidas, são cantigas que as vezes oferecem até alguns desafios para quem salta como pular mais rápido, agachar, pular com um pé, girar, pular agachado enfim... existe uma infinidade de opções e brincadeiras variadas de cantigas com corda. E na sua região, quais são as cantigas de corda que você mais gosta? Chame a sua família para brincar quem sabe alguns deles conhecem uma cantiga diferente para você aprender. Esse foi o nosso vídeo de hoje, brinque aí na sua casa, e até o próximo vídeo.

Despedida: Então essa foi a nossa proposta de hoje, espero que vocês tenham gostado, até o próximo vídeo.

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

[https://www.youtube.com/watch?v=vHUR\\_35mwVg](https://www.youtube.com/watch?v=vHUR_35mwVg)

### **REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:**

Ponto de Equilíbrio - Corpo e Mente em Harmonia, Lucilia Diniz, Editora Globo.

Tradição e Criação de Jogos – Reflexões e Propostas para uma cultura lúdico-corporal, Patricio Casco, Editora Peirópolis.

<https://www.youtube.com/watch?v=3W1fjSTzwO0> – acesso em 16/08/2021

[https://www.youtube.com/watch?v=Enp7GVAdnPk&list=PLJP\\_tVi1LVdg0lw3E-Q4RKxF\\_4G7rWz0c](https://www.youtube.com/watch?v=Enp7GVAdnPk&list=PLJP_tVi1LVdg0lw3E-Q4RKxF_4G7rWz0c)– acesso em 16/08/2021

<https://www.youtube.com/watch?v=wbNEEQzKpLs>– acesso em 16/08/2021

<https://www.youtube.com/watch?v=kCRX7EjURRI>– acesso em 16/08/2021



**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: 25/08//2021**

**PROFESSOR: Viviane Cardoso de Lima**

**OFICINA: Recreação**

**TURMAS:1,2 e 3**

**TEMA: Corda que Sobe**

### **JUSTIFICATIVA:**

Muitas vezes pode-se passar despercebido o vínculo que há entre a atividade física com a melhora da aquisição da capacidade de aprendizagem dos alunos, então além de todos os benefícios físicos e emocionais, a atividade física também se torna importante para auxiliar os alunos com o aprendizado de outras disciplinas escolares, então torna-se ainda mais importante a pratica do esporte, e assim nossa oferta como projeto social em oferecer diversas opções de modalidades esportivas e até mesmo brincadeiras que irão auxiliar nossos alunos em absorver com mais facilidade seus novos conteúdos teóricos de outras disciplinas escolares.

A pratica de pular corda pode proporcionar sensação de bem estar, prazer e auxilia no controle das emoções, pois nosso organismo libera hormônios como as endorfinas quando estamos a praticar alguma atividade física. E diante dessa situação de pandemia em que o mundo se encontra é de extrema importância os alunos terem alguma pratica física. Por isso torna-se importante o trabalho nesta modalidade esportiva.

A atividade também proporciona muitos benefícios para saúde como o fortalecimento dos membros inferiores, agilidade, aprimora a coordena motora, circulação sanguínea, aumenta a capacidade cardiovascular, fortalece a estrutura óssea, melhora o condicionamento físico e também é de uma modalidade de baixo custo.

### **OBJETIVO GERAL:**

Trazer uma alternativa diferente possível de ser realizada com a corda coletiva onde os alunos possam brincar em suas casas com sua família e que seja de fácil execução e promova movimentação, descontração e interação. Muitas vezes pode-se passar despercebido o vínculo que há entre a atividade física com a melhora da aquisição da capacidade de aprendizagem dos alunos, então além de todos os benefícios físicos e emocionais, a atividade física também se torna importante para auxiliar os alunos com o aprendizado de outras disciplinas escolares, então torna-se ainda mais importante a pratica do esporte, e assim nossa oferta como projeto social em oferecer diversas opções de modalidades esportivas e até mesmo brincadeiras que irão auxiliar nossos alunos em absorver com mais facilidade seus novos conteúdos teóricos de outras disciplinas escolares. A atividade também proporciona muitos benefícios para saúde como o fortalecimento dos membros inferiores, agilidade, aprimora a coordena motora, circulação sanguínea, aumenta a capacidade cardiovascular, fortalece a estrutura óssea, melhora o condicionamento físico e também é de uma modalidade de baixo custo.

### **PROCEDIMENTOS:**

A aula foi elaborada através de pesquisas em sites que ofereceram algumas dicas de brincadeiras com cordas e algumas experiências já vivenciadas com os alunos. Também foram pesquisados livros onde traz alguns conhecimentos sobre a brincadeira de pular cordas. Tornando assim um estudo mais amplo com mais informações proporcionando uma aula com um conteúdo mais completo.



**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

### **ROTEIRO VÍDEO AULA:**

Apresentação: Olá pessoal, eu sou a professora Viviane de Educação Física aqui do Projeto Mundo Novo Paraíso, núcleo Eldorado.

Desenvolvimento do vídeo: Hoje vamos lembrar uma brincadeira com a corda coletiva que você pode realizar na sua casa.

Esta brincadeira pode receber o nome de corda que sobe, pois a corda começa no chão e depois que todos os participantes pulam a corda sobe um pouco, e assim ela vai subindo até chegar em uma altura onde somente um participante consegue saltar sem tocá-la sendo o vencedor daquela rodada. Agora chame a sua família e

proveite pra brincar e se movimentar, quem é a pessoa da sua casa que consegue saltar a corda mais alta? Despedida: Então essa foi a nossa proposta de hoje, espero que vocês tenham gostado, até o próximo vídeo.

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

<https://www.youtube.com/watch?v=mL5N7R9Tdp8>

### **REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:**

Ponto de Equilíbrio - Corpo e Mente em Harmonia, Lucilia Diniz, Editora Globo.

Tradição e Criação de Jogos – Reflexões e Propostas para uma cultura lúdico-corporal, Patricio Casco, Editora Peirópolis.

<https://www.youtube.com/watch?v=LLQkmfWvihg> – acesso em 23/08/20210

<https://www.youtube.com/watch?v=1rBD7f2CMLM> - acesso em 23/08/2021

<https://www.youtube.com/watch?v=SEQ5tsuDyzk> - acesso em 23/08/2021