



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: SETEMBRO

| <u>SEMANA</u> | <u>SEGUNDA</u> | <u>TERÇA</u> | <u>QUARTA</u> | <u>QUINTA</u> | <u>SEXTA</u> |
|---------------|-----------------------------|-------------------|---|--|--|
| 1º | | | (01/09) – Ensaio e gravação do vídeo: “ALONGAMENTO 1” Aula presencial (motricidade e base do basquete) | (02/09) – Monitoramento e acompanhamento das atividades. Entrega das atividades impressas Aula presencial (motricidade e base do basquete) | (03/09) - Plantão de dúvidas. Organização dos relatórios da semana. Aula presencial (motricidade e base do basquete) |
| 2º | (06/09) – PONTO FACULTATIVO | (07/09) – FERIADO | 08/09) – Ensaio e gravação do vídeo: “ALONGAMENTO 2” Aula presencial (motricidade e base do basquete) | (09/09) - Monitoramento e acompanhamento das atividades Aula presencial (motricidade e base do basquete) | (10/09 - Plantão de dúvidas. Organização dos relatórios da semana. Aula presencial (motricidade e base do basquete) |



Projeto
Paraíso

ASSOCIAÇÃO PARAÍSO
São José do Rio Preto - SP

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

| | | | | | |
|-----------|---|---|---|--|---|
| 3º | (13/09) – Estudo, roteiro para gravação do vídeo - “ALONGAMENTO 3” Aula presencial (motricidade e base do basquete) Reunião de equipe | (14/09) – Ligações para os pais/responsáveis Digitar o registro de ligações. Aula presencial (motricidade e base do basquete) ATPC | (15/09) – Ensaio e gravação do vídeo: “ALONGAMENTO 3” Aula presencial (motricidade e base do basquete) | (16/09)-Monitoramento e acompanhamento das atividades Plantão para retorno das atividades impressas Aula presencial (motricidade e base do basquete) | (17/09) - Plantão de dúvidas. Organização dos relatórios da semana Aula presencial (motricidade e base do basquete) |
| 4º | (20/09) – Estudo, roteiro para gravação do vídeo - “ALONGAMENTO 4” Aula presencial (motricidade e base do basquete) Reunião de equipe | (21/09) – Ligações para os pais/responsáveis Digitar o registro de ligações. Aula presencial (motricidade e base do basquete) | (22/09) – Ensaio e gravação do vídeo: “ALONGAMENTO 4” Aula presencial (motricidade e base do basquete) | (23/09) - Monitoramento e acompanhamento das atividades Plantão para retorno das atividades impressas Aula presencial (motricidade e base do basquete) | (24/09) - Plantão de dúvidas. Organização dos relatórios da semana Aula presencial (motricidade e base do basquete) |
| 5º | (27/09) – Estudo, roteiro para gravação do vídeo - “ALONGAMENTO 5” Aula presencial (motricidade e base do basquete) Reunião Geral | (28/09) – Ligações para os pais/responsáveis Digitar o registro de ligações. Aula presencial (motricidade e base do basquete) | (29/09) – Ensaio e gravação do vídeo: “ALONGAMENTO 5” Aula presencial (motricidade e base do basquete) | (30/09) - Monitoramento e acompanhamento das atividades Plantão para retorno das atividades impressas Aula presencial (motricidade e base do basquete) | |



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 | | |
|--|--|--|
| Nome da OSC: Associação Paraíso / Núcleo Vila Mayor | | TC: 07/2018 |
| Professor: Lucas Hernandes de Souza | | Oficina: Iniciação esportiva |
| Carga horária semanal: 24 horas | | Semana de:01/09/2021 à 03/09/2021 |
| | Atividades desenvolvidas | Horas |
| Segunda-feira | | |
| Terça-feira | | |
| Quarta-feira 01/09 | <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 do vídeo aula: "ALONGAMENTO 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 e a base do basquete.</p> | 08 horas |



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

| | | |
|---------------------------------|--|-----------------|
| Quinta-feira 02/09 | <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 e a base do basquete.</p> | 08 horas |
| Sexta-feira 03/09 | <p>O plantão de duvidas pedagógicas foi por vídeos chamadas, para os alunos que estão com dificuldades nas atividades escolares.</p> <p>Aula livre - Onde os alunos propõem as aulas.</p> | 08 horas |
| Total de horas da semana | | 24 horas |



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 | | |
|--|--|---|
| Nome da OSC: Associação Paraíso / Núcleo Vila Mayor | | TC: 07/2018 |
| Professor: Lucas Hernandes de Souza | | Oficina: Iniciação esportiva |
| Carga horária semanal: 40 horas | | Semana de: 06/09/2021 à 10/09/2021 |
| | Atividades desenvolvidas | Horas |
| Segunda-feira 06/09 | PONTO FACULTATIVO. | |
| Terça-feira 07/09 | FERIADO | |
| Quarta-feira 08/09 | 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. Feito vídeos testes para verificação de áudio/vídeo. Feito gravação do vídeo aula: "ALONGAMENTO 2". Em acordo com o roteiro desenvolvido anteriormente. Falando de forma bem clara, para melhor compreensão dos alunos do projeto. | 08 horas |



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

| | | |
|---------------------------------|--|-----------------|
| | Nas aulas presenciais trabalhei com atividades separado por estação onde se desenvolve a agilidade, resistência, motricidade, bola queimada e a base do basquete. | |
| Quinta-feira 09/09 | 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. Nas aulas presenciais trabalhei com atividades separado por estação onde se desenvolve a agilidade, resistência, motricidade, bola queimada e a base do basquete. | 08 horas |
| Sexta-feira 10/09 | O plantão de duvidas pedagógicas foi por vídeos chamadas, para os alunos que estão com dificuldades nas atividades escolares. Aula livre - Onde os alunos propõem as aulas. | 08 horas |
| Total de horas da semana | | 40 horas |



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 | | |
|--|--|---|
| Nome da OSC: Associação Paraíso / Núcleo Vila Mayor | | TC: 07/2018 |
| Professor: Lucas Hernandes de Souza | | Oficina: Iniciação esportiva |
| Carga horária semanal: 40 horas | | Semana de: 13/09/2021 à 17/09/2021 |
| | Atividades desenvolvidas | Horas |
| Segunda-feira 13/09 | <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, bola queimada e a base do basquete.</p> <p>Reunião de equipe</p> | 08 horas |
| Terça-feira 14/09 | <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 separado por estação onde se desenvolve a agilidade, resistência, motricidade, bola queimada e a base do basquete.</p> | 08 horas |



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

| | | |
|-------------------------------|--|-----------------|
| | Reunião de ATPC | |
| Quarta-feira 15/09 | <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 do vídeo aula.</p> <p>Feito vídeos testes para verificação de áudio/vídeo</p> <p>Feito gravação do vídeo aula: "ALONGAMENTO 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 separado por estação onde se desenvolve a agilidade, resistência, motricidade, bola queimada e a base do basquete.</p> | 08 horas |
| Quinta-feira 16/09 | <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, bola queimada e a base do basquete.</p> | 08 horas |
| Sexta-feira 17/09 | <p>O plantão de duvidas pedagógicas foi por vídeos chamadas, para os alunos que estão com dificuldades nas atividades escolares.</p> <p>Aula livre - Onde os alunos propõem as aulas.</p> | 08 horas |



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

| | | |
|---------------------------------|--|-----------------|
| | | |
| Total de horas da semana | | 40 horas |



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 | | |
|--|---|-----------------|
| Nome da OSC: Associação Paraíso / Núcleo Vila Mayor | TC: 07/2018 | |
| Professor: Lucas Hernandes de Souza | Oficina: Iniciação esportiva | |
| Carga horária semanal: 40 horas | Semana de: 20/09/2021 à 24/09/2021 | |
| | Atividades desenvolvidas | Horas |
| Segunda-feira 20/09 | <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 de equipe</p> | 08 horas |
| Terça-feira 21/09 | <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 motricidade, jogamos bola queimada e basquete com adaptações introduzir a dinâmica do jogo na pratica</p> | 08 horas |



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

| | | |
|-------------------------------|--|-----------------|
| Quarta-feira 22/09 | <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: "ALONGAMENTO 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> | 08 horas |
| Quinta-feira 23/09 | <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> | 08 horas |
| Sexta-feira 24/09 | <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 buscando com o objetivo principal evoluir a motricidade, jogamos bola queimada e basquete com adaptações introduzir a dinâmica do jogo na pratica</p> | 08 horas |



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

| | | |
|---|--|---|
| Total de horas da semana | | 40 horas |
| ROTINA SEMANAL DO PROFESSOR | | |
| Nome da OSC : Associação Paraíso / Núcleo Vila Mayor | | TC : 07/2018 |
| Professor : Lucas Hernandes de Souza | | Oficina: Iniciação esportiva |
| Carga horária semanal: 32 horas | | Semana de: 27/09/2021 à 30/09/2021 |
| | Atividades desenvolvidas | Horas |
| Segunda-feira 27/09 | <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>Reunião geral com a coordenadora: reflexão sobre alunos, demanda da semana, vídeo aula, planejamento e conteúdo a serem propostos, avaliando se as nossas ações estão tendo resultados positivos para os alunos.</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> | 08 horas |
| Terça-feira 28/09 | <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 motricidade, jogamos bola queimada e basquete com adaptações introduzir a dinâmica do jogo na pratica</p> | 08 horas |



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

| | | |
|---------------------------------|--|-----------------|
| Quarta-feira 29/09 | <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: "ALONGAMENTO 5". 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> | 08 horas |
| Quinta-feira 30/09 | <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> | 08 horas |
| Sexta-feira | | |
| Total de horas da semana | | 32 horas |



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 – “ALONGAMENTO 1”

DATA: 01/09/2021 **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.

O mês de setembro será o mês do alongamento, chamei o Heitor para a nossa aula de alongamento 1. Vamos lá Heitor? Vamos fazer os movimentos para fazerem em casa!!!

É isso galera mande fotos e vídeos, chamem a família para participar e boa aula!!!

Até mais!!!

LINK DA AULA POSTADA:

<https://youtu.be/07y8UeJ0WCs>



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: _____



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 – “ALONGAMENTO 2”

DATA: 08/09/2021 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 alongamentos, aula de hoje é alongamentos 2, vou mostrar como faz!!! Bora lá?!?!?!?

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

Até a próxima!!!

LINK DA AULA POSTADA:

<https://youtu.be/uCyx3ymitMc>



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 – “ALONGAMENTO 3”

DATA: 15/09/2021 **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 a nossa aula de alongamento 3, chamei a Michele para mostrar os movimentos, vamos lá?!?! É isso galera, Obrigado Michele, aguardo os vídeos, fotos e comentários!!! Até a próxima!!

LINK DA AULA POSTADA:

https://youtu.be/inf_27q74TE

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: _____



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 – “ALONGAMENTO 4”

DATA: 22/09/2021 **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.
E hoje vamos para o alongamento 4, chamei a Lorena, Lolo e a Tina, para mostrar a aula dessa semana... vamos lá?!?!?!
Obrigado Meninas, agora é com vocês em casa!!!
Mandem fotos e videos!!!
Até a próxima!!!

LINK DA AULA POSTADA:

<https://youtu.be/FuySjqdAWSU>

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 – “ESCOLHA SEU ALONGAMENTO PREFERIDO”

DATA: 29/09/2021 **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.

Estamos indo para a quinta semana de alongamento, e hoje vou fazer um desafio, que é vocês assistirem os 4 videos das semanas anteriores e escolher oque mais gostou, que aliviou alguma dor ou que te deixou mais disposto no dia, é isso!!!

Mandem fotos e videos!!!

Até a próxima!!!

LINK DA AULA POSTADA:

<https://youtu.be/DwVe2pLbZR0>



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: _____