



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: SETEMBRO/2021**

<b>SEMANA</b>	<b>SEGUNDA</b>	<b>TERÇA</b>	<b>QUARTA</b>	<b>QUINTA</b>	<b>SEXTA</b>
<b>1º</b> <b>TEMA: CORDA QUE DESCE-CABO DE GUERRA/NADO CACHORRINHO</b>			(01/09) EM TELETRABALHO ORGANIÇÃO DO ESPAÇO, PREPARAÇÃO DO MATERIAL,	(02/09) EM TELETRABALHO ORGANIÇÃO DO ESPAÇO, PREPARAÇÃO DO MATERIAL,	(03/09) EM TELETRABALHO PESQUISA E ESTUDO/ EM TELETRABALHO PLANEJAMENTO
<b>2º</b> <b>TEMA: ZERINHO/ GIRO DE BRAÇO DO NADO CRAWL</b>	(06/09) PONTO FACULTATIVO	(07/09) FERIADO.	(08/09) EM TELETRABALHO ORGANIÇÃO DO ESPAÇO, PREPARAÇÃO DO MATERIAL,	(09/09) EM TELETRABALHO ORGANIÇÃO DO ESPAÇO, PREPARAÇÃO DO MATERIAL,	(10/09) EM TELETRABALHO ATIVIDADE PEDAGÓGICA/ EM TELETRABALHO RELATÓRIO
<b>3º</b> <b>TEMA: CORDAS - RELOGINHO</b>	(13/09) EM TELETRABALHO PESQUISA E ESTUDO/ EM TELETRABALHO RELATÓRIO	(14/09) EM TELETRABALHO PLANEJAMENTO/ EM TELETRABALHO RELATÓRIO	(15/09) EM TELETRABALHO ORGANIÇÃO DO ESPAÇO, PREPARAÇÃO DO MATERIAL,	(16/09) EM TELETRABALHO RELATÓRIO	(17/09) EM TELETRABALHO RELATÓRIO
<b>4º TEMA: CURIOSIDADES - JUMP ROPE</b>	(20/09) EM TELETRABALHO PESQUISA E ESTUDO/ EM TELETRABALHO PESQUISA E ESTUDO/	(21/09) EM TELETRABALHO PLANEJAMENTO/ ATIVIDADE PEDAGÓGICA	(22/09) EM TELETRABALHO ORGANIÇÃO DO ESPAÇO, PREPARAÇÃO DO MATERIAL,	(23/09) EM TELETRABALHO RELATÓRIO/	(24/09) EM TELETRABALHO PARTICIPAÇÃO NO GRUPO DE WHATSAPP
<b>5º TEMA: CURIOSIDADES – EQUIPE DE PULAR</b>	(27/09) EM TELETRABALHO PESQUISA E ESTUDO	(28/09) EM TELETRABALHO PLANEJAMENTO	(29/09) EM TELETRABALHO ORGANIÇÃO DO ESPAÇO, PREPARAÇÃO DO MATERIAL,	(30/09) EM TELETRABALHO ORGANIÇÃO DO ESPAÇO, PREPARAÇÃO DO MATERIAL,	

Av: Mirassolândia nº 1775 - Bairro: Eldorado - CEP: 15045-000

Telefone: (17) 3363-4668 - São José do Rio Preto/SP



**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</b>
<b>Carga horária semanal: 40 horas</b>		<b>Semana de: 01/09//2021 à 03/09//2021</b>
	<b>Atividades desenvolvidas</b>	<b>Horas</b>
<b>Segunda-feira</b>		<b>8h</b>
<b>Terça-feira</b>		<b>8h</b>
<b>Quarta-feira 01/09</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 primeira vídeo aula do mês de Setembro, fazendo uma breve explicação sobre a brincadeira da “Corda que Desce” e “Cabo de Guerra”</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 02/09</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 segunda vídeo aula do mês de Setembro, fazendo uma breve explicação sobre o “Nado Cachorrinho”.</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>	



**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 03/09</b>	<p>Período Manhã: Em Teletrabalho realizei pesquisa para trazer uma breve explicação de como podemos realizar uma variação na brincadeira de cordas com o nome “Zerinho” que trabalha tempo de reação, ritmo e concentração. 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. Também realizei pesquisas e estudos sobre como ensinar aos alunos como é importante que eles saibam como deve ser o giro de perna do nado crawl, sabendo teoricamente como deve funcionar a execução do giro de braço do nado crawl fica mais fácil de o aluno tentar executar e corrigir o giro de braço. 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 o giro de braço correto do Nado Crawl.</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 as informações para prepará-las a fim de que fiquem de fácil entendimento, compreensão e execução dos alunos.</p>	<b>8h</b>
<b>Total de horas da semana</b>		<b>40 h</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</b>
<b>Carga horária semanal: 40 horas</b>		<b>Semana de: 06/09//2021 à 10/09//2021</b>
	<b>Atividades desenvolvidas</b>	<b>Horas</b>
<b>Segunda-feira 06/09</b>	Ponto Facultativo.	
<b>Terça-feira 07/09</b>	Feriado.	
<b>Quarta-feira 08/09</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 Setembro, fazendo uma breve explicação de como podemos executar uma brincadeira com a corda conhecida como “Zerinho”.</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 09/09</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 Setembro, fazendo uma explicação de como é realizado “Giro de Braço do Nado Crawl”.</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>	



**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 10/09</b>	<p>Período Manhã: Em Sistema de Teletrabalho elaborei a atividade pedagógica para ser entregues aos alunos, referente a atividade da primeira semana do mês, preparei com palavras simples, de fácil entendimento, coloquei figura para tornar o assunto mais interessante e atrativo ao aluno, e com uma pergunta de fácil entendimento com o link da vídeo aula, para que os alunos consigam responder com facilidade, tornado as tarefas mais atrativas pois dessa forma os alunos conseguem realiza-las.</p> <p>Período Tarde: Em Sistema de Teletrabalho utilizei o computador para descrever as atividades pesquisadas, estudas e planejadas para o preparo da vídeo aula da semana do dia Primeiro de Setembro ao dia três de setembro com o nome de “Corda que Desce/ Cabo de Guerra”. Também realizei a digitação de todas as outras atividades que foram realizadas ao longo da primeira semana do mês de Setembro. Foram preenchidos e digitados o planejamento mensal, planejamento semanal e plano de aula da primeira semana do mês de Setembro.</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>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</b>
<b>Carga horária semanal: 40 horas</b>		<b>Semana de: 13/09//2021 à 17/09//2021</b>
	<b>Atividades desenvolvidas</b>	<b>Horas</b>
<b>Segunda-feira 13/09</b>	<p>Período Manhã: Em Sistema de Teletrabalho realizei pesquisa em sites e livros que traga uma breve explicação de como podemos realizar uma variação na brincadeira de cordas com o nome “Reloginho” que trabalha tempo de reação, ritmo e concentração. 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.</p> <p>Período Tarde: Em Sistema de Teletrabalho utilizei o computador para descrever as atividades pesquisadas, estudas e planejadas para o preparo da segunda vídeo aula da semana do dia Primeiro de Setembro ao dia três de setembro com o nome “Nado Cachorrinho” . Também realizei a digitação de todas as outras atividades que foram realizadas ao longo da respectiva semana referente à aula. Foram preenchidos e digitados o planejamento mensal, planejamento semanal e plano de aula.</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>Terça-feira 14/09</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</p>	



**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>entendimento, compreensão e execução dos alunos.</p> <p>Período Tarde: Em Sistema de Teletrabalho utilizei o computador para descrever as atividades pesquisadas, estudadas e planejadas para o preparo da terceira vídeo aula do semana de Setembro com o nome “Zerinho” . Também realizei a digitação de todas as outras atividades que foram realizadas ao longo da respectiva semana referente à aula. Foram preenchidos e digitados o planejamento mensal, planejamento semanal e plano de aula.</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>Quarta-feira 15/09</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 Setembro, fazendo uma explicação de como é realizado “Reloginho”.</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 16/09</b>	<p>Período Manhã: Em Sistema de Teletrabalho utilizei o computador para descrever as atividades pesquisadas, estudadas e planejadas para o preparo da quarta vídeo aula do semana de Setembro com o nome “Giro de Braço do Nado Crawl” . Também realizei a digitação de todas as outras atividades que foram realizadas ao longo da respectiva semana referente à aula. Foram preenchidos e digitados o planejamento mensal, planejamento semanal e plano de aula.</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: Preparei as atividades pedagógicas para serem impressas e entregues aos alunos para auxiliar na compreensão das vídeo aulas propostas ao longo do mês. Busquei imagens que pudessem auxiliar os alunos a guardarem as informações e terem uma atividade mais atrativa.</p>	
<b>Sexta-feira 17/09</b>	<p>Período Manhã: Em Sistema de Teletrabalho utilizei o computador para descrever as atividades pesquisadas, estudadas e planejadas para o preparo da quarta vídeo aula do semana de Setembro com o nome “Cordas - Reloginho” . Também realizei a digitação de todas as outras atividades que foram realizadas ao longo da respectiva semana referente à aula.</p>	



**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>Foram preenchidos e digitados o planejamento mensal, planejamento semanal e plano de aula. 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. Período Tarde: Em Sistema de Teletrabalho à disposição do Projeto, participação no grupo de whatsapp.</p>	
<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</b>
<b>Carga horária semanal: 40 horas</b>		<b>Semana de: 20/09//2021 à 24/09//2021</b>
	<b>Atividades desenvolvidas</b>	<b>Horas</b>
<b>Segunda-feira 20/09</b>	<p>Período Manhã: Em Sistema de Teletrabalho realizei pesquisa em sites e livros que mostram a importância de realizar atividades recreativas, a recreação é uma atividade lúdica que trabalha espontaneidade, criatividade, liberdade de expressão, alegria e outros, podendo ser realizada de forma individual ou coletiva. Essa proposta vem para trazer uma breve explicação sobre os tipos de competições que existem de Jump Rope, para que os alunos possam ter um breve conhecimento a respeito do assunto, saberem que existem tais tipos de competições e talvez isso possa servir de estímulo para que eles queiram ter mais vivência com as brincadeiras de pular corda. 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.</p> <p>Período Tarde: Em Sistema de Teletrabalho à disposição do Projeto, participação no grupo de whatsapp.</p>	<b>8h</b>
<b>Terça-feira 21/09</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 à disposição do Projeto, participação no grupo de whatsapp.</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>Quarta-feira</b> <b>22/09</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 sexta vídeo aula do mês de Setembro, fazendo uma breve explicação das provas que existem dentro das competições de Jump Rope.</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</b> <b>23/09</b>	<p>Período Manhã: Em Sistema de Teletrabalho utilizei o computador para descrever as atividades pesquisadas, estudadas e planejadas para o preparo da sexta vídeo aula do semana de Setembro com o nome “Giro de Braço do Nado Crawl” . Também realizei a digitação de todas as outras atividades que foram realizadas ao longo da respectiva semana referente à aula. Foram preenchidos e digitados o planejamento mensal, planejamento semanal e plano de aula.</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 à disposição do Projeto, participação no grupo de whatsapp.</p>	<b>8h</b>
<b>Sexta-feira</b> <b>24/09</b>	<p>Período Manhã: Em Sistema de Teletrabalho à disposição do Projeto, participação no grupo de whatsapp.</p> <p>Período Tarde: Em Sistema de Teletrabalho à disposição do Projeto, participação no grupo de whatsapp.</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</b>
<b>Carga horária semanal: 40 horas</b>		<b>Semana de: 30/09//2021 a 31/09//2021</b>
	<b>Atividades desenvolvidas</b>	<b>Horas</b>
<b>Segunda-feira 27/09</b>	<p>Período Manhã: Em Sistema de Teletrabalho pesquisa e estudos sobre uma Equipe de Pular Cordas aqui do Brasil que participa de competições e ainda promove outras intervenções dentro da sociedade como Treinos Abertos; Apresentações; Vivências e até mesmo Confecção de Corda. E talvez isso possa servir de estímulo para que eles queiram ter mais vivencia com as brincadeiras 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 realizei pesquisas e estudos para ensinar aos alunos que as vezes podem não ter acesso a esse tipo de informação ou as vezes pode se passar despercebido, então essa vídeo aula vem com a intenção de mostrar aos alunos como acontecem as competições do Nado Crawl dentro das Olimpíadas, já que esse é o maior encontro esportivo mundial. E assim talvez fazer com que os alunos tenham mais interesse em participar das aulas de natação e ter ainda mais vivencia com esta pratica esportiva.</p>	<b>8h</b>
<b>Terça-feira 28/09</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>	<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>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>Quarta-feira 29/09</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 sétima vídeo aula do mês de Setembro, fazendo uma breve explicação sobre uma Equipe de Pular Cordas aqui no Brasil com o nome Pé de Mola.</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 30/09</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 oitava vídeo aula do mês de Setembro, fazendo uma breve explicação sobre as Provas do Nado Crawl nas Olimpíadas.</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</b>		<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

## **PLANO DE AULA**

**DATA: 01/09//2021**

**PROFESSOR: Viviane Cardoso de Lima**

**OFICINA: Recreação**

**TURMAS: 1, 2 e 3**

**TEMA: Corda que Desce e Cabo de Guerra**

### **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 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 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.

### **OBJETIVO GERAL:**

Trazer duas alternativas diferentes possíveis de serem realizadas 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. 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. 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 duas brincadeiras realizadas com a corda coletiva.

A primeira brincadeira é da Corda que Desce. Nesta brincadeira a corda começa na altura da cabeça dos participantes, os participantes passam por baixo da corda sem relar na corda. Depois que todos passarem, a corda desce um pouco, e assim vai sucessivamente, até que a corda fique bem próxima do chão e somente uma pessoa consiga passar sem relar na corda sendo o vencedor daquela rodada, ou também pode dar empate.

A segunda brincadeira é Cabo e Guerra, porem fiz uma adaptação para que possa ser realizado com apenas dois participantes com intuito de trabalhar a força. Então faço uma marcação no chão onde cada participante ficará, dado o sinal os participantes começam a puxar a corda tentando tirar o oponente de dentro da marcação, quem sair primeiro de dentro da marcação perde.

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=q7\\_\\_eKpu52U&t=10s](https://www.youtube.com/watch?v=q7__eKpu52U&t=10s)

### **REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:**

**<https://www.youtube.com/watch?v=3AV6XV9ROLA> - acesso em 30/09/2021**

**<https://www.youtube.com/watch?v=SEQ5tsuDyZk> - acesso em 30/09/2021**

**<https://www.youtube.com/watch?v=LLQkmfWvihg> - acesso em 30/09/2021**



**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: 02/09//2021**

**PROFESSOR: Viviane Cardoso de Lima**

**OFICINA: Natação**

**TURMAS:1,2 e 3**

**TEMA: Nado Cachorrinho**

### **JUSTIFICATIVA:**

Levando em consideração que este exercício pode auxiliar muito a questão de resistência, equilíbrio, sustentação e propulsão, torna-se importante que os alunos saibam como deve ser realizado este exercício para continuar a se desenvolver nas habilidades em nadar. 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 o exercício Nado Cachorrinho.

### **OBJETIVO GERAL:**

Ensinar aos alunos como é importante que eles saibam como deve ser realizado este exercício para continuar a se desenvolver nas habilidades em nadar. 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 o exercício Nado Cachorrinho.

### **PROCEDIMENTOS:**

A aula foi elaborada através de pesquisas em sites que ofereceram vídeos mostrando como executar o nado cachorrinho.

### **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 o Nado Cachorrinho.

Desenvolvimento do vídeo: Para executar o nado cachorrinho o aluno coloca uma mão sobre a outra, mantem cotovelos estendidos e fica com o rosto dentro da água soltando ar pelo nariz. E quando precisa respirar, o aluno faz o movimento de cavar a água levanta o rosto pega o ar pela boca e volta com o rosto na água soltando ar pelo nariz e estendendo as mãos e cotovelos novamente. E assim sucessivamente. Demonstração.

Quando o aluno consegue realizar o nado cachorrinho sem o auxílio de nenhum material, sem tocar os pés no chão e executa com facilidade, rapidez e de forma correta, então ele já está apto a aprender a girar o braço e a realizar a respiração lateral no nado crawl.

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

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

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



**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

<https://www.youtube.com/watch?v=dqngrKGvNt0>

**REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:**

**[https://www.youtube.com/watch?v=YCHJd2\\_cHjc](https://www.youtube.com/watch?v=YCHJd2_cHjc) - - acesso em 30/09/2021**

**<https://www.youtube.com/watch?v=V1rhMEaGeoM&t=200s> - - acesso em 30/09/2021**

**<https://www.youtube.com/watch?v=Tz5KcMGuxBI> - - acesso em 30/09/2021**



**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: 08/09//2021**

**PROFESSOR: Viviane Cardoso de Lima**

**OFICINA: Recreação**

**TURMAS: 1, 2 e 3**

**TEMA: Recreação - Zerinho**

### **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 podemos realizar uma variação na brincadeira de cordas com o nome “Zerinho” que trabalha tempo de reação, ritmo e concentração. 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: Hoje vamos falar sobre uma brincadeira com a corda coletiva que você pode realizar na sua casa. O nome dessa brincadeira pode ser conhecido como “zerinho”. Essa é uma brincadeira que trabalha a parte de conseguir entrar na corda quando ela ainda está girando, saltar, e sair da corda com ela ainda girando. Então começamos com o número zero, que significa nenhum salto, o participante apenas atravessa pela corda sem realizar nenhum salto. Quando ele conseguir, então ele vai para o próximo número crescente, que é 1, então ele vai entrar, saltar apenas uma vez e sair. Assim sucessivamente. Porém sempre que o participante errar a quantidade de saltos, ou se enroscar na corda então ele zera. E volta a ter que começar tudo novamente. O participante que conseguir chegar primeiro no número de dez saltos vence.

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=SGa6qi2EZqc>

### **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=b0gqWgKmZM0> - acesso em 03/09/2021

[https://www.youtube.com/watch?v=aEM4P-Vd\\_U8](https://www.youtube.com/watch?v=aEM4P-Vd_U8) - acesso em 03/09/2021



**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: 09/09//2021**

**PROFESSOR: Viviane Cardoso de Lima**

**OFICINA: Natação**

**TURMAS: 1, 2 e 3**

**TEMA: Giro de Braço do Nado Crawl**

### **JUSTIFICATIVA:**

É importante que os alunos saibam como deve ser o giro de braço do nado crawl, sabendo teoricamente como deve funcionar a execução do giro de braço do nado crawl fica mais fácil de o aluno tentar executar e corrigir o giro de braço. 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 o giro de braço correto do Nado Crawl.

### **OBJETIVO GERAL:**

Ensinar aos alunos como é importante que eles saibam como deve ser o giro de perna do nado crawl, sabendo teoricamente como deve funcionar a execução do giro de braço do nado crawl fica mais fácil de o aluno tentar executar e corrigir o giro de braço. 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 o giro de braço correto do Nado Crawl.

### **PROCEDIMENTOS:**

A aula foi elaborada através de pesquisas em sites que ofereceram vídeos mostrando algumas formas de realizar o giro de braço do Nado Crawl.

### **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 o giro de Braço do nado Crawl. A braçada do nado crawl não é apenas entrar na piscina e ficar girando o braço de qualquer maneira. Temos que entender o movimento para ter um giro de braço eficiente que te ajude no deslocamento. Alongue os braços para frente já com o rosto na água. Um braço sempre permanece estendido enquanto o outro braço gira, não podemos girar os dois braços simultaneamente. Use a mão como um remo e sinta a resistência da água, leve a mão em direção ao fundo da piscina e depois para traz ao lado do quadril, mas a intenção é sempre de levar a água para traz e não para o fundo, isso ira te ajudar no deslocamento. Então a mão sai para fora da água ao lado do quadril, dá a volta por cima fora da água e entra novamente com a mão na água e depois estende o braço. E então o outro braço gira, fazendo o mesmo movimento. Repare que quando o braço começa o movimento de girar, o quadril também



**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

realiza uma leve rotação para auxiliar no movimento. No começo parece muita informação, mas com a prática e um professor te observando e corrigindo os seus movimentos, tudo ficará mais fácil.

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=7Z\\_Y8VTTeSk](https://www.youtube.com/watch?v=7Z_Y8VTTeSk)

### **REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:**

<https://www.youtube.com/watch?v=B6xEer4vst4&t=22s> – acesso em 03/09/2021

<https://www.youtube.com/watch?v=B6xEer4vst4> – acesso em 03/09/2021

<https://www.youtube.com/watch?v=OEbpT2RVBLc> – acesso em 03/09/2021



**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: 15/09//2021**

**PROFESSOR: Viviane Cardoso de Lima**

**OFICINA: Recreação**

**TURMAS: 1, 2 e 3**

**TEMA: Recreação - Reloginho**

### **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:**

Trazar uma breve explicação de como podemos realizar uma variação na brincadeira de cordas com o nome “Zerinho” que trabalha tempo de reação, ritmo e concentração. 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: Hoje vamos relembrar outra brincadeira com corda que você pode realizar na sua casa, o Reloginho. Um participante fica responsável por girar a corda, os demais devem saltá-la sem deixar a corda tocar em seus pés. Quando um participante não consegue saltar no momento correto e a corda toca no seu pé este participante pode se retirar da brincadeira e esperar a próxima rodada, ou ele pode ir ao centro e ficar responsável por girar a corda, ou também pode se falar que ele tem um ponto a menos ou um ponto negativo, depende das regras que os participantes vão decidir, o importante é combinar as regras antes de iniciar a brincadeira para não ter problemas futuros. A pessoa que gira a corda ela pode girar junto com a corda, ou pode passar a corda de uma mão para a outra enquanto faz o movimento de rotação com a corda e assim ficar com os pés fixos no chão e somente a corda gira. As duas formas estão corretas, cada pessoa gira da maneira que se sentir mais confortável.

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=grjaPe\\_J0Bg](https://www.youtube.com/watch?v=grjaPe_J0Bg)

### **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=tyBuEnTbv3A> – acesso em 13/09/2021

<https://www.youtube.com/watch?v=wy5VmEdJjtc> – acesso em 13/09/2021

<https://www.youtube.com/watch?v=ajHdGGVS4no> – acesso em 13/09/2021

<https://www.youtube.com/watch?v=ks9DnVJG-Qk> – acesso em 13/09/2021



**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: 22/09//2021**

**PROFESSOR: Viviane Cardoso de Lima**

**OFICINA: Recreação**

**TURMAS: 1, 2 e 3**

**TEMA: Curiosidades Jump Rope**

### **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 sobre os tipos de competições que existem de Jump Rope, para que os alunos possam ter um breve conhecimento a respeito do assunto, saberem que existem tais tipos de competições e talvez isso possa servir de estímulo para que eles queiram ter mais vivência com as brincadeiras de pular corda. 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 como funcionam as competições de Rope Skipping, Jump Rope e Double Dutch. Também foram pesquisados vídeos que mostram essas competições. 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: Hoje vamos falar sobre algumas competições que existem dentro do Jump Rope, que é uma modalidade de Pular Corda. Single Rope Speed 1x30 é uma prova de velocidade, demonstração. Single Rope pairs Double unders 2x30 prova de velocidade com duas passadas de corda por salto. Single Rope Freestyle, uma prova de Performace. Single Rope Pairs Freestyle uma prova de Performace em Dupla. Single Rope Team Freestyle uma prova de Performace em Equipe. Demonstração de todas as provas.

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

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

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

### **REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:**

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

<https://www.youtube.com/watch?v=scPt40fpn8U> – acesso em 20/09/2021

<https://www.youtube.com/watch?v=P9OqVQg7eUM> – acesso em 20/09/2021

<https://www.youtube.com/watch?v=cQzDrZ6NX-8> – acesso em 20/09/2021

<https://www.youtube.com/watch?v=YLPGT2Sr3yU> – acesso em 20/09/2021

<https://www.youtube.com/watch?v=9WIY8NleYkU> – acesso em 20/09/2021

<https://www.youtube.com/watch?v=-xmFsdIH7s&t=38s> – acesso em 20/09/2021

<https://www.youtube.com/watch?v=Gpux5SgJQjw> – acesso em 20/09/2021



**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: 29/09//2021**

**PROFESSOR: Viviane Cardoso de Lima**

**OFICINA: Recreação**

**TURMAS:1,2 e 3**

**TEMA: Curiosidades – Equipe de Pular Cordas**

### **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 para que os alunos saibam que existe equipe de Pular Corda, que participa de competições e ainda promove outras intervenções dentro da sociedade como Treinos Abertos; Apresentações; Vivências e até mesmo Confecção de Corda. E talvez isso possa servir de estímulo para que eles queiram ter mais vivência com as brincadeiras de pular corda. 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 mostram um pouco do trabalho da equipe “Pé de Mola”, que mostram as participações e quais os desejos deles como equipe.



**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 falar sobre uma Equipe de Pular Cordas aqui do Brasil. Essa equipe participa de eventos de Rope Skipping, Jump Rope e Double Dutch. O nome da Equipe é “Pé de Mola” Eles Trabalham para a divulgação, evolução e massificação da modalidade no Brasil, promovendo a prática nos diversos parques da Grande São Paulo. Desenvolvem atividades para as mais diversas áreas.

Promovem Treinos Abertos; Apresentações; Vivências e Confecção de Corda.

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

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

<https://www.youtube.com/watch?v=oD1hGZILQyw>

### **REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:**

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

<https://www.youtube.com/watch?v=QIFhK0yriuI> – acesso em 27/09/2021

<https://www.youtube.com/watch?v=WK3JH-qGFX4&t=158s> – acesso em 27/09/2021

<https://www.youtube.com/watch?v=RwoZcA41G5M> – acesso em 27/09/2021

<https://www.youtube.com/watch?v=UvJpMBIZqh0> – acesso em 27/09/2021



**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: 30/09//2021**

**PROFESSOR: Viviane Cardoso de Lima**

**OFICINA: Natação**

**TURMAS:1,2 e 3**

**TEMA: Provas do Nado Crawl nas Olimpíadas**

### **JUSTIFICATIVA:**

Alguns alunos podem não ter acesso a esse tipo de informação ou as vezes pode de passar despercebido, então essa vídeo aula vem com a intenção de mostrar aos alunos como acontecem as competições do Nado Crawl dentro das Olimpíadas, já que esse é o maior encontro esportivo mundial. E assim talvez fazer com que os alunos tenham mais interesse em participar das aulas de natação e ter ainda mais vivencia com esta pratica esportiva.

### **OBJETIVO GERAL:**

Ensinar aos alunos que as vezes podem não ter acesso a esse tipo de informação ou as vezes pode se passar despercebido, então essa vídeo aula vem com a intenção de mostrar aos alunos como acontecem as competições do Nado Crawl dentro das Olimpíadas, já que esse é o maior encontro esportivo mundial. E assim talvez fazer com que os alunos tenham mais interesse em participar das aulas de natação e ter ainda mais vivencia com esta pratica esportiva.

### **PROCEDIMENTOS:**

A aula foi elaborada através de pesquisas em sites que ofereceram vídeos mostrando competições diferentes que acontecem nas Olimpíadas com o Nado Crawl.

### **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 as competições do Nado Crawl nos Jogos Olímpicos. A piscina olímpica mede 50 x 22,8m e tem profundidade mínima de 1,98m. É dividida em oito raias, cada uma com 2,5m de largura. Nas provas de nado livre, os nadadores podem escolher qualquer um dos estilos, mas quase sempre optam pelo crawl, por ser o mais rápido. Nos Jogos Olímpicos há provas de nado livre nas distâncias de 50, 100, 200, 400, 800m (esta só para mulheres) e 1.500m (só para homens) provas medley (quatro estilos) individuais de 200 e 400m; e revezamento medley 4 x 100m. Nos revezamentos medley, cada nadador executa um estilo a cada 100m, na seguinte ordem: costas, peito, borboleta e crawl. Os nadadores que obtiveram os melhores tempos nas provas de qualificação ficam com as raias centrais. Há juízes para verificar se os estilos são respeitados, se as viradas são executadas da forma correta e para contar o número de voltas



**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

realizadas. Qualquer irregularidade desclassifica o nadador. O controle de tempo é feito eletronicamente, com precisão de centésimos de segundo. O sistema de cronometragem começa a funcionar automaticamente ao disparo do juiz e marca o tempo decorrido e as chegadas parciais sempre que os nadadores tocam sensores instalados nas paredes das piscinas.

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

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

**<https://youtu.be/no4x0cKjz0k>**

### **REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:**

<https://www.coladaweb.com/educacao-fisica/natacao> – acesso em 27/09/2021

[https://www.youtube.com/watch?v=yRm\\_c\\_WbYa0](https://www.youtube.com/watch?v=yRm_c_WbYa0) – acesso em 27/09/2021

<https://www.youtube.com/watch?v=tx2DaIcoNLQ> – acesso em 27/09/2021

<https://www.youtube.com/watch?v=Sw2-68nt5Q> – acesso em 27/09/2021

<https://www.youtube.com/watch?v=UmIYanq5gH8> – acesso em 27/09/2021