



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

### Termo de Colaboração SME N. 005/2018

PROFESSOR: Cleber Flores Batista

OFICINA: Capoeira

MÊS: FEVEREIRO

<u>SEMANA</u>	<u>SEGUNDA</u>	<u>TERÇA</u>	<u>QUARTA</u>	<u>QUINTA</u>	<u>SEXTA</u>
1º POSTURA E DESENVOLVIMENTOS DOS GOLPES					(04/02) –: Foi dia de ministrar a aula sobre: Postura e desenvolvimentos dos golpes
2º técnicas de golpes de mão E esquivas básicas da capoeira		(08/02) - Foi dia de passar uma aula prática sobre: técnicas de golpes de mão			(11/02) –Foi dia de estar ministrando a aula para os alunos sobre: esquivas básicas da capoeira
3º GOLPES DE LINHA E CHUTES TROCADOS		(15/02) – Foi passado aos alunos uma alua sobre: golpes de linha			(18/02) – Nesta aula foi passado aos alunos uma aula sobre: chutes trocados

Rua Beatriz Da Conceição Nº340 – Bairro Solo Sagrado

CEP: 15044-025 - Telefone: (17) 3363-7668 - São José do Rio Preto/SP

E-mail: [mundonovopinheiro@gmail.com](mailto:mundonovopinheiro@gmail.com) - Site: <https://mundonovopinheiro.wixsite.com/paraiso>



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

**Termo de Colaboração SME N. 005/2018**  
**RELATÓRIO MENSAL DE ATIVIDADES**  
**MÊS: 21 Janeiro a 20 fevereiro /2022**

Nome do Professor: Cleber Flores Batista
Oficina: Capoeira
Turma: 1, 2 e 3
Núcleo: Pinheirinho
Quantidade total de horas-aula desenvolvida: 30

**Atividades Desenvolvidas:**

- **POSTURA E DESENVOLVIMENTOS DOS GOLPES**
- **TÉCNICAS DE GOLPES DE MÃO**
- **ESQUIVAS BASICAS DA CAPOEIRA**
- **GOLPES DE LINHA**
- **CHUTES TROCADOS**

Foram passados os alunos nessa semana sobre a postura e o desenvolvimento dos golpes da capoeira aonde foi estabelecida aos alunos a postura que cada um deve ter na aula de capoeira com o mestre, com o seu colega de treinamento e com o ambiente de treinamento. Foi desenvolvido posturas de ginga, posturas e condutas que eles devem ter em apresentações e em lugares aonde eles vão demonstrar seu potencial e também foi explicado aos alunos cada etapa que eles devem executar na aula de capoeira e fora da aula de capoeira, pois arte marcial é uma arte de disciplina e equilíbrio tanto físico como mental e o aluno com esta aula entende que tem que ter o total equilíbrio e o total domínio de si próprio. Foi uma aula aplicada de maneira dinâmica e diversificada com vários golpes introduzindo sempre postura e regras da capoeira.

Foi desenvolvido também uma aula sobre técnicas de golpes de mão aonde os alunos aprenderam todos os golpes que podem ser utilizados com a mão dentro da capoeira, sabendo se defender e atacar com suas mãos. Foi especificado cada nome de cada golpe, a sua técnica, o seu objetivo dentro da capoeira e como que o aluno pode utilizar esses golpes, assim levando eles a uma melhor confiança e técnica dentro da roda de capoeira.

Foi passada também esquivas básicas da capoeira toda à esquivas que a capoeira tem, aonde o aluno vai utilizá-las, de que forma e qual o golpe que o aluno vai receber para que ele faça determinadas esquivas. Com isso foi passado golpes de linha, que são golpes alinhados para que o aluno possa receber esses golpes e possa se esquivar com as técnicas que foram passadas. Também foi passado chutes trocados para que eles possam exercer a execução de cada esquivas básica que foi passado juntamente com as técnicas de mão, que foi ensinado para a utilização das esquivas básicas da capoeira tudo isso, com a postura e o desenvolvimento de cada golpe de cada esquivas de cada chute que foi oferecido aos alunos este mês.



# 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

## **Conclusão:**

Através de cada aula específica de cada dia que foi treinado sobre postura, desenvolvimento dos golpes, as técnicas de golpes de mão, as esquivas básicas da capoeira, os golpes de linha e o chute trocado que foram passados aos alunos eu concluo que a absorção deles foi ótima, o aproveitamento, o desenvolvimento, a confiança e aptidão deles para capoeira aumentou. A cada dia que eles aprendem, conhecem um pouco mais da arte marcial capoeira, dos seus benefícios e conseguem ter um equilíbrio melhor um domínio de si próprio, pois esse é objetivo que ele consiga se controlar principalmente a ansiedade que cada um se encontra, pois 90% dos alunos são ansiosos e através da arte marcial ele tem um controle, aonde ele tem que estabelecer uma postura dentro da aula de capoeira pois a aula cobra isso dele e eles tiveram uma ótima sensação, um ótimo desempenho, um ótimo aproveitamento e desenvolvimento excelente neste mês através destas aulas oferecidas aos alunos do projeto.

---

Assinatura do Professor

---

Assinatura Coordenador