



# 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:** Eduardo Viana Remundino  
**OFICINA:** Artes Marciais Kung Fu  
**MÊS:** Fevereiro /2022

<u>SEMANA</u>	<u>SEGUNDA</u>	<u>TERÇA</u>	<u>QUARTA</u>	<u>QUINTA</u>	<u>SEXTA</u>
1º	(__/__)	(__/__)	(__/__)	(03/02) Meditação, exercícios físicos	(__/__)
2º	(__/__)	(08/02) Meditação, ensino das 3 primeiras posturas	(__/__)	(10/02) Meditação, Chutes do Kung Fu	(__/__)
3º	(__/__)	(15/02) Meditação, socos do Kung Fu	(__/__)	(17/02) Meditação, posturas completas do kung fu	(__/__)
4º	(__/__)	(__/__)	(__/__)	(__/__)	(__/__)
5º	(__/__)	(__/__)	(__/__)	(__/__)	(__/__)



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. 004/2018**  
**RELATÓRIO MENSAL DE ATIVIDADES**  
**MÊS: Fevereiro/2022**

Nome do Professor: Eduardo Viana Remundino
Oficina: Artes Marciais Kung Fu
Turma: 1, 2 e 3
Quantidade total de horas-aula desenvolvida: 30

**Atividades Desenvolvidas:**

Esse mês de fevereiro para melhorar o foco e a concentração das crianças os alunos praticaram a meditação de 3 minutos no começo e no final das aulas para melhorar o foco e a concentração. Desenvolvemos nas aulas também a prática dos exercícios articulares para aquecimento do corpo e afim de evitar lesões musculares já que a pratica de artes marciais consta de atividade física completa. Assim dessa maneira os alunos fizeram exercícios para os membros superiores e inferiores com movimentos de força dinâmica e pliométricos.

Foi ensinada aos alunos a metodologia das posturas tradicionais do Kung Fu Fei Hok Phai treinada de diversas maneiras a fim de desenvolver os movimentos de apresentação chamados de “Katis”.

**Conclusão:**

Com a meditação podemos observar maior foco e concentração nas aulas e melhoraram a lateralidade pela prática dos movimentos do Kung Fu

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

Assinatura do Coordenador: \_\_\_\_\_