



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: MARÇO

<u>SEMANA</u>	<u>SEGUNDA</u>	<u>TERÇA</u>	<u>QUARTA</u>	<u>QUINTA</u>	<u>SEXTA</u>
1º GOLPES ESPECÍFICOS DE MÃO		(22/02) - foi iniciado a aula sobre golpes específicos de mão, será concluída na próxima aula			(25/02) –: foi dia de ministrar a aula sobre golpes específicos de mão , terminando essa semana
2º POSTURA NA BASE DE GINGA					(04/03) – foi dia de estar ministrando a aula para os alunos sobre: postura na base de ginga
3º GOLPES DESEQUILIBRANTES		(08/03) –foi passado aos alunos uma alua sobre: postura na base de ginga finalizando esta aula.			(11/03) – nesta aula foi passado aos alunos uma aula sobre: golpes desequilibrastes
4º CONTRA GOLPES DE LINHA FRENTE		(15/03) –foi trabalhado com os alunos uma aula sobre: golpes desequilibrastes.			(18/03) –foi desenvolvido uma alua sobre: contra golpes de linha frente

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 - 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: Março /2022

Nome do Professor: Cleber Flores Batista
Oficina: Capoeira
Turma: 1, 2 e 3
Núcleo: Pinheirinho
Quantidade total de horas-aula desenvolvida: 39

Atividades Desenvolvidas:

- GOLPES ESPECÍFICOS DE MÃO
- POSTURA NA BASE DE GINGA
- GOLPES DESEQUILIBRANTES
- CONTRA GOLPES DE LINHA FRENTE

Foram passados aos alunos neste mês uma sequência de aulas construtivas, começamos na primeira semana passar golpes específicos de mão aonde os alunos utilizavam a mão se defendendo e atacando com galopantes escalas, golpes que utilizam as suas mãos aonde eles podiam se defender e se bloquear. Foi trabalhado com os alunos a postura na base de ginga aonde eles aplicavam golpes e trabalhavam com base para que pudessem adquirir equilíbrio em cada execução de cada golpe oferecido, focando sempre a base da ginga, pois a ginga é a postura principal da capoeira, todos os golpes da capoeira são aplicados através da ginga. Foi desenvolvido uma sequência de golpes desequilibrantes aonde os alunos aprenderam aplicar os golpes desequilibrantes rasteiras com pé, com a mão e também a se proteger desses golpes desequilibrantes, aprendendo a colocar-se ao chão quando receber um golpe desequilibrante em si, com isso o aluno diminui o risco de acidentes dentro da roda de capoeira. Também foi passado aos alunos, para finalizar o mês, contra golpes de linha de frente aonde foi trabalhado com eles uma sequência de defesas de ataque com os contras golpes de linha de frente aonde um aluno aplicava o golpe e o outro retornava outro golpe de linha de frente e assim eles puderam ter a oportunidade de aprender a atacar e contra atacar dentro da roda de capoeira.

Conclusão:

Através destas aulas oferecidas aos alunos deste mês sobre os treinamentos de golpes específicos de mão, postura na base de ginga, golpes desequilibrantes e contra golpes de linha de frente, tudo executado aos alunos aonde eles treinaram aonde eles adquiriram o conhecimento, foi concluído que através dessas aulas oferecidas aos alunos cada semana eles tiveram um ótimo aproveitamento, entenderam a importância de cada aula, de cada golpe, cada defesa e cada movimento que foi passado a eles e tiveram um ótimo desenvolvimento tanto na parte física como na parte intelectual sabendo se pôr numa roda de capoeira e se defender pelo postura, tendo diversidade de golpes, tendo defesa de ataque desequilibrante e tendo postura. Este mês foi um mês muito produtivo aos alunos pois cada um conseguiu superar os seus limites e absorver tudo que foi passado e executar cada golpe e movimento oferecido.

Assinatura do Professor

Assinatura Coordenador