



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

RELATÓRIO REFERENTE

Agosto de 2020





UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

NOME	União Brasil
ENDEREÇO	Avenida Alfredo Folchini, nº 1.208, Bairro Estância Jockey Clube CEP 15081-500
CIDADE	São José do Rio Preto/SP
E-MAIL	valdineiubks@gmail.com / raphaelubks@gmail.com
REPRESENTANTE LEGAL	Hajime Ide
COORDENADOR GERAL	Raphael de Souza Lima
COORDENAÇÃO PEDAGÓGICA	Valdinei Cristina Alves Armiato
ÁREA PROGRAMÁTICA	Contra turno escolar para rede municipal de ensino (Programa de Ações Educativas Complementares)
TERMO DE COLABORAÇÃO	Nº 021/2019
PÚBLICO ALVO	Crianças, adolescentes e jovens matriculados no Ensino Fundamental, preferencialmente da rede municipal de ensino de São José do Rio Preto
META CONVENIADA	300 alunos
OBJETO A SER EXECUTADO	Oferecer atividades sócio educacionais e multiculturais, que complementem a jornada escolar, fazendo uso das diferentes linguagens, para alunos matriculados regularmente no ensino fundamental, preferencialmente da rede municipal.

APRESENTAÇÃO

Somos uma Organização da Sociedade Civil, fundada em 17 de janeiro de 2004, reconhecida como Entidade Sem Fins Lucrativos de Utilidade Pública, que nasceu do desejo de seus membros fundadores em construir uma sociedade mais justa e harmoniosa.

Atuamos como família alternativa, interagindo com alunos inseridos da rede Municipal de Ensino, e assim colaboramos para a edificação e resgate dessas crianças, melhorando a qualidade de vida. A partir de julho de 2017 firmamos parceria com a “Secretaria Municipal de Educação” da cidade de São José do Rio Preto, com “Plano de Trabalho Ações Educativo Complementar”. A meta de atendimento firmado no plano em questão é de 300 alunos.

No entanto no respectivo mês totalizando 900 alunos com atividades pedagógicas, culturais, esportivas de Jornada Ampliada no contra turno escolar.



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

QUADRO DE FUNCIONÁRIOS

RECURSOS HUMANOS		
CARGO:	Nº	REGIME EMPREG.
Coordenador Geral	01	CLT
Coordenador Pedagógico	01	CLT
Assistente Pedagógico	01	CLT
Pedagogo	01	CLT
Coordenador Científico	01	CLT
Encarregado Administrativo	01	CLT

SERVIÇOS DE TERCEIROS:		
CARGO:	Nº	REGIME EMPREG.
Instrutores	14	M.E.I

PRESTADORES DE SERVIÇO DA UNIÃO BRASIL	
INSTRUTOR (A)	MODALIDADE
Dayane Frandoligi Gonçalves	Recreação Esportiva
Diego Minaré de Oliveira	Arte e Desenho
Eduardo José dos Santos	Karate- Do
Emerson Bastos Sereni (Bad)	Hip Hop
José Roberto Augusto (Robertinho)	Rap
Luana Cardoso dos Santos	Karate- Do
Lucas Carolino da Silva Junior	Arte Circense
Paulo Emilio Santos Galvioli	Jiu-Jitsu
Rafael de Oliveira Naime	Iniciação Esportiva/Natação
Rafaela Ferreira Saes	Karate- Do
Reinaldo Luiz Oliveira Doho Daniel Ferraça (King)	Dança Breacking
Roberto Aparecido Leal	Badminton
Thiago Prates dos Santos	Dança
Wagner Antônio Brito	Iniciação Esportiva



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

DIAS DE ATENDIMENTO NOS POLO

DIAS DA SEMANA	Seg.		Ter.		Qua.		Qui.		Sex.		Sab.	
PERÍODO	M	T	M	T	M	T	M	T	M	T	M	T
<u>CIECC “Complexo Integrado de Educação”</u>	X	X	-	X	-	-	-	X	-	X	-	X
<u>ECO – Deputado Roberto Rolemberg</u>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	-	-
<u>ECO- Parque Ecológico Educativo Doutor Joaquim de Paula Ribeiro</u>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	-	-
<u>E.M. Deputado Arlindo dos Santos</u>	X	X	-	X	-	X	-	X	-	X	-	-
<u>E. M. Paul Percy Harris</u>	-	-	X	X	X	X	X	X	X	X	-	-
<u>Núcleo da Esperança Santa Clara Complexo Educacional Geraldo José Rodrigues Alckmin</u>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	-	-



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

LOCAIS DE ATENDIMENTO E MODALIDADES

Centro Integrado de Ciência e Cultura (CICC), localizado no Complexo Integrado de Educação, Ciência e Cultura (CIECC).

João Eduardo Remaeh	Coordenador Científico
Público Rotativo	-

Escola de Competências “Deputado Roberto Rollemberg” (ECO)		Parque Ecológico Educativo Doutor Joaquim de Paula Ribeiro – ECO
INSTRUTOR (A)	MODALIDADE	LOCAL DE ATENDIMENTO
Dayane Frandoligi Gonçalves	Recreação Esportiva	Pq. Ecológico
Emerson Bastos Sereni (Bad)	Hip Hop	Pq. Ecológico
José Roberto Augusto	Rap	ECO/ Pq. Ecológico
Lucas Carolino da Silva Junior	Arte Circense	ECO
Rafaela Ferreira Saes	Karate Do	ECO/ Pq. Ecológico
Reinaldo Luiz O. D. D. Ferraça (King)	Dança Breacking	ECO
Roberto Aparecido Leal	Badminton	ECO/ Pq. Ecológico
Wagner Antônio Brito	Iniciação Esportiva	ECO/ Pq. Ecológico

E. M. “Deputado Arlindo dos Santos”	
INSTRUTOR (A)	MODALIDADE
Dayane Frandoligi Gonçalves	Recreação Esportiva
Diego Minaré de Oliveira	Arte e Desenho
Eduardo José dos Santos	Karate- Do
José Roberto Augusto	Rap
Paulo Emilio Santos Galvioli	Jiu-Jitsu
Rafael de Oliveira Naime	Iniciação Esportiva
Roberto Aparecido Leal	Badminton
Thiago Prates	Dança

E.M. Paul Percy Harris	
INSTRUTOR (A)	MODALIDADE
Eduardo José dos Santos	Karate- Do
José Roberto Augusto	Rap
Paulo Emilio Santos Galvioli	Jiu-Jitsu
Reinaldo Luiz O. D. D. Ferraça (King)	Dança Breacking
Thiago Prates	Dança



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

Núcleo da Esperança Santa Clara Complexo Educacional Geraldo José Rodrigues Alckmin	
INSTRUTOR (A)	MODALIDADE
Dayane Frandoligi Gonçalves	Recreação Esportiva
Emerson Bastos Sereni (Bad)	Hip Hop
José Roberto Augusto	Rap
Luana Cardoso dos Santos	Karate- Do
Paulo Emilio Santos Galviolli	Jiu-Jitsu
Rafael de Oliveira Naime	Iniciação Esportiva/ Natação
Roberto Aparecido Leal	Badminton
Wagner Antônio Brito	Iniciação Esportiva



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

INTRODUÇÃO

Mediante ao Decreto Municipal n.º 18.554 de 16/03/2020, a partir do dia 23/03/2020, houve a interrupção dos trabalhos presenciais em consequência da pandemia do COVID-19 (Coronavírus).

A União Brasil juntamente com a Secretária de Educação está disponibilizando aos alunos da Rede Municipal de Ensino, por meio de vídeosaulas, atividades para dar continuidade aos trabalhos que vinham sendo desenvolvidos nos polos e para que as crianças não fiquem tão ociosas nesse período de isolamento social e possam ter mais interação familiar.

As vídeosaulas estão sendo disponibilizadas nas plataformas digitais da União Brasil, seguem as páginas:

- **Site de Transparência:** transparencia.uniaobrasil.org/;
- Facebook- **União Brasil OSC:** facebook.com/UniaoBrasilOSC;
- Facebook- **Projeto Compartilhar:** facebook.com/projetocompartilharriopreto (União Brasil/ Camerata Jovem Beethoven);
- Instagram- **uniaobrasilosc:** instagram.com/uniaobrasilosc e;
- YouTube- **União Brasil OSC:** youtube.com/uniaobrasilosc.

Até o momento as aulas continuam suspensas. Os instrutores estão trabalhando em regime de teletrabalho, conforme orientações, e os funcionários internos em regime de teletrabalho e revezamento.



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

PLANO DE AULA	
(Referencia- Agosto/2020) – TERMO DE COLABORAÇÃO Nº 21/2019	
PROJETO: AÇÕES EDUCATIVAS COMPLEMENTARES	
Educador/ Instrutor (a): Dayane Frandoligi Gonçalves	
Oficina: Recreação Esportiva	Carga horária semanal: 16 horas
Carga horária total: 64 horas	
Plano de aula 1º semana de: 03/08 à 07/08/2020 - Amarelinha Maluca “Como Fazer” - Amarelinha Maluca “ Como Brincar” - Tabuleiro de Papelão	Plano de aula 3º semana de: 17/08 à 21/08/2020 - História do Saci - Curiosidades e Atividades sobre a lenda do Saci “Quem eu sou?”
Plano de aula 2º semana de: 10/08 à 14/08 - Bolinha no Buraco - Vento no Copo - Bolinhas no Cesto	Plano de aula 4º semana de: 24/08 à 28/08/2020 - História do Lobisomem - Curiosidades e Atividades sobre a lenda do Lobisomem - História da Cabra Cabriola

PLANO DE AULA 1

TEMA: Amarelinha Maluca “Como Fazer”	Turma: 1º, 2º e 3º
JUSTIFICATIVA: Desenvolver a psicomotricidade, a coordenação e concentração através da amarelinha que é uma brincadeira popular, simples de realizar, e pode possuir variações bem criativas utilizando poucos materiais.	
OBJETIVO GERAL: Confeccionar uma amarelinha diferente da tradicional.	
PROCEDIMENTOS: Feito o roteiro, captação de matérias que as crianças irão utilizar e suas, possíveis, adaptações para facilitar a realização em casa, é explicado como fazer uma amarelinha e suas possibilidades de variações.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Olá pessoal, sejam todos bem-vindos a mais um vídeo de recreação da professora Dayane! E no vídeo de hoje nós iremos aprender a fazer uma Amarelinha Maluca, então chama quem está aí em casa com você para brincar e vamos aprender! Primeiro vamos aos materiais, fita adesiva, papel e caneta, depois iremos desenhar às mãozinhas e os pezinhos nas folhas. Olha que fácil! Se houver alguma dúvida é só me enviar através dos comentários. Se você gostou desse vídeo clique em curtir, compartilhe e nos siga nas redes sociais! Um beijo e até o próximo vídeo.	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: https://pedagogiaaopedaleta.com/plano-de-aula-amarelinha/ (Acesso em 22/07/2020) https://www.instagram.com/educacao_fisica_escolar/?hl=pt-br (Acesso em 22/07/2020)	

PLANO DE AULA 2

TEMA: Amarelinha “Maluca Como brincar”	Turma: 1º, 2º e 3º
JUSTIFICATIVA: Demonstrar, na prática, como se brinca na amarelinha maluca trabalhando os aspectos psicomotores, sociais e afetivos no qual a criança pode realizar essa brincadeira com a família	



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

toda em casa.

OBJETIVO GERAL: Ensinar como pular a amarelinha maluca.

PROCEDIMENTOS: Feito o roteiro (continuação do vídeo anterior), preparação do ambiente, ensaio, edição do vídeo, chegar iluminação e equipamentos para a gravação do vídeo.

ROTEIRO VÍDEOAULA: Olá pessoal sejam todos bem-vindos a mais um vídeo de recreação da professora Dayane. Este vídeo é continuação do vídeo anterior. Se você não assistiu volte lá e assista para aprender a fazer essa amarelinha, depois volte aqui neste vídeo e você aprenderá como brincar. Arrasta o sofá chama a galerinha que está em casa com você e venha brincar e aprender. Iremos colar as folhas no chão e colá-las com fita adesiva. Serão 6 fileiras com 3 folhas cada, alternadas em pezinhos direito e esquerdo com mãozinhas direitas e esquerda trabalhando nossa lateralidade. Espero que vocês gostem, curtem compartilhe e comente. Até o próximo vídeo.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

<https://pedagogiaaopedaletra.com/plano-de-aula-amarelinha/> (Acesso em 22/07/2020)

https://www.instagram.com/educacao_fisica_escolar/?hl=pt-br (Acesso em 22/07/2020)

PLANO DE AULA 3

TEMA: Tabuleiro de Papelão

Turma: 4º e 5º

JUSTIFICATIVA: Trabalhar o conceito de sustentabilidade, preservação ambiental através da construção do próprio brinquedo para brincar posteriormente.

OBJETIVO GERAL: Desenvolver a lateralidade, motricidade fina, noção espacial, estratégia.

PROCEDIMENTOS: Feito o roteiro, captação dos materiais e adaptações, ensaio, checar iluminação, áudio e posição da câmera para melhor ângulo.

ROTEIRO VÍDEOAULA: Olá pessoal! Sejam todos bem-vindos a mais um vídeo de recreação da professora Dayane. Neste vídeo iremos aprender como fazer um tabuleiro de papelão, anote aí os materiais: uma caixa de papelão, rolinhos de papel higiênico, tinta guache, pincel e uma bolinha de gude ou papel. Primeiro os iremos pintar os rolinhos, depois números fazer os números de 1 à 10 em pequenos círculos, após iremos espalhar os rolinhos com os números colados aleatoriamente na caixa de papelão, feito isso ficou pronto nosso jogo! O Objetivo desse jogo é que a bolinha passe por dentro dos rolinhos numerados, mas na ordem da sequência numérica. Espero que tenham gostado, chame um adulto para te ajudar e não se esqueçam de curtir, compartilhar e nos mandar seus comentários, um beijo e até o próximo vídeo.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

<https://www.youtube.com/watch?v=eTJ4zAt4Fmg>

<https://www.tempojunto.com/2017/09/06/um-brinquedo-para-praticar-a-paciencia-e-o-sentido-de-direcao/> (Acesso em 22/07/2020)

PLANO DE AULA 4

TEMA: Bolinha no Buraco

Turma: (4º e 5º)

JUSTIFICATIVA: Trabalhar a sustentabilidade, preservação ambiental através da construção e uso dos brinquedos desenvolvendo a motricidade fina, noção espacial, estratégia.

OBJETIVO GERAL: Confeccionar o próprio brinquedo com materiais recicláveis.

PROCEDIMENTOS: Foi feito o roteiro, captação dos materiais e possíveis adaptações para facilitar as



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

crianças em casa, organização do local, checar áudio, iluminação.

ROTEIRO VÍDEOAULA: Olá pessoal! Sejam todos bem-vindos a mais vídeo de recreação da professora Dayane. Neste vídeo iremos aprender a fazer mais um joguinho utilizando materiais recicláveis e reutilizáveis, porque você poderá utilizar materiais do vídeo anterior. Os materiais são uma caixa de papelão, tesoura ou estilete (peça ajuda de um adulto para não se machucar), “lembre-se de lavar as mãos e utilizar o álcool em gel”, uma bolinha que pode ser de papel amassado mesmo e uma tampinha. Nós iremos marcar o centro da caixa e fazer um recorte no formato da tampinha que a bolinha consiga cair no centro da caixa, depois é só brincar! O objetivo dessa brincadeira é fazer com que a bolinha colorida caia primeiro no buraco, quem conseguir vence! É isso, espero que tenham gostado, curtam, compartilhem, e comentem, um beijo e até o próximo vídeo.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

https://www.instagram.com/educacao_fisica_escolar/?hl=pt-br (Acesso em 25/07/2020)

PLANO DE AULA 5

TEMA: Bolinhas no Cesto

Turma: 1º, 2º, 3º

JUSTIFICATIVA: Ensinar a reutilizar materiais de aulas anteriores e utilizar objetos domésticos para fazermos a brincadeira.

OBJETIVO GERAL: Trabalhar lateralidade, motricidade fina, noção espacial, atenção, estratégia.

PROCEDIMENTOS: Feito o roteiro, captação dos materiais, organização do espaço, ajustar posição da câmera para melhor ângulo, checagem da iluminação, áudio, edição do vídeo.

ROTEIRO VÍDEOAULA: Olá pessoal! Sejam todos bem-vindos a mais vídeo de recreação da professora Dayane. Neste vídeo iremos aprender a fazer mais um joguinho utilizando materiais recicláveis e reutilizáveis. Os materiais dessa brincadeira são bolinhas de papel, saco plástico e um cesto (ou bacia ou tapoer). Para brincar, nós vamos encher o saco plástico de ar e amarrar, depois é só posicionar o cesto a uma distância e colocar uma bolinha em cima do saco plástico, para que através de um impulso para frente (apertando) a bolinha pule dentro do cesto. Ganha o jogo quem conseguir colocar mais bolinhas dentro. Espero que tenham gostado da brincadeira nos sigam nas redes sociais, compartilhem e comentem, um beijo e até a próxima.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

<https://www.tempojunto.com/2017/02/03/10-maneiras-de-brincar-com-copo-descartavel/> (Acesso em 25/07/2020)

PLANO DE AULA 6

TEMA: Vento no Copo

Turma: 1º, 2º e 3º

JUSTIFICATIVA: Mostrar às crianças que materiais que costumam ter como destino o lixo, podem se tornar objetos úteis e interessantes na construção de brinquedos com materiais reciclados.

OBJETIVO GERAL: Trabalhar a motricidade fina, coordenação motora e a respiração

PROCEDIMENTOS: Feito o roteiro, captação dos materiais, ensaio, checar iluminação, áudio, equipamentos para a gravação.

ROTEIRO VÍDEOAULA: Olá pessoal! Sejam todos bem-vindos a mais vídeo de recreação da professora Dayane. Neste vídeo iremos aprender a fazer mais um joguinho utilizando materiais recicláveis e reutilizáveis. Para essa brincadeira iremos precisar de 10 copos plásticos para formar 2



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

equipes. Chama alguém aí na sua casa para brincar com você. Materiais: uma fita adesiva e um pedaço de papelão. Colocamos a fita no chão como linha de partida, uma de cada lado, e uma ao centro, quem conseguir colocar todos os copos depois da linha do centro com o vento feito através do papelão, vence! Mas só pode um copo de cada vez! É isso! Espero que tenham gostado da brincadeira, façam e aprendam em casa, não se esqueçam de curtir e compartilhar os vídeos e mandar seus comentários. Um beijo e até o próximo vídeo.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

<https://www.tempojunto.com/2017/02/03/10-maneiras-de-brincar-com-copo-descartavel/>
<https://escolainfantilflorescer.com.br/2019/10/23/a-importancia-dos-trabalhos-com-reciclagem-na-educacao-infantil/> (Acesso em 29/07/2020)

PLANO DE AULA 7

TEMA: História do saci	Turma: 1º, 2º e 3º
JUSTIFICATIVA: Conceder as crianças, principalmente nesse mês, histórias do folclore brasileiro que é o saber popular que se valoriza e se perpetua, pois é impossível falar sobre a história de um país tão grande e diverso como o Brasil que tem tantas influências e tradições. Por isso, as cantigas e as brincadeiras, além das histórias contadas com riqueza de detalhes, são atividades aliadas na prática da educação.	
OBJETIVO GERAL: Despertar o interesse das crianças pela cultura do nosso país de forma lúdica através das histórias e brincadeiras.	
PROCEDIMENTOS: Estudo sobre histórias, lendas e brincadeiras do folclore, realização do roteiro, ensaio, checar iluminação, áudio, equipamentos para a gravação.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Olá pessoal! Sejam todos bem-vindos a mais um vídeo de recreação da professora Dayane. No vídeo de hoje quem irá contar uma historinha folclórica para a gente é minha amiguinha Lucia. Ela irá contar a Lenda do saci. Meu avô adorava contar historinhas para gente, eu e meus amiguinhos. Um dia, ele contou a lenda do Saci e hoje vou contar para vocês. - Cotação da história do Saci; Espero que tenham gostado da historinha. Curtam e compartilhem esse vídeo, um beijo e até o próximo vídeo.	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: Folclore: Além da lenda. 1ed. Barueri: Ciranda Cultural, 2015. p7	

PLANO DE AULA 8

TEMA: Curiosidades e Atividades	Turma: 1º, 2º e 3º
JUSTIFICATIVA: Contar algumas curiosidades sobre as lendas que perpetua à cultura do folclore brasileiro, em específico a lenda do Saci, tendo o objetivo despertar o interesse das crianças pela leitura e deixar uma atividade de fácil realização para fazer em casa.	
OBJETIVO GERAL: Apresentar algumas curiosidades da história do Saci e propor uma atividade no final.	
PROCEDIMENTOS: Leitura e estudo sobre as lendas do folclore, feito o roteiro, organização do espaço, conferência de áudio e iluminação do local.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Olá pessoal! Sejam todos bem-vindos a mais um vídeo de recreação da professora Dayane. Hoje nós iremos falar sobre algumas curiosidades sobre a lenda do saci e no fim	



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

faremos uma atividade bem legal.

Contação de algumas curiosidades, exemplo: a primeira curiosidade é que o saci nasce do Bambu e fica lá dentro por 7 anos e depois sai como um menino. A lenda é mais famosa na Região Sul do Brasil, mas também é muito conhecida em outras regiões e cada uma delas o saci possui uma característica especial. De acordo com a crença popular o saci vive por 77 anos e quando morre vira um cogumelo venenoso. Em São Paulo é comemorado dia 31 de outubro o dia do saci.

Atividade: agora vamos as atividades, primeiro que tal seguir o exemplo da nossa amiguinha Lúcia e reunir a família para contar histórias? Segunda atividade o que você faria se capturasse o saci, também o libertaria?

Espero que tenham gostado do vídeo, não se esqueçam de curtir e compartilhar. Um beijo e até a próxima.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: Folclore: Alem da lenda. 1ed. Barueri: Ciranda Cultural, 2015. p18

PLANO DE AULA 9

TEMA: Brincadeira “Quem sou eu?”

Turma: 4º e 5º

JUSTIFICATIVA: Estimular a criatividade, trabalhar os aspectos sociais e emocionais da criança, com os conhecimentos das lendas folclóricas e seus personagens.

OBJETIVO GERAL: Propor uma brincadeira para realizar com os membros da família utilizando materiais de fácil acesso com personagens do folclore.

PROCEDIMENTOS: Feito o roteiro, captação do material, deixar o material pré moldado, checar iluminação, equipamentos e áudio,

ROTEIRO VÍDEOAULA: Olá pessoal! Sejam todos bem-vindos a mais um vídeo de recreação da professora Dayane. No vídeo de hoje iremos aprender a brincadeira “Quem eu sou?” Com o tema folclore no qual iremos usar os personagens. Os materiais são: papel, tesoura e caneta, recorte papeis retangulares, escreva o nome de um personagem folclórico, não deixe ninguém ver, depois cole com uma fita adesiva na testa de alguém e ela terá que adivinhar quem é, através de perguntas como sou alto, sou baixo, e os outros só podem responder sim ou não, ganha quando a pessoa acertar, e assim recomeça! É muito divertido! Espero que tenham gostado da brincadeira, curtam e compartilhem esse vídeo e até a próxima!

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: <https://tempolivre.umcomo.com.br/artigo/jogo-quem-sou-eu-perguntas-regras-e-ideias-29264.html> (Acesso em 29/07/2020)

PLANO DE AULA 10

TEMA: A lenda do Lobisomem

Turma: 1, 2º e 3º

JUSTIFICATIVA: Trabalhar com as crianças a leitura de mais uma lenda de grande visibilidade dentro do folclore brasileiro.

OBJETIVO GERAL: Despertar o interesse das crianças pelas histórias que perpetua a cultura brasileira.

PROCEDIMENTOS: Estudo sobre a lenda, realização do roteiro, organização do espaço, conferencia de áudio e iluminação do local.

ROTEIRO VÍDEOAULA: Olá pessoal! Sejam todos bem-vindos a mais um vídeo de recreação da professora Dayane. Hoje vamos conhecer a lenda do lobisomem. Você conhece? Vem comigo que eu vou contar para vocês.



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

Leitura da história: Diz à lenda que se uma família tiver sete filhas e o oitavo for menino (homem), ele poderá ser um lobisomem. O lobisomem é um homem comum, mas na noite de sexta-feira, quando a lua está cheia e brilhante, exatamente a meia noite ele se transforma em um lobisomem: Uma criatura terrível, muito peluda, que lembra um LOBO. Durante a noite, ele invade galinheiros e corre atrás de todos os bichos. Aos primeiros raios de sol, o monstro desaparece dando lugar a um homem normal... Espero que tenham gostado dessa lenda, curtam e compartilhe esse vídeo. Um beijo e até a próxima!

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

<https://www.soescola.com/2019/07/lenda-do-lobisomem-para-imprimir.html> (Acesso em 29/07/2020)

PLANO DE AULA 11

TEMA: Atividade e Curiosidades sobre a lenda do lobisomem	Turma: 1º, 2º e 3º
JUSTIFICATIVA: Apresentar algumas curiosidades dessa lenda para estimular a imaginação das crianças e, ao terminar, finalizar com uma atividade de fácil realização em sua casa.	
OBJETIVO GERAL: Trazer curiosidades sobre esse personagem e propor uma atividade no fim.	
PROCEDIMENTOS: Estudo sobre a lenda do lobisomem, realização do roteiro, organização do ambiente, conferencia de áudio e iluminação do local.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Olá pessoal! Sejam todos bem-vindos a mais vídeo de recreação da professora Dayane. No vídeo de hoje iremos conhecer algumas curiosidades sobre a lenda do lobisomem. Discorrer sobre as curiosidades, como: a lenda do lobisomem tem origem na Grécia, quando alguém vira lobisomem precisa percorrer 7 cemitérios, 7 vilas e 7 encruzilhadas antes do galo cantar. Se não ele ficará para sempre como lobisomem. Diz à lenda que uma pancada na cabeça, o lobisomem pode ter seu feitiço quebrado ou arrancar uma gota de sangue sem que você tenha contato com o sangue, caso contrário a pessoa vira lobisomem para sempre... Agora vamos às atividades do dia! Atividade número 1: pegue uma folha e desenhe um lobisomem uivando para a lua. Atividade número 2: sabemos que lobisomem é a junção da palavra lobo e homem. Junte dois nomes diferentes de animais e crie novos personagens, não se esqueçam de desenhá-los! Espero que tenham gostado de vídeo, curtam, compartilhem e comentem. Um beijo a te a próxima.	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: Folclore: Além da lenda. 1ed. Barueri: Ciranda Cultural, 2015. p31	

PLANO DE AULA 12

TEMA: A lenda da cabra cabriola	Turma: 4º e 5º
JUSTIFICATIVA: Valorizar a cultura brasileira por meio das histórias do folclore e levar até as crianças conhecimento dessa riqueza despertando a imaginação delas.	
OBJETIVO GERAL: Promover a leitura através de histórias lúdicas e da cultura do nosso país.	
PROCEDIMENTOS: Pesquisa e estudo da lenda, realização do roteiro, organização do espaço, conferencia de áudio e iluminação do local.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Olá pessoal! Sejam todos bem-vindos a mais um vídeo de recreação da professora Dayane. Contação da história: Era um Bicho que deixava, a partir da descrição feita pelas mães ou cuidadoras, qualquer menino arrepiado só de ouvir falar. Soltava fogo e fumaça pelos olhos, nariz e boca. Atacava quem andasse pelas ruas desertas nas noites de sexta. Mas, o pior era que a Cabriola entrava nas	



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

casas pelo telhado ou porta à procura de crianças malcriadas e travessa. As crianças não podiam sair de perto das mães, ao escutarem qualquer ruído estranho perto da casa. Podia ser qualquer outro bicho, ou então a temível Cabriola, assim era bom não arriscar. Astuta como uma Raposa e fétida como um bode, assim era a criatura. Em casa de menino obediente, bom para a mãe, que não mijasse na cama e não fosse traquino, a Cabra Cabriola não passava nem perto...

Espero que tenham gostado do vídeo dessa lenda, então curtem, compartilhem e comentem. Um beijo e até a próxima.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

Folclore: Além da lenda. 1ed. Barueri: Ciranda Cultural, 2015. p42

PLANO DE AULA

(Referencia- Agosto/2020) – TERMO DE COLABORAÇÃO Nº 21/2019

PROJETO: AÇÕES EDUCATIVAS COMPLEMENTARES

Educador/ Instrutor (a): DIEGO MINARÉ DE OLIVEIRA

Oficina: Arte

Carga horária semanal: 16 horas

Carga horária total: 64 horas

Plano de aula 1º semana de: 03/08 à 07/08/2020

- Pintando com os dedos- Abacaxi
- Recorte e estêncil- Coração
- Recorte e estêncil para pintura

Plano de aula 3º semana de: 17/08 à 21/08/2020

- Desenho mágico com giz de cera
- Desenho com cola e glitter
- Grafite com fita crepe

Plano de aula 2º semana de: 10/08 à 14/08/2020

- Desenho de Sombras
- Pintura com fita crepe
- Mosaico com fita crepe

Plano de aula 4º semana de: 24/08 à 28/08/2020

- Desenhando com o a sombra ou reflexo de objetos I – Pendrive.
- Desenhando com o a sombra ou reflexo de objetos II – Mascara.
- Desenhando com o a sombra ou reflexo de objetos IV – Canetão.

PLANO DE AULA 1

TEMA: Pintando com os dedos- Abacaxi

Turma: 1º, 2º, 3º ano

JUSTIFICATIVA: Apresentar novas maneiras de pintar mostrando que é interessante apresentar o próprio corpo como instrumento de arte

OBJETIVO GERAL: Pintar um abacaxi com os dedos

PROCEDIMENTOS: Apresentar o passo a passo aos alunos de como utilizar os dedos como carimbos para pintar um abacaxi, realizar roteiro, estudos/ pesquisas de técnicas para fazer os desenhos e/ou pintura, captação de material.

ROTEIRO VÍDEOAULA: Olá criançada do Arlindo! Tudo bem com vocês? Aqui é o professor Diego Minaré de Artes, e para nossa atividade de hoje, utilizaremos folha sulfite e tinta guache. O procedimento será de mancharmos nosso dedo indicador ou o polegar com duas tintas, antes faremos o esboço do nosso abacaxi e, então, vamos pintá-los. Um por um vamos carimbar até atingirmos a



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

imagem de um abacaxi, depois vamos pintar a coroa do nosso abacaxi, e aqui esta nosso resultado final. Espero que tenham gostado pratiquem em casa e até a próxima aula, um abraço!

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: TEMPO JUNTO. **Pintura artística.** Disponível em: <https://www.tempojunto.com/2018/10/29/3-diferentes-tipos-de-arte-com-fita-crepe-para-brincar-com-seu-filho/>. Acesso em: 14 ago. 2020.

PLANO DE AULA 2

TEMA: Recorte e estêncil- Coração	Turma: 1º, 2º, 3º ano
JUSTIFICATIVA: Considerar a importância de aprimorar a coordenação motora fina do aluno, o trabalho de recortes com tesoura ampliara seu repertório técnico e artístico.	
OBJETIVO GERAL: Fazer um estêncil em formato de coração animado.	
PROCEDIMENTOS: O procedimento consiste em dobrar uma folha de papel e recortar nessa dobra uma forma de gota que formara o coração, realizar roteiro, estudos/ pesquisas de técnicas para fazer os desenhos e/ou pintura, captação de material.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Ola criançada do Arlindo! Tudo bem com vocês? Aqui é o professor Diego Minaré de Artes, e para nossa atividade de hoje, utilizaremos folha sulfite e uma tesoura sem ponta. Em seguida vamos dobrar a folha no meio e realizarmos um recorte como o professor vai demonstrar, depois disso teremos um vazado na folha com o formato de coração e um recorte com a mesma forma, para pintarmos um coração perfeito. Vamos utilizar nosso estêncil sobre uma folha de papel e pintar. Nosso resultado fica assim. Essa foi nossa aula de hoje espero que tenham gostado de até a próxima!	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: TEMPO JUNTO. Pintura artística. Disponível em: https://www.tempojunto.com/2018/10/29/3-diferentes-tipos-de-arte-com-fita-crepe-para-brincar-com-seu-filho/ . Acesso em: 14 ago. 2020.	

PLANO DE AULA 3

TEMA: Recorte e estêncil para pintura	Turma: 1º, 2º, 3º ano
JUSTIFICATIVA: Aprimorar a coordenação motora fina do aluno, o trabalho de recortes com tesoura ampliara seu repertório técnico e artístico	
OBJETIVO GERAL: Realizar um estêncil para pintura.	
PROCEDIMENTOS: O procedimento consiste em dobrar uma folha de papel e recortar diversas formas em losangos, realizar roteiro, estudos/ pesquisas de técnicas para fazer os desenhos e/ou pintura, captação de material.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Ola criançada do Arlindo! Tudo bem com vocês? Aqui é o professor Diego Minaré de Artes, e para nossa atividade de hoje, utilizaremos folha sulfite e uma tesoura sem ponta, e tinta ou canetinha, vamos lá! Sigam-me os bons! Primeiramente vamos dobrar a folha no meio e depois nessa dobra vamos recortar triângulos de diversos tamanhos, parecido com a aula anterior, depois vamos abrir a folha e realizar o mesmo procedimento com o coração, o resultado da nossa aula é esse, espero que tenham gostado, pratiquem em casa, guardem os trabalhos porque poderemos realizar uma exposição no fim do ano. O professor fica por aqui e até a próxima! Um abraço!	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: TEMPO JUNTO. Pintura artística. Disponível em:	



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

<https://www.tempojunto.com/2018/10/29/3-diferentes-tipos-de-arte-com-fita-crepe-para-brincar-com-seu-filho/>. Acesso em: 14 ago. 2020.

PLANO DE AULA 4

TEMA: Desenho de Sombras	Turma: 1º, 2º, 3º ano
JUSTIFICATIVA: Trabalhar a criatividade e o lado lúdico da criança, já que o trabalho consiste em utilizar um objeto e projetar luz nele para criar uma sombra e a partir daí a criança contorna a sombra do objeto escolhido.	
OBJETIVO GERAL: Realizar um desenho a partir da sombra de um objeto	
PROCEDIMENTOS: Mostrar passo a passo aos alunos e alunas como desenhar a sombra de um objeto utilizando luz solar ou artificial, realizar roteiro, estudos/ pesquisas de técnicas para fazer os desenhos e/ou pintura, captação de material.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: ola criançada do Arlindo! Aqui é o professor de artes Diego minaré, hoje aprenderemos a desenhar a silhueta de um dinossauro, utilizando a luz de uma lanterna. Para a aula de hoje os materiais serão folha sulfite, um objeto da sua escolha, lanterna ou luz do sol, lápis e canetinha. Vamos posicionar nosso dinossauro na lateral da folha e projetar a luz contra ele, feito isso vamos contornar a sombra que surgirá a partir disso, sendo assim vamos pintá-la de preto. Essa foi a nossa aula de hoje, espero que tenham gostado, pratiquem e guardem seus trabalhos, até a próxima!	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: AWEBIC. Desenhos com sombra. Disponível em: https://www.awebic.com/desenhos-em-sombras/ . Acesso em: 12 ago. 2020.	

PLANO DE AULA 5

TEMA: Pintura com fita crepe	Turma: 1º, 2º, 3º ano
JUSTIFICATIVA: Apresentar finalidades artísticas utilizando a fita crepe, ampliando o repertório cultural e fazendo valer a cognição lúdica do aluno e aluna.	
OBJETIVO GERAL: Ensinar a pintar uma árvore utilizando fita crepe	
PROCEDIMENTOS: Ensinar passo a passo como desenhar uma árvore com fita crepe, apresentando macetes e como trabalhar de forma segura e adequada os materiais, realizar roteiro, estudos/ pesquisas de técnicas para fazer os desenhos e/ou pintura, captação de material.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Olá criançada do Arlindo! Aqui é o professor Diego Minaré de Artes da União Brasil junto a secretaria da educação, tudo bem com vocês?! Hoje aprenderemos a fazer uma árvore utilizando fita crepe para fazer o tronco e os galhos. O professor irá mostrar um exemplo e logo em seguida farei um para vocês visualizarem. Para a pintura utilizaremos uma técnica que já conhecemos que é a pintura com esponja. Após desenharmos nossos galhos e troncos vamos começar a pintura sobre a fita. Após isso vamos retirar com cuidado a fita crepe e teremos o desenho da nossa árvore. Essa foi nossa aula de hoje e espero que tenham gostado, pratiquem em casa e guardem seus trabalhos pra futura exposição, o professor fica por aqui e um grande abraço.	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: TEMPO JUNTO. Pintura artística. Disponível em: https://www.tempojunto.com/2018/10/29/3-diferentes-tipos-de-arte-com-fita-crepe-para-brincar-com-seu-filho/ . Acesso em: 14 ago. 2020.	



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

PLANO DE AULA 6

TEMA: Mosaico com fita crepe	Turma: 1º, 2º, 3º ano
JUSTIFICATIVA: Apresentar finalidades artísticas utilizando a fita crepe, ampliando o repertório cultural e fazendo valer a cognição lúdica do aluno e aluna.	
OBJETIVO GERAL: Ensinar a fazer um mosaico utilizando fita crepe e pintura com e folha sulfite.	
PROCEDIMENTOS: Ensinar os alunos a realizarem técnicas artísticas, realizar roteiro, estudos/pesquisas de técnicas para fazer os desenhos e/ou pintura, captação de material.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Olá criançada do Arlindo! Tudo bem com vocês? Aqui é o professor Diego Minaré da União Brasil junto a secretaria da educação. Então, continuando com nossas aulas utilizando fita crepe, hoje vamos realizar uma pintura abstrata utilizando formas geométricas e para a pintura vamos continuar utilizando nossas esponjas para colorir com as tintas que tiverem ou elaborar suas próprias tintas como o professor ensinou nas aulas anteriores, vamos lá e siga-me os bons! Bom pessoal vamos criar formas aleatórias com as tintas, posteriormente vamos pintar com nossas esponjas, lembrando pra não fixar muito forte a fita para facilitar sua retirada e será nosso processo, vocês vão escolhendo onde irão colar a fita, lembrando que onde existe a fita a tinta não pega e isso forma um desenho. Assim vamos escolher nossas cores, utilizar o pote com água para limpar os pinceis quando for trocar de tinta. Vamos retirar as fitas depois da pintura e verificar o resultado! Essa foi nossa aula de hoje e espero que tenham gostado. Guardem seus trabalhos e até a próxima! Abraço!	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: TEMPO JUNTO. Pintura artística. Disponível em: https://www.tempojunto.com/2018/10/29/3-diferentes-tipos-de-arte-com-fita-crepe-para-brincar-com-seu-filho/ . Acesso em: 14 ago. 2020.	

PLANO DE AULA 7

TEMA: Desenho mágico com giz de cera	Turma: 1º, 2º, 3º ano
JUSTIFICATIVA: Aprimorar uma nova técnica com giz de cera com o intuito de ampliar o conhecimento técnico artístico dos alunos e alunas.	
OBJETIVO GERAL: Ensinar a criança a fazer um desenho mágico com giz de cera	
PROCEDIMENTOS: A aula acontece com o ensino de vários passos para compor o desenho mágico, realizar roteiro, estudos/pesquisas de técnicas para fazer os desenhos e/ou pintura, captação de material.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Olá galerinha do Arlindo, aqui é o professor Diego Minaré de Artes da União Brasil, tudo bem com você?! Hoje nosso material será uma folha sulfite e giz de cera para alcançarmos o efeito desejado. Nosso desenho mágico funciona com a sobreposição de cores com o giz preto. De acordo com o plano de aula, a aula acontece com o ensino de vários passos para compor o desenho mágico que consiste em realizar uma camada de cores com o giz e cobrir com giz preto, em seguida com um lápis a criança desenha sobre o giz preto e as cores que estão por baixo colorem o desenho do aluno. Vocês podem escolher as cores e o número de faixas. Pode ser a folha inteira. Agora vamos desenhar sobre o quadro mágico ou desenho mágico, esse é o efeito divertido e colorido que conseguimos. Então pessoal essa foi nossa aula de hoje, espero que tenham gostado. Até a próxima !	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: Conhecimento popular que aprendi com minha mãe.	



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

PLANO DE AULA 8

TEMA: Desenho com cola e glitter	Turma: 1º, 2º, 3º ano
JUSTIFICATIVA: Ampliar o conhecimento técnico, artístico e lúdico do aluno. O processo dessa técnica contribui para criatividade e imaginação do aluno e aluna.	
OBJETIVO GERAL: Ensinar desenhos coloridos com cola e glitter.	
PROCEDIMENTOS: Realizar a técnica passo a passo para que o aluno e aluna compreenda a dinâmica que consiste em realizar um desenho de uma flor com cola e em seguida aplicar glitter sobre a cola para colori-la da forma desejada. Realizar roteiro, estudos/ pesquisas de técnicas para fazer os desenhos e/ou pintura, captação de material.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Ola criançada do Arlindo! Tudo bem com vocês? Aqui é o professor Diego Minaré de Artes da União Brasil junto com a secretaria de educação, nossos materiais de hoje pode ser uma folha sulfite ou alguma superfície que destaque nosso desenho, então hoje aprenderemos a fazer uma flor com cola e glitter. Vamos lá! Sigam-me os bons! Aqui vamos utilizar a cola para fazer nosso desenho. Vamos fazer o caule da flor, o miolo e suas pétalas. Posteriormente jogamos glitter na cola fresca, ainda, depois de aplicado o glitter levante a folha na horizontal e guarde o glitter que sobrou. Pessoal esse é o resultado da nossa experiência. Espero que tenham gostado e até a próxima!	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: TEMPO JUNTO. Pintura artística. Disponível em: https://www.tempojunto.com/2018/10/29/3-diferentes-tipos-de-arte-com-fita-crepe-para-brincar-com-seu-filho/ . Acesso em: 14 ago. 2020.	

PLANO DE AULA 9

TEMA: Grafite com fita crepe	Turma: 1º, 2º, 3º ano
JUSTIFICATIVA: Ampliar o repertório cultural, artístico e técnico do aluno apresentando uma linguagem contemporânea que é o grafite na folha utilizando tinta e fita crepe	
OBJETIVO GERAL: Ensinar a grafitar um nome sobre a folha sulfite	
PROCEDIMENTOS: Aproveitar conhecimentos anteriores para realizar uma oficina de grafite na folha sulfite, escrever um roteiro, estudos/ pesquisas de técnicas para fazer os desenhos e/ou pintura, captação de material.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Ola criançada do Arlindo! Tudo bem com vocês? Aqui é o professor Diego Minaré de Artes da União Brasil junto com a secretaria de educação. Para nossa aula de hoje vamos precisar de folha sulfite ou papelão, fita crepe, tinta guache. Sigam-me os bons Vamos utilizar novamente a fita crepe para fazer uma espécie de grafite, e uma esponja para pintar, vamos utilizar as cores, azul, vermelho, verde, amarelo, preto. Vamos agora escrever o nome Ana com a fita crepe, posteriormente vamos pintar toda a folha com a nossa esponja. Deixamos secar e em seguida tiramos a fita crepe para revelar o nome “Ana”. Esse é o nosso resultado, pode ser feito em qualquer tamanho. Então nosso resultado ficou assim! Espero que tenha gostado e até a próxima! Abraço!	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: TEMPO JUNTO. Pintura artística. Disponível em: https://www.tempojunto.com/2018/10/29/3-diferentes-tipos-de-arte-com-fita-crepe-para-brincar-com-seu-filho/ . Acesso em: 14 ago. 2020.	



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

PLANO DE AULA 10

TEMA: Desenhando com o a sombra ou reflexo de objetos I – Pendrive.	Turma: 1º, 2º, 3º ano
JUSTIFICATIVA: Com esse módulo de experimentação “Desenhando com a sombra e reflexo de objetos” fomenta a criatividade e o exercício da criação do aluno e aluna.	
OBJETIVO GERAL: Criar desenhos a partir das sombras de objetos, alimentando a criatividade e o exercício da criação e imaginação.	
PROCEDIMENTOS: Como se trata de uma experiência artística, o procedimento apresentara condições de criação artística, considerando os imprevistos como forma de aprendizado e condição inerente a criação e a experimentação. Como se trata de experiências esse módulo, trouxe alguns modelos possíveis de criação. Escrever um roteiro, estudos/ pesquisas de técnicas para fazer os desenhos e/ou pintura, captação de material.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Ola criançada do Arlindo ! Tudo bem com vocês?! Aqui é o professor Diego Minaré de Artes da União Brasil junto à secretaria de educação. Nossas próximas aulas serão experiências utilizando diversos materiais sobre a sua sombra para criarmos um desenho a partir daí. Nosso exemplo de hoje será desenhar uma arranha céu com a sombra de um pendrive. Vamos lá, escolhemos o ângulo da luz para ajustar a sombra, depois contornamos a sombra e adicionamos elementos que caracterizem um prédio ou arranha céu, com lápis ou o material que desejar, em seguida podemos colorir ou não nosso desenho. Bom criançada essa foi nossa experiência de hoje, o professor fica por aqui, espero que tenham gostado, pratiquem com novo objetos e um abraço! Guardem seus trabalhos, pois pretendo fazer uma exposição com eles no fim do ano.	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: AWEBIC. Desenhos com sombra. Disponível em: https://www.awebic.com/desenhos-em-sombras/ . Acesso em: 12 ago. 2020.	

PLANO DE AULA 11

TEMA: Desenhando com o a sombra ou reflexo de objetos II – Mascara.	Turma: 1º, 2º, 3º ano
JUSTIFICATIVA: Com esse módulo de experimentação “Desenhando com a sombra e reflexo de objetos” fomenta a criatividade e o exercício da criação do aluno e aluna.	
OBJETIVO GERAL: Criar desenhos a partir das sombras de objetos, alimentando a criatividade e o exercício da criação e imaginação.	
PROCEDIMENTOS: Fazer uma experiência artística, o procedimento apresentara condições de criação artística, considerando o improviso como forma de aprendizado e condição inerente a criação e a experimentação. Como se trata de experiências esse módulo, trouxe alguns modelos possíveis de criação. Escrever um roteiro, estudos/ pesquisas de técnicas para fazer os desenhos e/ou pintura, captação de material.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Olá galerinha do Arlindo! Tudo bem com vocês?! Aqui é o professor Diego Minaré de Artes, e hoje vamos experimentar desenhos com nossas máscaras de proteção contra o covid. Primeiro passo é colocar sua máscara contra a luz e observar que desenho lhe vem à mente, como visualizar desenhos nas nuvens. Feito isso vamos criar nossos desenhos. Espero ver a composição de vocês sobre essa nova experiência! O professor fica por aqui e até a próxima aula. Guardem os desenhos. Abraço!	



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: AWEBIC. **Desenhos com sombra.** Disponível em: <https://www.awebic.com/desenhos-em-sombras/>. Acesso em: 12 ago. 2020.

PLANO DE AULA 12

TEMA: Desenhando com o a sombra ou reflexo de objetos IV – Canetão.	Turma: 1º, 2º, 3º ano
JUSTIFICATIVA: Com esse módulo de experimentação “Desenhando com a sombra e reflexo de objetos” fomenta a criatividade e o exercício da criação do aluno e aluna	
OBJETIVO GERAL: Criar desenhos a partir das sombras de objetos alimentando a criatividade e o exercício da criação e imaginação.	
PROCEDIMENTOS: O procedimento apresentará condições de criação artística considerando o improviso como forma de aprendizado e condição inerente a criação e a experimentação. Como se trata de experiências esse módulo trouxe alguns modelos possíveis de criação. Escrever um roteiro, estudos/ pesquisas de técnicas para fazer os desenhos e/ou pintura, captação de material.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Ola galerinha do Arlindo! Aqui é o professor Diego Minaré de Artes da União Brasil junto à secretaria de educação, tudo bem com vocês? Hoje vamos experimentar um desenho com um canetão. Vamos ver o que podemos desenhar com esse objeto. Se vocês não tiverem igual, vocês podem experimentar com outros objetos semelhantes. Vamos ajustar nossa luz e realizar traços com o lápis do que nos vem na imaginação. O professor fará um teste, vamos acompanhar o percurso deste desenho. Nesse caso o professor visualizou um personagem com olhos e boca e esse é o nosso resultado. Experimentem em casa e se divirtam. O professor fica por aqui e até a próxima! Abraço!	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: AWEBIC. Desenhos com sombra. Disponível em: https://www.awebic.com/desenhos-em-sombras/ . Acesso em: 12 ago. 2020.	

PLANO DE AULA

(Referencia- Agosto/2020) – TERMO DE COLABORAÇÃO Nº 21/2019

PROJETO: AÇÕES EDUCATIVAS COMPLEMENTARES

Educador/ Instrutor (a): Eduardo José Dos Santos

Oficina: Karatê – Dô

Carga horária semanal: 16 horas

Carga horária total: 64 horas

Plano de aula 1º semana de: 03/07/2020 à 07/07/2020

- Executando o Bunkai do Pinan Sandan;
- Mostrando alguns materiais com de grande importância usado no kumite;
- Mostrando algumas regras e forma de pontuação dentro do kumite - combate usada nas competições.

Plano de aula 3º semana de: Treinamento de 17/07/2020 à 21/07/2020

- kizami - zuki "Soco com o braço da frente" com a velocidade correta e se movimentando "Saltitando";
- Treinamento de gyaku zuki "Soco com o braço de trás";
- Treinamento de gyaku zuki "Soco com o braço de trás" com a velocidade correta.

Plano de aula 2º semana de: 10/07/2020 à 14/07/2020

- Trabalhando a movimentação que é usado no Kumite “combate”;

Plano de aula 4º semana de: 24/07/2020 à 28/07/2020

- Treinamento de gyaku zuki com movimentação e velocidade;



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

• Treinamento de kizami - zuki "soco com o braço da frente"; • Treinamento de kizami - zuki "soco com o braço da frente" com a velocidade correta.	• Usando o Kizame e o Gyaku – zuki “soco com o braço da frente e com o braço de trás” devagar para assimilação do ataque duplo; • Usando o Kizame e o Gyaku – zuki “soco com o braço da frente e com o braço de trás” executa o movimento rápido, só que no lugar.
--	--

PLANO DE AULA 1

TEMA: Executando o Bunkai do Pinan Sandan	Turma: 4º e 5º
JUSTIFICATIVA: Mostrar a execução das técnicas que são trabalhadas no kata Pinan Sandan que é eficaz para defesa pessoal do indivíduo.	
OBJETIVO GERAL: Fundamentar a importância dessa aula para a execução da técnica eficaz.	
PROCEDIMENTOS: Realizar roteiro, estudar e treinar as técnicas que serão trabalhadas na aula (é estudado, também, o lado fisiológico e biomecânico de cada técnica, para melhorar a qualidade dos movimentos para não ter desgaste em articulação/ muscular), organizar local, conferir iluminação, áudio e equipamentos para a gravação.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: A aula começa com uma prévia do que vai acontecer no decorrer dela. Após, é realizado o cumprimento marcial para iniciarmos a aula. Dessa maneira é explicado a técnica que iremos trabalhar, a execução dessa técnica e, por fim, é realizado um bate papo sobre as técnicas que acabamos de fazer e é trabalhado a do BUSHIDO.	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: Com autor: COSTA. Estudo de forma bunkai, 2016 disponível< https://karateforte.com.br/estudo-de-forma-bunkai/ > Acesso em: 01/08/2020	

PLANO DE AULA 2

TEMA: Mostrando alguns materiais com de grande importância usado no kumite	Turma: 1º, 2º, 3º, 4º e 5º ano
JUSTIFICATIVA: Mostrar aos alunos os materiais/objetos que são utilizados dentro do karate e sua importância no treinamento e no momento da luta, assim explicando para que serve e aonde é usado esses itens dentro da modalidade. Foram apresentados os protetores, como: luta, caneleira, bota, protetor de tórax e o capacete.	
OBJETIVO GERAL: Mostrar os aparadores de golpes e protetores que são usados no karatê.	
PROCEDIMENTOS: A aula será ministrada em cima dos materiais apresentados, realizar roteiro, captação dos materiais, organizar local, conferir iluminação, áudio e equipamentos para a gravação.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Apresentação do professor. Prévia do que será trabalhado na aula atual e nas próximas que é o Kumite “combate”, a luta propriamente dita. Após, a explicação dos aparadores de golpes e, por fim, explicações sobre dos materiais esportivos que são usados na luta. Finalização com o código de honra do samurai.	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: Sem autor: matérias de proteção a integridade, wkf. Disponível em < wkf.net >	



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

PLANO DE AULA 3

TEMA: Mostrando algumas regras e forma de pontuação dentro do kumite - combate usada nas competições	Turma: 1º, 2º, 3º, 4º e 5º ano
JUSTIFICATIVA: Transparecer aos alunos o quanto é importante eles saberem as regras e as pontuações que regem dentro da luta no karate, pois durante a aula será ensinado os golpes, os critérios de pontuação e como funciona um campeonato.	
OBJETIVO GERAL: Esclarecer as regras e as pontuações que ocorrem na luta.	
PROCEDIMENTOS: Através da minha experiência de 16 anos no karatê, realizei algumas pesquisas para completar e organizei uma aula de fácil entendimento sobre as regras e pontuações para os alunos, treinamento, conferir iluminação, áudio e equipamentos para a gravação.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Apresentação do professor. Iniciamos a aula recapitulando a aula anterior para dar continuidade na explicação na aplicação dos movimentos falando da distância necessária, mesmo com os materiais adequados, para não se machucar, ainda existe certa distância para o golpe chegar diminuindo ainda mais o risco de acertar e machucar o adversário. Em seguida comecei as explicações dos critérios de pontuações, as regras, contato, comportamento e postura do lutador. Finalização com dicas para os alunos deixarem suas dúvidas nos comentários e com o código de honra do samurai.	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: Sem autor: regras do kumite. wkf, 2020. Disponível em <wkf.net>	

PLANO DE AULA 4

TEMA: Trabalhando a movimentação que é usada no Kumite "combate"	Turma: 1º, 2º, 3º, 4º e 5º ano
JUSTIFICATIVA: Evidenciar a importância dessa movimentação que é obrigatória na hora da luta e de sempre estar treinando-a para quando chegar a hora de executar os golpes, é dessa movimentação que sairá as técnicas ajustando-o a distância para acontecer os golpes para até chegar dentro do raio de ação do oponente..	
OBJETIVO GERAL: Mostrar a movimentação sem usar técnicas para os alunos irem se familiarizando.	
PROCEDIMENTOS: Realizar roteiro da aula (começar explicando devagar a movimentação, para que ela serve e a cada série de 10 movimentos ir aumentando a velocidade), treinamento, conferir iluminação, áudio e equipamentos para a gravação.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Apresentação do professor. A aula inicia-se com o professor fazendo o cumprimento marcial. Em seguida inicia-se as explicações sobre o movimento, depois começamos o processo de treinamento devagar para que os alunos se familiarizem com essa movimentação (a cada série, a velocidade aumenta e o nível de dificuldade aumenta) juntos e no fim tiro algumas possíveis dúvidas sobre a aula. A finalização vem o BUSHIDO - "caminho do guerreiro", é um código de conduta e modo de vida para os samurais que trabalha diversos valores de suma importância na vida.	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: Com autor: JUNIOR. biomecânica dos golpes do kumitê de competição, efdeportes, 2011. disponível: <efdeportes.com>	



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

PLANO DE AULA 5

TEMA: Treinamento de kizami - zuki "Soco com o braço da frente"	Turma: 1º, 2º, 3º, 4º e 5º ano
JUSTIFICATIVA: Apresentar a primeira técnica dentro do kumite. Ela é simples, porém expressa um valor muito importante porque através dela sai grandes sequência de golpes. No início essa técnica apresenta um nível de dificuldade baixo, mas com o tempo ela o nível vai aumentando.	
OBJETIVO GERAL: Ensinar a primeira técnica de braço.	
PROCEDIMENTOS: Trabalhar essa técnica mostrando os movimentos devagar ressaltando alguns detalhes que é importante ser visto desde o começo da pratica do movimento. Roteiro da aula, treinamento, conferir iluminação, áudio e equipamentos para a gravação.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Apresentação do professor. Iniciamos a aula com o cumprimento marcial, depois comecei a falar sobre o movimento. Em seguida mostrei, na prática, como se faz a técnica e comecei, também, a puxar a série de contagem iniciando devagar para o alunos aprenderem como se faz, trabalhando o movimento dos dois lados. Terminei a aula falando de algumas supostas dúvidas que são bem constantes sobre a técnica e para finalizar o BUSHIDO "caminho do guerreiro", é um código de conduta e modo de vida para os samurais que trabalha diversos valores de suma importância na vida.	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: Com autor: JUNIOR. biomecânica dos golpes do kumitê de competição, efdeportes, 2011. disponível: <efdeportes.com>	

PLANO DE AULA 6

TEMA: Treinamento de kizami - zuki "Soco com o braço da frente" com a velocidade correta	Turma: 1º, 2º, 3º, 4º e 5º ano
JUSTIFICATIVA: Desenvolver a velocidade correta para acontecer a técnica já que esse é um dos critérios para ter a execução correta da técnica dentro do kumite, porém ainda não foi feito com a movimentação das pernas adequadas para finalizar o treinamento da técnica específica.	
OBJETIVO GERAL: Trabalhar a técnica com a velocidade correta do movimento.	
PROCEDIMENTOS: Explicar e relembrar a técnica que já tinha sido trabalhada, porém, agora, com a velocidade adequada. Roteiro da aula, treinamento, conferir iluminação, áudio e equipamentos para a gravação.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Apresentação do professor. No começo da aula iniciamos com o cumprimento marcial e um breve bate-papo sobre a técnica que será trabalhada. Em seguida foi realizado o movimento devagar para os alunos se recordarem e, logo após, vem à execução da técnica com a velocidade correta com diversas séries do lado esquerdo e direito. No final falei algumas peculiaridades da técnica e o que iremos trabalhar na próxima aula, finalização com o BUSHIDO - "caminho do guerreiro", é um código de conduta e modo de vida para os samurais que trabalha diversos valores de suma importância na vida.	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: Com autor: JUNIOR. biomecânica dos golpes do kumitê de competição, efdeportes, 2011. disponível: <efdeportes.com>	



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

PLANO DE AULA 7

TEMA: Treinamento de kizami - zuki "Soco com o braço da frente" com a velocidade correta e se movimentando "Saltitando"	Turma: 1º, 2º, 3º, 4º e 5º ano
JUSTIFICATIVA: Aprimorar a técnica trabalhada nas aulas passadas, entretanto ir aumentando o nível de dificuldade e melhorar a qualidade e a eficácia da técnica. Nessa aula será acoplado ao golpe a movimentação "saltitamento" que é para se aproximar do adversário até entrar no raio de ação para acertar a técnica com a melhor distância.	
OBJETIVO GERAL: Acertar a técnica correta junto com a movimentação trabalhando todas as partes do corpo ao mesmo tempo.	
PROCEDIMENTOS: Estudos/ pesquisas através de lives (on-line) com atletas renomados e assistindo lutas de campeões mundiais que vão participar da próxima olimpíada para ver as técnicas mais utilizadas. Roteiro da aula, treinamento, conferir iluminação, áudio e equipamentos para a gravação.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Apresentação do professor e cumprimento marcial. Iniciamos a aula com explicação do que iremos fazer e, depois, comecei a executar a técnica devagar para a criança visualizar melhor os movimentos. Em seguida com a velocidade em pequenas séries de contagem e posteriormente juntei a técnica com a movimentação e foi realizado diversas séries, tanto do lado direito, quando do lado esquerdo. Finalização com o BUSHIDO- "caminho do guerreiro", é um código de conduta e modo de vida para os samurais que trabalha diversos valores de suma importância na vida.	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: Com autor: JUNIOR. biomecânica dos golpes do kumitê de competição, efdeportes, 2011. Disponível: <efdeportes.com>. Acesso: Agosto/2020	

PLANO DE AULA 8

TEMA: Treinamento de gyaku zuki "Soco com o braço de trás"	Turma: 1º, 2º, 3º, 4º e 5º ano
JUSTIFICATIVA: Trabalhar a execução da técnica devagar e sem a movimentação para a criança desenvolver com eficácia, já que essa técnica é bastante utilizada dentro das competições de karatê por atletas amadores e profissionais. Dessa forma os alunos precisam treinar para evoluir.	
OBJETIVO GERAL: Familiarizar o aluno com a técnica para que ele aprenda corretamente.	
PROCEDIMENTOS: Estudos por meio book da TKFI, federação da qual sou membro, roteiro da aula, treinamento, conferir iluminação, áudio e equipamentos para a gravação.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Apresentação do professor e cumprimento marcial. Iniciamos com explicações sobre a técnica e os fundamentos dela. Após, é executado diversas séries alternando o lado direito e esquerdo para aprimorar os movimentos. Finalização com BUSHIDO- "caminho do guerreiro", é um código de conduta e modo de vida para os samurais que trabalha diversos valores de suma importância na vida.	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: Com autor: JUNIOR. biomecânica dos golpes do kumitê de competição, efdeportes, 2011. disponível: <efdeportes.com>	



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

PLANO DE AULA 9

TEMA: Treinamento de gyaku zuki "Soco com o braço de trás" com a velocidade correta	Turma: 1º, 2º, 3º, 4º e 5º ano
JUSTIFICATIVA: Realizar o movimento gyaku zuki com a velocidade correta, pois, ele é um movimento muito eficaz e importante dentro da luta trabalhando o segundo nível de dificuldade que é colocar velocidade na execução da técnica.	
OBJETIVO GERAL: Trabalhar o Gyaku zuki com a velocidade para que nas próximas aulas possamos desenvolver outras técnicas.	
PROCEDIMENTOS: Estudos por meio do book da TKFI, federação no qual faço parte, roteiro da aula, treinamento, conferir iluminação, áudio e equipamentos para a gravação.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Apresentação do professor e logo após o cumprimento marcial. Iniciamos a aula com uma breve explicação do que será trabalhado. Logo é realizada uma pequena série do gyaku zuki, fazendo devagar para o aluno recordar a técnica. Em seguida foi executado várias séries de movimentos alternando os lados direito e esquerdo aplicando a velocidade correta do golpe. Finalização com o BUSHIDO- "caminho do guerreiro", é um código de conduta e modo de vida para os samurais que trabalha diversos valores de suma importância na vida.'..	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: Com autor: JUNIOR. biomecânica dos golpes do kumitê de competição, efdeportes, 2011. disponível: <efdeportes.com>	

PLANO DE AULA 10

TEMA: Treinamento de gyaku zuki com movimentação e velocidade	Turma: 1º, 2º, 3º, 4º e 5º ano
JUSTIFICATIVA: Incluir a movimentação para que o aluno consiga entrar no raio de ação e a executar a técnica com velocidade para sair da distância de contra golpe do adversário. Assim, os procedimentos usados dentro da aula é trabalhar o terceiro nível de dificuldade que é incluir a movimentação dentro da técnica com velocidade.	
OBJETIVO GERAL: Trabalhar a forma correta da execução dos movimentos e da velocidade	
PROCEDIMENTOS: Estudos através do book da TKFI, federação da qual sou membro, roteiro da aula, treinamento, conferir iluminação, áudio e equipamentos para a gravação.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Apresentação do professor, após é feito o cumprimento marcial. O professor inicia a aula com uma breve explicação do que eles irão trabalhar nesse momento, após a explicação é iniciado uma pequena série do gyaku zuki rapidamente para o aluno recordar da técnica. Para chegar à perfeição dos movimentos começamos a realizar várias séries alternando os lados direito e esquerdo com velocidade e movimentação correta do golpe. Finalização com o BUSHIDO.	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: Com autor: JUNIOR. biomecânica dos golpes do kumitê de competição, efdeportes, 2011. disponível: <efdeportes.com>	



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

PLANO DE AULA 11

TEMA: Usando o Kizame e o Gyaku – zuki “soco com o braço da frente e com o braço de trás” devagar para assimilação do ataque duplo.	Turma: 1º, 2º, 3º, 4º e 5º ano
JUSTIFICATIVA: Trabalhar a combinação dos golpes mais usados dentro do karatê. Os atletas iniciantes, até os de ponta, usam esse golpe por mais simples que ele seja, pois é muito eficiente e existem diversas formas de usá-lo como finta, contragolpe e ataque direto entre outras formas.	
OBJETIVO GERAL: Aprender devagar a trabalhar as duas técnicas em apenas um ataque.	
PROCEDIMENTOS: Treinar para passar da melhor forma possível a execução dessa técnica, roteiro da aula, conferir iluminação, áudio e equipamentos para a gravação.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Apresentação do professor. Cumprimento marcial. em seguida falo um pouco sobre a técnica e começamos a treiná-la devagar, fazemos séries do lado direito e esquerdo, e no final explico sobre o processo da técnica e o quanto ela é importante e e no final o BUSHIDO.	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: Com autor: JUNIOR. biomecânica dos golpes do kumitê de competição, efdeportes, 2011. disponível: <efdeportes.com>	

PLANO DE AULA 12

TEMA: Usando o Kizame e o Gyaku – zuki “soco com o braço da frente e com o braço de trás” executam o movimento rápido, só que no lugar.	Turma: 1º, 2º, 3º, 4º e 5º ano
JUSTIFICATIVA: A técnica está em processo de aprendizado pelo os alunos. Nessa aula irei incluir velocidade e por isso o nível de dificuldade irá aumenta já que a técnica não é tão simples, pois, se trata de dois golpes em apenas um ataque e a velocidade da técnica que exige atenção e agilidade.	
OBJETIVO GERAL: Incluir a velocidade na técnica Kizame e o Gyaku – zuki “soco com o braço da frente e com o braço de trás”.	
PROCEDIMENTOS: Estudos e pesquisas ao longo dos anos para aprimorar o conhecimento na hora de explicar/ repassar.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Apresentação do professor e em seguida o cumprimento marcial. Iniciamos a aula realizando algumas séries da sequência devagar para os alunos lembrarem a técnica. Depois eu explico sobre o processo evolutivo da técnica e que iremos colocar a velocidade no movimento. Vamos fazer várias séries alternando o lado esquerdo e direito. Finalização com o Bushido - "caminho do guerreiro", é um código de conduta e modo de vida para os samurais que trabalha diversos valores de suma importância na vida.	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: Com autor: JUNIOR. biomecânica dos golpes do kumitê de competição, efdeportes, 2011. disponível: <efdeportes.com>	



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

PLANO DE AULA

(Referencia- Agosto/2020) – TERMO DE COLABORAÇÃO Nº 21/2019

PROJETO: AÇÕES EDUCATIVAS COMPLEMENTARES

Educador/ Instrutor (a): Emerson Bastos Sereni

Oficina: Hip Hop “Danças Urbanas”

Carga horária semanal: 16 horas

Carga horária total: 64 horas

Plano de aula 1º semana de: 03/08 à 07/08/2020

- Top Rock XIII
- Top Rock XIV
- Top Rock XV

Plano de aula 3º semana de: 17/08 à 21/08/2020

- Up Rock “Rocking dance 3 “
- Up Rock “Rocking dance 4 “
- Drop Um

Plano de aula 2º semana de: 10/08 à 14/08/2020

- Top Rock XVI
- Up Rock “Rocking dance 1
- Up Rock “Rocking dance 2

Plano de aula 4º semana de: 24/08 à 28/08/2020

- Drop Dois
- Alongamento
- Aquecimento

PLANO DE AULA 1

TEMA: TOP ROCK XVIII

Turma: 1º, 2º, 3º, 4º e 5º anos

JUSTIFICATIVA: Dar continuidade nas aulas anteriores referente ao tema. Inicialmente o Top Rock era conhecido apenas como um movimento obrigatório em que o dançarino de Breaking deve realizar antes de qualquer contato com o solo.

OBJETIVO GERAL: Orientar os alunos a forma correta de se realizar um Top Rock, com estilo, buscando a evolução deles através da prática repetitiva até que chegue a perfeição. Sendo assim, as variações são de muita importância para o aluno que busca melhorar seu desempenho nas suas sessões.

PROCEDIMENTOS: Idealizar a aula de uma forma geral, iniciando pelo roteiro, uma vez que o aluno realizará esta aula na sua residência, portanto, verificar a prática em um espaço adequado que ele consiga fazer tranquilamente.

ROTEIRO VÍDEOAULA: Breve apresentação do professor, perguntando se as crianças estão se cuidando e desejando uma boa aula, em seguida inicia a aula com um rápido alongamento. O professor fala sobre as variações do Top Rock realizados anteriormente. Os passos são explicados de forma bem detalhada para que todas as crianças consigam realizar um a um, finalizando com o professor desejando a paz e até o próximo vídeo.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: <https://www.dancaderua.com/fundamentos/toprock/tudo-sobre-top-rock>

PLANO DE AULA 2

TEMA: TOP ROCK XIV

Turma: 1º, 2º, 3º, 4º e 5º anos

JUSTIFICATIVA: Trazer aos alunos a compreensão e a necessidade de aprenderem este estilo de movimento. Salientando que no início, estes passos eram utilizados de forma obrigatória, mas com o passar do tempo o que era obrigação virou estilo próprio, transformando-se em arte e supostamente



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

em dança.

OBJETIVO GERAL: Fazer com que os alunos absorvam de forma simplificada cada passo do Top Rock e que eles consigam dançar junto com seus familiares sem ter a preocupação de executar a técnica em si, mas de estarem gostando de praticá-la.

PROCEDIMENTOS: Após o levantamento do roteiro, é necessário preparar o ambiente, verificando o espaço adequado para a realização da vídeoaula e ensaiar todos os passos que serão ministrados.

ROTEIRO VÍDEOAULA: Uma fala do professor perguntando se as crianças estão bem e se dedicando dia a dia nas aulas, e assim que voltarem para as aulas presenciais estaremos preparados para algumas apresentações. Em seguida o professor convida-os a iniciarem a aula com um breve alongamento. Após, inicia-se, então, com a explicação da variação com uma pequena rotação dos passos. Os passos ministrados são repetidos várias vezes para a memorização e a perfeição do exercício. Finalizando com o agradecimento.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: <https://www.dancaderua.com/bboy/fundamentos/toprock>

PLANO DE AULA 3

TEMA: TOP ROCK XV

Turma: 1º, 2º, 3º, 4º e 5º anos

JUSTIFICATIVA: Direcionar os alunos a estarem assistindo estas aulas de Top Rock sempre que oportuno devido à fixação dos passos, técnicas, formas de realizações adequadas para que não haja futuras lesões caso não exerçam corretamente.

OBJETIVO GERAL: O Top Rock deixou de ser um passo do Breaking se tornando um estilo de Dança de Rua. Desta forma, o foco, o treino e a perseverança serão de súbita importância para que os alunos consigam chegar à realização ideal.

PROCEDIMENTOS: Memorizar a sequência da aula, buscando deixar o ambiente preparado com água, rádio, toalha e o roteiro deverá estar decorado para que não haja falha na hora da gravação da vídeoaula.

ROTEIRO VÍDEOAULA: Abertura do professor com a fala inicial Breaking Top Rock, sugerindo que as crianças continuem se preservando, se cuidando devido o número de casos que aumentaram nestes meses de quarentena. Inicia-se a aula após a fala com um breve alongamento dos membros inferiores. Explicação verbal com a prática de cada exercício apresentado na aula. Feito cada um deles de forma pausada e calma, o professor aumenta o volume e a intensidade do passo.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: <https://www.mundodadanca.art.br/2015/01/bboy-indice-de-movimentos-do-break-dance.html>

PLANO DE AULA 4

TEMA: TOP ROCK XVI

Turma: 1º, 2º, 3º, 4º e 5º anos

JUSTIFICATIVA: Compreender a prática de cada passo ensinado na vídeoaula para que os ensaios pós aula sejam eficazes, pois é necessário que a simplicidade das palavras e ensinamentos esteja de acordo com a aula proposta.

OBJETIVO GERAL: Buscar extrair dos alunos um resultado em que eles mesmos estejam gostando das aulas e aprendendo de fato tudo o que está sendo ensinado de forma prazerosa, satisfatória e



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

memorável.

PROCEDIMENTOS: Limpar o ambiente a ser utilizado, separar a água, a toalha, o som, o rádio e verificar o melhor horário para iniciar a gravação após ter realizado o roteiro completo incluindo início, meio e fim.

ROTEIRO VÍDEOAULA: A aula inicia com o professor segurando o rádio tocando o Break Beat perguntando se os alunos estão prontos para mais uma aula. Em seguida ele realiza um breve alongamento destacando a parceria entre as empresas envolvidas neste projeto. Partindo para a prática dos passos, um a um de forma lateral. Ambos os passos são feitos de forma pausada, bem calma para que a absorção dos alunos seja satisfatória. Após esta realização, aumenta-se a intensidade e a repetição dos mesmos. Encerrando a aula com a instrução de rotação dando continuidade na dança.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: <https://www.mundodadanca.art.br/2015/01/break-dance-basic-top-rock-tutorial.html>

PLANO DE AULA 5

TEMA: UP ROCK “ROCKING DANCE” 01

Turma: 1º, 2º, 3º, 4º e 5º anos

JUSTIFICATIVA: Apresentar aos alunos um estilo de dança urbana que ganhou destaque nas equipes de Breaking e os espaços nos palcos, após este estilo ter se tornado ‘arte’ fazendo com que eles reflitam sobre o tema sugerido.

OBJETIVO GERAL: Dar ênfase nesta modalidade de dança de rua da década dos anos 70 aos dias atuais, salientando movimentos corporais e gestuais que na época da sua criação eram utilizados golpes violentos para atacar seu oponente, mas que atualmente se transformou em arte.

PROCEDIMENTOS: Desenvolvimento do roteiro de aula mediante o som “up Rock” gravado pela equipe de Breaking ‘Rock Steady Crew’, salientando a harmonia entre a mão, braços, pernas e giros do corpo após pesquisas nos sites de buscas.

ROTEIRO VÍDEOAULA: Iniciação com o som “up Rock 1984” com o professor com a fala da parceria da União Brasil com a Secretaria da Educação com uma breve história da original dança rocking, utilizando a vestimenta adequada (agasalho) que era muito utilizado na época, após isto, vem a fala com uma breve apresentação desta modalidade de dança urbana, em seguida iniciam-se ensinamentos do passo a passo do Rocking com um alongamento rápido e na sequência os cinco passos da vídeo aula finalizando com a sequência acelerada de todos os passos.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: Site - <https://www.dancaderua.com/extras/up-rocking>

PLANO DE AULA 6

TEMA: UP ROCK “ROCKING DANCE” 02

Turma: 1º, 2º, 3º, 4º e 5º anos

JUSTIFICATIVA: Orientar os alunos a praticarem o conteúdo desta modalidade de dança, conhecido como “up Rock” por ter sido criada no Brooklyns, recebendo apelido de ‘brooklyn rock’ e com o passar dos anos se utiliza o termo ‘rocking’ dando, assim, amplitude mundial para a dança.

OBJETIVO GERAL: O “up Rock original” deu uma sumida no meio dos anos 70, mas sua herança estava com os b.boys do bairro do Bronx que tiveram o prazer de continuar realizando a modalidade.



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

Lembrando que o dançarino de up rocking era denominado de rocker.

PROCEDIMENTOS: Criar a ordem da vídeoaula incluindo a história e formas de expressões que os dançarinos faziam durante a prática da dança. Elaborando o passo a passo da sequência dos movimentos com dicas de como executá-las da maneira correta.

ROTEIRO VÍDEOAULA: Breve abertura da aula sobre a forma correta em dizer o nome da dança, contendo uma breve história do estilo de dança rocking, seguido de um rápido alongamento de quadril e pernas, salientando os três últimos passos do estilo e ao final somar os cinco totais sem variação, trabalhando as pernas como foco principal juntamente com as formas corretas de executar o movimento.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: <https://culturahip-hop-blog.tumblr.com/post/40107513135/o-up-rocking-ou-brooklyn-rock>

PLANO DE AULA 7

TEMA: UP ROCK “ROCKING DANCE” 03

Turma: 1º, 2º, 3º, 4º e 5º anos

JUSTIFICATIVA: Levar o aluno a compreensão através do destaque geral desta modalidade de dança que é ver dois rockers (praticantes da modalidade) se enfrentando usando gestos como se estivessem lutando de verdade e o legal era ver um oponente tirando o outro do ritmo.

OBJETIVO GERAL: Deixar claro que existe uma forma correta de realizar o rocking, onde suas técnicas consistem na união do passo Jerk o Burn com o gestual das mãos. Dando a entender que realmente estão lutando sem o contato físico um com o outro.

PROCEDIMENTOS: Fazer levantamento do roteiro a ser gravado com o intuito de apresentar aos alunos que atualmente não existem mais dançarinos que dançam se pegando em confronto e, sim, apenas a ilusão de estarem em um confronto de verdade.

ROTEIRO VÍDEOAULA: Iniciação dos movimentos em ação. Em seguida a fala do professor explicando a forma correta de executar o passo e sobre as parcerias que conectam a aula com a empresa contratante. Explicação detalhada com a prática do exercício em questão. Preparação do local da gravação, últimos detalhes do roteiro da vídeoaula, seleção da música, ensinar o passo a passo dos movimentos explicando a maneira adequada para praticar o rocking. Agradecimento final com a palavra FAMÍLIA.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: <https://www.mundodadanca.art.br/2016/01/danca-urbana-estilos-de-movimento-do.html>

PLANO DE AULA 8

TEMA: UP ROCK “ROCKING DANCE” 04

Turma: 1º, 2º, 3º, 4º e 5º anos

JUSTIFICATIVA: Levar a informação para que o aluno se concentre na aula proposta e que ele consiga se desenvolver mediante a prática desta modalidade, não apenas na sua execução, mas, sim, na sua história.

OBJETIVO GERAL: Buscar o real motivo desta aula através dos movimentos realizados passo a passo, pois o mesmo traduz o tema da aula ‘Rocking’ (balanço). Seja ele com mais ênfase nas pernas, braços ou mãos. O que diferencia um dançarino do outro é saber utilizar, de um modo geral, cada movimento.

PROCEDIMENTOS: Idealizar cada momento a ser realizados na vídeoaula através dos roteiros,



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

temas, movimentos, sons utilizados, espaço utilizado, ambientização, posicionamento da câmera, sonorização do ambiente no ato da gravação e, por fim, a prática de tudo isso junto.

ROTEIRO VÍDEOAULA: Abertura da aula com breve relato da dança e forma de executá-lo com um parceiro, irmão, amigo ou familiar. Exemplificação dos passos com orientações e práticas alternando os lados com trocas de pernas e rotação do quadril utilizando a meia ponta dos pés. Continuação com várias repetições do exercício frontais e laterais apresentado e por fim a prática da dança em questão de várias formas.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: https://urban_dance_portugal.blogs.sapo.pt/1475.html

PLANO DE AULA 9

TEMA: VARIAÇÕES DE DROP PARTE UM

Turma: 1º, 2º, 3º, 4º e 5º anos

JUSTIFICATIVA: Trazer aos alunos uma possibilidade de aprenderem algo de valor nas aulas de dança com o conceito de conectá-los com o estilo de aula proposta através da compreensão e a organização dos movimentos subsequentes referido nas aulas anteriores.

OBJETIVO GERAL: Conquistar um resultado satisfatório, não apenas para o aluno, mas, sim, para todos que estão envolvidos neste propósito, desde os seus responsáveis, familiares e professores que de certa forma estão no foco de vê-los realizando sozinhos tudo o que foi proposto.

PROCEDIMENTOS: Salientar tudo que será realizado na prática da vídeoaula proposta na ocasião sugerida contendo roteiro, música sugerida, espaço amplo, água e todos os equipamentos para que a aula possa ser bem recebida pelos alunos.

ROTEIRO VÍDEOAULA: Breve apresentação do professor e da modalidade artística em questão. Como o dançarino de Breaking tem o contato com o chão como o Spinning Knee Drop, Knee Intro, L4 e Knee Swing. Sugerindo como o dançarino irá chegar ao resultado esperado. Após isto, o professor exemplifica passo a passo na prática os movimentos drops sugeridos. Finalizando com a sugestão com a fala para que os alunos marquem seus amigos, compartilhem, comentem e divirtam-se com esta aula.

REFERÊNCIA

BIBLIOGRÁFICA:

<https://acervodigital.ufpr.br/bitstream/handle/1884/50289/DANILO%20BOGDANOVICZ%20REITOR.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

PLANO DE AULA 10

TEMA: VARIAÇÕES DE DROP PARTE DOIS

Turma: 1º, 2º, 3º, 4º e 5º anos

JUSTIFICATIVA: Praticar o conteúdo sugerido, oportunizando seu momento de aprendizado em relação ao movimento sugerido com maior atenção nas explicações do professor e suas formas de realização. Propiciando, assim, a satisfação completa.

OBJETIVO GERAL: Ver o aluno realizando de forma correta os movimentos do 'drop' para que num futuro ele não deixe sua dança com rupturas, pois a dança Break é uma dança que necessita de uma conexão muito bem realizada de cada movimento, do contrário suas sequências não serão bem realizadas.

PROCEDIMENTOS: Avaliar o plano de aula de forma concreta para que não haja dúvidas durante a gravação da vídeoaula proposta pelo professor. Dessa maneira se preocupando com cada



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

movimento do 'drop' e a forma correta de executar para que o aluno não sofra uma queda e venha se machucar.

ROTEIRO VÍDEOAULA: Iniciação com algumas perguntas referente aos cuidados com que os alunos estão tomando neste período de isolamento social e se eles encontram-se praticando as vídeos aulas anteriores. Explicando passo a passo com nome e formas de execução, tais como: Floor Rock, Helicopter, W e Knee Swtch. Seguido de informações do passo a passo dos outros quatro estilos de 'drops' sugeridos pelo professor. Finalizando com a sugestão de compartilhamento e comentários nas redes sociais.

REFERÊNCIA

BIBLIOGRÁFICA:

<https://acervodigital.ufpr.br/bitstream/handle/1884/50289/DANILO%20BOGDANOVICZ%20REITOR.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

PLANO DE AULA 11

TEMA: ALONGAMENTO

Turma: 1º, 2º, 3º, 4º e 5º anos

JUSTIFICATIVA: Compreender a organização referente aos problemas e oportunidades em que o aluno não utilizou em aulas anteriores, tais como, a realização do alongamento. Uma vez que o mesmo é de súbita relevância para que seus objetivos na aula sejam alcançados.

OBJETIVO GERAL: Fazer com que os alunos alcancem seus propósitos desejados na aula referida e que os mesmos obtenham um rendimento satisfatório em relação aos temas sugeridos nas futuras aulas disponibilizadas pelo professor. Que os valores sejam concretizados com muita eficácia.

PROCEDIMENTOS: Buscar extrair o melhor das vídeoaulas com exatidão por meio do roteiro elaborado com eficiência e muito resultado. Diante do trabalho proposto pelo professor e através da modalidade sugerida. Alongamento vem com a proposta de alongar a musculatura do corpo de uma forma geral.

ROTEIRO VÍDEOAULA: Abertura rápida pessoal do professor referente à aula sugerida com orientação para os alunos compartilharem e clicarem no sino de notificações do canal no Youtube para que os alunos e familiares recebam as próximas aulas ministradas neste canal. Contendo informações de como executar suas postagens de forma correta e segura. Em seguida inicia-se a aula de alongamento, finalizando com o agradecimento do professor.

REFERÊNCIA

BIBLIOGRÁFICA:

<http://gestaouniversitaria.com.br/artigos/alongamento-e-seus-respectivos-beneficios-a-saude--3>

PLANO DE AULA 12

TEMA: AQUECIMENTO

Turma: 1º, 2º, 3º, 4º e 5º anos

JUSTIFICATIVA: Trazer à memória a reflexão sobre a necessidade e a importância do aquecimento para praticantes de dança e atividades físicas em si. O quanto seu desempenho é satisfatório após praticarem e fazerem deste exercício sua meta diária antes de qualquer atividade.

OBJETIVO GERAL: Inicialmente o aquecimento vem com o intuito de preparar o organismo para receber a atividade física evitando assim câimbras e desconforto muscular. Orienta-se realizá-lo antes de qualquer atividade física.

PROCEDIMENTOS: Elaborar com muita atenção o roteiro para vídeo aula sugerido nesta modalidade de exercícios, juntamente com a busca do ambiente adequado, musica, equipamentos, horário,



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

figurino e o levantamento do texto a utilizar.

ROTEIRO VÍDEOAULA: Introdução com fala do professor sugerindo os alunos a seguirem as redes sociais da União Brasil, sugerindo que eles tenham uma ótima aula mediante a plataforma de compartilhamento social. Início da aula com um som relaxante e animado, utilizando exercícios práticos que contrastam com a atividade proposta para que os movimentos sejam eficazes para evolução do mesmo.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: <https://www.coladaweb.com/educacao-fisica/aquecimento-da-atividade-fisica>

RELATÓRIO MENSAL

(Referencia- Agosto/2020) – TERMO DE COLABORAÇÃO Nº 21/2019

PROJETO: AÇÕES EDUCATIVAS COMPLEMENTARES

Coordenador Científico: João Eduardo Remaeh

Carga horária semanal: 20 horas

Eu, Prof.MSc. João Eduardo Remaeh, RG 10545375-4, Coordenador Científico do Complexo Integrado de Educação, Ciência e Cultura “Dr. Aziz Ab’ Saber”-CIECC, venho por meio deste relatar as atividades desenvolvidas no mês de Agosto, em detrimento as suspensões das atividades normais dado a pandemia do Novo Corona Vírus, que se abateu em nosso município e país; assim, segue:

- >Verificação das cercas (alambrados) do perímetro do CIECC;
- >Acompanhamento da equipe externa no corte da grama e plantas em geral;
- >Conserto da bobina secundária da bobina de Tesla;
- >Acolhimento da aluna Stefany (escola Adventista) e de sua mãe, para realização de uma pesquisa escolar em nosso planetário.
- >Recolocação dos cabos de força da bobina de Tesla;
- >Ajuste do oscilador magnético e sua fixação na bobina de tesla;
- >Início dos testes de centelhamento da bobina de Tesla;
- >Testes do transformador de força da bobina de tesla;
- >Isolamento da haste do faiscados e ressoldagem da placa mãe da bobina de Tesla;
- >Acompanhamento do Sr. Ari eletricista da manutenção, para conserto dos holofotes do CIECC;
- >Confecção de adesivos de aviso de alta tensão a serem colados e depois plastificados na bobina de Tesla para segurança do público;
- >Soldagem do interruptor de pressão para acionar a bobina, fixação da placa mãe no estojo contendor;
- >Acomodação da fiação, checagem das soldas realizadas e já existentes;
- >Testes finais da bobina de Tesla, verificação de sobreaquecimento e fechamento da caixa condicionadora da bobina. Bobina de Tesla funcionando.



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

PLANO DE AULA	
(Referencia- Agosto/2020) – TERMO DE COLABORAÇÃO Nº 21/2019	
PROJETO: AÇÕES EDUCATIVAS COMPLEMENTARES	
Educador/ Instrutor (a): José Roberto Augusto	
Oficina: Rap / Hip Hop	Carga horária semanal: 16 horas
Carga horária total: 48 horas	
Plano de aula 1º semana de:	Plano de aula 3º semana de: 17/08 à 21/08/2020 • Métrica, Flow e Formas de Rimas 4 • Métrica, Flow e Formas de Rimas 5 • Métrica, Flow e Formas de Rimas 6
Plano de aula 2º semana de: 10/08 à 14/08/2020 • Métrica, Flow e Formas de Rimas 1 • Métrica, Flow e Formas de Rimas 2 • Métrica, Flow e Formas de Rimas 3	Plano de aula 4º semana de: 24/08 à 28/08/2020 • Música Covid-19/ Criação + Reflexão 1 • Música Covid-19/ Criação + Reflexão 2 • Música Covid-19/ Criação + Reflexão 3

PLANO DE AULA 1

TEMA: Métricas, Flows e Formas de Rimas (Parte I)	Turma: 1º, 2º, 3º, 4º e 5º ano
JUSTIFICATIVA: Abrir um "leque de opções" para que os (as) alunos (a) consigam elaborar melhor suas Rimas trabalhando em cima da contagem "4 por 4" do compasso da instrumental	
OBJETIVO GERAL: Estimular a criatividade, adquirir conhecimento através do Rap e desenvolver/ explorar bem o "Ritmo e Poesia".	
PROCEDIMENTOS: Pesquisar e ler diariamente (conhecimento de mundo), ensaio, organização do espaço, conferência dos equipamentos, checagem da iluminação.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Olá Galerinha tudo bem com vocês? Hoje vou ensinar algo muito importante para vocês que muitas pessoas não sabem que é possível e que existe na música Rap, pensam que as Rimas se limitam só no "quadrado" do 1,2,3,4 do Compasso, mas vou mostrar para vocês que é possível rimar de outras formas também, e que as vezes não precisam necessariamente "Rimar" em todas frases, mas sim colocar uma outra palavra que soa bem e que consegue transmitir a mensagem que queremos passar, então vamos lá? Desenvolvimento da atividade proposta; Finalização do vídeo e com a continuação na parte 2.	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: Baseado na experiência de 20 anos de Rap e, sempre, recordando os estudos feitos em cima de diversas músicas como "Boto Fé - Fábio Brazza" e "Renan Inquérito – Lição de Casa", dessa maneira podendo apresentar essa versatilidade de conhecimento para construirmos músicas mais inteligentes.	

PLANO DE AULA 2

TEMA: Métricas, Flows e Formas de Rimas 2	Turma: 1º, 2º, 3º, 4º e 5º ano
JUSTIFICATIVA: Fazer com que os (as) alunos (as) compreendam a necessidade de saber e se aprofundar sobre as formas de compasso na contagem e métricas entendidas, aqui, como "compasso	



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

de 8 por 8”.
OBJETIVO GERAL: Levar o educando a aprofundar o conhecimento referente à música e a métrica
PROCEDIMENTOS: Utilizar e explorar os materiais oferecidos nas vídeoaulas, pesquisar e ler diariamente (conhecimento de mundo), ensaio, organização do espaço, checar iluminação.
ROTEIRO VÍDEOAULA: “Olá, Galerinha, tudo bem com vocês? No dia de hoje vocês aprenderão algo muito especial – o compasso 8 por 8. Lembrando que vocês podem ficar em casa, mas jamais “fiquem sem fazer nada”. E exploraremos as variações referentes a métricas e flows/formas de rimas que não se limitam “só no quadradinho do 1, 2, 3, 4” do compasso. Mas mostrarei que é possível rimar de outras maneiras utilizando a mesma palavra. Desenvolvimento da atividade proposta; Finalização com agradecimentos.
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: Sérgio Vaz. https://www.researchgate.net/publication/330300076_Sergio_Vaz_uma_literatura_breve_para_ser_feliz

PLANO DE AULA 3

TEMA: Métricas, Flows e Formas de Rimar 3	Turma: 1º, 2º, 3º, 4º e 5º ano
JUSTIFICATIVA: Explorar novamente de forma incisiva o universo das rimas.	
OBJETIVO GERAL: Obter a qualidade do ensino levando o (a) aluno (a) ao aperfeiçoamento musical.	
PROCEDIMENTOS: Pesquisar novas músicas atuais no youtube, bem como, conhecer novos espaços através das plataformas vigentes: spotify, deezer etc. ensaio, organização do espaço, checar iluminação.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: E aí galerinha, mais uma vez nós estamos aqui. Eu sou professor Robertinho De rap, de rima com autoestima Pra manter o clima Com as mãos pra cima Mandando uma vibe positiva Com alegria e energia. É o seguinte, nós da União Brasil, em parceria com a secretária de educação de SJRP disponibilizando mais uma vídeo aula para vocês, “Fiquem em casa, mas não fiquem sem fazer nada”. - Desenvolvimento da atividade proposta; - Finalização: É isso galerinha. Parando esse vídeo por aqui parte 3 “Métricas, Flows e Formas de Rimar” combinação de palavras, parando no final do compasso. No vídeo parte 4, nós continuaremos. Não percam e acompanhem.	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: https://www.youtube.com/watch?v=IjLvNuPPSxA http://congressointereduca.com.br/2018/wp-content/uploads/2018/05/RENAN-INQU%C3%89RITO.pdf	

PLANO DE AULA 4

TEMA: Métricas, Flows e Formas de Rimar 4	Turma: 1º, 2º, 3º, 4º e 5º ano
JUSTIFICATIVA: Apresentar diferentes opções para fazer com que o aluno consiga organizar e elaborar suas próprias rimas por meio da contagem “8 por 8 é 16” do compasso da instrumental.	



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

OBJETIVO GERAL: Desenvolver a criatividade explorando o ritmo e a poesia por meio do rap.
PROCEDIMENTOS: Ler diariamente (conhecimento de mundo), escutar e analisar músicas de grandes artistas, ensaio, organização do espaço, conferência dos equipamentos, checagem da iluminação, edição.
ROTEIRO VÍDEOAULA: E aí galerinha, beleza? Vamos iniciar o vídeo parte 4. Mas espera aí, se você ainda não assistiu ao vídeo parte 3, segura aí. Vai lá assistir o vídeo parte 3 pra você conseguir entender a continuação, ok? Estamos falando do conteúdo das formas de rimas, pra não rimar só no 4 por 4, estou explicando um leque de opções que é um conteúdo riquíssimo pra nós conseguirmos variar as nossas rimas e ficar mais bonitas pra quem for ouvir, ok? Nós paramos no conteúdo que eu falo da palavra “próxima” e no que está rimando no segundo 8 no que rima no compasso do 16. Pra você conseguir entender, Assista o vídeo parte 3. O importante também é que você deixe o seu like, curte, comenta está bom? Se quiser espalhar para a galerinha assistir também, contamos com vocês. - Desenvolvimento da atividade proposta; - Finalização com o refrão da música que está sendo elaborada: “Quarentena Isolamento E o que todos nós estamos aprendendo? Um ser humano melhor Mais humilde, mais amigo, Um ser humano melhor Mais bondoso, compreensivo Quarentena Isolamento E o que todos nós estamos aprendendo? Um ser humano melhor Paciência no caminho Um ser humano melhor Maturidade e equilíbrio”
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: Através dos conhecimentos adquiridos ao longo dos anos e pelas canções: https://youtu.be/EkobAYhbR5E (Boto Fé - Fábio Brazza)/ https://youtu.be/bfx7OXyqXhM (Lição de Casa - Renan Inquérito)

PLANO DE AULA 5

TEMA: Métricas, Flows e Formas de Rimar 5	Turma: 1º, 2º, 3º, 4º e 5º ano
JUSTIFICATIVA: Mostrar a necessidade de ensinar rimas podendo explorar um novo universo, o universo da utilização de uma única palavra surgir outras, ou seja, novas rimas.	
OBJETIVO GERAL: Utilizar o sinônimo de uma palavra em diversos contextos.	
PROCEDIMENTOS: Realizar um roteiro, organizar o espaço, checar o som, áudio e o ângulo da câmera, ensaio do que será trabalhado, edição.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: E aí galerinha Nesse clima Nessa esperança que essa quarentena vai passar	



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

Vamos começar...

Com alegria, aqui, o professor Robertinho de rap, ritmo e poesia, eu moro aqui no parque, entendeu? Com alegria a gente vai desenvolvendo. Preste atenção então, vamos juntos aprender. Nós da União Brasil em parceria com a secretária da Educação fazendo revolução

"Fiquem em casa, mas não fiquem sem fazer nada". Nós não podemos perder essa esperança de viver, fazer a vida valer à pena. Então vem comigo, nesse clima, nessa mensagem. Retomando as aulas anteriores expliquei a forma da métrica e do flow, e das formas de rimarem.

- Desenvolvimento da atividade proposta; (Conforme dito no vídeo anterior vemos a necessidade de se fazer rimas de qualidades, especialmente de conhecermos o universo musical, as sílabas e as palavras sinônimas. E não necessariamente utilizando as rimas e estrofes iguais. As rimas podem aparecer nos primeiros versos, nos últimos, no meio, mas sempre observando a contagem do tempo, em especial do número "16 do compasso".

- Finalização: O vídeo parte 5 vamos pausar por aqui e continuar no vídeo parte 6. Não se esqueçam de acompanhar porque o conteúdo é rico e tem várias opções.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

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

PLANO DE AULA 6

TEMA: Métricas, Flows e Formas de Rimas 6	Turma: 1º, 2º, 3º, 4º e 5º ano
JUSTIFICATIVA: Explorar o conteúdo referente a temática "flow" demonstrando o quanto a música se faz presente no universo da criança e adolescente em seu cotidiano.	
OBJETIVO GERAL: Indicar novos conteúdos como forma abrangente e temáticas. Intercalando com novos dizeres e lapidando as canções transmitidas ao público.	
PROCEDIMENTOS: Explorar o boobox como forma de transmissão da música e da melodia, realizar o roteiro da aula, checar com som, ensaio, áudio do vídeo, edição.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Beleza galerinha, vamos lá? Iniciando o vídeo parte 6, tá bom? Vendo "Métricas, Flows e Formas de Rimas" e é isso. Nos vamos saber elaborar melhor nossas músicas com um leque de opções, com várias dicas legais que eu estou fornecendo pra vocês. Qualquer dúvida comentem, conversem com a gente e espalhe para a geral. Estamos juntos, parte 6. Desenvolvimento da atividade proposta e dicas do que se fazer; Finalização com orientações para as crianças anotarem mensagens do que ficou ruim nessa quarentena e o que nós podemos aprender porque na próxima aula o professor vai estar ajudando para a realização de uma música.	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: https://www.youtube.com/watch?v=x4oXN5g_AAI&list=RDEMLEgh6WxO7PWdGJAYNOMHZw&start_radio=1	

PLANO DE AULA 7

TEMA: Música Covid-19/ Criação + Reflexão (Parte I)	Turma: 1º, 2º, 3º, 4º e 5º ano.
JUSTIFICATIVA: Encontrar uma forma de aprender algo positivo diante da situação caótica vivenciada (Covid-19) onde através da música podemos transmitir uma nova forma de pensar e olhar a realidade, dessa maneira iniciaremos a composição de uma canção sobre o COVID – 19.	



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

OBJETIVO GERAL: Ensinar uma lição frente ao caos vivido.
PROCEDIMENTOS: Organizar a ideia para a construção de uma música junto com as crianças (mesmo que virtualmente), preparar o espaço, posicionamento da câmera, checagem dos equipamentos, ensaio, edição.
ROTEIRO VÍDEOAULA: E aí Galerinha como tá essa força? Com Deus tem Jeito... Espero que realmente estejam bem, se cuidando. Nós da União Brasil em parceria com a Secretária da educação disponibilizando mais uma vídeoaula para vocês. “Fiquem em casa, mas não fiquem sem fazer nada”. Hoje vamos iniciar um desafio, quem gosta de desafio aí? Então vamos lá... vamos iniciar a criação da Música Covid-19, vamos por em prática os ensinamentos e construir nossas próprias Rimas ok? Vai ser muito importante deixar essa mensagem no mundo. Primeira coisa que podemos falar na música é? Vão pensando aí, vamos exercitando nosso pensamento... vou começar anotar algumas ideias aqui e vocês anotem aí no caderno de vocês ok.... - Desenvolvimento da atividade proposta; - Finalização com algumas dicas e entrando no clima para a criação da música.
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: https://youtu.be/EkobAYhbR5E (Boto Fé - Fábio Brazza)/ https://youtu.be/bfx7OXyqXhM (Lição de Casa - Renan Inquérito)

PLANO DE AULA 8

TEMA: Música Covid-19/ Criação + Reflexão (Parte II)	Turma: 1º, 2º, 3º, 4º e 5º ano
JUSTIFICATIVA: Transmitir um novo olhar e um enfrentamento sobre a doença, visando amenizar as tensões vividas, a ansiedade e toda melancolia gerada em função da dificuldade do isolamento social.	
OBJETIVO GERAL: Elaborar “ao vivo” uma música sobre o COVID – 19.	
PROCEDIMENTOS: Ensaio, captação de material (utilização de lousa e giz), checar aparelhos para a gravação.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: E aí Galerinha como está essa força? Com Deus tem Jeito... Espero que realmente estejam bem, se cuidando. Nós da União Brasil em parceria com a Secretária da educação disponibilizamos mais uma vídeoaula para vocês. “Fiquem em casa, mas não fiquem sem fazer nada”. Hoje falaremos sobre a quarentena e o isolamento social. - Desenvolvimento da atividade proposta; - Finalização do vídeo.	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: https://www.youtube.com/watch?v=H5DfCJA24aQ	

PLANO DE AULA 9

TEMA: Música Covid-19/ Criação + Reflexão (Parte III)	Turma: 1º, 2º, 3º, 4º e 5º ano
JUSTIFICATIVA: Criar a música, explorar a métrica de uma nova canção gerando novos flows.	
OBJETIVO GERAL: Criação da música COVID 19.	
PROCEDIMENTOS: Utilização lousa, giz, apresentando palavras novas relacionadas ao isolamento social, checar aparelhos para a gravação, ensaio.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: “E aí, Galerinha como está essa força? Com Deus tem Jeito... Espero que realmente estejam bem, se cuidando! Nós da União Brasil em parceria com a Secretária da educação disponibilizamos mais uma vídeoaula para vocês. “Fiquem em casa, mas não fiquem sem fazer nada”.	



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

Na aula de hoje aprenderemos pausadamente sobre as palavras que farão parte do contexto musical iniciado anteriormente. Ensinando o quanto se faz possível combater esse vírus.

- Desenvolvimento da atividade proposta;
- Finalização com agradecimentos.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: <https://www.youtube.com/watch?v=NQiykuwYLSk>

PLANO DE AULA

(Referencia- Agosto/2020) – TERMO DE COLABORAÇÃO Nº 21/2019

PROJETO: AÇÕES EDUCATIVAS COMPLEMENTARES

Educador/ Instrutor (a): Luana Cardoso dos Santos

Oficina: Karatê-Do

Carga horária semanal: 16 horas

Carga horária total: 64 horas

Plano de aula 1º semana de: 03/08 à 07/08/2020

- Kihon de Kata para o pinan nidan
- Kata Pinan Nidan, parte I.
- Iniciação a base kokutsu dachi.

Plano de aula 3º semana de: 17/08 à 21/08/2020

- Mawate nas bases shikodachi e kokutsu
- Fortalecimento com escada de agilidade
- Kihon de kumite com escada de agilidade

Plano de aula 2º semana de: 10/08 à 14/08/2020

- Treinamento de kihon de kokutsu dachi com alternância de base.
- Kihon de Mawate (troca de direção)
- Kata Pinan Nidan, parte II.

Plano de aula 4º semana de: 24/08 à 28/08/2020

- Alongamentos
- Kihon de kumite
- Kihon de kata

PLANO DE AULA 1

TEMA: Kihon de kata para o Pinan Nidan

Turma: 4º e 5º ano

JUSTIFICATIVA: O kihon faz com que o aluno aprenda e também aperfeiçoe sua técnica.

OBJETIVO GERAL: O objetivo principal dessa aula é fazer com que o aluno aprenda e desenvolva as técnicas contidas no kata, porém de forma separadas, tornando assim mais simples e fácil de aprender para posteriormente realizar todas elas dentro de um determinado kata.

PROCEDIMENTOS: O kihon é realizado de maneira explicativa e lenta no início, para depois ser realizado de forma mais forte e veloz.

ROTEIRO VÍDEOAULA: Osu, pessoal! Tudo bem com vocês? Todo mundo ficando em casa? Eu espero que sim! Vamos para uma aula de karatê?

Para começar vamos aquecer o nosso corpo. Saltitando de um lado para o outro, e agora levantado os joelhos. Muito bem!

Nosso próximo exercício é agachar tocando a ponta dos dedos da mão no chão, por dez vezes.

Agora, vamos alongar os braços. Pernas um pouco abertas, coloca o braço para o lado e com o outro segura o que esta esticado. Muito bem! Vamos girar o quadril, duas vezes para cada lado e depois lateral, de um lado para o outro.

Com as pernas ainda abertas, vai tocar a mãos na ponta do pé, em seguida coloca uma perna lá na frente e com a mão vai puxar o pé para cima. Troca os lados!



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

Bom pessoal, na nossa aula de hoje vamos fazer kihon, um kihon para o kata Pinan Nidan que significa primeiro grau de tranquilidade. Então vamos lá? Kamai, primeiro movimento vamos fazer o tatezuki, como se fosse um martelo, que também fizemos na aula passada. Vou fazer de lado para vocês verem, faz uma defesa com a base baixa depois cruza o braço e sobe meio pé para trás com o tatezuki (o martelo) e o joelho sempre flexionado. Muito bem! Agora vamos fazer o outro lado. O nosso próximo movimento é também um dos mais difíceis desse kata, que é a shikodachi e as mãos em shutouke. Ok? Então vou ficar de costas para vocês verem melhor, daqui a minha perna de trás vai girar para o lado e descer a shikodachi e fazemos o movimento das mãos simultaneamente. Dobra bem as duas pernas! Agora vamos fazer do outro lado. Prepara as mãos e depois desce e defende. Kamai, rei, osu! Pessoal, esses movimentos que realizamos na aula passada e na de hoje são os pontos mais difíceis desse kata, então na próxima aula já iniciamos o kata. Eu espero que vocês treinem em casa para que depois tudo ficar bem fácil. Até a próxima! Osu!

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: Standart Kata Saito-ha

PLANO DE AULA 2

TEMA: Kata Pinan Nidan, parte I.

Turma: 4º e 5º ano

JUSTIFICATIVA: Fazer com que o aluno aprenda um kata novo e também evolua dentro do karatê-do.

OBJETIVO GERAL: O objetivo principal dessa aula é o aluno aprender o início do kata (luta imaginária) Pinan Nidan. O kata desenvolve a coordenação motora, concentração, lateralidade, força e resistência.

PROCEDIMENTOS: Os movimentos foram realizados um a um, com explicação verbal e visual de forma mais lenta para um melhor entendimento.

ROTEIRO VÍDEOAULA: Osu! E aí, pessoal! Tudo bem com vocês? Eu sou a sensei Luana e estou aqui hoje pra gente fazer mais uma aula de karatê. Bom, para nossa aula de hoje vamos precisar de um objeto que dê pra vocês pularem, não precisa ser muito alto. Vamos começar com o polichelo, mas o de hoje é um pouquinho diferente. Nós vamos abrir a perna, e quando fechar, vai tocar as mãos na ponta dos pés. Dez vezes em! Muito bem! Respira um pouco. Agora, vamos pular lateral o nosso objeto que esta no chão, e fazer um meio burpee. Assim que levantar, já vai saltar para o outro lado de novo.

Bom, então vamos lá! Cumprimento: Kioske, rei – resposta: Osu! Vamos falar agora o nome do kata: Pinan nidan! Nawate, respiração com as mãos, a mão direita fica por baixo da esquerda. Kamae. Encolhe e começa para o lado esquerdo, primeiro movimento é o martelo, vamos lá! Mais uma vez. Agora vamos avançar, andar um soco e a perna fica em zenkutsu dachi. Depois vamos andar para trás, igual aos outros katas. Anda para trás e vai fazer uma defesa lá em baixo, depois o próximo cruza e martelo, avança também outro soco.

Agora, vamos para frente e uma defesa. Vai avançar defesa em nível alto, defesa acima da cabeça por três vezes e no último movimento tem o kiai. Vamos lá, mais uma vez? Agora um pouquinho mais rápido. Muito bom! Cumprimento: Kioske, rei – resposta: Osu! Parabéns, pessoal! Eu espero que vocês consigam gravar, aprender o kata até essa parte. E curtam e compartilhem o vídeo com seus amigos, para todo mundo aprender este kata, em?

Osu! Até a próxima!

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: Standart Kata Saito-ha



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

PLANO DE AULA 3

TEMA: Iniciação a base kokutsu dachi.	Turma: 1º, 2º e 3º ano.
JUSTIFICATIVA: Aprendizado de uma nova base.	
OBJETIVO GERAL: O objetivo dessa aula foi aumentar o conhecimento do aluno no karatê-do, ensinando uma nova base, com um grau de dificuldade um pouco mais elevado.	
PROCEDIMENTOS: Foi explicado qual o posicionamento correto dos pés, a maneira com que as pernas devem estar e o modo de deslocamento nessa postura.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: E aí, pessoal! Tudo bem com vocês? Todo mundo se cuidando? Ficando em casa? Aproveitando que nós não podemos sair, para curtir a família, passar mais tempo com os pais, com seus irmãos. Eu sou a sensei Luana e estão preparados para uma aula de karatê? Então, vamos lá! Cumprimento: Kiosque, rei – resposta: Osu! Pessoal, nessa aula de hoje nós vamos aprender uma base chamada kokutsu dachi. Que seria, o peso ao invés de estar na perna da frente, vai estar inverso, na perna de trás. Essa base ela é bem semelhante a zenkutsu dachi, que é a mais comum. A diferença é o peso que vai para outro lado, é como se eu só invertesse a direção. Então, vamos lá? Vamos fazer o passo a passo dela, para ficar bem fácil pra gente aprender. Kamai. Agora, vai colocar uma perna lá na frente, e pode deixar a mão para trás mesmo e fazer uma zenkutsu, depois vamos transferir, virar os dois pés para a mesma direção. Não pode estar um pé para lá e outro para cá, dessa forma aqui, daí não consigo fazer a kokutsu. Agora que eles já estão na posição, vai flexionar a perna que está atrás, e a que está na frente fica esticada. A frente do meu corpo é para o lado que esta com a perna esticada. Tá ok? Agora vou mostrar ela de frente. A base fica na largura do ombro, tem ela mais fechadinha também, mas a que vamos fazer hoje é essa mais aberta. Então, colocou o pé lá na frente, na largura do ombro e girou! Os pés na mesma direção, peso lá atrás e a minha frente é aqui! Agora vamos fazer ela andando, mãos para trás. Para andar, nós vamos passar por uma zenkutsu também, olha! Girou a perna, passou pela zenkutsu, cai lá na frente e girou! Vamos fazer uma de cada vez agora avançando. Mãos para trás, vamos trabalhar só a parte de perna. E agora, vamos fazer perna e guedan barai (defesa em nível baixo) juntos! Vamos lá? Rikitê fica bem puxado lá atrás. Kamai. Cumprimento: Kiosque, rei – resposta: Osu! Muito bem! Acharam difícil? Gostaram da base? Bom, pessoal essa foi nossa aula de kokutsu para iniciante. Eu espero que todo mundo tenha gostado. Quem estiver assistindo não se esqueça de curtir e compartilhar esse vídeo com seus amigos. Curtam também a nossa página da União Brasil, além das aulas de karatê, nós temos também recreação, hip hop, circo, jiu jitsu. Ok? Até a próxima! Osu!	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: Livro de estudo dos professores Saito-Ha Shito Ryu	

PLANO DE AULA 4

TEMA: Treinamento de kihon de kokutsu dachi com alternância de base.	Turma: 4º e 5º ano.
JUSTIFICATIVA: Treinar a kokutsu e acrescentar outras bases para aumentar o grau de dificuldade.	
OBJETIVO GERAL: O objetivo dessa aula é trabalhar a kokutsu de formas diferentes (avançando ou somente girando os pés), acrescentando também a alternância de uma base para outra, fazendo com que a dificuldade aumente e o aluno consiga identificar e executar ambas as bases.	
PROCEDIMENTOS: Os movimentos foram realizados separadamente, com explicação verbal e visual de forma mais lenta, após isso, aumentamos um pouco a velocidade e força nos movimentos exigindo	



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

maior concentração e coordenação motora para a realização.

ROTEIRO VÍDEOAULA: Osu, pessoal! Como vocês estão? Todo mundo bem, ficando em casa e se cuidando? Eu espero que sim! Eu sou a sensei Luana e hoje nós vamos para mais uma aula de karatê. Bom, na nossa aula de hoje nós vamos dar continuidade na base kokutsu dachi, que nós iniciamos lá no vídeo passado. Quem não assistiu ainda, volta lá um pouquinho, assiste rapidinho e já volta para essa aula de novo. Combinado?

Hoje nós vamos trabalhar ela com combinações de base, primeiro vamos trabalhar a kokutsu com a zenkutsu dachi. Kamai. Vai avançar kokutsu dachi, defesa lá em baixo e depois gira a perna e vai fazer a zenkutsu. Então em uma base o peso fica para trás e na outra o peso fica para frente. Tá ok? Então vamos lá! Muito bem! Lembre-se de cruzar o braço na hora da defesa.

Kamai. E agora vamos fazer o outro lado! Muito bem! Cumprimento: Kiosque, rei – resposta: Osu!

Bom, a nossa próxima técnica vai ser ainda com a kokutsu, mas agora ao invés de fazer o guiaku zuki, que é o soco com a mão contrária da perna, nós vamos avançar e fazer o oizuki, que é o soco com a perna e o braço do mesmo lado. Então vamos lá? O primeiro movimento na kokutsu é igual, só vamos mudar o segundo e avançar. Kamai. Encolhe, anda, vira o corpo de frente e avançou! O outro lado agora! Kamai! Cumprimento: Kiosque, rei – resposta: Osu!

Muito bem, pessoal! Essa foi nossa técnica de kokutsu combinada com a zenkutsu dachi, em guiaku zuki e em oizuki. Certo? Quem gostou do vídeo curta e compartilhe! Curta também a página da União Brasil, dá uma olhadinha lá que tem bastante conteúdo legal, pra vocês estarem aprendendo. Tá ok? Cumprimento: Kiosque, rei – resposta: Osu!

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: Livro de estudo dos professores Saito-Ha Shito Ryu

PLANO DE AULA 5

TEMA: Kihon de Mawate (troca de direção)	Turma: 1º, 2º e 3º ano.
JUSTIFICATIVA: Treinar a troca de direção nas bases.	
OBJETIVO GERAL: O objetivo dessa aula é trabalhar a troca de direção nas bases zenkutsu dachi e nekoashi dachi. Cada base tem sua particularidade, então cada uma exige que a troca de direção seja feita de diferentes maneiras. O aluno desenvolve lateralidade e coordenação motora, além de trabalhar também sua concentração.	
PROCEDIMENTOS: Foi trabalhado na zenkutsu dachi o mawate com a perna que esta atrás, já na nekoashi o mawate com a perna que está na frente. Alternando também os movimentos de braço.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: E ai, galera! Tudo bem com vocês? Eu sou a sensei Luana, vamos para uma aula de karatê? Espero que todo mundo esteja ficando em casa, se cuidando, que é o mínimo que nós podemos fazer agora para que esse vírus não se espalhe ainda mais. Bom, na nossa aula de hoje vamos trabalhar uma coisa chama: Mawate. Vocês sabem o que é o mawate? Não, né? O mawate seria a troca de direção. Ex: Se estou fazendo uma base e eu quero trocar, virar para o outro lado, eu vou utilizar o mawate. Tá ok? Então hoje a gente vai trabalhar um pouquinho disso no nosso kihon. Nós vamos começar com a base que mais estamos acostumados a fazer aqui, que é a zenkutsu dachi. Algumas bases fazem o mawate com a perna que esta atrás e outras com a perna que esta na frente, então cada base tem uma regrinha. Vamos começar? Kamai, zenkutsu dachi e guedan barai. Nós vamos fazer no lugar, o mawate da zenkutsu é com a perna de trás. Fez o mawate e virou para as costas e vamos fazer o guedan barai. Mawate! Kamai. Muito bem! Nós fizemos o mawate na zenjutsu, agora vamos trabalhar ele na nekoashi, que é a base do gato. Na nekoashi vamos trabalhar a postura de mão yokouke, a mão vem aqui e girou. Ahh! Na nekoashi, a perna que vai fazer o mawate não é a	



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

perna de trás, e sim a da frente. Ah, mas sensei, por quê? Porque o peso está na perna de trás, então eu utilizo a perna que está livre, que nesse caso é a perna da frente para realizar o mawate. Tá ok? Então vamos lá! Kamai, coloca a perna na frente, nekoashi yokouke. Agora, mawate a perna vai para o lado só um pouquinho. Isso! Vamos fazer mais forte? E mais uma vez! Kamai. Cumprimento: Kiosque, rei – resposta: Osu! Hoje nós aprendemos o mawate, que é a troca de direção. Nós aprendemos em duas diferentes bases que é a nekoashi e a zenkutsu. Eu espero que vocês tenham gostado da aula, curtam e compartilhem com seus amigos. Além de curtir a página da União Brasil, que todo dia tem conteúdos novos para vocês! Cumprimento: Kiosque, rei – resposta: Osu!

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: Livro de estudo dos professores Saito-Ha Shito Ryu

PLANO DE AULA 6

TEMA: Kata Pinan Nidan completo.

Turma: 4º e 5º ano.

JUSTIFICATIVA: Fazer com que o aluno aprenda um kata novo e também evolua dentro do karatê-Do.

OBJETIVO GERAL: O objetivo dessa aula é o aluno aprender o kata (luta imaginária) Pinan Nidan completo. O kata desenvolve a coordenação motora, concentração, lateralidade, força, resistência e, além disso, a memória, pois o aluno deverá memorizar toda a sequência.

PROCEDIMENTOS: Os movimentos foram realizados um a um, com explicação verbal e visual de forma mais lenta para um melhor entendimento.

ROTEIRO VÍDEOAULA: Osu! Olá, pessoal! Tudo bem com vocês? Todo mundo se cuidando? Ficando em casa? Vamos para mais uma aula de karatê? Cumprimento: Kiosque, rei – resposta: Osu! Seiza, Mokusso. Yame! Cumprimento marcial: Shomenni rei – resposta: Ten sho ko tai jin, Otagaini rei – resposta: Oss! Muito bem, levantou. Então vamos para o nosso kata? Kamai, kiosque. Agora vou fazer o nawate, que é a respiração com as mãos. Nawate, abriu a perna e kamai. O kata ele começa para o lado esquerdo, lembra que o primeiro movimento é o de martelo, o braço não pode ser esticado, mas também não é muito juntinho. Avançou! Daqui agora vamos para trás, defesa lá em baixo sobe meio pé e martelo denovo! Avança um ataque. Agora, a perna que está na frente vai trocar a direção, vamos avançar jodan age uke, que é a defesa acima da cabeça. Vamos fazer isso por três vezes e no último movimento tem o kiai. Muito bem! Vamos fazer a virada agora para a diagonal, a perna de trás movimentada, joga e depois gira no lugar e faz a defesa em baixo, a guedan barai. Avança um soco! Pro outro lado e avança um soco.

Nós fomos para frente e vamos retornar para trás, vai fazer uma defesa guedan barai lá ara onde começamos o kata. Avança três socos e no último, a nós temos o kiai. Agora vai ser um pouquinho mais difícil porque nós vamos trocar a base, vai ser a shikodachi. Vai virar a perna de trás, abriu as mãos, gira, os dois joelhos são para o lado e perna dobrada. Vamos fazer agora mais rápido. Vamos imaginar uma linha na nossa frente e vamos andar nessa linha. Agora vamos para o outro lado, e o último movimento é a mesma coisa. Yame! Cumprimento: Kiosque, rei – resposta: Osu! Bom, esse foi o nosso kata. Ele não é muito difícil, o finalzinho que fica um pouquinho mais complicado, mas dá para todo mundo treinar em casa tranquilo! Eu espero que vocês tenham gostado, e até nossa próxima aula! Osu!

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: Standart Kata Saito-ha



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

PLANO DE AULA 7

TEMA: Kihon de Mawate nas bases shikodachi e kokutsu	Turma: 1º, 2º e 3º ano.
JUSTIFICATIVA: Ensinar uma base de um grau de dificuldade maior, e seu modo de trocar a direção.	
OBJETIVO GERAL: O objetivo dessa aula é trabalhar a troca de direção nas bases shiko dachi e kokutsu dachi. Cada base tem sua particularidade, então cada uma exige que a troca de direção seja feita de diferentes maneiras. O aluno desenvolve lateralidade e coordenação motora, além de trabalhar também sua concentração.	
PROCEDIMENTOS: Os movimentos foram mostrados primeiro de forma lenta e explicativa para posteriormente serem executados de modo mais rápido. Foram trabalhadas em ambas as bases o mawate com a perna que está na frente e alternando os movimentos de braço.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Osu! Olá, pessoal! Tudo bem com vocês? Espero que sim, espero que todo mundo esteja bem, esteja ficando em casa, se cuidando. Bom, na nossa aula de hoje, a gente vai trabalhar o mawate só que em diferentes bases. Na aula passada nós trabalhamos em zenkutsu dachi e em nekoashi e nessa aula nós vamos trabalhar em kokutsu dachi e shikodachi, ok? Vamos lá? Cumprimento: Kiosque, rei – resposta: Osu! Seiza, Mokusso.Hajime! Yame! Cumprimento marcial: Shomenni rei – resposta: Ten sho ko tai jin, Otagaini rei – resposta: Oss! Muito bem! Kamai! Primeira base que nós vamos fazer é a shikodachi. Ela, como vocês já sabem é a base da casa. A shikodachi diferente da zenkutsu, a perna que vira é a perna da frente. Nesse caso as duas pernas estão com peso, diferente da zenkutsu que a força esta na perna da frente e a outra esta livre. Então na shikodachi nós vamos movimentar a perna que está na frente. Certo? Então vamos lá! Encolhe e avança shikodachi guedan barai. Agora nós vamos fazer o mawate, perna movimenta e virou. Yame, kamai. Todo mundo entendeu? Agora vamos fazer um pouquinho mais forte e vamos tracar a defesa, nós vamos fazer o shutouke que é essa posição de mãos, só que guedan. Ao invés de guedan barai vamos fazer o shutouke guedan. Mão na frente do corpo e virou. Kamai. Cumprimento: Kiosque, rei – resposta: Osu! Agora, nossa próxima base é a kokutsu dachi, se entrarem nos vídeos anteriores vocês verão e vão aprender a base. Então entrem lá, curtam e compartilhem o vídeo e depois voltem para essa aula pra gente aprender o mawate. Tá ok? Avançou kokutsu dachi, na kokutsu o peso está na perna de trás, então a perna que está mais livre nós vamos utilizar para fazer o mawate. Preparou a guedan barai, perna que está mais livre vai para o lado. Muito bem! Entenderam? Super fácil! Tem que lembrar sempre de transferir o peso de uma perna para a outra. Vamos lá? Lembrando que a frente da kokutsu é onde a perna está esticada. Yame! Kamai. Cumprimento: Kiosque, rei – resposta: Osu! Pessoal, eu espero que vocês tenham gostado do nosso mawate, no vídeo passado nós fizemos de outras bases e hoje completamos. Osu! Até a próxima!	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: Livro de estudo dos professores Saito-Ha Shito Ryu	

PLANO DE AULA 8

TEMA: Fortalecimento com escada de agilidade	Turma: 1º ao 5º ano
JUSTIFICATIVA: Desenvolver e melhorar a força e resistência muscular.	
OBJETIVO GERAL: O objetivo dessa aula é trabalhar a força e resistência muscular dos membros inferiores, de forma dinâmica. A movimentação alternada faz com que melhore a coordenação motora e agilidade dos alunos também.	
PROCEDIMENTOS: Nessa aula utilizamos uma escada de agilidade, aos alunos que não possuem	



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

foram mostradas algumas formas simples de fazê-la em casa.

ROTEIRO VÍDEOAULA: Olá, pessoal! Tudo bem com vocês? Osu! Espero que todo mundo esteja bem, esteja se cuidando. Eu sou a sensei Luana e hoje nós vamos para mais uma aula de karatê. Bom, aqui nós temos uma escadinha, hoje nossa aula será de fortalecimento. Nós sabemos que no karatê é muito importante ter uma perna bem forte. “Ah, mas sensei, eu não tenho uma escadinha dessas na minha casa”. Não tem problema! Essa escadinha pode fazer com fita crepe, pode ser durex mais escuro, desde que dê para ver no piso. Vai fazer quadradinhos, um seguido do outro como está aqui e aí já vai virar a nossa escadinha de agilidade. Bom, para começar vamos fazer um bem simples, que é a elevação de joelho. Levanta o joelho e passa para o próximo quadradinho.

Agora o nosso próximo vai ser abrindo e fechando a perna, então vou pular dentro do quadradinho com os pés fechados e depois abre. Certo? No começo é normal fazer um pouquinho mais lento porque ainda a coordenação motora não está muito boa, mas depois vai melhorando. Muito bem! Pegaram aí? Deu para fazer certinho? No nosso próximo exercício nós vamos utilizar a mesma forma de pular, porém vamos acrescentar um movimento a mais. Então vamos pular o quadradinho com o pé fechado e quando abrir a perna vai descer e agachar. Lembra-se de empurrar o bumbum para trás. Kamai! Cumprimento: Kiosque, rei – resposta: Osu!

Respira, descansa um pouquinho! Kamai! O próximo, vamos fazer de lado, ok? Vamos entrar no quadradinho e sair. Vamos lá duas vezes! Pode colocar todo mundo aí de casa para fazer, esse exercício é fácil e todo mundo consegue aprender. Cumprimento: Kiosque, rei – resposta: Osu! Pessoal, eu espero que vocês tenham gostado e que vocês pratiquem bastante esses exercícios aí de casa e não se esqueçam de curtir e compartilhar o vídeo. Além de seguir também a nossa página da União Brasil. Obrigada! E até a próxima! Osu!

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: <https://www.youtube.com/watch?v=iICTuTZCJyM>

PLANO DE AULA 9

TEMA: Kihon de kumite com escada de agilidade

Turma: 4º e 5º ano

JUSTIFICATIVA: Aprimorar a movimentação.

OBJETIVO GERAL: O objetivo dessa aula é trabalhar a movimentação no kumite (luta), além de proporcionar também uma melhora nos movimentos de kizame zuki e kizame gueri em movimentação.

PROCEDIMENTOS: Nessa aula utilizamos uma escada de agilidade, aos alunos que não possuem foram mostradas algumas formas simples de fazê-la. Os movimentos foram mostrados primeiro de forma lenta e explicativa para posteriormente serem executados de modo mais rápido.

ROTEIRO VÍDEOAULA: Olá, galera! Tudo bem com vocês? Eu sou a sensei Luana. Vamos para mais uma aula de karatê? E aí, todos estão ficando em casa, se cuidando? Que bom! Pessoal, na nossa aula de hoje vamos trabalhar com a escada de agilidade, que é essa que está aqui. Quem não tem, pode estar confeccionando ela com fita crepe, durex, é só fazer os quadradinhos que já forma a escada de agilidade. Bom, então hoje vamos fazer um treino de kumite, todos se lembram do golpe kizame zuki e kizame mawashi? São esses dois que nós vamos trabalhar hoje, só que em uma movimentação um pouco diferente. Ah, lembrando também que quem não tiver fita ou durex, pode trabalhar no piso de casa mesmo, normalmente os pisos são uns quadradinhos e da pra gente utilizar. Tá bom? Vamos começar então! Kamai te, uma perna lá na frente vai avançar dentro do quadradinho, depois perna de trás vai para o quadradinho e a perna da frente sai do quadradinho. E vai para o próximo! Agora vamos acrescentar o movimento de kizame zuki, que é o golpe com a mão da frente. Entrou no quadradinho e quando for pisar com a perna da frente, a mão da frente também vai junto. Vamos acelerar um



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

pouquinho! Kamai! Cumprimento: Kiosque, rei – resposta: Osu! No nosso próximo exercício vamos fazer o mesmo trabalho de perna, vai estar fora do quadradinho entrou com a perna da frente, trouxe a perna de trás e daqui não vamos mais para frente, já fazemos o chute, caímos no mesmo quadradinho e retornamos para trás. Kamai! Cumprimento: Kiosque, rei – resposta: Osu! Muito bem, pessoal! Essa foi nossa aula de hoje, espero que tenham aprendido, tenham gostado, ok? Pratiquem bastante em casa para melhorar a parte de movimentação, a parte do chute, do soco, tá ok? Então, muito obrigada e até a próxima. Osu!

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: <https://www.youtube.com/watch?v=LNbW-VTpcJI>,
<https://www.youtube.com/watch?v=tvutu7SfmcS>

PLANO DE AULA 10

TEMA: Alongamento	Turma: 1º ao 5º ano.
JUSTIFICATIVA: Melhorar a flexibilidade dos alunos.	
OBJETIVO GERAL: O objetivo é preparar a musculatura e assim, evitam problemas musculares, articulares, tendinosos e circulatórios, além de favorecer a recuperação muscular dos alunos.	
PROCEDIMENTOS: Os alongamentos foram escolhidos e praticados antes, de forma com que alongasse os principais músculos utilizados no karatê e no dia a dia.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Osu pessoal, tudo bem com vocês? Espero que sim! Bom, na nossa aula de hoje, nós vamos fazer um pouquinho de alongamento. Alongamento é muito bom para o nosso corpo, para a gente manter a saúde do nosso corpo até o resto da nossa vida, então hoje a gente vai trabalhar um pouquinho disso. Abriu a perna, colocou a mão lá no meio do corpo, na reta do meio, no chão. Aí subiu, cruza os dedos, estica, olha lá para cima, agora desce o corpo lateral, troca para o outro lado, aí voltou. Muito bem. Gira os braços para a frente, para trás. Vamos agora girar para o lado junto com o corpo. O corpo gira e as mãos giram também. Aí, agora coloca o pé lá na frente e vai girar o pé. Para o outro lado, troca a perna, para o outro lado. Agora subiu a perna, gira. A outra. Muito bem, agora vai girar o quadril, lá para frente, lá para trás, duas vezes cada lado e troca. Agora de um lado para o outro. Agora coloca uma perna lá na frente, a outra lá atrás, a mão no chão e empurra o quadril em direção ao chão. Muito bem, troca. Sentou no chão, borboleta. Balança, balança e tenta levar o joelho em direção ao chão também. Desce a cabeça em direção a ponta do pé. Subiu, abriu a perna, agora coloca a mão lá na frente, vai até o máximo que consegue. Subiu, agora vira de frente para o pé e segura com as duas mãos lá na ponta do pé. Corpo de frente hein. Aí, do outro lado. Voltou. Agora cruzou a perna e vai descer também. Desceu. Troca a outra perna da frente, desceu. Subiu, agora uma mão vai ficar na perna contrária, e a outra eu levo lá atrás e giro o tronco. Troca, o outro lado. Muito bem, agora gira a cabeça. Duas vezes para cada lado também. De um lado para o outro. Agora dedos juntinhos e empurra lá para cima. Muito bem, agora para baixo. Gira os ombros para trás, para frente. Braço para o lado, puxa, vamos alongar esse músculo aqui do braço que é o tríceps. Troca, o outro lado. Agora mão lá em cima, com a outra puxa. Troca, isso, faz bem certinho junto comigo. E soltou. Pessoal, o alongamento é muito importante ser realizado antes das nossas aulas ou depois. Ou então pega um dia que você não vai treinar e faça só o alongamento. Não esqueçam de sempre estar se alongando. Chama a mamãe, chama o papai, chama todo mundo aí de casa e vamos alongar o nosso corpo, tá	



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

bom? Então sempre que vocês forem começar a aula, volta para essa aqui, dá uma olhadinha, dá uma alongadinha e depois passa para a próxima, tá ok? Obrigada e até a próxima aula. Osu!

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: https://www.youtube.com/watch?v=e0smb6t_KQo

PLANO DE AULA 11

TEMA: Kihon de kumite	Turma: 1º, 2º e 3º ano.
JUSTIFICATIVA: Aprimorar técnicas de kumite	
OBJETIVO GERAL: O objetivo dessa aula é treinar e aprimorar as técnicas de kumite mais utilizados em competições, além de desenvolver equilíbrio, agilidade, força e resistência.	
PROCEDIMENTOS: O planejamento da aula foi em cima de um vídeo de um campeonato, onde mostra várias técnicas, e algumas delas foram trabalhadas na aula.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Osu! Olá pessoal, tudo bem com vocês? Como vocês estão, todo mundo se cuidando? Eu espero que sim. Eu sou a Sensei Luana e hoje eu estou aqui para mais uma aula de Karate. Bom pessoal, na nossa aula de hoje, nós vamos trabalhar o kihon de kumite. Tá? O treinamento de kumite hoje será mais voltado para a parte de perna, a parte de chute. Então vamos lá? Rapidinho vamos fazer um breve aquecimento. Polichinelo, 10 vezes. Muito bem, agora levantando o joelho também 10 vezes. Muito bem. Pessoal, quem quiser fazer um alongamento antes dos chutes, também pode fazer tá. Nós temos uma aula anterior, então procura aí, que nós vamos ter "aula de alongamento" e vocês podem estar fazendo, ok? Então para começar, vai colocar a perna a frente, kamaite. Nosso primeiro chute é o Mae-geri. Mae-geri é o chute reto e nós vamos fazer o kizami com a perna da frente. Então cada contagem a gente vai sair e pegar com a perna da frente. Então o adversário fez o ataque, a gente sai do ataque e pegou o chute com a perna da frente, tá ok? Então vamos lá. Vem bem para a frente porque esse golpe agora ele vai recuar. Saltitando. Aí, volta lá na frente. Troca a perna, mesma coisa. Muito bem, kamaí. Retorna, respira um pouco, puxa o ar, soltou. Muito bem. Agora nossa próxima técnica será o Mawashi. O Mawashi é um chute circular, então nós vamos fazer o que, no Kamaite trocar a perna, nós vamos fazer ele agora trocando a guarda e kizami mawashi com a perna da frente. Não precisa ser na altura do rosto, pode fazer o chute na altura chudan mesmo. Muito bem, saltitando. Lembra que no Mawashi, a perna que está de apoio ela gira. Girou, o pé fica quase que para trás e chutou. Pra que? Para que o meu quadril consiga virar de lado. Muito bem, kamaí. Respira mais um pouquinho, e agora nós vamos juntar os 2 chutes, tá? Então vamos fazer assim, perna da frente, um, segura o joelho lá em cima, e dois, mawashi, e retorna. Vamos lá, mesma perna, troca. Lembra de girar o pé de apoio. Aí, kamaí. Kiosque, rei. Osu! Muito bem pessoal, eu espero que tenham gostado, essa foi nossa aula de chute hoje e até a próxima. Osu!	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: https://www.youtube.com/watch?v=1pggHCnyQYk	

PLANO DE AULA 12

TEMA: Kihon de Kata	Turma: 4º e 5º ano.
JUSTIFICATIVA: Treinar e aprimorar as técnicas	



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

OBJETIVO GERAL: O objetivo dessa aula é fazer com que o aluno se familiarize com alguns movimentos, para depois utilizarmos esses movimentos dentro do kata.

PROCEDIMENTOS: Nessa aula não houve utilização de materiais e ela foi planejada através de treinamentos e estudos do vídeo do nosso mestre Soke Del Saito do kata Pinan Sandan.

ROTEIRO VÍDEOAULA: Olá pessoal, osu! Tudo bem com vocês? Como vocês estão, todo mundo se cuidando? Eu espero que sim. Eu sou a Sensei Luana e tô aqui hoje para a gente partir para mais uma aula de Karate, vamos lá? Pessoal, quem ainda não assistiu as outras aulas né, entra aí e acompanha, curtam e compartilhem a nossa página da União Brasil, que lá além de Karate tem muitas outras aulas legais para vocês. Tá ok?

Então vamos lá. Kiosque, rei! Kamai. Hoje nós vamos fazer um kihon, kihon é um treinamento de determinado kata ou então uma junção de vários movimentos que existem no Karate. Então hoje a gente vai fazer um kihon, e nosso primeiro movimento é na base nekoashi e yoko-uke. Muito simples, bem fácil, a gente já aprendeu esses dois movimentos em outros vídeos. Kamai, avança a perna da frente.

Cada hora uma perna, tá? Muito bem. Agora pessoal, nós vamos acrescentar o movimento nesse movimento aqui que nós acabamos de fazer.

Esse movimento é nessa postura de mãos, e a gente vai fazer o que? Trocá-las de lugar. Uma vai para o lado, faz o yoko-uke, e a outra fica para baixo, uma gedan-barai. Então elas são simultâneas, realizam os movimentos ao mesmo tempo. Então vamos lá, juntou os pés, vamos só fazer esses movimentos por enquanto.

Não é para o lado, tá? Ele é circular, mas quando chega nesse ponto ele vai para frente, e não faz isso para o lado. Aí, muito bem. Então agora, segurou no kamai, vai avançar nekoashi yoko-uke, agora a perna que está atrás vai vir para a frente, pisou, juntou, vou subir e fazer o movimento simultâneo. Mais uma vez. Aí, muito bem, agora o outro lado avança. Pisou, juntou as pernas, subiu. Mais uma vez, agora perna esquerda.

O nosso próximo movimento, também vamos partir desse ponto, mas vamos acrescentar o nukite, que é esse golpe com a mão aberta, em que o dedão fica aqui no meio da mão, então vamos lá. Kamai, vou fazer um pouquinho de lado. Avançou primeiro, mesma coisa, agora vou avançar, vou andar nukite, zenkutsu-dachi e nukite. Agora, lembra da kokutsu que nós fizemos na aula passada? Vai girar os pés, vou fazer a kokutsu e gira a mão, tá ok? Então vamos lá, de frente agora.

Muito bem pessoal, eu espero que vocês tenham gostado da nossa aula, espero que todo mundo faça hein! Então curta e compartilha o nosso vídeo e também a nossa página da União Brasil. Muito obrigada e até a próxima, osu!

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: Livro de estudo dos professores Saito-Ha Shito Ryu

PLANO DE AULA

(Referencia- Agosto/2020) – TERMO DE COLABORAÇÃO Nº 21/2019

PROJETO: AÇÕES EDUCATIVAS COMPLEMENTARES

Educador/ Instrutor (a): Lucas Carolino da Silva Junior

Oficina: Arte Circense

Carga horária semanal: 16 horas

Carga horária total: 64 horas

Plano de aula 1º semana de: 03/08/2020 à 07/08/2020

- Confecção das caixinhas de malabares;

Plano de aula 3º semana de: 17/08/2020 à 21/08/2020

- Aula de mágica 3- Cartas



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

• Confecção caixinhas malabares II; • Malabares com caixinha.	• Aula de mágica 4- Copo e moeda • Aula de mágica 5- Moeda
Plano de aula 2º semana de: 10/08/2020 à 14/08/2020 • Aula de alongamento- membros superiores; • Aula de mágica 1; • Aula de mágica 2.	Plano de aula 4º semana de: 24/08/2020 à 28/08/2020 • Dança do maluco • Criação do clown • Continuação da criação do clown

PLANO DE AULA 1

TEMA: Materiais caixinhas de malabares (SIGAR BOX).	Turma: 3º, 4º e 5º ano.
JUSTIFICATIVA: Listar materiais para a confecção de caixinha de malabares com materiais recicláveis.	
OBJETIVO GERAL: Estimular que o aluno recicle materiais para a realização da atividade.	
PROCEDIMENTOS: Foi realizado pesquisas para a confecção da caixinha de malabares separando uma lista de materiais de fácil acesso, escolha do local, checagem dos aparelhos para a gravação, ensaio e elaboração de um roteiro.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Bom dia pessoal, tudo bem com vocês? Espero que vocês estejam bem, eu sou professor Lucas de Arte Circense. Nessa aula irei passar uma lista de materiais que as crianças irão providenciar para realizarmos na próxima aula. Finalização do vídeo para relembrar a captação do material e agradecimento.	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: https://pt.gwe.wiki/wiki/Cigar_box_(juggling) (acessado em 03/08/2020). https://pt.wikipedia.org/wiki/Malabarismo (acessado em 03/08/2020).	

PLANO DE AULA 2

TEMA: Continuação confecção das caixinhas de malabares (SIGAR BOX).	Turma: 3º, 4º e 5º ano.
JUSTIFICATIVA: Confeccionar caixinha de malabares com materiais recicláveis para que as crianças pratiquem/ treinem em casa os movimentos.	
OBJETIVO GERAL: Ensinar o aluno a confeccionar seu próprio material desenvolvendo sua coordenação.	
PROCEDIMENTOS: Materiais separados, checagem de equipamentos para a gravação, ensaio, elaboração do roteiro.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Oi pessoal tudo bem com vocês, professor Lucas mais uma vez, arte circense. Vamos dar continuidade nas nossas caixinhas de malabares. Explicação e demonstração, passo a passo, de como irá encapar a caixa. Aqui, o professor está fazendo um pouco mais rápido para o vídeo não ficar muito extenso. Depois de todas as folhas coladas vamos deixar secar, após vamos decorar com nosso durex colorido. Espero que vocês tenham gostado, se preparem que em nossa próxima aula vamos utilizá-las, espero você na nossa próxima aula.	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: https://pt.gwe.wiki/wiki/Cigar_box_(juggling) (acessado em	



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

03/08/2020).

<https://pt.wikipedia.org/wiki/Malabarismo> (acessado em 03/08/2020).

PLANO DE AULA 3

TEMA: Malabares com caixinha.	Turma: 3º, 4º e 5º ano.
JUSTIFICATIVA: Explicar os movimentos simples de arremesso e manipulação das caixinhas, e, gradativamente, aumentar a dificuldade dos movimentos para aprimorar e melhorar a percepção visual, atenção, concentração, ritmo e coordenação motora fina dos alunos com a atividade proposta.	
OBJETIVO GERAL: Levar os alunos a praticarem o malabares com caixinha de (cegar box) e através dos exercícios coordenação motora.	
PROCEDIMENTOS: Foi feito um estudo dos movimentos que seriam realizados na atividade, treinamento dos movimentos, vídeo teste, elaboração do roteiro, conferir aparelhagem, organização do espaço.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Oi pessoal tudo bem com vocês, mais uma vez professor Lucas de arte circense. Hoje vamos dar continuidade das nossas caixinhas. Para quem não tem, volta nos vídeos anteriores que lá o professor ensina a fazer. Mas antes de mais nada, vamos fazer um alongamento simples e rápido. Agora vai lá pega as caixinhas de vocês que eu vou pegar as minhas. As minhas estão aqui, sei que as de vocês estão aí também. Primeiramente vou segurar as caixinhas, assim dedão para trás, e os outros dedos na frente. Agora presta atenção nesse movimento de flexionar o joelho. Em seguida vamos fazer os exercícios de coordenação motora com as caixinhas. Agora treinem no cantinho de vocês e espero que vocês estejam gostando e aguardo vocês na próxima aula	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: https://www.youtube.com/watch?v=B-RTgn1RLKs Tutorial: How to do Basic Cigar Box Juggling acessado em 05/08/2020.	

PLANO DE AULA 4

TEMA: Aula de alongamento- membros superiores.	Turma: 3º, 4º e 5º ano.
JUSTIFICATIVA: Alongar a musculatura do corpo antes de iniciar a atividade evitar lesões musculares.	
OBJETIVO GERAL: Trabalhar o alongamento dos membros superiores.	
PROCEDIMENTOS: Preparar uma sequência de alongamento adequando os exercícios para à faixa etária, ensaio, elaboração do roteiro, escolha do local, organizar equipamentos.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Bom dia pessoal, tudo bem com vocês? Professor Lucas aqui com vocês, aula de arte circense. A gente vai fazer um alongamento um pouquinho mais demorado para os membros superiores, porque, principalmente, nos malabares usamos muito os braços, ombro, punho. Vamos fazer um alongamento mais caprichado. Para gente começar, vamos afastar as pernas, mais ou menos, na largura dos ombros. Vamos cruzar os dedos e esticar os braços na frente, lembrando braço sempre na altura dos ombros e vamos contar a 10 devagar. Próximo exercício: braço esticado e o outro braço passa por baixo e vou olhar por cima do ombro do braço que está esticado conta até 10 e depois troca o braço, braço na altura do ombro e vou esticar ele e puxar todos os dedos principalmente o dedão, conta até 10 e depois troca o braço. Continua com o braço na altura do ombro escondo o dedão e forçar para baixo e conta até 10, depois troca. Muito bem, hoje a aula foi só de alongamento dos membros superiores, porque alongar? Porque é importante para evitar se machucar, então faça com calma e tem que doer um pouquinho para sentir que está alongando, se não doer não está alongando. Espero que	



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

vocês tenham gostado, espero que vocês alongue e aguardo vocês para as próximas aulas.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

<https://www.kenhub.com/pt/library/anatomia/anatomia-do-membro-superior> acessado em 10/08/2020
<https://www.youtube.com/watch?v=kCSps1nPg6o> [Exercícios em casa] Treino para membros superiores // Viver Bem acessado em 10/08/2020

PLANO DE AULA 5

TEMA: Aula de magia 1	Turma: 3º, 4º e 5º ano.
JUSTIFICATIVA: Utilizar a arte como ferramenta para fascinar crianças e adultos por meio da magia despertando a imaginação do ser.	
OBJETIVO GERAL: Trabalhar a magia de forma lúdica para que os alunos realizem, em casa, os truques apresentados.	
PROCEDIMENTOS: Pesquisar mágicas simples e de fácil entendimento, preparar e separar os materiais (copo transparente, água, lenço de papel, plástico resistente e transparente, uma moeda), ensaio/ treinamento, preparação do ambiente, elaboração do roteiro.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Ufa!!! Achei que não fosse chegar, mas de certo. Bom dia pessoal (cena interagindo com a mão). Bom dia pessoal, tudo bem com você? Mais uma vez, professor Lucas arte circense. Cena com as mãos. Então, nossa aula de hoje é sobre magia, para nossa magia de hoje; vamos precisar de um copo com água, um lenço de papel e de uma moeda. Vou encher um copo com água, pegar a moeda e colocar ela no lenço de papel, vou segurar a moeda e o papel encima do copo. Vou contar até 3 e a moeda desapareceu. Explicando passo a passo de como realizar a magia. Tudo bem! Espero que vocês tenham gostado da nossa magia, façam com os familiares de vocês e ate nossa próxima aula.	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: https://www.pueridei.com.br/2019/10/07/beneficios-da-magica-para-criancas/ acessado em 11/08/2020 https://www.youtube.com/channel/UCPzMDb1cxioEs-hH2y-l4Cw acessado em 11/08/2020 https://www.portoeditora.pt/espacoprofessor/paginas-especiais/educacao-pre-escolar/opinio-pre/magico acessado em 11/08/2020	

PLANO DE AULA 6

TEMA: Aula de magia 2	Turma: 3º, 4º e 5º ano.
JUSTIFICATIVA: Valorizar a cultura, fazer com que a criança tenha acesso ao encantamento da magia e desse universo fascinante.	
OBJETIVO GERAL: Possibilitar que a criança experimente a arte da magia.	
PROCEDIMENTOS: Separar os materiais necessários e de fácil acesso como: 2 copos transparentes, uma folha sulfite, duas folhas de jornais e duas moedas, ensaio, organização do espaço, posicionamento da câmera.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Bom dia pessoal, tudo bem com vocês? Mais uma vez professor Lucas de arte circense. Vamos dar continuidade nas aulas de mágicas. Espero que vocês tenham gostado da ultima aula, se não viu, volta no vídeo anterior para visualizar porque estou ensinando fazer uma magia super legal. Então, vamos para nossa aula. Vamos começar a nossa aula? Listar os materiais que iremos utilizar. Demonstrar, primeiro, como é a magia proposta, em seguida, revelar o passo a passo da	



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

mágica para a criança aprender os truques e realizar em casa.

Espero mais uma vez que vocês tenham gostado da nossa aula, da nossa mágica e aguardo vocês na nossa próxima aula com mais novidades. Tchau pessoal.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: <https://escola.britannica.com.br/artigo/m%C3%A1gica/481797>
acessado 13/08/2020

<https://www.youtube.com/c/ComofazBr/search?query=magica+com+moedas> acessado 13/08/2020

PLANO DE AULA 7

TEMA: Aula de mágica 3- cartas	Turma: 3º, 4º e 5º ano.
JUSTIFICATIVA: Estimular a mente por meio da magia, fazendo desaparecer ou adivinhar o que os outros estão pensando através dos truques surpreendentes que se pode utilizar com diferentes objetos que possuímos em casa como cartas, lenços, elásticos, moedas, pequenas bolas ou chapéus.	
OBJETIVO GERAL: Continuar despertando o interesse nesse universo que é fascinante	
PROCEDIMENTOS: Estudo das técnicas usadas na mágica, preparação dos materiais necessários, treino, checagem de equipamentos, som, e iluminação.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Bom dia pessoal, tudo bem com vocês? Mais uma vez, com vocês, professor Lucas de arte circense. Hoje vamos dar continuidade as nossas mágicas. Para nossa mágica de hoje iremos usar um baralho. Se você não tem um, pode estar criando o seu. Desenhando as cartas de baralho em folha sulfite, depois recortar. Então vamos para nossa mágica? Execução da mágica. Revelação e explicação dos truques. Fácil, simples, mas precisa de treino. Vai lá no cantinho de vocês, treinem primeiro e depois mostrem para seus responsáveis. Espero que vocês tenham gostado, na próxima aula tem mais mágica. Aguardo vocês na nossa próxima aula.	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: https://www.omeubebe.com/criancas/atividades-jogos/truques-magia acessado em 17/08/2020. https://www.youtube.com/watch?v=xUgyYuxDgtc acessado 17/08/2020	

PLANO DE AULA 8

TEMA: Aula de mágica 4- Copo e moeda	Turma: 3º, 4º e 5º ano.
JUSTIFICATIVA: Mostrar que a mágica tem um papel que vai além do entretenimento para a criança, pois demonstrando-a e passando as técnicas de como executá-la desperta a imaginação, coordenação motora, e agilidade.	
OBJETIVO GERAL: Demonstrar e decifrar os enigmas da mágica por meio das práticas.	
PROCEDIMENTOS: Treinamento dos movimentos da mágica, organização do ambiente, separação do material e gravação da vídeoaula.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Bom dia pessoal, boa tarde/ boa noite, não sei a hora que vocês irão ver esse vídeo, tudo bem com vocês? Mais uma vez professor Lucas de arte circense. A mágica de hoje irei fazer essa moeda desaparecer. Para isso vou precisar de um copo, de um lenço de papel e uma moeda. Execução da mágica. Explicação, truques e segredos por traz da nossa mágica. Gostaram da nossa mágica? Muito fácil, simples e tenho certeza que vocês irão conseguir fazer em casa e depois só fazer a dançinha da vitória e a posse final. Espero que tenham gostado da nossa mágica e aguardo vocês na próxima aula.	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: https://www.youtube.com/watch?v=7TP76Utb28&t=19s acessado em	



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

18/08/200

<https://www.youtube.com/watch?v=exvPJReW-5I> acessado em 18/08/2020.

PLANO DE AULA 9

TEMA: Aula de magia 5- Moeda	Turma: 3º, 4º e 5º ano.
JUSTIFICATIVA: Aperfeiçoar as habilidades diante da atividade desenvolvendo as técnicas, percepção visual, atenção e concentração na magia.	
OBJETIVO GERAL: Oferecer uma atividade lúdica para as crianças desenvolverem em casa com algum familiar.	
PROCEDIMENTOS: Buscar magias simples e de fácil execução para as crianças, objetos que iremos utilizar, treinamento, ensaio, organização do local, posicionamento da câmera e gravação.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Oi pessoal, tudo bem com vocês? Mais uma vez professor Lucas de arte circense. Vamos dar continuidade a mais uma aula de magia. (professor some e aparece no local para a gravação). Oi pessoal voltei para lecionar nossa aula de magia, só um recadinho antes. Espero que vocês estejam bem e logo, logo tenho certeza que vamos estar juntos novamente e para a nossa magia vamos precisa de uma moeda. Realização da magia. Revelação do truque por traz da magia, simples e fácil de executar. Espero que vocês tenham gostado. Eu quero que nos comentários que vocês me deixem uma sugestão de magia. Aguardo o comentário de vocês e até a próxima.	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: https://www.youtube.com/watch?v=WXqXpHHeJdc acessado em 20/08/2020	

PLANO DE AULA 10

TEMA: Dança do Maluco	Turma: 3º, 4º e 5º ano.
JUSTIFICATIVA: Propor uma dança diferente fazendo com que a criança coloque para fora a espontaneidade, o senso de humor e que a alegria contagiante que existe dentro dela, pois nessa dança não tem certo/ errado, e, sim a diversão em realizá-la.	
OBJETIVO GERAL: Estimular a criatividade na hora de dançar e deixar os movimentos livres.	
PROCEDIMENTOS: Separar o figurino, fazer maquiagem, escolher a uma música alegre, participação especial dos clowns Getulina e Getulio, ensaio, checagem dos equipamentos, iluminação e som.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Oi pessoal, tudo bem? Eu não sou o professor Lucas de arte circense, eu sou o Getulio e essa é a Getulina. Hoje viemos a pedido do professor Lucas, para trazer a vocês uma dança muito legal e muito diferente. A dança do maluco!!!! Agora eu quero que vocês afastem os moveis, chamem os familiares de vocês e vamos começar. Solta o som Getulina. Pessoal nessa dança não tem o certo e o errado, não tem passos coreografados, mas, sim os passos mais engraçados e divertidos. Soltem a criatividade de vocês, deixa a vergonha de lado e vamos lá. Realização da dança do maluco. Bom pessoal eu cansei e vocês? Muito obrigado pela aula de hoje e ate mais tchau pessoal.	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: https://www.youtube.com/watch?v=s11isTPr0Mw acessado em 24/08/2020	



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

PLANO DE AULA 11

TEMA: Criação do clown	Turma: 3º, 4º e 5º ano.
JUSTIFICATIVA: Ensinar uma variedade de jeitos que se podem criar os clowns e, assim que criado/imaginado, treinar bastante para que ele fique com a característica do criador.	
OBJETIVO GERAL: Explicar aos alunos, de forma simples e lúdica, como se forma um clown (palhaço), as técnicas necessárias para a realização desse personagem.	
PROCEDIMENTOS: Pesquisar e estudar para relembrar a história dos clown e algumas técnicas de como criar um personagem, ensaiar, preparar figurino, fazer maquiagem, gravação da vídeoaula.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Oi pessoal, tudo com você? Mais uma vez eu não sou o professor Lucas e sim o Getulio. Vim a mando do professor Lucas para ajudar vocês a serem clowns, vamos lá para nossa aula? Primeiro de tudo, vamos definir um nome para o seu clown, o meu e Getulio, você tem que escolher um nome diferente, engraçado para o seu clown. Em seguida vamos para as características dele como: andam, mexem os braços, a cabeça e etc. Não se esqueça de ser bem engraçado, vamos lá. Realização da atividade. Bom pessoal, vou ficando por aqui, volto para nossa próxima aula para darmos continuidade nos nossos clowns. Tchau pessoal.	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: https://www.circonteudo.com/colunista/pesquisando-o-clown-2/ acessado em 25/08/2020	

PLANO DE AULA 12

TEMA: Criação do clown (continuação)	Turma: 3º, 4º e 5º ano.
JUSTIFICATIVA: Despertar e ajudar a melhorar a criatividade perdendo a timidez e fazendo uma atividade que muita alegria e cheia energia positiva.	
OBJETIVO GERAL: Continuar com os ensinamos para a criação do clown relembrando as orientações da aula anterior.	
PROCEDIMENTOS: Ensaiar, fazer maquiagem, figurino, checagem da iluminação, equipamentos, gravação da vídeoaula.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Oi pessoal, Getulino com vocês, vamos dar continuidade na nossa criação do clown. Antes de qualquer coisa, iremos relembrar o que fizemos na aula anterior, em seguida vamos dar continuidade na nossa atividade. Realização da atividade. Bom pessoal vou ficando por aqui, espero que tenham gostado da nossa aula e aguardo vocês em uma próxima oportunidade. Tchau pessoal.	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: https://www.circonteudo.com/colunista/pesquisando-o-clown-2/ acessado em 25/08/2020	

PLANO DE AULA

(Referencia- Agosto/2020) – TERMO DE COLABORAÇÃO Nº 21/2019

PROJETO: AÇÕES EDUCATIVAS COMPLEMENTARES

Educador/ Instrutor (a): Paulo Emilio Santos Galvioli

Oficina: Jiu Jitsu

Carga horária semanal: 16 horas

Carga horária total: 64 horas

Plano de aula 1º semana de: 03/08 à 07/08/20

- Entrada de queda (Single Leg)

Plano de aula 2º semana de: 10/08 à 14/08/20

- Drill de passagem de guarda



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

- Entrada de queda (Double leg) - Exercícios educativos	- Movimentação de luta - Movimentos de passagem de guarda
Plano de aula 3º semana de: 17/08 à 21/08/20 - Aula de aquecimento - Aula de alongamento - Rolamentos e amortecimento de queda	Plano de aula 4º semana de: 24/08 à 28/08/20 - Reposição de guarda - Defesa do cem quilos - Defesa da montada

PLANO DE AULA 1

TEMA: Entra de queda (Single leg) pegada na perna e gancho	Turma: 1º, 2º e 3º ano
JUSTIFICATIVA: Relembrar e aprimorar as técnicas de luta em Pé, trabalhando, também, movimentações e posicionamento dos pés e mãos durante a luta em pé desenvolvendo habilidades, coordenação motora e agilidade.	
OBJETIVO GERAL: Melhorar a técnica e a base do aluno na luta em pé com o golpe de queda single leg	
PROCEDIMENTOS: A aula foi elaborada de acordo com os conhecimentos passados pelo mestre Mauro Santos, elaboração do roteiro, escolha do espaço para a gravação, checar equipamentos e material.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Olá pessoal, espero que todos estejam bem! Professor Paulo de jiu jitsu em mais uma vídeo aula. No vídeo de hoje vamos trabalhar entrada de queda (Single leg), vamos precisar de uma cadeira e um kimono ou pode usar uma blusa para utilizar as mangas como se fosse o braço do adversário. Antes, vamos fazer um aquecimento para preparar o corpo para atividade. Polichinelo, agachamento e amortecimento de queda. Logo após, alongamento. Após o exercício vamos fazer as entradas de queda na cadeira fazendo a pegada na perna e gancho lateral vamos repetir 10 vezes para cada lado. Espero que todos tenham gostado da vídeoaula Jiu jitsu Oss.	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: Livro: Gurgel, Fabio, Brazilian Jiu Jitsu- manual pessoal do jiu jitsu, Rio de Janeiro RJ Axcel Books do Brasil editora, 2007.	

PLANO DE AULA 2

TEMA: Baiana lateral (Double leg)	Turma: 1º, 2º e 3º ano
JUSTIFICATIVA: Relembrar a posição, melhorar a técnica de luta em pé e a posição baiana que é uma técnica muito utilizada no jiu jitsu para levar o oponente para o solo desenvolvendo habilidades, coordenação motora, agilidade e equilíbrio.	
OBJETIVO GERAL: Trabalhar a posição Baiana lateral e a movimentação em pé.	
PROCEDIMENTOS: Embasado no ensinamento do meu mestre Mauro Santos e, também, em pesquisas no livro “Manual do jiu jitsu “escrito pelo mestre Fabio Gurgel. Para demonstrar a técnica utilizei uma cadeira para simular o oponente e demonstrar a técnica. Elaboração do roteiro, escolha do espaço para a gravação, checar equipamentos e material.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Olá pessoal, espero que todos estejam bem! Professor Paulo de Jiu Jitsu em mais uma vídeo aula. Pessoal na aula de hoje iremos trabalhar a posição baiana que é uma entrada de queda muito utilizada no jiu jitsu. Vamos fazer um aquecimento breve para preparar o corpo para	



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

atividade. Para realizar a atividade, hoje iremos precisar de uma cadeira e um kimono, quem não tiver o kimono pode utilizar uma blusa para usarmos as mangas como braço do oponente. Desenvolvimento da atividade: Realizar 10 repetições para cada lado demonstrando a técnica. Pessoal para encerrar a aula, hoje, vamos fazer uma brincadeira chamada uca uca. Pode fazer com o irmãozinho, pai e mãe. Vocês vão ficar de joelho um de frente para o outro e irão tentar desequilibrar ou fazer a posição do dia quem conseguir derrubar primeiro ganha, vamos tentar. Espero que todos tenham gostado da aula Jiu Jitsu Oss.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: Livro: Gurgel, Fabio, Brazilian Jiu Jitsu- manual pessoal do jiu jitsu, Rio de Janeiro RJ Axcel Books do Brasil editora, 2007.

PLANO DE AULA 3

TEMA: Exercícios educativos do Jiu Jitsu	Turma: 4º e 5º ano
JUSTIFICATIVA: Desenvolver habilidades motoras necessárias para o desenvolvimento dentro da luta e, também, trabalhar técnicas de luta Sproll, triangulo e movimentação da guarda sentado de uma maneira simples e que pode ser feito sozinho.	
OBJETIVO GERAL: Trabalhar as técnicas de luta em pé, sentado e ao solo que são extremamente importante para o desenvolvimento dentro do jiu jitsu.	
PROCEDIMENTOS: Estudar o Mestre de jiu jitsu e profissional de educação física Alvaro Romano que desenvolveu o método ginástica natural que usa movimentos de animais e de jiu jitsu para fortalecer o corpo e desenvolver habilidades dentro da luta. Elaboração do roteiro, escolha do espaço para a gravação, checar equipamentos e material.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Olá galera, professor Paulo de jiu jitsu em mais uma vídeo aula. Pessoal, na aula de hoje vamos trabalhar exercícios que além de fortalecer o corpo, desenvolve habilidades motoras. Iremos estar realizando alguns movimentos de luta como triangulo, sproll e movimentação da guarda sentado , vamos fazer um aquecimento breve. Para essa vídeo aula precisaremos de um tapete para reduzir o impacto. Realização da atividade. Finalização.	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: Livro – “Ginástica Natural” Romano, Álvaro (editora Press, 1987)	

PLANO DE AULA 4

TEMA: Drill de passagem de guarda	Turma: 4º e 5º ano
JUSTIFICATIVA: Melhorar a técnica de passagem de guarda do aluno e como a posição é feita, dinâmica e rápida estimulando habilidades motoras que são muito importante para o desenvolvimento da criança.	
OBJETIVO GERAL: Propor uma atividade física que traz diversos benefícios a saúde e também a técnica de passagem de guarda que no jiu jitsu é uma das principais posições da luta.	
PROCEDIMENTOS: A aula foi embasada no conhecimento adquirido com o mestre Mauro Santos, elaboração do roteiro, escolha do espaço para a gravação, checar equipamentos e o material utilizado foi um saco de luta, porém pode se usar almofadas e travesseiro .	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Ola galera, professor Paulo de jiu jitsu. Espero que todos estejam bem! Vamos para mais uma vídeo aula. Pessoal na aula de hoje vamos trabalhar drill de passagem de guarda. Não é um Drill técnico, mas sim um drill para melhorar o condicionamento físico. Vamos fazer um aquecimento breve. Agachamento , polichinelo e movimentação com as mãos e postura , vamos pegar o material	



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

para fazer a posição. Vamos começar a posição pela mais simples e depois ir aumentando o grau de dificuldade. Desenvolvimento da atividade. Finalização.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: Conhecimento adquirido com o Mestre Mauro Santos.

PLANO DE AULA 5

TEMA: Exercícios educativos para a luta	Turma: 1º, 2º e 3º ano
JUSTIFICATIVA: Propor aos alunos que estão em casa uma atividade envolvendo a ludicidade através dos movimentos dos animais, trabalhar habilidades motoras e atividade física, além de movimentos específicos do jiu jitsu como: triangulo, barrigada e fuga de quadril que são a base de muitos golpes e que são de extrema importância para o desenvolvimento de técnicas.	
OBJETIVO GERAL: Trabalhar a ginástica natural por meio da ludicidade utilizando os movimentos dos animais, porém passando os principais movimentos de luta do jiu jitsu. Elaboração do roteiro, escolha do espaço para a gravação, checar equipamentos.	
PROCEDIMENTOS: aula desenvolvida no método do mestre Alvaro Romano ginástica natural Não precisa de materiais para realizar a aula somente um espaço para fazer os exercícios	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Ola galera. Professor Paulo de jiu jitsu em mais uma vídeo aula. Pessoal na aula de hoje vamos começar com a ginástica natural que além de fortalecer nosso corpo, vai ser preparado para fazer os movimentos de luta. Vamos começar com o canguru na ponta do pé, vai de frente volta de costa. Agora, vamos fazer o caranguejo vai de frente, volta de costa. E pra finalizar vamos fazer o passão equilibrando. Desenvolvimento da aula: Vamos começar os movimentos específicos de luta puxada na guarda sentada, fuga de quadril e entrada de triangulo. Finalização.	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: Livro – “Ginástica Natural” Romano, Álvaro (editora Press, 1987)	

PLANO DE AULA 6

TEMA: Movimentos de passagem de guarda	Turma: 1º, 2º e 3º ano
JUSTIFICATIVA: Melhorar a técnica de passagem de guarda dos alunos foi passado exercícios específicos com essas movimentações que podem ser feitos em casa. A técnica de passagem de guarda é extremamente importante para o desenvolvimento no jiu jitsu.	
OBJETIVO GERAL: Trabalhar a técnica de luta de passagem de guarda que é um dos movimentos básicos e comum durante a luta.	
PROCEDIMENTOS: Os conhecimentos adquiridos são embasados pelo mestre Mauro Santos, elaboração do roteiro, escolha do espaço para a gravação, checar equipamentos e o material utilizado para desenvolver a posição foi saco de pancada, mas pode-se usar travesseiro/ almofada.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Ola galera, professor Paulo de jiu jitsu em mais uma vídeo aula. Pessoal, na aula de hoje vamos trabalhar movimentos da passagem de guarda, lembrando que no jiu jitsu esportivo a passagem de guarda vale 3 pontos. Como víamos nas aulas presenciais na passagem de guarda podemos chegar na posição da montada, costa ou no cem quilos. Para aula de hoje vamos precisar de um volume/ objeto para simular nosso adversário (desenvolvimento da atividade). Para complementar a aula, vamos fazer uma brincadeira em casa que o tira pano, chama o papai a mamãe o irmãozinho. Você vai ficar deitado e colocar um pano em cima do rosto quem tiver brincando com você tem que pegar o pano. Para você evitar que tire o pano em cima do rosto, você protege com as perna (guarda), vamos tentar? Espero que todos tenham gostado da aula jiu jitsu Oss.	



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: Conhecimento adquirido com o Mestre de Jiu Jitsu Mauro Santos.

PLANO DE AULA 7

TEMA: Aula de aquecimento	Turma: 1º, 2º, 3º, 4º e 5º ano
JUSTIFICATIVA: Incluir um período de aquecimento com duração de 3 a 10 minutos. Os movimentos realizados nesses períodos devem envolver os grupos musculares ou funções que serão utilizadas antes de iniciar a parte principal. Essa aula foi desenvolvida para que os alunos voltem nela antes de realizar a aula.	
OBJETIVO GERAL: Aquecer o corpo antes da atividade tem como meta adaptar progressivamente o corpo, sua musculatura, suas articulações e suas funções as demandas mais intensas a que o organismo será submetido.	
PROCEDIMENTOS: Realizado estudos, foi separado uma sequência de exercícios de aquecimento. Realização do roteiro, escolha do espaço para a gravação, checar equipamentos.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Ola pessoal espero que todos estejam bem! Professor Paulo de jiu jitsu em mais uma vídeo aula. Pessoal, a aula de hoje vai ser voltada para o aquecimento. Essa aula vai ser de referencia para as próximas, então, antes de fazer as outras sequências vocês irão voltar nessa e fazer o aquecimento antes da parte principal. Vamos fazer o polichinelo para trabalhar o corpo todo, depois vamos fortalecer as pernas com o agachamento, vamos para o chão fazer a flexão de braço, os alunos que não tiverem força pode colocar o joelho no chão para auxiliar o movimento e para finalizar vamos fazer o abdominal. Finalização do aquecimentos, Oss.	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: Gomes de Mattos, Mauro e Garcia Neira, Marcos – Educação física na adolescência construindo conhecimento na escola , 6º edição Phorte Editora Bela vista São Paulo.	

PLANO DE AULA 8

TEMA: Aula de Alongamento	Turma: 1º, 2º, 3º, 4º e 5º ano
JUSTIFICATIVA: Proporcionar o bem estar físico e mental estimulando o desenvolvimento da percepção do próprio corpo, reduzindo a probabilidade de desenvolver lesões musculares, restringir os riscos de disfunções da coluna, melhorar a postura, diminuir a tensão muscular, suavizar a irritabilidade muscular e estimular o cérebro a liberar a serotonina, o hormônio do bem estar	
OBJETIVO GERAL: Alongar antes ou depois do treino é de extrema importância para proteger os músculos e articulações.	
PROCEDIMENTOS: Feito estudos sobre alguns movimentos e organizar uma sequência de alongamento de fácil realização. Realização do roteiro, escolha do espaço para a gravação, checar equipamentos.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Ola pessoal professor Paulo de jiu jitsu, espero que todos estejam bem! Na aula de hoje vamos trabalhar o alongamento que é de extrema importância para proteger os músculos e articulações durante a atividade. Essa aula servirá de referencia para as próximas aulas, então quando acabar as aulas voltem nesse vídeo para fazer os alongamentos de maneira correta. Vamos alongar as pernas e ir subindo para articulações musculaturas dos membros superiores. Realização dos movimentos do alongamento. Finalização.	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: Graber, Kim tradutor Abreu Almeida, Marcelo- Educação física e atividades para o ensino fundamental, Amgh editora Ltda. Porto alegre Rs.	



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

PLANO DE AULA 9

TEMA: Amortecimento e rolamento	Turma: 4º e 5º ano
JUSTIFICATIVA: Prevenir lesões que possam ocorrer devido ao mau posicionamento ao cair. Movimentos de amortecimento e rolamentos são essenciais para segurança dos alunos, além de trabalhar algumas habilidades motoras e o condicionamento físico.	
OBJETIVO GERAL: Ensinar os alunos a caírem sem se machucar ao levar um golpe passando o rolamento e amortecimento de quedas.	
PROCEDIMENTOS: Com os ensinamentos do mestre Mauro Santos foi elaborada uma aula para transferir esses exercícios que visam à segurança dos alunos na hora de realizarem. Realização do roteiro, escolha do espaço para a gravação, checar equipamentos e o material utilizado foi um tapete ou edredom para reduzir o impacto.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Olá pessoal espero que todos estejam bem! Professor Paulo de jiu jitsu em mais uma vídeo aula. Pessoal antes de começarem a fazer a aula, voltem nas aulas de aquecimento e alongamento para preparar o corpo para atividade. Na aula de hoje vamos trabalhar o rolamento e amortecimento de queda que é muito importante para vocês cair de maneira correta e, assim, evitar lesões. Vamos começar com movimentos simples e ir aumentando o grau de dificuldade e para a aula de hoje vamos precisar de um tapete ou edredom para reduzir o impacto. Desenvolvimento da atividade. Finalização.	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: Conhecimento adquirido com o Mestre de Jiu Jitsu Mauro Santos. Livro: Gurgel, Fabio, Brazilian Jiu Jitsu- manual pessoal do jiu jitsu, Rio de Janeiro RJ Axcel Books do Brasil editora, 2007	

PLANO DE AULA 10

TEMA: Reposição de guarda	Turma: 1º, 2º e 3º ano
JUSTIFICATIVA: Melhorar a técnica de luta do aluno e propor uma atividade segura para eles estarem realizando em casa. A reposição de guarda é um fundamento muito comum durante a luta, por isso precisa ser treinado frequentemente.	
OBJETIVO GERAL: Trabalhar a movimentação de luta por baixo e a reposição de guarda é de extrema importância para o desenvolvimento do aluno dentro do jiu jitsu.	
PROCEDIMENTOS: Realização do roteiro, escolha do espaço para a gravação, checar equipamentos e o material usado todos tem em casa. Essa vídeoaula foi desenvolvida para trabalhar a guarda dos alunos. O conhecimento transmitido foi embasado pelo conhecimento do mestre de jiu jitsu Mauro Santos	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Olá pessoal espero que todos estejam bem! Professor Paulo de jiu jitsu em mais uma vídeo aula. Pessoal antes de começar a fazer os exercícios, por favor, voltar na vídeoaula de aquecimento e alongamento para preparar o corpo para atividade. Na vídeoaula de hoje iremos trabalhar a reposição de guarda. Vamos começar com exercícios simples e ir dificultando-o gradualmente. Para realizar a atividade iremos precisar de cadeira ou uma mesa para simular o adversário. Desenvolvimento da atividade proposta para esta aula. Finalização.	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: Conhecimento adquirido com o Mestre de Jiu Jitsu Mauro Santos.	



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

PLANO DE AULA 11

TEMA: Defesa do cem quilos	Turma: 1º, 2º e 3º ano
JUSTIFICATIVA: Melhorar a técnica de defesa do aluno mantendo-o conectado com as técnicas essências do jiu jitsu realizando em casa.	
OBJETIVO GERAL: Trabalhar o sistema de defesa de luta que é necessário para o desenvolvimento dentro do jiu jitsu	
PROCEDIMENTOS: A vídeoaula foi embasada nos conhecimentos passados pelo mestre Mauro Santos e em estudos feitos no livro do mestre Fabio Gurgel “Manual pessoal do jiu jitsu”. Realização do roteiro, escolha do espaço para a gravação, checar equipamentos e o material utilizado na aula foi um saco de pancada, mas pode-se usar travesseiro ou almofada.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Olá pessoal professor Paulo de jiu jitsu em mais uma vídeo aula. Na aula de hoje iremos trabalhar técnicas de defesa da posição cem quilos. Pessoal antes de começar a fazer os exercícios vai lá na aula de aquecimento e alongamento para preparar o corpo para atividade. Para fazermos a posição precisaremos dos seguintes materiais: saco de pancada ou travesseiro para simular o adversário. Desenvolvimento da atividade. Finalização.	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: Gurgel, Fabio, Brazilian Jiu Jitsu- manual pessoal do jiu jitsu, Rio de Janeiro RJ Axcel Books do Brasil editora, 2007.	

PLANO DE AULA 12

TEMA: Defesa da montada	Turma: 1º, 2º e 3º ano
JUSTIFICATIVA: Melhorar as técnicas de defesa da posição montada. Uma posição básica e simples de se fazer, pois além da técnica, trabalha algumas habilidades motoras.	
OBJETIVO GERAL: Trabalhar as técnicas de defesa do jiu jitsu que são primordiais para o desenvolvimento da luta e propor uma atividade divertida e segura para estar realizando em casa.	
PROCEDIMENTOS: A aula foi elaborada de acordo com os ensinamentos passados pelo Mestre de jiu jitsu Mauro Santos e em estudos no livro escrito pelo mestre Fabio Gurgel “Manual do jiu jitsu”. Realização do roteiro, escolha do espaço para a gravação, checar equipamentos.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Olá pessoal espero que todos estejam bem! Professor Paulo de jiu jitsu em mais uma vídeo aula. Dando continuidade as aulas de defesa, hoje iremos trabalhar a saída da posição montada, não precisaremos de material para essa aula. Pessoal antes de começar a fazer os exercícios da aula de hoje, voltem na aula de aquecimento e alongamento para preparar o corpo. Vamos começar a fazer as posições de defesa da montada começando com movimento simples e ir dificultando gradualmente. Desenvolvimento da atividade. Finalização.	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: livro: Gurgel, Fabio, Brazilian Jiu Jitsu- manual pessoal do jiu jitsu, Rio de Janeiro RJ Axcel Books do Brasil editora, 2007.	

PLANO DE AULA

(Referencia- Agosto/2020) – TERMO DE COLABORAÇÃO Nº 21/2019

PROJETO: AÇÕES EDUCATIVAS COMPLEMENTARES

Educador/ Instrutor (a): Rafael de Oliveira Naime

Oficina: Iniciação Esportiva

Carga horária semanal: 16 horas

Carga horária total: 64 horas



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

Plano de aula 1º semana de: 03/08 à 07/08/2020 • Pêndulo de equilíbrio • Aula de Coordenação • Corrida Sentado	Plano de aula 3º semana de: 10/08 à 14/08/2020 • Relógio do equilíbrio • Jogo da velha • Aula de circuitos
Plano de aula 2º semana de: 17/08 à 21/08/2020 • Aula de natação funcional do nado crawl • Queimada de tampinhas • Escravos de Jó	Plano de aula 4º semana de: 24/08 à 28/08/2020 • Futebol de tampinhas • Desafio do quadrado • Desafio da bexiga

PLANO DE AULA 1

TEMA: Pêndulo de equilíbrio	Turma: 1º ao 5º ano
JUSTIFICATIVA: Criar uma aula como incentivo para as crianças poderem praticar exercícios físicos com ludicidade e recreação em suas casas.	
OBJETIVO GERAL: Trabalhar coordenação, lateralidade, equilíbrio, raciocínio, movimento, controle corporal e recreação.	
PROCEDIMENTOS: Realizar estudos, a coleta de material, preparação da aula e um melhor manuseio para que os alunos pudessem realizar a aula em suas casas.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: - Saudação aos alunos; - Mostrar os materiais que serão usados (meia calça, bola e garrafinhas); - Demonstração de como amarrar a meia (cabeça ou cintura); - Explicação de qual trabalho corporal será feito (no caso equilíbrio e coordenação); - Execução do movimento de derrubada das garrafas com a meia; - Despedida dos alunos.	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: - https://www.almanaguesos.com/coloque-agora-uma-meia-calca-na-cabeca-e-va-jogar-boliche-com-os-amigos/ - https://youtu.be/qXUP0sk6VIE	

PLANO DE AULA 2

TEMA: Aula de Coordenação	Turma: 1º ao 5º ano
JUSTIFICATIVA: Criar uma vídeoaula que incentive os alunos a praticarem exercícios físicos em suas casas, com materiais acessíveis e de forma lúdica e recreativa.	
OBJETIVO GERAL: Trabalhar coordenação, equilíbrio, lateralidade, atenção, movimentos de perna, recreação, movimentos de quadril, trabalho visual e disputa.	
PROCEDIMENTOS: Foram preparados os materiais a serem utilizados (bolinha, garrafinhas e vassoura). Em seguida foram enfileiradas as garrafinhas e ensaiados os movimentos que seriam passados para os alunos.	



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

ROTEIRO VÍDEOAULA:

- Saudação aos alunos;
- Exposição dos materiais que seriam utilizados (garrafinhas, vassoura, bolinha);
- Início do exercício com os pés;
- Exercício de coordenação com a vassoura;
- Demonstração e realização dos dois exercícios;
- Finalização da aula com explicação;
- Despedida dos alunos.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: a atividade foi realizada através da criatividade do professor, que se baseou na aula anterior de derrubar as garrafas para criar uma atividade de coordenação.

PLANO DE AULA 3

TEMA: Corrida Sentado	Turma: 1º ao 5º ano
JUSTIFICATIVA: Promover atividade física que pudesse ser feita no interior da casa, por qualquer pessoa e sem a necessidade de utilização de materiais específicos.	
OBJETIVO GERAL: Trabalhar força, recreação, agilidade, lateralidade, coordenação, atenção, conhecimento corporal e espacial dos alunos	
PROCEDIMENTOS: Analisar/estudar uma distância considerável a ser percorrida na corrida, escolha do cômodo, organização do espaço e preparação do foco da câmera.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Saudação aos alunos; - Explicação da atividade corrida sentado; - Realização da corrida sentado com adversário; - Explanação no sentido de que pode ser feita voltando de costas; - Descrição dos benefícios da atividade; - Finalização da aula com despedida.	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: - https://youtu.be/Gyw_LA3Yu7k	

PLANO DE AULA 4

TEMA: Relógio do equilíbrio	Turma: 1º ao 5º ano
JUSTIFICATIVA: Proporcionar atividade lúdica, mas ao mesmo tempo interessante e eficaz para a movimentação de membros inferiores e trabalho de equilíbrio com um misto de exercício e recreação.	
OBJETIVO GERAL: Trabalhar a coordenação, controle corporal, equilíbrio, membros inferiores e diversão.	
PROCEDIMENTOS: Preparar os materiais a serem utilizados, quais seja, garrafinhas de cores branca e vermelha, além de marcação de “x” com fita no centro. Treino da distância que as garrafas deveriam ficar.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: - Saudação aos alunos; - Explicação dos benefícios do exercício; - Descrição da aula e exemplificação; - Execução da atividade para os alunos com as duas pernas;	



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

- Finalização da aula com despedida.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: - <https://youtu.be/JXMwygTbzEg>

PLANO DE AULA 5

TEMA: Jogo da velha	Turma: 1º ao 5º ano
JUSTIFICATIVA: Estimular a competição e atividade física, além do raciocínio lógico dos alunos, com materiais que as crianças possuem em suas casas de um jeito simples e didático.	
OBJETIVO GERAL: Trabalhar a atenção, atividade física, observação, raciocínio e recreação.	
PROCEDIMENTOS: Separar os materiais que foram utilizados como vassouras e rodinho (a marcação pode ser feita, também, com giz, fita, corda, entre outros materiais), além de garrafinhas de duas cores. Em seguida, treino com o adversário.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: - Saudação aos alunos; - Mostrar os materiais a serem utilizados (vassouras e garrafas de duas cores); - Explicação do que consiste a brincadeira jogo da velha; - Exemplificação da brincadeira a ser realizada; - Execução da atividade com disputa; - Encerramento com despedida.	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: - https://www.tempojunto.com/2016/05/19/jogo-da-velha-e-uma-brincadeira-para-dentro-e-fora-de-casa-que-estimula-a-velocidade-de-raciocinio/	

PLANO DE AULA 6

TEMA: Aula de circuitos	Turma: 1º ao 5º ano
JUSTIFICATIVA: Priorizar a atividade física aeróbica a ser realizada pelos alunos no interior de suas casas, utilizando objetos de uso cotidiano.	
OBJETIVO GERAL: Trabalhar a lateralidade, coordenação, atividade física, movimento corporal, ludicidade.	
PROCEDIMENTOS: Separar os materiais utilizados (garrafinhas) e treinamento dos exercícios a serem realizados.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: - Saudação aos alunos; - Explicação do material a ser utilizado e como será disposto no chão; - Execução do primeiro movimento (andando); - Execução do segundo movimento (correndo); - Execução do terceiro movimento (lateral); - Execução do quarto movimento (abrindo e fechando); - Encerramento da atividade e explicação dos benefícios; - Despedida.	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: - https://youtu.be/DNyNMzNp6wU	



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

PLANO DE AULA 7

TEMA: Aula de natação funcional do nado crawl	Turma: 1º ao 5º ano
Justificativa: Trazer para o aluno um pouco dos movimentos principais do nado crawl que podem ser realizados mesmo fora da água já que o acesso à piscina está impossibilitado.	
OBJETIVO GERAL: Trabalhar a repetição, coordenação motora, força e sequência de exercícios.	
PROCEDIMENTOS: Pesquisar exercícios funcionais de nado crawl e treino de quais exercícios seriam realizados.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: - Saudação aos alunos; - Descrição da atividade; - Explicação dos movimentos; - Explicação dos benefícios; - Execução dos movimentos de braço; - Execução dos movimentos de perna; - Explicação de quantas repetições; - Finalização da aula e agradecimentos.	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: Atividade desenvolvida pelo professor com base nos seus conhecimentos de natação. - https://youtu.be/yZmbCW_S2fl	

PLANO DE AULA 8

TEMA: Queimada de tampinhas	Turma: 1º ao 5º ano
JUSTIFICATIVA: Incentivar os alunos a praticarem exercícios físicos em suas casas, com materiais acessíveis e de forma lúdica e recreativa.	
OBJETIVO GERAL: Trabalhar a mira, coordenação, concentração, recreação, atividade lúdica e movimentos.	
PROCEDIMENTOS: Marcar o campo com durex preto, separação de sete tampinhas de garrafa pet da cor vermelhas e sete tampinhas da cor verdes, treino do jogo e posicionamento da câmera.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: - Saudação aos alunos; - Explicação da brincadeira; - Demonstração dos materiais a serem utilizados (durex para marcar o campo – que pode ser substituído por barbante ou fita adesiva – e tampinhas de duas cores diferentes); - Execução do jogo com adversário; - Encerramento do jogo; - Finalização da aula com despedida.	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: - https://youtu.be/BzTcXvIk50E	

PLANO DE AULA 9

TEMA: Escravos de Jó	Turma: 1º ao 5º ano
JUSTIFICATIVA: Incentivar uma brincadeira folclórica (devido à semana do folclore), mas sem deixar de	



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

lado o exercício físico.
OBJETIVO GERAL: trabalho físico, coordenação motora, equilíbrio, lateralidade, concentração, recreação e disputa.
PROCEDIMENTOS: Marcar os quadrados no chão, pesquisa da música “Escravos de Jó” no YouTube, ensaio dos passos da brincadeira.
ROTEIRO VÍDEOAULA: - Início da gravação com saudação aos alunos; - Explicação da brincadeira folclórica “Escravos de Jó” e quais passos seriam realizados; - Demonstração dos passos apenas com o professor; - Realização da brincadeira com os participantes convidados (com a música); - Encerramento da atividade; - Despedida e agradecimento.
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: - https://youtu.be/l1uCU7HiwpQ e - https://youtu.be/AJCVHKEohAg

PLANO DE AULA 10

TEMA: Desafio do quadrado	Turma: 1º ao 5º ano
JUSTIFICATIVA: Estimular o físico, principalmente aeróbico, foi o ponto principal do presente vídeo, mas sem deixar de lado a simplicidade e a ludicidade.	
OBJETIVO GERAL: Desenvolver a atividade física, lateralidade, coordenação motora, força, controle corporal e movimentos, conhecimento de espaço e equilíbrio.	
PROCEDIMENTOS: demarcação do quadrado no chão utilizando durex colorido e ensaio dos exercícios a serem realizados entrando e saindo do quadrado.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: - Saudação aos alunos; - Explicação do exercício e de quais partes do corpo seriam utilizadas; - Demonstração de como fazer o quadrado no chão; - Informação de que o exercício pode ser feito com música; - Início do exercício: pisando para frente; - Na sequência pisando para o lado direito e depois para o lado esquerdo; - Exercício pisando para trás do quadrado; - Pernas alternadas laterais; - Pernas alternadas para frente e para trás; - Despedida.	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: https://youtu.be/HrplB_u6M0Q e https://youtu.be/q-BdFU69ydI	

PLANO DE AULA 11

TEMA: Futebol de tampinhas	Turma: 1º ao 5º ano
JUSTIFICATIVA: Priorizar a recreação, com uma atividade conhecida que é o futebol de botão, mas de uma forma adaptada para tampinhas de garrafa pet, material acessível a todos os alunos.	
OBJETIVO GERAL: Desenvolver o raciocínio lógico, coordenação, recreação, interatividade, controle de força, disputa e atenção.	
PROCEDIMENTOS: Demarcar o campo no chão com fita adesiva, separação das tampinhas utilizadas	



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

(duas cores diferentes) e ensaio das jogadas.

ROTEIRO VÍDEOAULA:

- Saudação aos alunos;
- Explicação da atividade e descrição das regras;
- Demonstração dos materiais utilizados (tampinhas e campo);
- Demonstração do campo marcado no chão com durex colorido na cor verde;
- Explicação de como a jogada deve ser feita (sempre cruzando as três tampinhas);
- Demonstração de como deve ser feito o gol (utilizando os dedos polegar e indicador);
- Jogo contra o adversário;
- Encerramento com despedida.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: <https://youtu.be/R39OQIWQSnA>

PLANO DE AULA 12

TEMA: Desafio da bexiga

Turma: 1º ao 5º ano

JUSTIFICATIVA: Realizar essa atividade tendo com o intuito principal a recreação, mas proporcionando movimentação física e estimulando a destreza e agilidade, podendo ser realizada dentro de casa por crianças e adultos de todas as idades.

OBJETIVO GERAL: Recreação, trabalho físico lúdico, coordenação, destreza, agilidade.

PROCEDIMENTOS: separação dos materiais utilizados (bolinhas de tênis, garrafinhas pet, brinquedos infantis aleatórios, bacia no centro e bexiga). Disposição da bacia no centro e dos objetos ao redor aleatoriamente. Ensaio da atividade e escolha de ângulo da câmera para gravação.

ROTEIRO VÍDEOAULA:

- Saudação aos alunos;
- Explicação da atividade e demonstração de quais objetos será utilizado;
- Demonstração da disposição dos objetos no chão;
- Realização da brincadeira com o auxílio da criança convidada;
- Encerramento da atividade com explicação de possíveis adaptações;
- Encerramento e saudação.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: <https://youtu.be/GLzS8qlyFfk>

PLANO DE AULA

(Referência - Agosto/2020) – TERMO DE COLABORAÇÃO Nº 21/2019

PROJETO: AÇÕES EDUCATIVAS COMPLEMENTARES

Educador/ Instrutor (a): Rafaela Ferreira Saes

Oficina: Karate-Do

Carga horária semanal: 16 horas

Carga horária total: 64 horas

Plano de aula 1º semana de: 03/08 a 06/08

- Atividade de coordenação motora refinada
- Defesa shuto uke
- Atividade de direção e pontaria

Plano de aula 3º semana de: 17/08 a 20/08

- Treinamento de kizame e guiaku
- Treinamento de chutes
- Treinamento de kumite

Plano de aula 2º semana de: 10/08 a 13/08

- Treinamento de kihon membros superiores

Plano de aula 4º semana de: 24/08 a 27/08

- Kihon kata nekoashi dachi dai ichi parte I



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

- Defesas e ataques na zenkutsu dachi - Defesas e ataques na nekoashi dachi	- Kihon kata nekoashi dachi dai ichi parte II - Treinamento de kumite
---	---

PLANO DE AULA 1

TEMA: Atividade de coordenação motora refinada	Turma: 1º, 2º e 3º ano
JUSTIFICATIVA: Trabalhar e desenvolver movimentos refinados de membros superiores.	
OBJETIVO GERAL: Desenvolver movimentos motores com as mãos, de maneira que a criança se divirta e aprenda ao mesmo tempo, pois a atividade precisa ser executada em um determinado tempo além de tudo, a atenção e a coordenação são essenciais.	
PROCEDIMENTOS: Separar os materiais e preparar o espaço. O vídeo foi gravado de forma a desafiar os alunos para se saírem melhores que a própria Sensei, trazendo, assim, diversão durante a aula. Essa atividade foi inspirada por um canal do YouTube de um professor de karate.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Osu! Oi, hoje nossa aula será um pouquinho diferente. A Sensei vai passar uma atividade para a gente trabalhar a coordenação motora refinada, vamos precisar dos seguintes materiais: um copo descartável ou de plástico, um relógio ou algum celular para marcar o tempo da atividade, um prendedor e alguns grãos de feijão. Então vamos lá! Teremos um minuto para colocarmos os grãos de feijão dentro do copo, utilizando o prendedor para pega-los. Devemos utilizar, somente, a mão esquerda no primeiro minuto e depois fazemos a troca, pegando com a mão direita. Quando terminar o minuto, a gente separa os grãos de feijão que conseguimos pegar com um determinado lado do corpo. Terminando os dois lados, devemos fazer uma comparação para ver de qual lado nos saímos melhor. Além disso, podem desafiar o papai ou a mamãe para verem quem consegue uma maior quantidade de feijão. Espero que todos tenham gostado e espero que se divirtam em casa. Até a próxima aula então! Osu.	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: https://www.youtube.com/watch?v=qUVawzAspmg	

PLANO DE AULA 2

TEMA: Treinamento de kihon (defesa shuto uke)	Turma: 1º, 2º e 3º Ano
JUSTIFICATIVA: Ensinar a técnica das duas defesas shuto uke guedan e shuto uke chudan.	
OBJETIVO GERAL: Passar para o aluno os principais detalhes para elaborar a técnica de mão aberta durante a execução do kihon, fazendo com que ele saiba distinguir a diferença entre elas e não confundi-las na hora que formos treinar o kata, além de melhorar a coordenação motora.	
PROCEDIMENTOS: Planejar a atividade através dos movimentos que utilizamos no kata, em específico, no kihon kata nihugo e no pinan nidan. O vídeo foi gravado com movimentos bem explicativos, de forma mais lenta para facilitar na aprendizagem do aluno.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Osu! Seiza, Mokusso, puxa o ar bem fundo, concentração, yame. Cumprimento marcial: Shomen ni rei – resposta: Ten sho ko tai jin, Sensei ni rei – resposta: Onegai shimassu, Otagai ni rei – resposta: Oss. Olá, pessoal, boa tarde. Espero que todos estejam bem. Hoje vamos fazer um treino da posição shuto uke, uma posição com a mão aberta. Vamos treinar dois tipos de shuto uke. O primeiro é shuto uke guedan, que é a defesa para baixo ou um ataque também, e o outro é shuto uke chudan, na altura do peito. Vamos fazer os movimentos com as pernas paradas por enquanto. Deixem os pés afastados na	



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

largura dos ombros, pés retos e posição do kamai. Primeiro, o lado direito. Sobe a mão direita no bíceps para fazer a preparação, flexionem os joelhos, girem o quadril quando o braço da defesa esticar e a outra mão que não está defendendo fica posicionada na barriga. E, assim, se inicia a contagem de 10 repetições para cada lado.

Agora, vamos fazer a defesa chudan. A preparação da mão é a mesma, só vamos mudar a altura do golpe e o braço que fica a frente fica um pouco flexionado.

Agora, vamos acrescentar a movimentação da base. A primeira base que vamos fazer é a zenkutsu dachi. Lado direito à frente com a primeira defesa que é shuto uke guedan. Depois de fazer dos dois lados, mantemos a mesma base, mas trocamos a defesa. Vamos fazer a defesa shuto uke chudan. Feito isso vamos finalizar trocando a base agora. Perna direita à frente com a base shiko dachi e a defesa shuto uke guedan. Depois das 10 sequências, trocamos o lado. Por fim, vamos manter a mesma base e alternarmos a defesa, shuto uke chudan.

Nossa aula de hoje então foi isso. Até a próxima aula pessoal. Osu!

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: Livro de estudos dos professores Saito-Ha Shito Ryu.

PLANO DE AULA 3

TEMA: Atividade de direção e pontaria

Turma: 4º e 5º Ano

JUSTIFICATIVA: Acertar o balde com a bolinha de papel desenvolvendo as habilidades de pontaria.

OBJETIVO GERAL: Dificultar o exercício para o aluno. Além de ter que tomar uma distância para acertar o seu alvo, ele ainda deverá fazer alguns exercícios físicos. Então, exige-se mais concentração, já que o corpo estará cansado. Além disso, existe uma penalidade caso o aluno erre o alvo terá que “pagar” fazendo exercícios físicos. Aula voltada para o fortalecimento muscular e o raciocínio.

PROCEDIMENTOS: Separar materiais necessários para a atividade, organização do ambiente, treinamento da atividade para realizar a gravação.

ROTEIRO VÍDEOAULA: Osu! Seiza, Mokusso, olhos fechados, puxa o ar bem fundo, concentração, yame. Cumprimento marcial: Shomen ni rei – resposta: Ten sho ko tai jin, Sensei ni rei – resposta: Onegai shimassu, Otagai ni rei – resposta: Oss.

Bom, pessoal, para nossa aula de hoje, vamos precisar de um balde. Se não tiver um balde, pode ser um objeto no qual a gente consiga colocar alguma coisa dentro, porque vamos fazer alguns arremessos. Separei para mim seis bolinhas de papel. Se você tiver em casa alguma bolinha pronta de outro material para arremessarmos no balde, pode ser também. Então, vai ser o seguinte: Antes do arremesso, vamos fazer um exercício chamado polichinelo por dez vezes. Só depois disso iremos fazer o arremesso. Se eu acertar o meu alvo, não terei punição, mas, se eu errar, eu vou sofrer uma penalidade, que serão cinco flexões de braço.

Fizemos os dez polichinelos e partimos para o arremesso. Tomamos a distância adequada para o arremesso, uma distância não tão fácil e nem tão difícil. No caso, eu consegui acertar, então, não preciso fazer o castigo. Partimos para a próxima rodada, e, assim, sucessivamente até acabarem as bolinhas.

Beleza, pessoal? Aí vocês podem estar fazendo com dez bolinhas ou cinco, o tanto que vocês preferirem. Chamem o irmão, ou pai ou mãe para participarem com vocês e lancem um desafio de quem conseguir acertar mais bolinhas ao cesto. Tá bom? Vamos nos divertir um pouquinho em casa! Até a próxima aula. Osu!

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: <https://www.youtube.com/watch?v=2DRjhr1Bb3c>



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

PLANO DE AULA 4

TEMA: Treinamento de kihon (membros superiores)	Turma: 4º e 5º Ano
JUSTIFICATIVA: Melhorar movimentos específicos de braços com defesas e ataques.	
OBJETIVO GERAL: Desenvolver as técnicas principais e básicas de defesas do karate. Técnicas como: preparação para a defesa, movimento de rotação de quadril, posição correta das mãos, respiração e velocidade acrescentando movimentos de ataques.	
PROCEDIMENTOS: Planejar esta sequência através dos conhecimentos adquiridos nos treinamentos com Kyoshi Ubiratan e individualmente, escolha do local e hora para gravar.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Osu! Seiza, Mokusso, olhos fechados, puxa o ar bem fundo, concentração, yame. Repitam com a Sensei: 1- Determinação, 2- Moral, 3- Desenvolvimento, 4- Senso comum, 5- Paz. Cumprimento marcial: Shomen ni rei – resposta: Ten sho ko tai jin, Sensei ni rei – resposta: Onegai shimassu, Otagai ni rei – resposta: Oss. Olá, pessoal, vamos para mais uma aula? Hoje faremos algumas defesas com combinações de ataques de braço, tá bom? Ficaremos com a base parada e só movimentaremos a parte superior hoje. Vamos lá. Kamai, primeira defesa é jodan age uke com o contragolpe oi zuki, lado direito defendendo e esquerdo atacando, e depois a gente vai inverter. Segunda defesa vai ser yoko uke, e o segundo ataque será o nukite, ataque com a mão aberta e com as pontas dos dedos. Lado direito começa defendendo e depois vamos trocar. Terceira defesa vai ser uchi uke com o contragolpe tensho. O ataque permanece com a mão aberta, porém, agora com a palma da mão para a frente. E, por último, vamos fazer a defesa guedan barai com o contragolpe de dois socos. Vamos deixar mais difícil agora, hein! Primeiro o lado direito defendendo e depois o esquerdo. Yame! Beleza? Então, foi um treino de kihon, com movimentos de kata sem as bases, somente a parte de braço hoje. Combinações de defesas e ataques. Na próxima aula, a gente se encontra. Osu!	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: Livro de estudos dos professores Saito-Ha Shito Ryu	

PLANO DE AULA 5

TEMA: Treinamento de kihon (defesas e ataques na base zenkutsu dachi)	Turma: 1º, 2º e 3º Ano
JUSTIFICATIVA: Treinar o deslocamento frontal e lateral do aluno.	
OBJETIVO GERAL: (Continuidade da aula anterior) Enfatizar a base zenkutsu dachi, como uma das mais básicas, entre os estilos e as principais nos katas. Treinar movimentos de braço simples para facilitar os deslocamentos frontais e laterais das bases exigidos no kihon melhorando sua lateralidade e coordenação motora.	
PROCEDIMENTOS: Planejar esta sequência por meio dos conhecimentos adquiridos nos treinamentos com Kyoshi Ubiratan e individualmente, escolha do local e hora para gravar.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Osu! Seiza, Mokusso, olhos fechados, puxa o ar bem fundo, concentração, yame. Cumprimento marcial: Shomen ni rei – resposta: Ten sho ko tai jin, Sensei ni rei – resposta: Onegai shimassu, Otagai ni rei – resposta: Oss. Bom, pessoal, espero que todos estejam bem, que estejam se cuidando. Nós vamos dar continuidade na aula anterior de kihon. Fizemos, na semana passada, defesas e ataques. Movimentos de braço apenas. Hoje nós iremos dificultar um pouquinho, acrescentando os movimentos da base. Então, iremos fazer combinações de golpes, igual à gente fez, só que agora com o acréscimo da base. Então, vamos	



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

lá.

Kamai! A primeira defesa será a jodan age uke com o ataque de oi zuki, avançando a perna direita à frente, fazendo a base zenkutsu dachi, depois iremos avançar a perna esquerda à frente. Terminando os dois para frente, vamos iniciar o deslocamento primeiro para o lado direito, fazendo a defesa e o ataque, e, depois, para o lado esquerdo. Todos eles na mesma base.

Agora, vamos mudar a defesa e repetir a mesma sequência: perna para frente e depois para os lados. Defesa yoko uke com o mesmo ataque oi zuki. Terminando a sequência, então, vamos mudar a defesa novamente. Agora, vamos para a defesa guedan barai e contragolpe de soco ainda. Perna direita começa avançando e depois para as laterais. E, por último, vamos fazer a defesa uchi uke, que é a defesa da barriga. Mesma coisa dos outros, hein!

Muito bom! Então, treinamos a base zenkutsu dachi com combinações de defesas e ataques. Na próxima aula, vamos trocar a base para treinar outro tipo com as defesas e ataques novamente. Bom treino a todos e até a próxima aula. Osu!

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: Livro de estudo dos professores Saito-Ha Shito Ryu

PLANO DE AULA 6

TEMA: Treinamento de kihon (defesas e ataques na base nekoashi dachi)

Turma: 4º e 5º Ano

JUSTIFICATIVA: Realizar novos ensinamentos, elevando o grau de dificuldade, com a possibilidade de se aprender novos katas.

OBJETIVO GERAL: Ensinar o passo a passo da execução da base nekoashi dachi elevando o grau de dificuldades já que essa base é pouco treinada e ainda, estamos fazendo uma sequência de braços com as defesas e ataques que exige habilidade motora e cognitiva.

PROCEDIMENTOS: Planejar a aula através dos conhecimentos adquiridos nos treinamentos para a realização do kihons de kata e katas pinans. O espaço foi preparado, iluminação checada, posicionamento da câmera e clareza no volume da voz.

ROTEIRO VÍDEOAULA: Osu! Seiza, Mokusso, olhos fechados, puxa o ar bem fundo, concentração, yame. Cumprimento marcial: Shomen ni rei – resposta: Ten sho ko tai jin, Sensei ni rei – resposta: Onegai shimassu, Otagai ni rei – resposta: Oss. De pé, Kiritsu.

Olá, pessoal, espero que todos estejam bem, dentro de suas casas, se cuidando. Hoje nós vamos dar continuidade à aula passada, na qual treinamos a base zenkutsu dachi com as combinações das defesas e dos ataques. Hoje, mudaremos a base. Vamos treinar a base nekoashi dachi. Teve uma aula há um tempo em que a Sensei deu uma explicação sobre a base, você, que ainda tem dúvida, corre lá e a assista novamente. Hoje revisaremos, porém, com uma explicação um pouco mais rápida para darmos sequência no nosso planejamento.

Então, para quem não sabe, a base nekoashi é a base do gato ou do cavalo, ludicamente falando. Vamos começar juntando os calcanhares e abrindo a ponta do pé. O meu pé direito, vou deixar ele reto para a frente. Vou tirar o pé do chão e avançar a perna até no limite dela, até onde eu não consiga mais avançar e sem deslocar o meu tronco. A partir daí, eu apoio a ponta do pé no chão e o peso do meu corpo na perna de trás, fazendo uma flexão dos dois joelhos. O meu pé de trás fica posicionado para a diagonal com a planta toda do pé no chão, o meu pé da frente fica reto para frente e apoiado apenas na ponta do pé. Então, vamos começar. Kamai!

Vamos fazer a base avançando primeiro com a defesa yoko uke, falando ludicamente, é o gancho, e o ataque oi zuki, perna direita avança e depois a esquerda. Depois disso, vamos para a lateral direita e



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

depois para a esquerda.

Agora, vamos trocar a defesa, vamos fazer shuto uke chudan, fazendo a preparação do braço corretamente e depois ataca o soco, lembrando que, quando faço a defesa, o meu quadril vai para o lado, e, quando faço o ataque, o meu quadril gira para a frente. Isso acontece quando estou fazendo o movimento com ambos os lados. Agora, vamos para a lateral, encolhe o joelho antes de sair do kamai. Trocando a defesa novamente, vamos para a defesa uchi uke, e o ataque continua o mesmo, beleza? Vamos lá, avançando primeiro e depois para as laterais.

Muito bem, então, hoje nós treinamos a base nekoashi, que é a base do gato ou do cavalo, junto com o kihon de defesas e ataques. Treinem bastante em casa e aproveitem os vídeos. Até a próxima aula. Osu!

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: Livro de estudo dos professores Saito-Ha Shito Ryu

PLANO DE AULA 7

TEMA: Treinamento de kumite (kizame e guiaku)

Turma: 1º, 2º, 3º, 4º e 5º Ano

JUSTIFICATIVA: Desenvolver habilidades de competição.

OBJETIVO GERAL: Fazer com que o aluno saiba executar os golpes básicos que são exigidos em uma competição desenvolvendo habilidades motoras, e melhorar sua resistência muscular e sua concentração.

PROCEDIMENTOS: Planejar a aula através de vídeos de competições disponibilizados nas redes sociais. Captação de material como garrafas pet contendo líquido de cores diferente, mas poderia ser qualquer objeto, ensaio, escolha e organização do local.

ROTEIRO VÍDEOAULA: Osu! Seiza, Mokusso, olhos fechados, puxa o ar bem fundo, coluna reta, concentração, yame, pode abrir. Repitam com a Sensei: 1- Determinação, 2- Moral, 3- Desenvolvimento, 4- Senso comum, 5- Paz. Cumprimento marcial: Shomen ni rei – resposta: Ten sho ko tai jin, Sensei ni rei – resposta: Onegai shimassu, Otagai ni rei – resposta: Oss. De pé, Kiritsu.

Oi, pessoal, espero que vocês estejam bem, que esteja tudo tranquilo por aí, se cuidando. Na aula de hoje, vamos precisar de três garrafas, três sapatos ou qualquer objeto que você tenha em casa que possa estar utilizando.

Vamos lá! Garrafa número um, nós vamos fazer um tipo de golpe; garrafa do meio, outro golpe, e a terceira garrafa, outro golpe. Então, para cada garrafa, faremos um tipo de ataque de luta.

Perna direita a frente. Na primeira garrafa, vamos fazer cinco ataques kizami zuki, que é o soco com a mão da frente. A perna da frente desloca-se para a frente ao mesmo tempo que você estende o braço dando o soco. A outra mão fica parada na guarda, encostada na barriga. Vamos fazer a movimentação de luta e começar.

Agora, na segunda garrafa, vamos trocar o golpe. Vamos fazer o soco com a mão de trás que se chama guiaku zuki. A perna da frente continua se deslocando e retornando; a mão de trás que vai estender agora, e a perna de trás agora vai dobrar o joelho em direção ao chão.

E, na outra garrafa, a gente vai juntar os dois movimentos. Então, serão dois golpes: com a mão da frente primeiro e depois a mão de trás. Os dois ataques na mesma contagem.

Agora, a gente retorna para a primeira garrafa, trocamos o lado da base e repetimos a mesma sequência.

Cada soco desse em uma competição vale um ponto, ou na direção do rosto, ou peito, ou barriga. Essas são as regiões em que a gente pode atacar em uma competição. Então, treinem aí, tá bom? Osu!

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: <https://www.youtube.com/watch?v=R8K3bs8hNBk>



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

PLANO DE AULA 8

TEMA: Treinamento de kumite (chutes)	Turma: 1º, 2º, 3º, 4º e 5º Ano
JUSTIFICATIVA: Aprimorar diferentes técnicas de variados chutes	
OBJETIVO GERAL: Treinar e aprimorar os chutes mais utilizados nas competições. Ensinar as variações para que cada um desenvolva suas habilidades, equilíbrio e agilidade.	
PROCEDIMENTOS: Planejar a aula com base em um vídeo de campeonato disponível na internet, ensaio, captação de material, escolha do local para gravação.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Osu! Seiza, Mokusso, olhos fechados, puxa o ar bem fundo, concentração, yame. Cumprimento marcial: Shomen ni rei – resposta: Ten sho ko tai jin, Sensei ni rei – resposta: Onegai shimassu, Otagai ni rei – resposta: Oss. De pé, Kiritsu. Oi, pessoal, vamos para mais uma aula, dando continuidade aos ensinamentos da aula anterior. Iremos precisar das garrafas novamente ou de algum objeto. Então, vamos lá! Vamos fazer três sequências novamente: para cada garrafa, uma técnica diferente. Só que hoje vamos treinar chutes. Então, garrafa número um, o chute mai gueri, chute frontal. O princípio básico do chute é levantar o joelho primeiro. Depois disso, meu quadril e minha perna são lançados à frente e depois retornam. Nesse determinado treino, eu peço que a perna retorne para trás, porém, não necessariamente são todos assim. Então, de início, levantei o joelho, estiquei a perna e voltei ela para trás, fazendo o movimento que se chama rikiashe. Não posso colocar a perna no chão antes de ter feito esse movimento que é o retorno da perna no ar. Para a segunda garrafa, vamos fazer o mawashi gueri, que é o chute circular. Pode ser na altura da barriga ou da cabeça, vocês podem escolher. Esse chute eu preciso girar o pé de apoio. Não posso deixar o pé que apoia ao chão parado, se não, eu não consigo fazer o giro do meu quadril. Na última garrafa, vamos fazer o chute uramawashi. O pé de apoio também precisa girar, mas a perna que chuta é a sola do pé que toca no adversário e não o peito do pé como no chute anterior. Esse tem que ser executado na altura da cabeça. Vamos voltar para a primeira garrafa e trocar a base, repetindo a mesma sequência. Estes são os chutes mais usados nas competições. O chute mai gueri vale dois pontos na região da barriga, ele é proibido no rosto. O segundo chute, mawashi gueri, pode ser atacado na região da barriga ou costas, valendo dois pontos também. Se ele for no rosto, ele passa a valer três pontos. O último chute, uramawashi, só é válido no rosto e também vale três pontos. Entendido? Então, até mais. Osu!	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: https://www.youtube.com/watch?v=A_bYvor6vLY	

PLANO DE AULA 9

TEMA: Treinamento de kumite	Turma: 1º, 2º, 3º, 4º e 5º Ano
JUSTIFICATIVA: Juntar técnicas de pernas e braços utilizadas em uma competição.	
OBJETIVO GERAL: Ensinar regras e pontuação de uma competição, juntar os golpes de braços e pernas fazendo com que o aluno desenvolva o raciocínio rápido, a coordenação motora e suas habilidades, além de treinar lateralidade, velocidade e equilíbrio.	
PROCEDIMENTOS: Captar material, escolha do local e o horário para a gravação, assistir vídeo de sequência de golpes mais utilizados nas últimas competições tendo como norte o que abordar na realização da atividade.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Osu! Seiza, Mokusso, olhos fechados, puxa o ar bem fundo, concentração,	



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

yame. Cumprimento marcial: Shomen ni rei – resposta: Ten sho ko tai jin, Sensei ni rei – resposta: Onegai shimassu, Otagai ni rei – resposta: Oss. De pé, Kiritsu.

Bom, pessoal, nossa aula hoje vai ser de kumite. Vamos dar continuidade nos últimos exercícios que a gente vem fazendo. Teve uma aula lá atrás que treinamos somente golpes de braço, na aula seguinte, treinamos apenas golpes de perna, e, hoje nós vamos juntar tudo. Utilizaremos as garrafas novamente ou qualquer objeto que você tenha em casa.

Então, vamos lá! Garrafa número um, nós vamos começar com um ataque de braço e um ataque de perna. Vamos começar com o ataque de perna mai gueri e, na sequência, ataque de braço oi zuki. Na hora em que eu fizer o retorno da perna antes de colocar o pé no chão, eu já vou cair com ela avançando para fazer a sequência com o soco.

Segunda garrafa, vamos fazer o chute com a perna de trás, que será o mawashi, volto com a perna atrás, no mesmo lugar de início e avanço a perna da frente batendo o soco com a mão de trás, o guiaku zuki.

Na última garrafa, faremos o chute uramawashi com a perna da frente e uma sequência de dois socos, que serão: a mão da frente, kizami, primeiro e depois, a mão de trás, guiaku. Agora, a gente volta para a primeira garrafa e repete a sequência com a outra base.

Relaxa. Bom, pessoal, então, é isso. Estamos fazendo golpes variados de kumite, que é a luta voltada para a competição. Bom treino a todos e até a próxima aula. Osu!

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: <https://www.youtube.com/watch?v=mYypDkVEgsU>

PLANO DE AULA 10

TEMA: Kihon kata nekoashi dachi dai ichi parte I	Turma: 1º, 2º, 3º, 4º e 5º Ano
JUSTIFICATIVA: Iniciar o kata kihon kata nekoashi dachi dai ichi	
OBJETIVO GERAL: Ensinar um novo kata para aumentar o repertório de conhecimento do aluno e aprimorar suas técnicas desenvolvendo coordenação motora, equilíbrio, raciocínio, concentração e força.	
PROCEDIMENTOS: Escolher o local para a gravação, ensaio, estudos/ pesquisas para aprimorar as técnicas na execução dos movimentos e para obter uma explicação clara e objetiva.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Osu! Seiza, Mokusso, olhos fechados, puxa o ar bem fundo, concentração, yame. Cumprimento marcial: Shomen ni rei – resposta: Ten sho ko tai jin, Sensei ni rei – resposta: Onegai shimassu, Otagai ni rei – resposta: Oss. De pé, Kiritsu. Olá, pessoal! Vamos para mais uma aula hoje? Na nossa aula, vamos aprender hoje o kihon kata nekoashi dachi dai ichi, ok? Nesse kata, temos variações de duas bases. Vamos iniciar com a base nekoashi e depois a base zenkutsu. Então, a sensei vai ensinar devagar, passo a passo. Se acaso não der tempo para a gente terminar o kata hoje, a gente retoma na próxima aula. Um detalhe muito importante: estarei executando o kata do lado ao contrário. Eu vou começar do meu lado direito para que vocês quando assistirem, assistam de forma espelhada, porém, o kata é iniciado do lado esquerdo de vocês. Então, quando vocês assistirem a sensei aí na televisão ou no celular, vocês vão fazer na mesma direção que eu fizer. Vocês vão imitar a sensei olhando, e não fazendo o mesmo lado que eu estou fazendo, mas sim, o lado que aparece aí para vocês. A Sensei está fazendo de forma espelhada para facilitar o aprendizado de vocês. Então, vamos lá! O nome do kata é kihon kata nekoashi dachi dai ichi, nalte, kamai. Então, vamos começar pela base nekoashi com a defesa guedan barai do lado esquerdo. Flexiona os joelhos, faz a preparação da defesa e vira. Agora, a gente vai fazer o chute mai gueri com a perna que está na frente,	



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

cai com o pé no mesmo lugar e mantém a mesma base. Avança oi zuki na base zenkutsu dachi. Agora, vamos repetir a sequência para o lado das nossas costas. Vou voltar na defesa guedan barai com a base nekoashi, certo? Kizame mai gueri, chuto, caio na base nekoashi e vou avançar na zenkutsu dachi com o ataque oi zuki. Agora, vamos virar para o meio defendendo também, igual fizemos dos outros lados. Vai chutar com a perna da frente e avançar atacando o soco novamente, feito isso, vamos acrescentar mais dois socos na mesma base zenkutsu dachi, e, no segundo soco, vamos dar o kiai. Beleza? Então, vamos repetir até aqui e, na próxima aula, a gente termina ele. Daí, vamos aprender o giro que chamamos de parafuso ou mawate em japonês, e também as defesas e ataques nas outras direções. Combinado? Então, treinem esta primeira parte e, na próxima aula, a gente se encontra para terminar o kata. Osu!

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: Standard Kata Saito-ha

PLANO DE AULA 11

TEMA: Kihon kata nekoashi dachi dai ichi parte II

Turma: 1º, 2º, 3º, 4º e 5º Ano

JUSTIFICATIVA: Terminar a execução do kihon kata nekoashi dachi dai ichi

OBJETIVO GERAL: Fazer com que o aluno aprenda o kata completo para aumentar seu conhecimento na arte marcial e melhorar suas coordenações motoras, por isso foi dividido em duas etapas.

PROCEDIMENTOS: Treinar e estudar os movimentos por meio dos vídeos do nosso mestre Soke Del Saito, além dos ensaios, escolha do local para gravação.

ROTEIRO VÍDEOAULA: Osu! Seiza, Mokusso, olhos fechados, puxa o ar bem fundo, concentração, yame. Cumprimento marcial: Shomen ni rei – resposta: Ten sho ko tai jin, Sensei ni rei – resposta: Onegai shimassu, Otagai ni rei – resposta: Oss. De pé, Kiritsu.

Oi, pessoal! Espero que todos estejam bem e que tenham treinado o kata que a Sensei começou a ensinar na aula passada porque hoje vamos dar continuidade nele, tá bom? Ensinei a vocês a metade do kata, até o primeiro kiai. Agora, vamos finalizá-lo. Vamos lembrar a primeira parte e depois continuamos o resto do kata. Então, vamos lá!

O nome do kata é kihon kata nekoashi dachi dai ichi, nalte, kamai. Vamos fazer a defesa para o lado esquerdo, defesa guedan barai. Cruzo a mão, encolho o joelho e vou girar fazendo a base nekoashi. Vou chutar mai gueri sem subir a altura do corpo, sem mexer a perna de apoio. Ando e avanço zenkutsu dachi e oi zuki. Vamos repetir a sequência para as costas, depois disso, repetimos para o meio. No meio, a gente acrescenta os dois socos com o kiai no segundo. Agora, vamos aprender o mawate. A minha perna de trás vai cruzar, e eu vou girar o corpo na direção da perna que cruzei, fazendo a defesa guedan barai na base nekoashi, e vou repetir a mesma sequência, chuto e depois avanço o soco. Agora, vamos andar para trás, na direção das costas. Feito isso, vamos para o meio novamente e acrescentamos os dois socos com o kiai. Beleza? Vamos fazer o mawate novamente: a perna de trás vai cruzar, faço a preparação da defesa, giro meu corpo e bloqueio. Chuto e depois avanço o soco. Para finalizar, vou para a direção das costas novamente e repito a sequência. Terminou, Kamai.

Então, hoje, aprendemos o kata completo. Dai ichi quer dizer que é o primeiro. Existem outros kihons da mesma base e de bases diferentes também. A Sensei vai ensinando para vocês devagarzinho, beleza? Treinem em casa, e a gente se encontra na próxima aula. Osu!

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: Standard Kata Saito-ha



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

PLANO DE AULA 12

TEMA: Treinamento de kumite	Turma: 1º, 2º, 3º, 4º e 5º Ano
JUSTIFICATIVA: Melhorar a agilidade na luta, variando com defesas e ataques.	
OBJETIVO GERAL: Ensinar dois tipos de saída de um ataque adversário. Uma opção é você sair defendendo e a outra é apenas fazer o recuo. Isso mostra e trabalha estratégias de luta, melhorando a velocidade de raciocínio e agilidade motora.	
PROCEDIMENTOS: Planejar a aula através dos treinamentos passados pelo Kyoshi Ubiratan e de vídeos de competições que utilizamos como estudo.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Osu! Seiza, Mokusso, olhos fechados, puxa o ar bem fundo, concentração, yame. Cumprimento marcial: Shomen ni rei – resposta: Ten sho ko tai jin, Sensei ni rei – resposta: Onegai shimassu, Otagai ni rei – resposta: Oss. De pé, Kiritsu. Oi, galerinha, espero que todos estejam bem, que vocês estejam treinando em casa, se divertindo e aprendendo. Então, vamos para mais uma aula hoje, e ela será de kumite. A Sensei vai iniciar algumas sequências de defesas e contragolpes, para utilizarmos quando estivermos em um combate, uma luta frente a frente. Vamos lá! A primeira coisa que vamos fazer é a base, a posição de luta, o kamai, com uma mão na frente e a outra mais atrás. Vamos começar do lado esquerdo. O primeiro movimento vai ser a defesa guedan barai com a minha mão que está posicionada à frente, eu imagino o golpe vindo em direção da minha barriga e faço a defesa. Depois de defender, vou fazer o ataque com a minha mão de trás. Este ataque se chama hami. Então, eu defendo, volto a guarda e vou bater o soco com a mão de trás primeiro para depois a minha perna de trás avançar. Vamos começar devagar e depois a gente acrescenta a movimentação. Vamos trocar o lado da base e executar a mesma sequência. Primeiro, devagar e depois com a movimentação, lembrando que o soco chega primeiro e depois você avança a perna de trás. Agora, nós vamos fazer uma saída do golpe sem usar a defesa e aí voltar contragolpeando. Imagino que o meu adversário vai bater o golpe, e eu vou andar para trás, deslocando a perna da frente, fazendo um recuo para trás, para depois, voltar avançando com os ataques kizame e guiaku. Deu para entender? Vamos lá, meu adversário atacou, eu saio, trocando a perna e volto no ataque kizame e guiaku. Vamos trocar o lado da base e repetir a mesma coisa. Então, treinem esta sequência aí e, na próxima aula, faremos uma sequência diferente, ok? Até a próxima. Osu!	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: https://www.youtube.com/watch?v=-lyJm6agbm8	



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

PLANO DE AULA	
(Referência - Agosto/2020) – TERMO DE COLABORAÇÃO Nº 21/2019	
PROJETO: AÇÕES EDUCATIVAS COMPLEMENTARES	
Educador/ Instrutor (a): Reinaldo Luis Oliveira Doho Daniele Ferraça	
Oficina: Hip – Hop – dança breaking	Carga horária semanal: 16 horas
Carga horária total: 64 horas	
Plano de aula 1ª semana de: 03/08/2020 à 07/08/2020 • 3 movimentos para entrada de CC rock • 3 movimentos para saída de CC rock • Aquecimento e alongamento	Plano de aula 2ª semana de: 10/08/2020 à 14/08/2020 • Exercícios de fortalecimento, inspirados em animais • Aula de movimentos variados (trançado e embolado) de pernas • Preparação física, fortalecimento e impulsão.
Plano de aula 3ª semana de: 17/08/2020 à 21/08/2020 • Lock'n load (bloquear e carregar) • Monkey swing/ hook spin (balanço do macaco/ rotação do gancho) • 3 variações de hook	Plano de aula 4ª semana de: 24/08/2020 à 28/08/2020 • Helicopter, hook e spin • Double legged flow (fluxo de duas pernas) • Preparação para Freeze (parada)

PLANO DE AULA 1	
TEMA: 3 movimentos para entrada de CC rock	TURMA: 1º, 2º e 3º ano
JUSTIFICATIVA: Experimentar a plasticidade de seu corpo, de exercitar suas potencialidades motoras e expressivas. Este movimento trabalha membros superiores e inferiores (pernas, braços e quadril). Para realizá-lo é necessário equilíbrio, resistência, elasticidade, controle na distribuição do peso do corpo sendo este movimento uma extensão do <i>Six-step</i> (seis passos).	
OBJETIVO GERAL: Trabalhar sincronia, ritmo, noção de espaço, força, equilíbrio e agilidade.	
PROCEDIMENTOS: Realizado o estudo do documentário sobre as variações de entrada para CC rock, gravado 3 movimentos de variações para executar. Os movimentos são opções para que o aluno apresente em suas performances com mais agilidade, tornando o movimento natural. Os materiais utilizados foram notebook, caixa de som e tripé para câmera espelho para duplicar a imagem da aula e tatame. Música do exercício: Gorillaz – clint eastwood.	
ROTEIRO VÍDEO AULA: Primeiro segundo e terceiro ano aqui é o professor King. Junto com a União Brasil, venho para mais uma aula para vocês vamos começar nossa atividade com aquecimento e alongamento Logo em seguida vou passar para vocês três entradas para o CC rock. Movimento passado para vocês na aula anterior, espero que vocês estejam curtindo, absorvendo, pondo em prática nossas aulas. Explicação da Atividade: wNa base (agachado), estica-se a perna direita, apóia a mão esquerda, elevando a perna esticando com o auxílio da mão que esta apoiada no chão, realiza um giro de 180º graus sem tocar o calcanhar. Após a execução do giro, apóia o braço direito deitando se de costas no chão. Gira o quadril, sem encostar o calcanhar, colocando as mãos de apoio. Repetir este movimento alternando pernas e braços. Finalização.	



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS: Documentário: The Freshest Kids legendado. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=IKb1vszkeC8>. Acesso em: 03/08/2020.
RAPOSO, Otávio Ribeiro. Tese de doutorado em Antropologia urbana. 2013. Coreografias da Amizade: estilos de vida e segregação entre os jovens do break dance da Maré (Rio de Janeiro).

PLANO DE AULA 2

TEMA: 3 movimentos para saída de CC rock | **TURMA:** 1º, 2º e 3º ano

JUSTIFICATIVA: Este movimento é um complemento da aula anterior, sendo somente diferente nas possibilidades de sair ou entrar, no campo de criação. A aula tem como intuito a consciência da postura corporal na dança, não a perfeição do gesto.

OBJETIVO GERAL: Despertar a consciência da postura que o corpo assume para manter o equilíbrio e assim realizar esta variação.

PROCEDIMENTOS: Foi realizado pesquisas sobre a consciência corporal, como associá-la à execução de um movimento do break, mais especificamente, as variações de saída CC rock. Realizado aula passo a passo, com instruções para realizá-lo corretamente. Os materiais utilizados foram, notebook, caixa de som e tripé para câmera.

ROTEIRO VIDEO AULA: Olá crianças! Aqui é o professor King junto a União Brasil, venho para mais uma aula com vocês, alunos do primeiro, segundo e terceiro ano. Na aula passada trabalhamos três entradas para o cc rock e hoje vamos trabalhar três variações de saída. Vamos começar com aquecimento e um pouco de exercício de fortalecimento. Passei para vocês na aula passada três variações de entrada E agora três de saída. Explicação dos movimentos do CC rock. Finalização, Espero que vocês tenham entendido absorvido a aula para colocar em prática.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS: CLARETIANO, Material didático do curso de Graduação Artes, Dança para educadores, 2013. Unidade 1, pag 42.

PLANO DE AULA 3

TEMA: Aquecimento e alongamento

TURMA: 1º, 2º, 3º 4º e 5º ano

JUSTIFICATIVA: O alongamento leva o corpo a entrar em estado de relaxamento e contato consigo mesmo, por meio da preparação de suas partes (pele, musculatura e ossos), é o momento em que o corpo deverá perder a tensão e se afrouxar. Em todo começo de aula, o aluno devera usar esta aula para realizar seu aquecimento e alongamento, para iniciar as aulas com o corpo aquecido evitando assim novas fraturas.

OBJETIVO GERAL: Preparar o corpo para movimentar e redirecionar a consciência corporal.

PROCEDIMENTOS: Preparar uma sequência de movimentos de aquecimento com uma a música de fundo.

ROTEIRO VÍDEO AULA: Olá pessoal. Crianças aqui é o professor King, aula de hip hop modalidade Breaking, venho para mais uma atividade com vocês, juntamente com a união Brasil, ok? Pessoal, atividade hoje é específica para preparação física de vocês para facilitar a execução de passos e movimentos, vamos trabalhar somente alongamento e aquecimento ok?



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

Sequência de movimentos de aquecimento e alongamento.

Espero que vocês tenham se aquecido suado um pouquinho, pessoal toma uma água descansa um pouco ok? Não esquecem de deixar um like, reprise a aula antes das atividades ok.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

Musicas motivacionais para treinar. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=EejDwbJBejE>>

RIBEIRO, Silva Regina. Atividades rítmicas e expressivas: a dança na educação física. Pag. 245
Curitiba: Intersaberes, 2019.

PLANO DE AULA 4

TEMA: Exercícios de fortalecimento, inspirados em animais

TURMA: 4º, 5º ano.

JUSTIFICATIVA: Analisar os movimentos de animais propostos explorando as diversas possibilidades do corpo como: ângulos, curvas e posições. Devem reconhecer através da exploração e reflexão a leveza na parte superior do tronco e a sensação de peso na parte inferior, descobrindo novas possibilidades do corpo

OBJETIVO GERAL: Realizar o trabalho de observação e experimentação corporal..

PROCEDIMENTOS: Através do estudo do livro entre a arte e a docência, foi formulado uma aula no qual o principal objetivo é o aluno trabalhar o corpo e desenvolver a expressividade utilizando movimentos de animais, tais como: urso, sapo, tigre, coelho, caranguejo, escorpião e lagarto. Através da observação do movimento os alunos vivenciarão o andar, a postura e a velocidade de cada animal com a música Daft punk – get lucky

ROTEIRO VÍDEO AULA: Professor King. Professor de hip hop. Modalidade Breaking junto a união Brasil venho para mais uma aula para você aluno do 4º 5º ano. Crianças hoje vamos trabalhar exercícios de fortalecimento e alongamento inspirado em movimentos de animais. Explicação dos movimentos a serem realizados com tendo como base os animais. Espero que vocês tenham gostado tenho compreendido curtam as aulas compartilhem Se cuidem se forem sair de casa, máscara e álcool em gel um abraço até a próxima.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS: MORANDI, Marcia Strazzacappa Carla. Entre a arte e a docência: a formação do artista da dança. Campinas. Papyrus, 2ª ed, 2011.

PLANO DE AULA 5

TEMA: Aula de movimentos variados (trançado e embolado) de pernas

TURMA: 4º, 5º ano

JUSTIFICATIVA: Desenvolver raciocínio da ação e marcação dos movimentos a serem desenvolvidos. O movimento de trançado e embolado é utilizado com uma alternativa de movimento, sendo possível realizá-lo na apresentação individual ou em grupo.

OBJETIVO GERAL: Levar o corpo a explorar limites, espaço, direção usando elasticidade, coordenação dos movimentos de embolar e entrelaçar pernas e braços.

PROCEDIMENTOS: Dando continuidade na sequência de passos a fim de ampliar o repertório de passos possíveis na dança, será apresentado dois movimentos: no primeiro momento foi realizado o passo a passo do embolado e trançado, logo depois iniciamos sequências de repetição, para



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

memorizar e aprimorar o movimento com a **MÚSICA:** Gorilaz-Dirty Harry

ROTEIRO VÍDEO AULA: É isso aí crianças, aqui é o professor King, professor de hip hop modalidade Breaking, venho para mais uma atividade com vocês, junto a União Brasil.

Na aula de hoje vamos começar com alongamento prévio, em seguida vamos partir para alguns movimentos de solo, vou passar o passo a passo para vocês, o trançado com embolado, introduzindo uma corrida de pernas no ângulo de 360 graus, Ok? Bora para aula então, vamos começar com aquecimento rápido então! (voltar no vídeo de aquecimento).

Explicação da atividade proposta para a aula de movimentos variados lembrando a aula anterior. Espero que vocês tenham entendido absorvido, reprise o vídeo façam esses movimentos com pouco mais de cautela e tranquilidade. Obrigado por terem curtido as aulas, compartilhado, deixa o like nessa também e se cuidem fica em casa até a próxima.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS: CLARETIANO, Material didático do curso de Graduação Artes, Dança para educadores, 2013. Unidade 1, pag 63.

PLANO DE AULA 6

TEMA: Sessão de exercícios básicos para fortalecimento, resistência e impulsão.

TURMA: 1º 2º 3º 4º e 5º ano

JUSTIFICATIVA: A impulsão são movimentos caracterizados pela perda de contato com o chão, pode ser sem aproximação (realizado no lugar) ou com aproximação (precedido de outro movimento em deslocamento como passos, corridas, contrapassos etc) desenvolvendo a concentração, a precisão, o controle muscular e respiratório e como foco o fortalecimento da musculatura.

OBJETIVO GERAL: Fortalecer os músculos é extremamente importante não só para a saúde dos músculos, mas também dos ossos, pois estes se tornam mais resistentes a supostas tensões que possa causar eventualmente algum tipo de fratura.

PROCEDIMENTOS: Realizado estudo de técnicas para impulsão e fortalecimento, iniciamos com exercícios de impulsão, utilizando os materiais lata e corda ao som da **Musica:** músicas motivacionais para treinar 2016 vol. 4.

ROTEIRO VÍDEO AULA: Olá pessoal! Olá crianças! Aqui é o professor King, professor de hip hop modalidade Breaking, como vocês estão? Estão bem? Venho para mais uma atividade com vocês junto com a União Brasil.

_ Pessoal espero que vocês estejam se cuidando, que estejam bem! _Pessoal a aula de hoje vai ser tranquila ta? Vamos trabalhar um pouco de impulsão e fortalecimento. Isso vai auxiliar vocês quando forem fazer um passo, um movimento, um Power movie, pessoal assista até o final o vídeo não esquece de deixar um like e comenta, tá legal? Vou pedir para vocês separarem material como este, uma lata para trabalhar impulsão e uma corda OK. Explicação dos movimentos.

Esses exercícios são uma preparação para vocês poderem executar os movimentos com mais facilidade. Espero que vocês curtam nossas aulas de agora em diante. Todas as aulas que for ministradas eu vou deixar o link dessa aula para você se preparar antes. Não esquece pessoal deixa o like, comenta, curte, fica em casa, se cuida e até a próxima.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS: TADRA, Debora Sicupira Arzua, Linguagem da dança, Editora



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

Intersaberes, 2012. 1ª ed. Curitiba.

11 exercícios fundamentais para o fortalecimento muscular. Disponível em: <

<https://blogeducacaofisica.com.br/fortalecimento-muscular/>>. Acesso em: 06/08/2020.

PLANO DE AULA 7

TEMA: Lock'n load (bloqueio de carga)

TURMA: 1º, 2º e 3º ano

JUSTIFICATIVA: É uma dança que se torna aeróbica por conta de vários movimentos realizados, no entanto, a prática do Lock'n load pode-se levar a um nível de energia mais intenso.

Os movimentos aplicados nesta aula, fundados na dança capoeira e introduzida na dança break e, em outros estilos de dança de expressão corporal.

OBJETIVO GERAL: Melhorar o condicionamento físico com a prática do Lock'n load, podendo alcançar uma melhora na flexibilidade, coordenação motora e a forma de se expressar.

PROCEDIMENTOS: Iniciar com a preparação, passo a passo, sendo objetivo com palavras e gestos tornando a leitura corporal fácil, até mesmo para quem está iniciando na dança. Foi passado os exercícios passo a passo, depois realizado a sequência para memorizá-lo com a **Música:** Dj 21 Miami Booty Mix vol.2

ROTEIRO VIDEO AULA: Olá pessoal ! Olá crianças aqui é o professor King. Professor de hip hop modalidade Breaking. Venho para mais uma aula com vocês junto com a união Brasil certo. Alunos do primeiro, segundo e terceiro ano, espero que vocês estejam se cuidando.

Hoje o professor vem passar uma atividade para vocês. Vai ser uma aula descontraída e, bem tranquila.

Vocês vão aprender hoje o carga de bloqueio que traduzido é Lock'n load, mas antes vocês, vão lá na aula de aquecimento e alongamento assista a aula primeiro faz o aquecimento E quando terminar a essa aula vocês vão lá e se alonga para não provocar nenhuma lesão, não se machucar já aproveita deixa o like, curtam, compartilhe e comenta. Bora praticar aula! Explicação e realização da aula.

Não se esqueçam, terminando essa aula façam um alongamento para manter o corpo de vocês em dia e não lesionar é uma boa prática.

Dá um like, curta, comente, compartilhe e, pratique bastante Isso só vai deixar você cada vez mais ágil e apto um abraço fique em paz e até a próxima aula.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS: MORANDI, Marcia Strazzacappa Carla, Entre a arte e a docência: a formação do artista da dança. Campinas. Papirus, 2ª ed, 2011.

PLANO DE AULA 8

TEMA: Monkey, hook, Spin

TURMA: 1º, 2º, 3º ano

JUSTIFICATIVA: Oferecer melhor resultado de condição física realizado de forma lúdica buscando movimentos com características do macaco, por exemplo, tornando a execução do movimento simples, mas, também, com outras variações que foram inseridas.

OBJETIVO GERAL: Mostrar ao aluno os benefícios dos movimentos ampliando sua disciplina, a criatividade, a autoconfiança, a flexibilidade e todo o equilíbrio do nosso próprio organismo.



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

PROCEDIMENTOS: Através do método das aulas anteriores, iniciamos o passo a passo dos movimentos de maneira descontraída e pausadamente para melhor compreensão. Os movimentos citados foram conduzidos aos poucos para uma dinâmica mais eficaz com a **Música:** Gorilaz- Dirty Harry.

ROTEIRO VÍDEO AULA: Olá pessoal aqui é o professor King junto com a união Brasil, venho para mais uma aula para você aluno do primeiro, segundo e terceiro ano.

Pessoal, na atividade de hoje vamos trabalhar três variações de Monkey, hook, Spin certo. Vamos começar com exercícios de fortalecimento. Voltem lá para a aula que já foi ministrada para vocês, faça os exercícios descansem, tomem uma água e voltem para essa aula de três Variações de hook não percam. Assista até o final, deixa um like, curta, compartilhe.

Explicação e aplicação da atividade proposta.

Pessoal, deixa um like compartilha, volte o vídeo e assista de novo. Quanto mais praticar, melhor. Mantém os cuidados básicos para segurança de vocês para que vocês estejam seguros nessa quarentena um abraço e até a próxima.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS: RAPOSO, Otavio Ribeiro. Tese de doutorado em Antropologia urbana. 2013. Coreografias da Amizade: estilos de vida e segregação entre os jovens do break dance da Maré (Rio de Janeiro).

PLANO DE AULA 9

TEMA: 3 variação de hook

TURMA: 1º 2º 3º ano

JUSTIFICATIVA: Por se tratar de um movimento familiar para os alunos, como hook, os próximos movimentos a serem inseridos como variações só agregam ainda mais a performance do breaking, visando também consciência corporal que por sua vez pressupõe uma evolução da motricidade e das percepções.

OBJETIVO GERAL: Impactar positivamente o hipocampo que é a área do cérebro que armazena as memórias e, ainda, aprimorar o equilíbrio.

PROCEDIMENTOS: Por se tratar de uma aula de variações de um mesmo movimento (hook) a aula foi ministrada com fala e contagem, pausadamente, acompanhada de gestos e com demonstração do movimento base repetindo duas vezes para uma melhor memorização. Tanto das variações como dos nomes que cada uma emprega. **MÚSICA:** Gorilaz – Dirty Harry

ROTEIRO VIDEO AULA: Olá pessoal aqui é o professor King junto com a união Brasil, venho para mais uma aula para você aluno do primeiro, segundo, e terceiro ano. Pessoal, na atividade de hoje vamos trabalhar três variações de hook certo. Vamos começar com os exercícios de fortalecimento. Voltem na aula que já foi ministrada para você, faça os exercícios, descanse, tome uma água e volta para essa aula três Variações de hook não percam.

Explicação e demonstração do passo a passo dos movimentos.

Pessoal, deixa um like compartilha, volta esse vídeo assista de novo quanto mais praticar melhor, mantém os cuidados básicos para segurança e para que vocês estejam seguros nessa quarentena um abraço e até a próxima.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS: PROCESSOS psicológicos básicos. Memória. Carlos Alberto



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

Mourão Junior. Universidade Federal de Juiz de Fora, MG. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-79722015000400017>. Acesso em 12/08/2020.

PLANO DE AULA 10

TEMA: Helicopter, hook e spin.

TURMA: 4º e 5º ano

JUSTIFICATIVA: O helicopter, hook, spin uma das variações básicas bem utilizadas em batalhas. Este movimento foi fundado na capoeira e adotado pelos B.boys na dança break, adequando ao Hook, movimento que estende para o Spin. Spin é um giro no eixo de 360º, possibilitando a repetição dos mesmos movimentos mais que uma vez.

OBJETIVO GERAL: Trabalhar a sequência que tem a intenção de prolongar a extensão do Sixtep para variações com ênfase o helicopter.

PROCEDIMENTOS: Após estudos sobre os movimentos de helicopter, hook e spin, iniciamos na base do six step com fala pausada, contagem no tempo da execução, realizamos passo a passo do movimento helicopter com a música: Dj 21 Miami Booty Mix 2

ROTEIRO VIDEO AULA: É isso aí crianças. Beleza pessoal, aqui é o professor King professor de hip hop modalidade Breaking, venho para mais uma aula com vocês junto com a união Brasil.

Hoje vamos praticar uma aula um pouco mais movimentada com o movimento chamado helicópter, hook, spin é uma variação que se estende depois do six step. Mas antes vamos lá para nossa aula de fortalecimento, resistência e impulsão. Vou deixar o link para você aqui, dá um pique lá rapidinho e volta para essa aula, não se esqueça de deixar o like. Bora lá então!

Explicação e demonstração do passo a passo.

Esse é o helicópter, hook, Spin espero que vocês tenham entendido, compreendido e assistindo até o final da aula. Deixa o like curte e compartilha. Fiquem em casa, se cuida e até a próxima.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS: DANÇA urbana. Caderno do professor. Governo do Estado de São Paulo. Ensino fundamental II. Acesso em: <https://efape.educacao.sp.gov.br/curriculopaulista/wp-content/uploads/sites/7/download/cadernos-do-professor-v2-2020-EF/educacao-fisica/EF_PR_EDF_06-07-08-09_VP.pdf>. Acesso em 10/08/2020

PLANO DE AULA 11

TEMA: Double leg flow

TURMA: 4º e 5º ano

JUSTIFICATIVA: O Break dance foi uma dança inventada pelos porto-riquenhos, através da qual expressavam sua insatisfação com a política e a guerra do Vietnã. Tinha inspiração, entre outras coisas, em movimentos de artes marciais, como o Kung Fu, por exemplo. Dentre esses movimentos criados nasceu o Double leg flow (fluxo de perna dupla), o início do movimento é parecido à expressão de alguém que se esforça para sair do lugar e não consegue.

OBJETIVO GERAL: Demonstrar a expressão utilizando movimentos e gestos dando leveza e estilo nas performances, despertando a consciência do corpo a cada ação.

PROCEDIMENTOS: Após estudos sobre o movimento Double leg flow iniciamos o passo a passo de



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

como executá-lo. De maneira bem explicativa com pausa e repetição com a Musica: Dj 21 Miami Booty Mix 2

ROTEIRO VÍDEO AULA: Ola pessoal aqui é o profº King, de hip hop, modalidade break. Vem para mais uma atividade junto com a União Brasil. Antes de realizarmos a nossa aula, gostaria que vocês acessem o link que está aparecendo para realizar um aquecimento e fortalecimento. E se possível os exercícios de impulsão porque será necessária para essa aula. Hoje nossa aula vai ser com movimento fluxo duplo de pernas. Que em inglês significa double leg flow é um trabalho com as pernas. Se vocês não tiverem um piso como este, vocês podem estar utilizando um papelão, vocês abrem esticam no chão ou ate mesmo um tênis velho para realizar a aula. Explicação e demonstração com o passo a passo dos movimentos.

Cuidado para não se machucarem, façam com cautela a aula. Não esquece compartilhar, ficar ate o final e da um like.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS: PORTAL Oh2c. Historia do Break. Disponível em:<<https://www.oh2c.com.br/historia-do-break/>> Acesso em 11/08/2020.

PLANO DE AULA 12

TEMA: Preparação para freeze

TURMA: 1º2º3º4º5ºano

JUSTIFICATIVA: Fundado no surgimento do break desde 1970 iniciasse primeiro o top rock - inicio de uma session ,na sequência o six step ou footwork, também, conhecido como sapateado seguindo com umas variações ou power movies e para finalizar um freeze ou parada por no mínimo três segundos.

OBJETIVO GERAL: Trabalhar todos os músculos inferiores e os superiores que contribui para uma execução de maior força, controle, equilíbrio dando ênfase na postura e posição do B.boy e da B.girl

PROCEDIMENTOS: Iniciar a aula falando à posição que será passada no movimento freeze, com dialogo pausado e gestos explicativos. A primeira explicação sobre a base do freeze, chairfreeze, em seguida foram demonstradas varias posições de pernas em dois ângulos mostrando como executar passo a passo finalizando com agradecimento com a MÚSICA: DJ 21 Miami Boot Mix vol.2.

ROTEIRO VÍDEO AULA: Olá pessoal. Aqui é o professor King, professor de hip hop modalidade Breaking. Venho, para mais uma atividade junto com vocês alunos do primeiro, segundo, terceiro, quarto, e quinto ano. Pessoal ,vamos fazer algumas bases de chair freeze hoje! Com umas variações de pernas para vocês irem se habituando, se acostumando com essa base que é muito usada. É a base principal para uma porção de freezes Ok. Explicação e demonstração dos movimentos Lembrando, antes da aula aquecimento e depois da aula alongamento, pessoal deixam um like e continuem tomando as medidas cabíveis de segurança pra vida de vocês, um abraço e até a próxima.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS: O apice do B.boy no freeze. Elaine Daniely Miranda de Freitas. Universidade federal do pará instituto de ciências da arte escola de teatro e dança curso de licenciatura plena em dança. 2013. Belem. PR. Disponível em:<https://bdm.ufpa.br:8443/jspui/bitstream/prefix/775/1/TCC_FreezeApiceBboy.pdf> Acesso em 13/08/2020.



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

PLANO DE AULA	
(Referencia- Agosto/2020) – TERMO DE COLABORAÇÃO Nº 21/2019	
PROJETO: AÇÕES EDUCATIVAS COMPLEMENTARES	
Educador/ Instrutor (a): Roberto Aparecido Leal	
Oficina: Badminton	Carga horária semanal: 16 horas
Carga horária total: 64 horas	
Plano de aula 1º semana de: 03/08 à 7/08/2020 - Aula de split Step 3 - Aula de split Step 4 - Aula de split Step 5	Plano de aula 3º semana de: 17/08 à 21/08/2020 - Aula movimentação em (T1) com split Step - Aula movimentação em (T2) com split Step - Aula de movimentação em T com V e Split Step
Plano de aula 2º semana de: 10/08 à 14 08/2020 - Aula de movimentação (L) com split Step backhand - Aula de split Step 5 - Aula de movimentação (V 2) com split Step em backhand e forehand	Plano de aula 4º semana de: 24/08 à 28/08/2020 - Movimentação em T e V parte 2 com split Step - Aquecimento parte 1 - Aquecimento parte 2

PLANO DE AULA 1

TEMA: Aula de split Step 3	Turma: 1, 2, 3, 3, 4 e 5
JUSTIFICATIVA: Trabalhar a interatividade das crianças com a família nas aulas, melhorando assim sua coordenação motora fina de membro dominante, noção espacial, foco mono ocular, senso direção, controle motor, equilíbrio e tempo de reação.	
OBJETIVO GERAL: Desenvolver os princípios básicos psicomotor das crianças.	
PROCEDIMENTOS: Breve estudo sobre o exercício a ser realizado nesta aula no site da SHUTTLE TIME BWF COACH , escolha do local, ensaio do roteiro, montagem dos equipamentos, revisão do vídeo, edição do vídeo, desmontagem dos equipamentos, ensaio dos movimentos.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Olá crianças aqui é o professor Roberto de Badminton da União Brasil em parceria com a educação. Na aula de hoje nós iremos aprender a fazer a movimentação em (V) sem raquete, usando somente as petecas como objeto no exercício em Backhand e Forehand acrescentando Split Step. Explicação dos movimentos e demonstrando na prática os exercícios.	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: https://development.bwfbadminton.com/registration-coach/register-portuguese (Acessado em: 03/08/2020) https://www.youtube.com/watch?v=RVsEoISFDrk&list=PL1132B45B30FD92D3&index=2 (Acessado em: 03/08/2020) https://www.youtube.com/watch?v=O0Sm-8r8Jnw&list=PL1132B45B30FD92D3&index=6 (Acessado em: 03/08/2020)	



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

PLANO DE AULA 2

TEMA: Aula de split Step 4	Turma: 1, 2, 3, 4 e 5
JUSTIFICATIVA: Promover o desenvolvimento das habilidades psicomotoras do aluno mesmo ele estando em casa e, contribuindo a interatividade entre os membros da família.	
OBJETIVO GERAL: Praticar os movimentos em “V” na aula de Split Step.	
PROCEDIMENTOS: Breve estudo sobre o exercício a ser dado nesta aula pelo site da SHUTTLE TIMEBWF COACH , ensaio do roteiro, organização do espaço, checagem dos equipamentos, revisão e edição do vídeo, treinamento dos movimentos e gravação.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Olá crianças, aqui é o professor Roberto de Badminton da União Brasil. Na aula de hoje nós iremos aprender a fazer a movimentação em (V) com a raquete fazendo a batida na peteca em Backhand e Forehand com Split Step. Explicação dos movimentos e demonstrando na prática os exercícios.	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: https://development.bwfbadminton.com/registration-coach/register-portuguese (Acessado em: 03/08/2020) https://www.youtube.com/watch?v=RVsEoISFDrk&list=PL1132B45B30FD92D3&index=2 Acessado em: 03/08/2020) https://www.youtube.com/watch?v=O0Sm-8r8Jnw&list=PL1132B45B30FD92D3&index=6 Acessado em: 03/08/2020)	

PLANO DE AULA 3

TEMA: Aula de split Step 5	Turma: 1, 2, 3, 4 e 5
JUSTIFICATIVA: Continuação da aula anterior agregando o movimento em “L”.	
OBJETIVO GERAL: Revisar o exercício anterior para somar, quantificar e aprimorar os próximos a serem realizados.	
PROCEDIMENTOS: Estudos sobre o exercício a ser aplicado nesta aula no site da SHUTTLE TIME BWF , ensaio do roteiro, organização do espaço, checagem dos equipamentos, revisão e edição do vídeo, treinamento dos movimentos e gravação.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Olá crianças aqui é o professor Roberto de Badminton da União Brasil em parceria com a educação. Na aula de hoje nós iremos aprender a fazer a movimentação em (L) com a raquete fazendo a batida na peteca em Forehand com Split Step. Explicação dos movimentos e demonstrando na prática os exercícios.	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: https://development.bwfbadminton.com/registration-coach/register-portuguese (Acessado em: 03/08/2020) https://www.youtube.com/watch?v=RVsEoISFDrk&list=PL1132B45B30FD92D3&index=2 Acessado em: 03/08/2020) https://www.youtube.com/watch?v=O0Sm-8r8Jnw&list=PL1132B45B30FD92D3&index=6 Acessado em: 03/08/2020)	



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

PLANO DE AULA 4

TEMA: Aula de split Step 6	Turma: 1, 2, 3, 4 e 5
JUSTIFICATIVA: Completar o ciclo de exercícios de split step para dar sequência às próximas aulas, assim, preparando os alunos as próximas atividades.	
OBJETIVO GERAL: Concluir a serie de exercícios dos movimentos de split step.	
PROCEDIMENTOS: Breve estudo sobre o exercício a ser dado nesta aula no site da SHUTTLE TIME BWF , ensaio do roteiro, organização do espaço, checagem dos equipamentos, revisão e edição do vídeo, treinamento dos movimentos e gravação.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Olá crianças aqui é o professor Roberto de Badminton da União Brasil em parceria com a educação. Na aula de hoje nós iremos aprender a fazer a movimentação no canto da rede com a raquete fazendo a batida na peteca em Forehand com Split Step. Explicação dos movimentos e demonstrando na prática os exercícios.	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: https://www.youtube.com/watch?v=O0Sm-8r8Jnw&list=PL1132B45B30FD92D3&index=6 (Acessado em: 10/08/2020) http://www.febasp.org.br/base.asp?cod=T%C9CNICAS%20E%20FUNDAMENTOS (Acessado em: 10/08/2020) https://development.bwfbadminton.com/registration-coach/register-portuguese Acessado em: (10/08/2020)	

PLANO DE AULA 5

TEMA: Movimentação em (L) Forehand	Turma: 1, 2, 3, 4 e 5
JUSTIFICATIVA: Oferecer novos estímulos e desafios para o desenvolvimento da criança.	
OBJETIVO GERAL: Proporcionar aos alunos uma melhor desenvoltura na execução dos movimentos e entendimento dos exercícios.	
PROCEDIMENTOS: Estudo específico sobre os exercícios a serem realizados nesta aula no site da FEBASP, ensaio do roteiro, preparação do espaço com os materiais a serem utilizados e desmontar o espaço após gravação, revisão e edição do vídeo, treinamento, gravação.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Olá crianças! Aqui é o professor Roberto de Badminton da União Brasil em parceria com a educação. Na aula de hoje nós iremos aprender a fazer a movimentação em (L) na rede com a raquete fazendo a batida na peteca em Forehand com Split Step. Explicação dos movimentos e demonstrando na prática os exercícios.	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: https://www.youtube.com/watch?v=O0Sm-8r8Jnw&list=PL1132B45B30FD92D3&index=6 (Acessado em: 10/08/2020) http://www.febasp.org.br/base.asp?cod=T%C9CNICAS%20E%20FUNDAMENTOS (Acessado em: 10/08/2020) https://development.bwfbadminton.com/registration-coach/register-portuguese Acessado em: (10/08/2020)	



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

PLANO DE AULA 6

TEMA: Movimentação em (L) Backhand	Turma: 1, 2, 3, 4 e 5
JUSTIFICATIVA: Desenvolver o senso de lateralidade e direção, noção espacial e global, óculo manual e equilíbrio.	
OBJETIVO GERAL: Conhecimento de lateralidade e noção de direção.	
PROCEDIMENTOS: Estudo específico sobre os exercícios a serem realizados nesta aula no site da FEBASP, ensaio do roteiro, preparação do espaço com os materiais a serem utilizados e desmontar o espaço após gravação, revisão e edição do vídeo, treinamento, gravação.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Olá crianças aqui é o professor Roberto de Badminton da União Brasil em parceria com a educação. Na aula de hoje nós iremos aprender a fazer a movimentação em (L) na rede com a raquete fazendo a batida na peteca em Backhand com Split Step. Explicação dos movimentos e demonstrando na prática os exercícios.	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: https://www.youtube.com/watch?v=O0Sm-8r8Jnw&list=PL1132B45B30FD92D3&index=6 (Acessado em: 10/08/2020) http://www.febasp.org.br/base.asp?cod=T%C9CNICAS%20E%20FUNDAMENTOS (Acessado em: 10/08/2020) https://development.bwfbadminton.com/registration-coach/register-portuguese (Acessado em: 10/08/2020)	

PLANO DE AULA 7

TEMA: Movimentação em V parte 2	Turma: 1, 2, 3, 4 e 5
JUSTIFICATIVA: Promover a compreensão de lateralidade e noção espacial global das crianças, principalmente para aquelas que possuem maior déficit.	
OBJETIVO GERAL: Trabalhar a lateralidade e a noção espacial com os exercícios movimentação em "V"	
PROCEDIMENTOS: Estudo específico sobre os exercícios a serem realizados nesta aula no site da FEBASP, ensaio do roteiro, preparação do espaço com os materiais a serem utilizados e desmontar o espaço após gravação, revisão e edição do vídeo, treinamento, gravação.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Olá crianças aqui é o professor Roberto de Badminton da União Brasil em parceria com a educação. Na aula de hoje nós iremos aprender a fazer a movimentação em (V) com raquete e peteca no exercício em batida Backhand e Forehand acrescentando Split Step. Explicação dos movimentos e demonstrando na prática os exercícios.	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: https://shuttletime.bwfbadminton.com (Acessado em: 17/08/2020) https://shuttletime.bwfbadminton.com/teachers-overview (Acessado em: 17/08/2020) https://shuttletime.bwfbadminton.com/teachers-registration/register-br?instance=1 (Acessado em: 17/08/2020)	



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

PLANO DE AULA 8

TEMA: Aula de movimentação em (T1) com split Step	Turma: 1, 2, 3, 4 e 5
JUSTIFICATIVA: Trabalhar múltiplos exercícios em uma mesma atividade exigindo mais atenção e comprometimento do aluno ao realizar os exercícios.	
OBJETIVO GERAL: Aprimorar as habilidades e capacidades psicomotoras do aluno.	
PROCEDIMENTOS: Estudo específico sobre os exercícios a serem realizados nesta aula no site da FEBASP, ensaio do roteiro, preparação do espaço com os materiais a serem utilizados e desmontar o espaço após gravação, revisão e edição do vídeo, treinamento, gravação.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Olá crianças aqui é o professor Roberto de Badminton da União Brasil em parceria com a educação. Na aula de hoje nós iremos aprender a fazer a movimentação em (T) usando somente as petecas como objeto no exercício em Backhand e Forehand acrescentando Split Step. Explicação dos movimentos e demonstrando na prática os exercícios.	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: https://shuttletime.bwfbadminton.com (Acessado em: 17/08/2020) https://shuttletime.bwfbadminton.com/teachers-overview (Acessado em: 17/08/2020) https://shuttletime.bwfbadminton.com/teachers-registration/register-br?instance=1 (Acessado em: 17/08/2020)	

PLANO DE AULA 9

TEMA: Aula de movimentação em (T2) com split Step	Turma: 1, 2, 3, 4 e 5
JUSTIFICATIVA: Desenvolver a capacidade de tomada de decisões com agilidade no desempenho dos movimentos.	
OBJETIVO GERAL: Melhorar o tempo de reação, tomada de decisão, rapidez na execução e fazer o maior número de acerto nos golpes.	
PROCEDIMENTOS: Estudos específicos sobre os movimentos a serem trabalhados nessa aula no site da SHUTTLE TIME, ensaio do roteiro, preparação do espaço com os materiais a serem utilizados e desmontar o espaço após gravação, revisão e edição do vídeo, treinamento, gravação.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Olá crianças aqui é o professor Roberto de Badminton da União Brasil em parceria com a educação. Na aula de hoje nós iremos aprender a fazer a movimentação em (T) usando a raquete e as petecas como objeto no exercício em Backhand e Forehand acrescentando Split Step. Explicação dos movimentos e demonstrando na prática os exercícios.	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: https://shuttletime.bwfbadminton.com (Acessado em: 17/08/2020) https://shuttletime.bwfbadminton.com/teachers-overview (Acessado em: 17/08/2020) https://shuttletime.bwfbadminton.com/teachers-registration/register-br?instance=1 (Acessado em: 17/08/2020)	

PLANO DE AULA 10

TEMA: Aula de movimentação em T com V e Split Step	Turma: 3, 4 e 5
JUSTIFICATIVA: Propiciar aos alunos a melhora das tomadas de decisão fazendo a leitura do jogo, dos	



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

estímulos e do seu oponente.	
OBJETIVO GERAL: Promover o desenvolvimento na tomada de decisão durante o jogo	
PROCEDIMENTOS: Revisão da literatura sobre o exercício a ser realizado nesta aula no site da FEBAS, ensaio do roteiro, preparação do espaço com os materiais a serem utilizados e desmontar o espaço após gravação, revisão e edição do vídeo, treinamento, gravação.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Olá crianças aqui é o professor Roberto de Badminton da União Brasil em parceria com a educação. Na aula de hoje nós iremos aprender a fazer a movimentação em (T) e (V) usando somente as petecas como objeto no exercício em Backhand e Forehand acrescentando Split Step. Explicação dos movimentos e demonstrando na prática os exercícios.	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: https://shuttletime.bwfbadminton.com/ (Acessado em: 24/08/2020) https://shuttletime.bwfbadminton.com/teachers-overview (Acessado em: 24/08/2020) https://shuttletime.bwfbadminton.com/teachers-registration/register-br?instance=1 (Acessado em: 24/08/2020)	

PLANO DE AULA 11

TEMA: Aula de aquecimento- parte 1	Turma: 1, 2, 3, 4, e 5
JUSTIFICATIVA: Conscientizar os alunos da importância de fazer o aquecimento para evitar lesões e, assim, melhorar o desempenho, preparar o corpo e, também, o psicológico para o treino/ jogo.	
OBJETIVO GERAL: Aquecer o corpo para evitar desconfortos durante o jogo.	
PROCEDIMENTOS: Revisão da literatura sobre os aquecimentos do badminton a ser realizado nesta aula no site da Shutte Time , organizar uma sequência de aquecimento, ensaio do roteiro, preparação do espaço com os materiais a serem utilizados e desmontar o espaço após gravação, revisão e edição do vídeo, treinamento, gravação.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Olá crianças aqui é o professor Roberto de Badminton da União Brasil em parceria com a educação. Na aula de hoje nós iremos aprender a fazer o aquecimento parte 1 para melhorar o nosso desempenho nas atividades. Explicação dos movimentos e demonstrando na prática os exercícios.	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: https://shuttletime.bwfbadminton.com/ (Acessado em: 24/08/2020) https://shuttletime.bwfbadminton.com/teachers-overview (Acessado em: 24/08/2020) https://shuttletime.bwfbadminton.com/teachers-registration/register-br?instance=1 (Acessado em: 24/08/2020)	

PLANO DE AULA 12

TEMA: Aquecimento de Badminton - Parte 2	Turma: 1, 2, 3, 4, e 5
JUSTIFICATIVA: Aquecer o corpo após o treino/jogo para evitar desconfortos e dores posteriores no caso de realizar movimentos repetitivos para aperfeiçoamento do exercício.	
OBJETIVO GERAL: Promover uma sequência de aquecimento para realizar após o treino/ jogo.	
PROCEDIMENTOS: Revisão da literatura do sobre o exercício a ser dado nesta aula no site da Shutte Time , organizar uma sequência de aquecimento, ensaio do roteiro, preparação do espaço com os	



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

materiais a serem utilizados e desmontar o espaço após gravação, revisão e edição do vídeo, treinamento, gravação.

ROTEIRO VÍDEOAULA: Olá crianças aqui é o professor Roberto de Badminton da União Brasil em parceria com a educação. Na aula de hoje nós iremos aprender a fazer o aquecimento parte 2 para melhorar o nosso desempenho nas atividades. Explicação dos movimentos e demonstrando na prática os exercícios.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

<https://shuttletime.bwfbadminton.com/> (Acessado em: 24/08/2020)

<https://shuttletime.bwfbadminton.com/teachers-overview> (Acessado em: 24/08/2020)

<https://shuttletime.bwfbadminton.com/teachers-registration/register-br?instance=1> (Acessado em: 24/08/2020)

PLANO DE AULA

(Referencia- Agosto/2020) – TERMO DE COLABORAÇÃO Nº 21/2019

PROJETO: AÇÕES EDUCATIVAS COMPLEMENTARES

Educador/ Instrutor: Thiago Prates dos Santos

Oficina: Dança

Carga horária semanal: 16 horas

Carga horária total: 64 horas

Plano de aula 1º semana de: 03/08 à 07/08/20

- Jornal da União
- Fazendinha
- Dança com bambolê

Plano de aula 3º semana de: 17/08 à 21/08/20

- Boi Bumba
- frevo
- Watch me

Plano de aula 2º semana de: 10/08 à 14/08/20

- Dig Dig Joy
- Dança com Bambolê 2
- Aquecimento/ Alongamento

Plano de aula 4º semana de: 24/08 à 28/08/20

- Watch me (2)
- Dança do Mosquito
- Dança da Imitação

PLANO DE AULA 1

TEMA: Jornal da União

Turma: 1º, 2º e 3º e 5º ano.

JUSTIFICATIVA: Mostrar o que vai ser trabalhado durante o mês e os benefícios das atividades.

OBJETIVO GERAL: Realizar um jornal informativo para as crianças fazendo com que a tecnologia prenda ainda mais a atenção para o conteúdo do vídeo.

PROCEDIMENTOS: Organizar ambiente, preparar roteiro, ensaio, checar equipamentos, som e iluminação para a gravação, figurino, editar vídeo com a duplicação da imagem do professor para prender mais ainda a atenção do aluno.

ROTEIRO VÍDEOAULA:

E ai Galerinha tudo bem? Começando agora mais um jornal da união Brasil, onde a gente trás muitas informações pra vocês ficar sempre atento com as novidades do dia- a –a, é isso ai, já estamos no mês de Agosto e ainda o Corona não foi embora, Fazendo com quê a gente fique preso dentro de casa com



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

a Família, fazendo as atividades para sempre manter como saúde, falando nisso, hoje vamos ter a presença do professor Thiago Prates da União Brasil, vai estar aí trazendo informações pra gente, sobre suas atividades que está levando aí para dentro da sua casa, não é? Então falando nisso vamos receber ele, chega pra cá professor:

- opa, com licença, é uma honra estar aqui no seu programa viu. (professor)
- e aí tudo bem? (entrevistador)
- opa tudo bem (professor)
- é um prazer ter você aqui em nossos jornais, toda primeira aula do Mês você sempre está aí com a gente, e o que tem de novidade essa semana aí pra gente, que está começando? (entrevistador)
- então esse mês eu venho com uma proposta diferente para as crianças, estar trabalhando com objeto também através da dança. (professor)
- e as crianças tem feito as atividades tem dançado em suas casa? (entrevistador)
- sim, as crianças tem dançado em casa, alguns pais tem mandado o material das crianças fazendo as atividades em casa, então fica a dica aí para os pais que querem também mandar pra gente, pode mandar o material das crianças fazendo atividades em casa pra gente ter esse feedback. (professor)
- Muito bom e aí tem novidades? como você tá fazendo essas aulas? (entrevistador)
- então, a novidade que eu tento trazer para as crianças é misturar a dança com um pouco de tecnologia, pra fazer com que prende a atenção dessas crianças em casa, e dar um estímulo a mais para as crianças estarem fazendo todas as atividades. (professor)
- muito bacana (entrevistador)
- sim, são muitos os benefícios que a dança tem proporcionado para as crianças, para estarem ativando o corpo aí na quarentena, então todas essas atividade física que a União Brasil tem proporcionado para os alunos, é uma forma da criança manter o corpo ativo. (professor)
- esses conteúdos têm ajudado, muito mesmo, as crianças que é uma parte da criança que está no processo de crescimento e poder está fazendo essas atividades ganhando todos esses benefícios que a dança pode trazer para as crianças, então os senhores pais que estão acompanhando esse vídeo aí com as crianças, seja no grupo de whatsapp, seja no instagram, no youtube e no facebook é isso aí, vocês tem que manter sempre seus filhos atentos, para fazer todas as atividades que a união Brasil tem disponibilizado para vocês em parceria com a secretaria da educação, para que os alunos mantêm o seu corpo ativo nessa pandemia, que se Deus quiser logo vai passar. (entrevistador)
- Sim, vai ter muitas novidades, então criança não esqueçam de ficar sempre atentos com as novidades que vem aí, tanto na parte da dança quanto em outras atividades que a União Brasil tem proporcionado pra vocês, fiquem ligados, vem novidades.
- é isso aí professor, então queria agradecer mais uma vez a sua presença aqui no nosso jornal. (entrevistador)
- opa é sempre uma honra estar aqui no seu programa, e quando precisar pode chamar que eu venho sim. (professor)
- até a próxima (entrevistador)
- até a próxima (professor)

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

<<https://epoca.globo.com/como-danca-pode-ajudar-no-desenvolvimento-infantil-23447582>> (Acessado em 04/08/20)



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

PLANO DE AULA 2

TEMA: Fazendinha	Turma: 1º, 2º e 3º.
JUSTIFICATIVA: Desenvolver uma coreografia que as crianças tenham o prazer de aprender o passo a passo com músicas conhecidas.	
OBJETIVO GERAL: Trabalhar tempo de reação, ritmo, interação.	
PROCEDIMENTOS: Foi feito um cenário para dar um efeito no fundo do vídeo com a logo da União Brasil, e fundos animados para prender a atenção das crianças, caixa de som e tripé.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: E aí pessoal, tudo bem com vocês? Eu sou professor Thiago Prates, professor de dança da União Brasil em parceria com a secretaria de educação, vim promover mais uma aula de dança aí pra você, tudo bem? A atividade de hoje é muito divertida onde você vai aprender uma coreografia e tem uma surpresa na coreografia, heim. Então vamos lá, começar aquecendo, vamos juntos? (aquecimento - musica_Jennifer Lopez - On The Floor ft. Pitbull) Aí muito bom, já aqueceu aí na sua casa? Então vamos juntos. Na coreografia de hoje a gente vai trabalhar a música da fazendinha, mas é uma coreografia um pouquinho mais elaborada tudo bem? Então vamos juntos, vamos começar assim: - Explicação detalhada da coreografia, passo a passo do que tem que ser feito; - Finalização do passo a passo; - Para dançar essa coreografia comigo, vou chamar meu amigo pra dançar junto com nós; - Praticando a coreografia com a música fazendinha (mundo bita) Lembrando galera, você que está fazendo aula em casa, se estiver curtindo e gostando não esquece de curtir, comentar, compartilhar.	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: (aquecimento - musica_Jennifer Lopez - On The Floor ft. Pitbull) -https://www.youtube.com/watch?v=t4H_Zoh7G5A (acesso em 03/08/20) -https://www.google.com/search?q=letra+on+the+floor&rlz=1C1OKWM_pt-BRBR785BR785&oq=letra+on+th&ags=chrome.2.0j69i57j0l6.8431j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8 (acesso em 03/08/20) -https://www.youtube.com/watch?v=cjONzZPJONc (acesso em 03/08/20)	

PLANO DE AULA 3

TEMA: Dança com bambolê	Turma: 1º, 2º e 3º e 5º ano.
JUSTIFICATIVA: Mostrar aos alunos que podemos utilizar objetos como ferramenta para auxiliar na execução dos movimentos.	
OBJETIVO GERAL: Trabalhar coreografia, coordenação motora fina, tempo de reação, noção espacial, ritmo, interação.	
PROCEDIMENTOS: Captação de material, ensaio, checar caixa de som, iluminação, tripé, organização do espaço, ambiente,	



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

ROTEIRO VÍDEOAULA: E aí criançada, tudo bem? Começando com vocês mais uma aula do Thiaguinho da União Brasil em parceria com a secretaria de educação pra vocês, mais uma aula de dança realizarem na sua casa durante essa quarentena, tudo bem? Então vamos começar aquecendo.

(aquecimento - musica_Jennifer Lopez - On The Floor ft. Pitbull)

E aí, já aqueceu aí na sua casa? Então afasta a cadeira, afasta o sofá, pra próxima atividade. Vamos lá pessoal a próxima atividade vamos trabalhar com o bambolê. É isso aí, a gente vai fazer dança através de um objeto que é bambolê, mas pra isso vou precisar de um NE? Aí aqui está o bambolê, então a gente vai fazer algumas danças com esse objeto. Caso você não tem um bambolê na sua casa, você pode estar fazendo tanto com chinelo/ sapato/ se puder riscar o chão, também, a gente pode adaptar aí ou pode pegar camisas enrolar fazer um círculo ou, também, pode imaginar, pode pegar o quadrado do piso aí pra estar fazendo essa atividade, tudo bem? Então vou fazer com bambolê porque eu já o tenho aqui, a gente vai começar. Vai colocar o bambolê no chão e vamos para primeira etapa.

- Explicação detalhada dos movimentos a serem realizados sem a música.
- Feito isso, partimos para a próxima etapa. Coreografar com a música.

Vamos com a música agora? Vamos juntos

(musica – shape of you – Ed Sheeran)

Aí, muito bom, lembrando você galera que está fazendo aula em casa e estiver curtindo, gostando, não esquece de curtir, comentar, compartilhar.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

Coreografia de autoria própria.

Musica da atividade <https://www.youtube.com/watch?v=JGwWNGJdvx8> (acesso em 03/08/20)

(aquecimento - musica Jennifer Lopez - On The Floor ft. Pitbull
https://www.youtube.com/watch?v=t4H_Zoh7G5A (acesso em 03/08/20)

PLANO DE AULA 4

TEMA: Dig Dig Joy	Turma: 1º, 2º e 3º e 5º ano.
JUSTIFICATIVA: Fazer com que os alunos vivenciem coreografias e músicas que foram sucesso nos anos 90.	
OBJETIVO GERAL: trabalhar passos e coreografia, coordenação motora e noção espacial.	
PROCEDIMENTOS: Foi criado um cenário para dar um efeito no fundo do vídeo com as imagens da dupla de cantores fazendo a coreografia e logo da União Brasil, para prender a atenção das crianças, caixa de som e tripé.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: E aí pessoa, tudo bem? Eu sou professor Thiago Prates da União Brasil em parceria com a secretaria de educação. Vim promover para vocês hoje mais uma aula divertida pra estarem, aí, fazendo as atividades em casa.	
(Aquecimento com a música Taylor Swift- Shake It Off)	
E aí aqueceu aí na sua casa? Então afasta cadeira, afasta sofá pra próxima atividade. E aí galerinha	



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

hoje vamos aprender uma coreografia que os responsáveis de vocês também deve ter aprendido na infância ou quando eram mais jovens. É uma dança bem divertida, tudo bem? Então vamos lá:

- Explicação dos passos da coreografia sem a música;
- Iniciar a coreografia com a música;

Vamos com a música agora.

(musica Sandy e Junior - Dig-Dig-Joy)

Então, lembrando galera, você está aí na sua casa curtindo, gostando, não esquece de curtir comentar, compartilhar.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: Musica aquecimento Taylor Swift - Shake It Off https://www.youtube.com/watch?v=nfWlot6h_JM (acesso em 10/08 /2020) Coreografia e musica da dupla Sandy e Junior Dig-Dig-Joy <https://www.youtube.com/watch?v=9RcN6uMnWkc> (acesso em 10/08 /2020)

PLANO DE AULA 5

TEMA: Dança com Bambolê 2

Turma: 1º, 2º e 3º e 5º ano.

JUSTIFICATIVA: Mostrar para os alunos que podemos usar objetos na dança para praticar diversos movimentos.

OBJETIVO GERAL: Trabalhar passos, ritmos e variações de movimento formando uma coreografia com a utilização do bambolê.

PROCEDIMENTOS: Captação de material, checar caixa de som, tripé e tecido para fazer o fundo com a Logo da união Brasil, ensaio.

ROTEIRO VÍDEOAULA: Oi, oi, e aí criançada, pronto pra mais uma vídeo aula? Hoje vamos trabalhar dança mais uma vez. Iremos usar objetos, novamente. Eu sou professor Thiago Prates da União Brasil, em parceria com a secretaria de educação. Vim promover mais uma aula pra vocês que estão em casa. Então vamos começar aquecendo.

(Aquecimento com a música- baby shark – instrumental)

Ae, Bora lá, na atividade de hoje vamos aprender outra sequência com esse objeto (bambolê) e quem não tem um bambolê em casa marca o chão de alguma forma, seja com chinelo, sapato, se quiser riscar o chão com giz “se os pais deixarem, é claro” ou se tiver bambolê, melhor ainda. Então vamos lá, a gente vai trabalhar hoje mais ritmos e vamos trabalhar um pouquinho de sequência coreográfica, tudo bem?

- Explicação da sequência coreográfica sem música;
- Após, iniciamos os movimentos treinados com a música.

Beleza? Agora vamos juntos preparou..

(musica – instrumental)

Lembrando galera, você que está aí fazendo as aulas em casa e tive curtindo, gostando aí, não esquece de curtir, comentar, compartilhar.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: Aquecimento - baby shark – instrumental



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

<https://www.youtube.com/watch?v=KtLxz5lrLaM> (acesso em 10/08 /2020). Coreografia de autoria própria.

PLANO DE AULA 6

TEMA: Aquecimento/ Alongamento	Turma: 1º, 2º e 3º e 5º ano.
JUSTIFICATIVA: Aumentar a disposição em efetuar os exercícios ou praticar certa atividade, já que o músculo estará menos tenso facilitando os movimentos do seu corpo sem sentir dores.	
OBJETIVO GERAL: Aquecer melhora a sua musculatura como um todo, fornece energia e disposição para seu corpo.	
PROCEDIMENTOS: Além de ter como principal objetivo a prevenção de lesões que possam ocorrer durante os exercícios e atividades. Já o alongamento tem como foco aumentar a sua flexibilidade por meio do estiramento das fibras.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: E aí criançada, tudo bem? Professor Thiaguinho Da União Brasil. Hoje venho com a proposta diferente pra vocês. Nossa aula vai ser direcionada para aquecimento e alongamento. É isso aí mesmo, então o intuito dessa aula é que a gente consiga preparar o nosso corpo antes de fazer atividade física ou começar a dançar. Então toda vez, quando você for ter nossa aula prática irei dar um sinal pra vocês virem para essa aula pra fazer o aquecimento antes para preparar o corpo para nossa aula tudo bem? Então som na caixa DJ. - Executando o aquecimento e alongamento dos músculos. Aí, agora o nosso corpo já está preparado pra fazer atividade, tudo bem? Pessoal não se esqueçam, você está fazendo atividade em casa. Se está curtindo, comente e compartilhe o vídeo pra mais pessoas estarem tendo acesso a essa aula. Você que está fazendo aula em casa, não esquece de pedir pro papai, pra mamãe registrar e manda para o professor acompanhar vocês também beleza? E vamos dançar.	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: https://blogpilates.com.br/aquecimento-e-alongamento/ (acesso em 10/08 /2020)	

PLANO DE AULA 7

TEMA: Dança do Boi Bumba	Turma: 1º, 2º e 3º e 5º ano.
JUSTIFICATIVA: Utilizar as histórias que algumas danças possuem para levar conhecimento da cultura do nosso país para nossas crianças.	
OBJETIVO GERAL: Trabalhar, nesse mês, o folclore Brasileiro.	
PROCEDIMENTOS: Preparação do ambiente, pesquisas e estudos da história do personagem escolhido, ensaio, checagem dos equipamentos (caixa de som, tripé, celular), iluminação, edição do vídeo.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: E aí pessoal tudo bem? Pronto pra mais uma aula? Hoje a nossa aula não será uma aula prática. Na aula de hoje vamos aprender um pouquinho sobre a cultura do folclore. No mês de agosto a gente costuma comemorar o folclore e na nossa aula iremos fazer a leitura de uma dessas histórias. É a história da dança do boi bumba. História: Esse boi bumba faz parte de uma cultura, principalmente, do lado norte, nordeste e principalmente tem	



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

as características no Maranhão onde são comemorados, festas, teatros, dança, entre outros tipos de manifestação cultural que fala sobre o Boi Bumba, tudo bem? Então hoje vou passar pra vocês acompanhar, aí de casa, um pouquinho da história do Boi Bumba.

Certo dia, um fazendeiro tinha suas criações de animais, entre elas, também, tinha alguns bois. Um deles era o favorito do fazendeiro. Um boi Preto, bem forte e não só ele, mas os outros pessoal que trabalha na sua fazenda tomavam conta de todos os animais principalmente desse boi que era o favorito do fazendeiro.

Certo dia esse boi sumiu e o fazendeiro ficou muito triste. Fez com que todos seus funcionários o ajudassem a procurar esse boi que ele tanto amava e que estava sumido e o pessoal não conseguiam encontrar ele nas redondezas e procuravam dia e noite, e não encontravam. Nisso o fazendeiro estava quase desacreditado, quando, depois de três dias conseguiu encontrar o boi dele. Esse boi estava perdido perto de um riacho quase morto e um de seus funcionários correu pra chamar esse fazendeiro pra ele ver onde estava o animal que ele estava tanto procurando. Eles foram correndo para o riacho, chegando lá conseguiu tirar o boi de dentro desse riacho que estava quase sem vida. O fazendeiro teve uma ideia e chamou os pajés. Os índios que viviam ali na aldeia, ali pela redondeza para tentar trazer esse boi de volta através da suas cantigas também e o pajé e os índios chegaram a ter até esse boi na beira do riacho eu fizer essas danças e as cantigas, manifestação cultural dos índios para tentar trazer de volta. Foi um milagre que fez com que o boi não só ressuscitasse, mas, também, que ele acordasse dançando. Quando acontece do boi ressuscitar, ele já aparece todo colorido com uma manta todo colorida e uma estrela na testa. O fazendeiro ficou muito feliz, gritou de ver o boi bumba e esse boi dançando virou alegria do pessoal, não só da fazenda, mas da região. Esse fazendeiro fez uma festa, convidou muitas pessoas e decorou a fazenda dele. Todos vieram para a festa e todo mundo dançou e se alegrou. Assim todo ano era comemorado até que virou uma história do folclore. Essa manifestação cultural dura todo ano e nessa festa do Boi bumba, tem mais de 100 grupos, não só te dança como de teatro também de cantigas do Boi bumba. Tudo nessa região então é uma história bem bacana aí hoje em dia tem muitas danças Boi Bumba. As pessoas se vestem com o manto bem colorido mesmo e dançam como se fosse o boi bumba beleza? Então pessoal essa é a história do boi bumba. Essa lenda aí, então, a gente tenta trazer pra vocês nesse mês, que é o mês do folclore. Ele nada mais é que manifestação cultural de várias regiões do país e onde sempre agregar pra todo mundo e muitas danças saiu através dessas manifestações populares, tudo bem?

Então espero aí criançada que vocês tenham gostado dessa história do Boi bumba fique na minha imaginação de vocês e até a próxima aula e não esqueçam de curtir comentar compartilhar e vamos dançar.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

<https://www.todamateria.com.br/bumba-meu-boi/>

<http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/modules/noticias/article.php?storyid=425> - acesso em 17/08/20

PLANO DE AULA 8

TEMA: Frevo	Turma: 1º, 2º e 3º e 5º ano.
JUSTIFICATIVA: Fazer com que as crianças conheçam um pouco das danças folclóricas que são comemorados no mês de agosto.	
OBJETIVO GERAL: Trabalhar a cultura de nosso país através do folclore.	
PROCEDIMENTOS: Organização do cenário com a logo da União Brasil, após um fundo ilustrativo com o tema abordado, checar caixa de som, tripé, áudio, iluminação, ensaio.	



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

ROTEIRO VÍDEOAULA: E aí pessoal tudo bem? Você deve estar pensando, esse professor é louco né? Entrar dançando desse jeito. Pois é, na aula de hoje a gente, ainda, vai trabalhar sobre o folclore. O que é o folclore? É uma manifestação cultural de algumas regiões do Brasil e essa dança que eu acabei de entrar fazendo, é a dança do frevo. Então, hoje, na nossa aula vamos falar sobre o Frevo. Essa dança teve origem no Recife, PE em meados do século XIX. Tem como característica alguns instrumentos como: tambor e o banjo são instrumentos que compõem essas músicas. Essa música, essas danças do frevo tem característica lá do nordeste do nosso país. O frevo é dividido em três tipos de frevo: o frevo canção, que é um frevo mais cantado, mais lento; tem frevo de rua que é um pouquinho mais dançado e também tem fila de blocos que é mais voltado pro carnaval, onde o jovens fazem blocos com determinados grupos e saem pelas ruas atrás do trio, atrás de dançar com os blocos; e também tem o frevo que tem muita força lá em Olinda, que têm aqueles bonecos de Olinda que o pessoal sai pra rua pra dançar se divertir. O frevo, em si, tem mais de 100 passos de dança. Então são muitos passos mesmo, entre eles tem um ferrado, tem a dança, tem um passo mola e a capoeira. São passos que quando dançam acabam formando coreografias ou passos livres nos quais pessoas conseguem fazer através da concentração em realizar os passos nesses estados, tudo bem? E normalmente pra dançar o frevo o pessoal usa roupas bem leves, roupas coloridas e um dos principais elementos que tem no frevo é um guarda-chuva colorido igual esse aqui que é a característica principal do frevo, no qual a pessoa consegue fazer essa dança com alegria por onde passa, tudo bem? Então, isso foi a aula de hoje. A gente fez uma aula mais teórica voltada para algumas danças e culturas folclóricas. Em breve, também, nas próximas aulas vou ver se passo pra vocês um pouquinho dessa dança pra vocês estarem praticando em casa, tudo bem? E vocês, alunos, não se esqueçam de curtir, comentar compartilhar essa aula. É isso aí beleza? E vem dançar.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

<http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/modules/noticias/article.php?storyid=425> (acesso em 17/08/20)

PLANO DE AULA 9

TEMA: Watch Me	Turma: 1º, 2º e 3º e 5º ano.
JUSTIFICATIVA: Fazer com que os alunos aprendam uma coreografia mais elaborada realizando o passo a passo e depois dançando ao som da melodia.	
OBJETIVO GERAL: Trabalhar ritmo, coordenação motora para executar os passos para a organização da coreografia.	
PROCEDIMENTOS: Criar um cenário para dar efeito no fundo do vídeo, ensaio, checar caixa de som, iluminação, tripé.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: E aí criançada, tudo bem? Eu sou professor Thiago Prates da União Brasil e hoje venho para mais uma aula de dança pra vocês, tudo bem? Hoje a nossa aula vai ser uma aula prática. A gente vai aprender mais uma coreografia, ok? Antes de praticar essa aula, vai na aula de aquecimento para preparar o corpo pra gente poder estar dançando sem ter nenhum tipo de lesão, não machucar o corpo, tudo bem? Vou confiar, então borá lá. - Explicação da sequência coreográfica sem música; - Após, iniciamos os movimentos treinados com a música; - Coreografando com a música watch me.	



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

Ae pessoal. Essa coreografia foi dividida em duas partes. Essa é a primeira parte e no próximo vídeo vai ter continuação dela, tudo bem? Pra não ficar muito extensa a nossa aula e não ficar muito difícil pra vocês. Então a próxima aula vou dar continuidade pra essa coreografia, tudo bem? Então não se esqueçam, vocês que estão curtindo, comente, compartilhe pra mais amigos ver essa aula, tudo bem? E vem dançar.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: Coreografia e ilustração e musica
<https://www.youtube.com/watch?v=bMZAuhadz2Y> (acesso em 17/08/20)

PLANO DE AULA 10

TEMA: Watch Me (2)	Turma: 1º, 2º e 3º e 5º ano.
JUSTIFICATIVA: Produzir novos passos para complementar à coreografia anterior.	
OBJETIVO GERAL: Trabalhar ritmo, coordenação motora para executar os passos para a organização da coreografia total.	
PROCEDIMENTOS: Criar um cenário com efeito de fundo no vídeo, checar caixa de som, iluminação, tripé, ensaio.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: E aí criançada, tudo bem? Pronto pra mais uma aula? É isso aí, professor Thiaguinho, professor de dança da União Brasil, pra mais uma aula pra vocês fazer em casa, tudo bem? Na aula passada a gente aprendeu mais uma coreografia e hoje vou dar continuidade pra vocês aprenderem dançar a música inteira, tudo bem? Então lembrando que antes de fazer nossas aulas práticas, voltem algumas aulas, aí está escrito lá aquecimento e alongamento pra vocês prepararem o corpo pra nós estarmos dançando com qualidade tudo bem? Então vamos lá continuando a coreografia. - Explicação da sequência coreográfica sem música; - Após, iniciamos os movimentos treinados com a música; - Coreografando com a música watch me. Aeeeeeee. Gente, se estiver curtindo, não esqueçam de comentar, compartilhar pra mais amigos estarem assistindo.	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: Coreografia, ilustração e música https://www.youtube.com/watch?v=bMZAuhadz2Y (acesso em 17/08/20)	

PLANO DE AULA 11

TEMA: Dança do Mosquito	Turma: 1º, 2º e 3º e 5º ano.
JUSTIFICATIVA: Desenvolver e aprimorar o ritmo por meio das atividades propostas nas aulas.	
OBJETIVO GERAL: Trabalhar a lateralidade e coordenação motora fina de acordo com o comando dos passos da coreografia.	
PROCEDIMENTOS: Criar cenário com efeito de fundo com a logo da União Brasil e fundo animado, ensaio, checar iluminação, caixa de som, áudio e tripé.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: E aí galera, tudo bem? Tudo bem com vocês mesmo? Eu sou professor Thiago Prates da União Brasil, e vamos para mais uma aula prática. Lembrando que quando é uma aula prática você tem que voltar algumas aulas atrás e se aquecer antes de fazer aula, tudo bem? Combinado, então vamos lá, mais uma aula divertida ai pra vocês, hoje a gente vai aprender mais uma coreografia desafiando vocês, vamos lá? - Explicação da sequência coreográfica sem música;	



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

- Após, iniciamos os movimentos treinados com a música;

Vamos com a música agora pra ver se vocês conseguem. Musica – mosquito tic – mc creu (coreografando)

E ai pessoa conseguiu? Esse dai bem divertido não é? Então não se esqueça pessoal, de curtir comentar, compartilhar e vem dançar.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

<https://www.cifraclub.com.br/mc-creu/mosquito-tic/letra/> (acesso em 17/08/20)
<https://www.youtube.com/watch?v=UqYcun7pKYE> (acesso em 17/08/20)

PLANO DE AULA 12

TEMA: Dança da Imitação	Turma: 1º, 2º e 3º e 5º ano.
JUSTIFICATIVA: Levar aos alunos de que estão em casa uma aula bem dinâmica e extrovertida	
OBJETIVO GERAL: Essa atividade tem como objetivo trabalhar ritmo, passos que envolve lateralidade e coordenação para imitar os passos	
PROCEDIMENTOS: : Foi criado um cenário para dar um efeito no fundo do vídeo com a logo da União Brasil e um fundo animado para prender a atenção das crianças, caixa de som e tripé.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: E aí criança, tudo bem? Prontos pra mais uma aula de dança? Eu sou professor Thiago Prates da União Brasil e venho aqui para mais uma aula com vocês. Hoje a nossa aula vai ser mais uma aula divertida. Vai ser mais uma aula prática, tudo bem? E é uma coreografia bem bacana, bem dinâmica pra vocês aprenderem aí de casa, então como vai ser uma aula prática, o que você tem que fazer? Voltar algumas aulas, lá atrás, e preparar o corpo, aquecer para estar fazendo essa atividade, tudo bem? Depois de aquecido vamos começar a coreografia. - Explicação da sequência coreográfica sem música; Vamos agora fazer tudo isso daí na música. (coreografando com a música – dança da imitação – caninópolis). Ae, espero que tenham gostado, tenham conseguido fazer aí na sua casa, ok? Não se esqueça de curtir, comentar e compartilhar para mais amigos ver e vem dançar.	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: Letra da musica https://www.letras.mus.br/caninopolis/danca-da-imitacao/ (acesso em 17/08/20). Coreografia: Caninópolis	

PLANO DE AULA

(Referencia- Agosto/2020) – TERMO DE COLABORAÇÃO Nº 21/2019

PROJETO: AÇÕES EDUCATIVAS COMPLEMENTARES

Educador/ Instrutor (a): Wagner Antonio Brito

Oficina; Iniciação Esportiva

Carga horária semanal: 16 horas

Carga horária total: 64 horas

Plano de aula 1º semana de: 03/08 à 07/08/2020

- Iniciação da aula de aquecimento
- Aula de alongamento

Plano de aula 3º semana de: 17/08 à 21/08/2020

- Chute e passe de trivela;
- 3 tipos de defesa dos goleiros;



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

• Passe de bola: história do futebol de campo	• Correndo em zig zag.
Plano de aula 2º semana de: 10/08 à 14/08/2020 • Fundamentos de Chute com o peito do pé. • 4 tipos de domínio de bola. • Chute ou passe “bico ou calcanhar”	Plano de aula 4º semana de: 24/08 à 28/08/2020 • Circuito que estimula o domínio do corpo e promove a saúde; • Corrida do papel Higiênico; • Atividade do equilíbrio na forma geométrica

PLANO DE AULA 1

TEMA: Iniciação da aula de aquecimento	Turma: 1º, 2º, 3º, 4º e 5º anos
JUSTIFICATIVA: Demonstrar a importância do aquecimento antes de qualquer tipo de atividade física visando à preparação para os movimentos e, principalmente, prevenir lesões. Essa aula foi desenvolvida para que o aluno volte nela, faça o aquecimento e retorne para a atividade principal.	
OBJETIVO GERAL: Mostrar para os alunos que o ato de aquecer o corpo é prepará-lo para o esporte.	
PROCEDIMENTOS: Estudo do roteiro, ensaio/ organização da sequência dos movimentos, organização do ambiente, verificação se os equipamentos estão funcionando para a gravação.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Cumprimentar os alunos. Conscientizá-los a importância de realizarem o aquecimento, membros superiores e inferiores, antes de iniciarem as aulas do professor Wagner com uma sequência de aquecimento de fácil realização. Finalização do vídeo.	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: https://impulsiona.org.br/aquecimento-e-importante-nas-aulas-de-educacao-fisica/ https://www3.faac.unesp.br/nos/mexa_se/imp_aque.htm https://impulsiona.org.br/aquecimento-e-importante-nas-aulas-de-educacao-fisica/	

PLANO DE AULA 2

TEMA: Alongamento	Turma: 1º, 2º, 3º, 4º e 5º anos
JUSTIFICATIVA: Passar para os nossos alunos que o alongamento não é só importante para quem pratica atividade física, mas, também, para uma série de outros fatores, pois ele possui inúmeros benefícios como: o relaxamento e alívio da tensão muscular, a melhora da postura e a flexibilidade corporal.	
OBJETIVO GERAL: Contribuir para o desenvolvimento e o amadurecimento dos músculos, ossos e das articulações do corpo.	
PROCEDIMENTOS: Roteiro da aula, dimensão do espaço a ser utilizado, análise do ângulo a ser gravado, ensaio, iluminação do local.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Abertura da aula com apresentação do professor e modalidade, Explicar o que será trabalhado durante a aula. Explicação e demonstração na aula sobre os tipos de alongamento que será realizado para que a criança consiga executar com sucesso os movimentos. Sendo assim, o aluno verá a importância de se alongar pós- atividade física.	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:	



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

<https://educador.brasilecola.uol.com.br/comportamento/dica-alongamento-para-professores.htm>

<https://blogeducacaofisica.com.br/beneficios-cuidados-alongamento/>

<https://conteudo.omronbrasil.com/exercicios-fisicos-para-criancas/>

PLANO DE AULA 3

TEMA: Passe de bola- história do futebol	Turma: 1º, 2º, 3º, 4º e 5º anos
JUSTIFICATIVA: Mostrar a evolução que o futebol de campo teve ao longo dos anos, dando enfoque e explicando minuciosamente como é feito passe de bola.	
OBJETIVO GERAL: Apresentar uma breve história do futebol para melhorar a compreensão do passe de bola.	
PROCEDIMENTOS: Roteiro da aula, organização do espaço a ser utilizado, checagem da iluminação e posição da câmera.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Apresentação do professor e modalidade. Prévia história sobre o futebol de campo, descoberto na Inglaterra no ano 1863, no qual não tinha regras, números de jogadores dentro de campo, passe e chute usamos bola número 4, apresentei exemplos que pode ser qualquer bola dos números 3, 4 e 5. Procurei passar como é feito o passe de bola e o posicionamento da perna de apoio, a importância e para que serve quando é colocada ao lado da bola, servindo para direcionar aonde a bola vai ser chutada.	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: https://siteantigo.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/educacao-fisica/fundamentos-do-futebol-o-passe/60673	

PLANO DE AULA 4

TEMA: Fundamentos de Chute com o peito de pé.	Turma: 1º, 2º, 3º, 4º e 5º anos
JUSTIFICATIVA: Demonstrar que no passe peito de pé a posição do corpo também é importante em determinadas situações do jogo: a posição mais utilizada em bolas rasteiras é o pé de apoio ao lado da bola, perna de execução flexionada, e tronco inclinado para frente quando queremos mais força, e o tronco para trás quando queremos mais precisão.	
OBJETIVO GERAL: Apresentar para os alunos uma proposta de como executar movimento do chute peito de pé.	
PROCEDIMENTOS: Estudar o roteiro, ensaio, organização do espaço utilizado, posicionamento da câmera, sonorização do ambiente no ato da gravação e, por fim, a prática de tudo isso junto.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Apresentação do professor e modalidade. Explicação, orientação e realizando na prática cada movimento como: alternando os lados, trocando as pernas e rotação do quadril. Continuação com várias repetições do exercício apresentado e, por fim, finalizando com uma demonstração, na prática, o chute com o peito de pé.	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: https://siteantigo.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/educacao-fisica/fundamentos-do-futebol-o-passe/60673	

PLANO DE AULA 5



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

TEMA: 4 (quatro) tipos de domínio da bola.	Turma: 1º, 2º, 3º, 4º e 5º anos
JUSTIFICATIVA: Apresentar aos alunos os “quatro tipos de domínio de bola”. O domínio de bola é o ato de receber ou interromper a sua trajetória, seja com os pés, peito, coxa ou qualquer parte do corpo.	
OBJETIVO GERAL: Desenvolver equilíbrio, coordenação motora, noção espacial e tempo de bola.	
PROCEDIMENTOS: Ler o roteiro da aula para recapitular os pontos principais a serem abordados, escolha da dimensão do espaço a ser utilizado, checagem da iluminação, posição da câmera.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Apresentação do professor e modalidade. Explicação e demonstração na prática o passo a passo dos quatros tipos de domínios da bola de forma lúdica para melhor compreensão das crianças e em quais locais a bola pode tocar o corpo. Finalização do vídeo com agradecimento.	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: https://www.youtube.com/watch?v=oT5HzTkMdYo	

PLANO DE AULA 6

TEMA: Fundamentos de Chute, passe de trivela, três dedos ou parte externa do pé.	Turma: 1º, 2º, 3º, 4º e 5º anos
JUSTIFICATIVA: Apresentar o passe com lateral externa do pé, basicamente, é o mesmo procedimento para o passe simples que é feito com a parte interna do pé, porém com a perna de apoio colocado ao lado da bola e a perna de passe tocando na bola lateral externa do pé.	
OBJETIVO GERAL: Fundamentar o posicionamento do pé de apoio e qual a parte do pé tem que bater na bola.	
PROCEDIMENTOS: Realizar cada movimento devagar para ficar nítido para o aluno e depois o movimento completo, roteiro da aula, escolha do local, checar aparelhagem para gravação e organizar ambiente.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Apresentação do professor e modalidade. Discorrer o conteúdo da aula proposta de forma clara e objetiva dando exemplo do ex jogador Roberto Carlos que ficou conhecido pelo seu gol na copa do mundo do ano 1997, quando ele cobra uma falta três dedos famoso trivela. Procurei passar passo a passo dos movimentos com a bola parada e depois com a bola em movimento para os alunos entender como é executado o chute. Finalização do vídeo com agradecimento.	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: https://www.youtube.com/watch?v=ItZwYNWUONw	

PLANO DE AULA 7

TEMA: Fundamentos de Chute ou passe de bico e com calcanhar,	Turma: 1º, 2º, 3º, 4º e 5º anos
JUSTIFICATIVA: Fundamentar o chute/ passe de bico que é um procedimento não muito preciso, pois é de grande violência. Ele é utilizado como meio de surpreender a defesa e o goleiro adversário. O chute é realizado com a ponta dos dedos, fazendo com que a bola tome uma trajetória reta e violenta. O passe de calcanhar, na maioria dos casos, é uma boa forma de mandar a bola a um companheiro de equipe que está atrás de você ou mesmo marca um gol.	



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

OBJETIVO GERAL: Levar para os alunos que o passe de bico e de calcanhar pode usar em qualquer momento do jogo de futebol como recurso de sair da marcação do time adversário.

PROCEDIMENTOS: Roteiro da aula, organização do espaço a ser utilizado, checagem da iluminação e posição da câmera.

ROTEIRO VÍDEOAULA: Apresentação do professor e modalidade. Discorrer o conteúdo teórico, tendo a prática como auxílio para melhor exemplificar os movimentos. Orientei os alunos a voltarem na aula de aquecimento para realizar antes de começar aula. Finalização com agradecimento.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

<https://www.youtube.com/watch?v=gLulhjdAgc> <https://www.youtube.com/watch?v=qDNQHOIAV6Y>

PLANO DE AULA 8

TEMA: Três tipos de defesa dos goleiros

Turma: 1º, 2º, 3º, 4º e 5º anos

JUSTIFICATIVA: Explicar a defesa de alta pegada que o goleiro efetua acima da cabeça, defesa média pegada que goleiro efetua com a bola entre altura da cabeça e o peito, encaixada pegada bola altura da cintura que se executa com as mãos e antebraços servindo de trilhos.

OBJETIVO GERAL: Demonstrar os três tipos defesas que os goleiros mais usam.

PROCEDIMENTOS: Roteiro da aula, escolha do local para a gravação, checagem da iluminação, posição da câmera.

ROTEIRO VÍDEOAULA: Apresentação do professor e modalidade. Explicação do tema a ser abordado na aula com exemplos para ficar melhor o entendimento destacando os três tipos de pegada que é a defesa alta, defesa média e defesa encaixada: pegada da bola na altura da cintura. Finalização com agradecimento.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

<https://www.youtube.com/watch?v=JHTTq8Tol0>

PLANO DE AULA 9

TEMA: Pulando em zig-zag

Turma: 1º, 2º, 3º, 4º e 5º anos

JUSTIFICATIVA: Aprender o deslocamento lateral utilizando uma bola/ bexiga entre as pernas realizando o percurso em zig zag sem deixá-los cair.

OBJETIVO GERAL: Desenvolver a atenção, concentração, equilíbrio e noção espacial do aluno.

PROCEDIMENTOS: Roteiro da aula, captação de materiais, organização do espaço a ser utilizado, checagem da iluminação, posição da câmera.

ROTEIRO VÍDEOAULA: Apresentação do professor e modalidade. Explicar a atividade para melhor desenvolvimento. Falei para os alunos de que forma eles irão colar a fita adesiva no chão, em forma de pirâmide. Assim, o aluno não poderá pisar no percurso, por isso tem que pular fazendo zig-zag até terminar. Pode repetir quantas vezes quiser sem deixar a bola ou bexiga cair no chão. Finalização com agradecimento.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

<https://www.youtube.com/watch?v=HEaUx2GVZjI>

PLANO DE AULA 10



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

TEMA: Corrida do papel higiênico.	Turma: 1º, 2º, 3º, 4º e 5º anos
JUSTIFICATIVA: Organizar uma corrida com os membros da família, disputando quem irá chegar primeiro com o objeto na ponta do papel, sem que o papel rasgue.	
OBJETIVO GERAL: Trabalhar a concentração, velocidade, agilidade e controle dos dedos para enrolar o papel higiênico.	
PROCEDIMENTOS: Roteiro da aula, organização do espaço a ser utilizado, checagem da iluminação, posição da câmera, captação do material.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Apresentação do professor e modalidade. Oferecer para aluno uma atividade de fácil acesso de material e interação com os membros da família. A disputa é saudável e que o aluno se desenvolva brincando. Finalização com agradecimento.	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: https://www.youtube.com/watch?v=gYl-kdoaQN8	

PLANO DE AULA 11

TEMA: Circuito- rastejar	Turma: 1º, 2º, 3º, 4º e 5º anos
JUSTIFICATIVA: Valorizar a descontração e a importância dos alunos realizarem uma aula de circuito utilizando o corpo como ferramenta principal para se locomover de um lado para o outro cumprindo o percurso com eficácia.	
OBJETIVO GERAL: Realizar o percurso rastejando de um lado para o outro até que o objetivo seja concluído.	
PROCEDIMENTOS: Roteiro da aula, organização do espaço, captação de material, checagem dos equipamentos, ensaio.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Apresentação do professor e modalidade. Explicação da atividade e seus benefícios para o desenvolvimento, e, realizando, na prática, a atividade para que os alunos vejam como é feita o circuito, pois eles terão que se rastejar pelo chão da sua casa ou quintal, com papel/ bolinha para colar na fita adesiva. Realizar o percurso até que o objeto acabe, se tornando o vencedor. Finalização com agradecimento.	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: https://www.youtube.com/watch?v=uyc-DazDhMQ	

PLANO DE AULA 12

TEMA: Atividade do equilíbrio na forma geométrica	Turma: 1º, 2º, 3º, 4º e 5º anos
JUSTIFICATIVA: Trabalhar o equilíbrio da criança de maneira lúdica utilizando as formas geométricas como base para que ela saiba onde pisar e o movimento a ser feito em cada forma.	
OBJETIVO GERAL: Desenvolver a lateralidade, noção de espaçamento, atenção e memorização.	
PROCEDIMENTOS: Roteiro da aula, checagem da iluminação, posição da câmera, captação de material, ensaio, organização do ambiente, gravação da vídeoaula.	
ROTEIRO VÍDEOAULA: Apresentação do professor e modalidade. Explicação da atividade e materiais que iremos utilizar (folhas e recortar em formas geométricas). Demonstrar na prática o que é para fazer para que o aluno entenda o que acontecerá no decorrer da aula. Cada forma geométrica corresponde a uma postura no qual terá que seguir a sequência que o professor irá passar.	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: https://www.youtube.com/watch?v=36bjgNxqwbM	



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

Ações desenvolvidas pela entidade – 2020

Reunião

Dia: 31/07/2020

Hora: 09h 30min às 11h

Local: Reunião on-line pelo Google Meet

Participantes: Supervisor Osvaldo, Coordenador Geral Raphael Lima, Coordenadora Pedagógica- Valdinei

Pauta:

Pauta da Reunião

1- Orientações– Tribunal de Contas do Estado de São Paulo e Orientações do Controle interno - SEMFAZ e de registros das ações durante o período de Pandemia.

Foco: Nos relatórios mensais e trimestrais a partir do mês março e criação da pasta no Site da Entidade com nome Covid 19, no Site da Entidade.

Objetivo: estruturar, normatizar, padronizar e sistematizar as ações nos sites das OSCs, por meio dessa pasta com o nome – COVID 19, dando assim, transparência as ações desenvolvidas.

2 -Estrutura e Regramento:

Foco: Plano de ações: estruturar a escrita do Plano de Ação, modelizar registros das atividades desenvolvidas por professores, coordenador e demais funcionários; criar regimento de plano de aula para professores, de rotinas diárias e mensais para professores, coordenadores e demais funcionários e apresentar uma estrutura, regimento do passo a passo para a criação da pasta – COVID 19 no Site da Entidade.

Objetivo: estruturar, normatizar, padronizar e sistematizar as ações nos sites de transparência das OSCs

3- Pasta Covid 19:

- **Foco:** – Sistematizar e organizar e padronizar ações e inserir informações no site de transparência da entidade a partir de 23 de março a 30 de junho.

- **Objetivo:** Estruturação e normatização, nos sites das OSCs uma pasta com o nome– COVID.

- **Item necessários:**

- 1º Passo: Criação da pasta (COVID)

- 2º Passo: Subpasta: com toda a legislação

- 3º Passo: Subpasta: com Plano de ação

- 4º Passo: Subpasta: Rotinas (Deve conter rotinas dos professor, coordenadores e funcionários, por mês e dentro de cada mês separado por semanas de trabalho).

- 5º Passo: Subpasta: Endereços dos vídeos, lives (organizados por mês e dentro de cada mês separado por semanas de trabalho) com registros do total de visualizações, curtidas e comentários de cada uma das atividades.

- 6º Passo: Subpasta: participação dos alunos (usar alista de chamada para registrar e comprovar a participação do aluno individualmente: quantas vezes ele participou durante o mês, visualizações, curtidas, comentários, número de vídeos e atividades remotas produzidas e devolvidas.

- 7º Passo: Subpasta: participação dos responsáveis: comentários, depoimentos e questionários de satisfação e outros que se façam necessários.

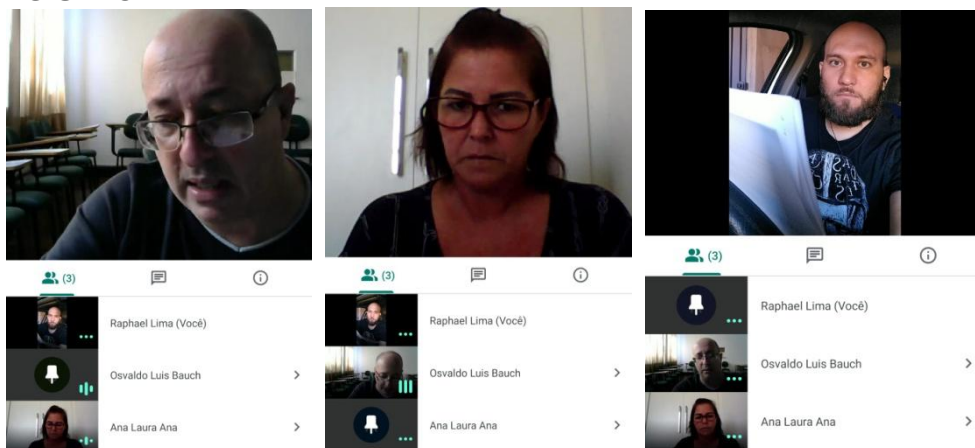


UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

FOTOS/ REGISTRO



Reunião

Dia: 07/08/2020

Hora: 13h às 16h

Local: Sede administrativa da entidade

Participantes: Instrutores, Coordenador Geral, Coordenadora Pedagógica, Assistente Pedagógica, Encarregada Administrativa, Pedagoga.

Pauta: Renovação de contrato; conferência de documentos, repasse do novo formato de relatório (plano de aula, semanário, mensal), assinatura da folha de ponto, formas de atingir o público alvo com as vídeoaulas, reforçar os meios de publicação (site transparência, youtube, instagram, facebook), tirar possíveis dúvidas, encaminhamento do novo modelo de relatórios.

FOTOS/ REGISTRO

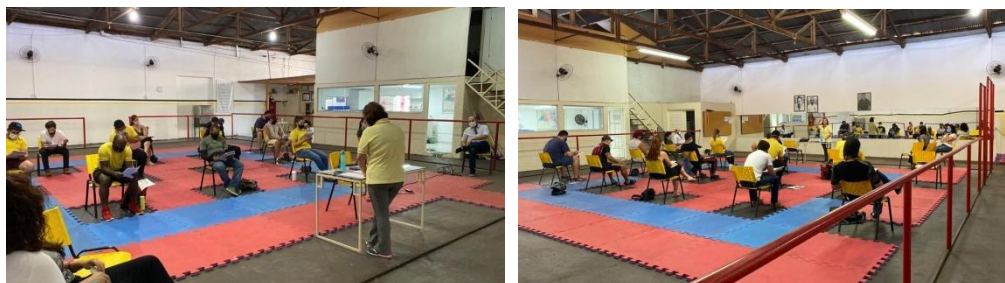




UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07



Reunião

Data: 10/08/2020

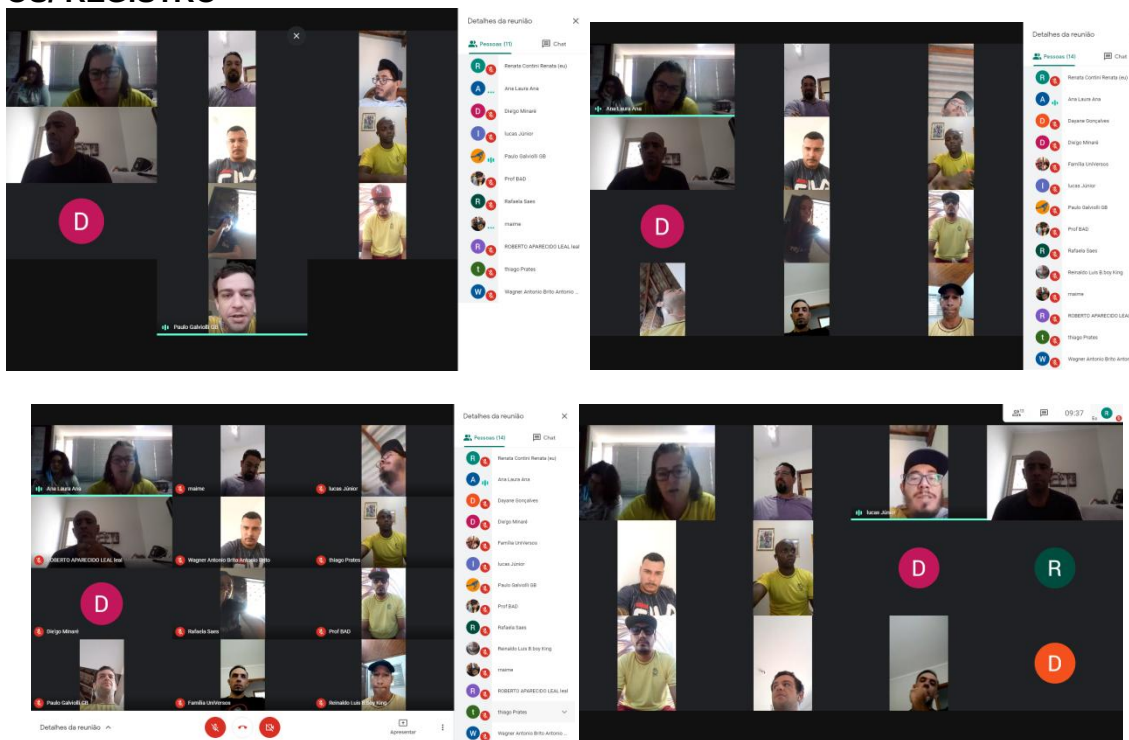
Hora: 09h às 10h

Local: Reunião on-line pelo Google Meet

Participantes: Instrutores, Coordenadora Pedagógica, Assistente Pedagógico, Encarregada Administrativa, Pedagoga.

Pauta: Esclarecimento de dúvidas sobre o novo relatório, quantidade de vídeos a serem gravados, dias para o encaminhamento dos vídeos, dia para a entrega dos relatórios.

FOTOS/ REGISTRO



Reunião

Dia: 17/08/2020

Hora: 09h às 10h

Local: Reunião on-line pelo Google Meet



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

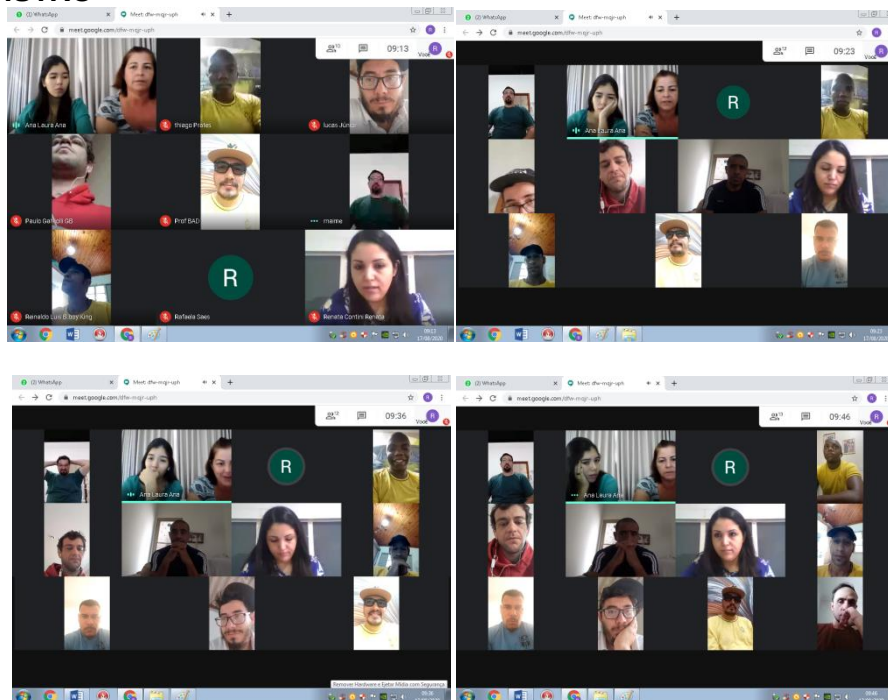
UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

Participantes: Instrutores, Coordenadora Pedagógica, Assistente Pedagógico, Encarregada Administrativa, Pedagoga.

Pauta: Feed back das vídeoaulas, esclarecimento de dúvidas sobre a gravação e os relatórios, repasse de informações.

FOTOS/ REGISTRO



Reunião

Dia: 24/08/2020

Hora: 09h às 10h

Local: Reunião on-line pelo Google Meet

Participantes: Instrutores, Coordenadora Pedagógica, Assistente Pedagógico, Encarregada Administrativa, Pedagoga.

Pauta: Esclarecimento de dúvidas sobre os relatórios, reforçar a qualidade dos vídeos, tempo mínimo e máximo para a gravação, reforçar o prazo de entrega das vídeoaulas, relatórios e nota fiscal.

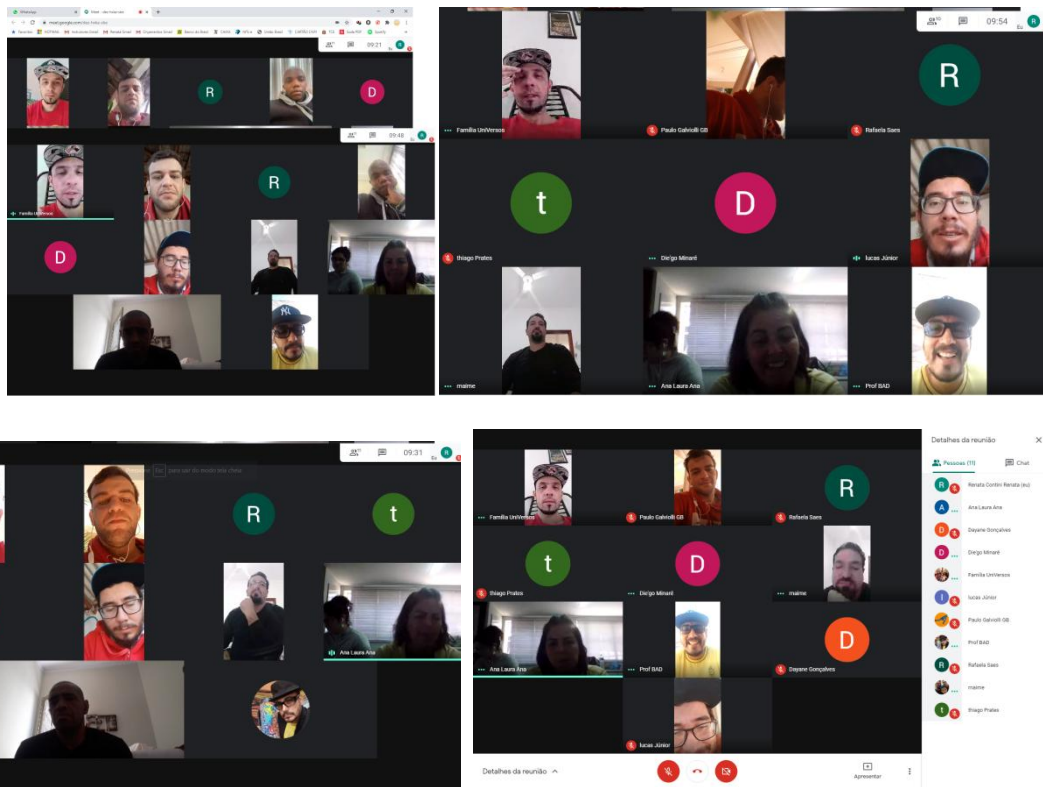
FOTOS/ REGISTRO



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07



ANEXOS

- **Semanário e relatório mensal de cada instrutor (a) (logo em seguida do plano de aula);**
- **Resultado da pesquisa de satisfação (Eco, Santa Clara, Paul)**
- **Rotina semanal funcionários do escritório;**
- **Folha de ponto CLT;**
- **Folha de ponto Instrutor (a);**
- **Lista de matriculados Arlindo;**
- **Lista de matriculados Eco;**
- **Lista de matriculados Santa Clara;**
- **Lista de matriculados Paul.**



UNIÃO BRASIL
ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

UNIÃO BRASIL KARATE-DO SHITORYU-KAI

Fundada em 17 de Janeiro de 2004 – CNPJ 07.433.983/0001-07

PARECER PEDAGÓGICO

Ocorreu uma reunião on-line com o gestor Osvaldo, juntamente com o coordenador geral, Raphael, e com a coordenadora pedagógica, Valdinei, para novas medidas que deveriam ser aplicadas para a próxima semana e para o mês de agosto como: novo modelo de relatório, agrupar novas informações no site da transparência sobre o atual momento que estamos vivendo e orientações sobre a qualidade das vídeoaulas.

Tivemos orientações do controle interno sobre ajustes no qual, a instituição União Brasil, deverá realizar para que as informações fiquem mais claras e objetivas nos relatórios encaminhados a secretaria da educação, secretária da fazenda e no site da transparência, já que, esse é meio de comunicação principal entre os órgãos supracitados.

Para o próximo mês, setembro, os instrutores voltarão a realizar 4 vídeoaulas por semana para quem possuía uma carga horária maior e permanecerão 3 vídeoaulas por semana para quem possuía uma carga horária menor. Sendo assim, às 4 horas semanais que eram destinadas a estudos, pesquisas, planejamento estarão inclusas nas 4 horas de cada vídeoaula.

Nesse mês, também, foi combinado com os instrutores que iremos realizar reuniões semanalmente, as segundas-feiras às 9 horas, pela plataforma do Google Meet no qual irei esclarecer dúvidas, repassar informações e dar o feed back das vídeoaulas, no geral, para que eles possam estar melhorando a qualidade das gravações e o conteúdo de acordo com a faixa etária das turmas que atendemos, 1º (primeiro) ao 5º (quinto) ano.

Para complementar o conteúdo da vídeoaula e atingir o público alvo e meta da instituição começamos a mobilizar os instrutores para que desenvolvam atividades impressas para serem distribuídas nos polos nos dias da entrega dos Kits alimentação (da escola) que serão distribuídas nos dias 10 e 11 de Setembro.

Coordenadora Pedagógica