



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

ROTINA SEMANAL DO PROFESSOR- DEZEMBRO

Educador/ Instrutor : Reinaldo Luis Oliveira Doho Daniel Ferraça	
Oficina: Hip-Hop Modalidade Breaking	Semana de: 01/12 à 04/12/2020
Carga horária semanal: 64 horas	Carga horária total: 16 horas
ATIVIDADES DESENVOLVIDAS	
TERÇA-FEIRA 01/12/2020	• Pesquisa e planejamento das aulas da semana, fundamentos do footwork, movimentos para combinação e variação. • Preparação de playlist • Gravação da videoaula Fundamentos: Footwork, combinação. Movimento Kick Out, regulagem do som, regulagem do tripé para filmagem.
QUARTA-FEIRA 02/12/2020	• Reunião pedagógica pelo Google Meet • Preparação de playlist • Gravação da videoaula Fundamentos: Footwork, combinação. Movimento Kick Turn, regulagem do som, regulagem do tripé para filmagem.
QUINTA-FEIRA 03/12/2020	• Entrega de material impresso (apostilas) e realização da 2º Pesquisa de satisfação na ECO • Preparação de playlist • Gravação da videoaula Fundamentos: Footwork, combinação. Movimento, MonkeySwing transição para o movimento Octopus, regulagem do som, regulagem do tripé para filmagem.
SEXTA-FEIRA 04/12/2020	• Treino de combinação, com movimento Kick Out (chute fora). • Preparação de playlist • Gravação da videoaula Fundamentos: Footwork, combinação. Movimento Kick Out transição para movimento Monkey Swing, regulagem do som, regulagem do tripé para filmagem.

ROTINA SEMANAL DO PROFESSOR- DEZEMBRO

Educador/ Instrutor : Reinaldo Luis Oliveira Doho Daniel Ferraça	
Oficina: Hip-Hop Modalidade Breaking	Semana de: 07/12 à 11/12/2020
Carga horária semanal: 64 horas	Carga horária total: 16 horas
ATIVIDADES DESENVOLVIDAS	
SEGUNDA-FEIRA 07/12/2020	• Pesquisa e planejamento das aulas da semana, fundamentos do footwork, movimentos pra combinação e variação. • Gravação da videoaula Fundamentos: Footwork, combinação. Movimento Kick Out Spin, regulagem do som, regulagem do tripé para filmagem.
TERÇA-FEIRA 08/12/2020	FERIADO- NOSSA SENHORA DA CONCEIÇÃO
QUARTA-FEIRA 09/12/2020	• Treino de combinação, com movimento Cc. • Preparação de playlist



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

	Gravação da videoaula Fundamentos: Footwork, combinação. Movimento Back Side, transição com movimento Double Legs.
QUINTA-FEIRA 10/12/2020	• Pesquisa e planejamento das aulas da semana, fundamentos do footwork, movimentos pra combinação e variação. Gravação da videoaula Fundamentos: Footwork, combinação. Movimento Cc, com transição para o movimento Jump Over.
SEXTA-FEIRA 11/12/2020	• Treino de combinação, com movimento Shoot Out (tiro fora). • Preparação de playlist • Gravação da videoaula Footwork, combinação. Movimento Shoot Out e Russian Steps, regulagem do som, regulagem do tripé para filmagem.

ROTINA SEMANAL DO PROFESSOR- DEZEMBRO

Educador/ Instrutor : Reinaldo Luis Oliveira Doho Daniel Ferraça	
Oficina: Hip-Hop Modalidade Breaking	Semana de: 14/12 à 18/12/2020
Carga horária semanal: 64 horas	Carga horária total: 16 horas
ATIVIDADES DESENVOLVIDAS	
SEGUNDA-FEIRA 14/12/2020	• Pesquisa e planejamento das aulas da semana, fundamentos do footwork, movimentos pra combinação e variação. • Preparação de playlist • Gravação da videoaula Fundamentos: Footwork, combinação Knee Walk movimento pós footwork, regulagem do som, regulagem do tripé para filmagem.
TERÇA-FEIRA 15/12/2020	• Reunião pedagógica pelo Google Meet. • Preparação de playlist. • Gravação da videoaula Fundamentos: Footwork, combinação. • Sling Back movimento pós footwork, regulagem do som, regulagem do tripé para filmagem
QUARTA-FEIRA 16/12/2020	• Treino de combinação, com movimento Swipe • Preparação de playlist • Gravação da videoaula Fundamentos: Footwork, combinação. Swipe, variação de movimentos curtos e longos ,pós footwork, regulagem do som, regulagem do tripé para filmagem.
QUINTA-FEIRA 17/12/2020	• Treino de combinação, com movimento Floor Salsa(salsa de chão). • Alunos 1° 2° 3°ano. • Preparação de playlist • Gravação da videoaula Fundamentos: Footwork, combinação. Swipe, variação de movimento de pernas pós footwork, regulagem do som, regulagem do tripé para filmagem.
SEXTA-FEIRA 18/12/2020	



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

ROTINA SEMANAL DO PROFESSOR- DEZEMBRO

Educador/ Instrutor : Reinaldo Luis Oliveira Doho Daniel Ferraça	
Oficina: Hip-Hop Modalidade Breaking	Semana de: 21/12 à 25/12/2020
Carga horária semanal: 64 horas	Carga horária total: 16 horas
ATIVIDADES DESENVOLVIDAS	
SEGUNDA-FEIRA 21/12/2020	• Treino de combinação, com movimento Floor Salsa(salsa de chão). • Treino de variação, com movimento Knee Walk(caminhada de joelhos). • Alunos 1° 2° 3° ano. • Preparação de playlist • Gravação das videoaulas: -Fundamentos: Footwork, combinação. Floor Salsa, movimento executado pós footwork -Fundamentos: Footwork, combinação Floor Salsa com extensão para o movimento Knee Walk, movimentos pós footwork
TERÇA-FEIRA 22/12/2020	• Reunião pedagógica pelo Google Meet. • Preparação de playlist. • Gravação da videoaula Fundamentos: Footwork, combinação. Foot Slide movimento executado pós footwork , regulagem do som, regulagem do tripé para filmagem.
QUARTA-FEIRA 23/12/2020	• Preparação de playlist. • Gravação da videoaula Fundamentos; Footwork, combinação. Legs Inside movimentos variados pós footwork • Regulagem do som, regulagem do tripé para filmagem.
QUINTA-FEIRA 24/12/2020	PONTO FACULTATIVO
SEXTA-FEIRA 25/12/2020	FERIADO - NATAL