



**Projeto
Paraíso**

**ASSOCIAÇÃO PARAÍSO
São José do Rio Preto - SP**

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

PLANO MENSAL

**PROFESSOR: Viviane Cardoso de Lima
OFICINA: Recreação e Natação
MÊS: NOVEMBRO/2021**

<u>SEMANA</u>	<u>SEGUNDA</u>	<u>TERÇA</u>	<u>QUARTA</u>	<u>QUINTA</u>	<u>SEXTA</u>
1º TEMA: HISTÓRIA DO BILBOQUE / GIRO DE BRAÇO DO NADO COSTAS	(01/11) PONTO FACULTATIVO	(02/11) FERIADO	(03/11) EM TELETRABALHO PESQUISA E ESTUDO	(04/11) EM TELETRABALHO PLANEJAMENTO	(05/11) EM TELETRABALHO ORGANIÇÃO DO ESPAÇO, PREPARAÇÃO DO MATERIAL, PREPARAÇÃO DA CAMERA./ GRAVAR E EDITAR VÍDEO
2º TEMA: BILBOQUE DE PAPEL	(08/11) EM TELETRABALHO PESQUISA E ESTUDO	(09/11) EM TELETRABALHO PLANEJAMENTO	(10/11) EM TELETRABALHO ORGANIÇÃO DO ESPAÇO, PREPARAÇÃO DO MATERIAL, PREPARAÇÃO DA CAMERA./ GRAVAR E EDITAR VÍDEO	(11/11) EM TELETRABALHO RELATÓRIO	(12/11) EM TELETRABALHO RELATÓRIO
3º TEMA: BILBOQUE DE	(15/11) FERIADO	(16/11) TELETRABALHO PESQUISA E ESTUDO/	(17/11) EM TELETRABALHO PLANEJAMENTO	(18/11) EM TELETRABALHO ORGANIÇÃO DO ESPAÇO, PREPARAÇÃO DO	(19/11) EM TELETRABALHO RELATÓRIO/ATIVIDADE PEDAGÓGICA



**Projeto
Paraíso**

**ASSOCIAÇÃO PARAÍSO
São José do Rio Preto - SP**

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

GARRAFA PET				MATERIAL, PREPARAÇÃO DA CAMERA./ GRAVAR E EDITAR VÍDEO	
4º TEMA: BILBOQUE DO CHAVES/ SAÍDA DO NADO COSTAS EM COMPETIÇÕES	(22/11) EM TELETRABALHO PESQUISA E ESTUDO	(23/11) EM TELETRABALHO PLANEJAMENTO	(24/11) EM TELETRABALHO ORGANIÇÃO DO ESPAÇO, PREPARAÇÃO DO MATERIAL, PREPARAÇÃO DA CAMERA./ GRAVAR E EDITAR VÍDEO	(25/11) EM TELETRABALHO ORGANIÇÃO DO ESPAÇO, PREPARAÇÃO DO MATERIAL, PREPARAÇÃO DA CAMERA./ GRAVAR E EDITAR VÍDEO	(26/11) EM TELETRABALHO RELATÓRIO
5º TEMA: BILBOQUE CRIATIVO/ CURIOSIDADES NA NATAÇÃO COM NADO COSTAS.	(29/11) EM TELETRABALHO PESQUISA E ESTUDO	(30/11) EM TELETRABALHO PLANEJAMENTO			



ASSOCIAÇÃO PARAÍSO
São José do Rio Preto - SP

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

ROTINA SEMANAL DO PROFESSOR

Associação Paraíso – Projeto Mundo Novo - Eldorado		TC 04/2018
Professor: Viviane Cardoso de Lima		Oficina: Recreação
Carga horária semanal: 40 horas		Semana de: 01/11//2021 a 05/11/2021
	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda-feira 01/11	Ponto Facultativo	8h
Terça-feira 02/11	Feriado	8h
Quarta-feira 03/11	<p>Período Manhã: Em Sistema de Teletrabalho realizei pesquisa em sites que mostram explicações de como começou a brincadeira do Bilboquê. A recreação é uma atividade lúdica que trabalha espontaneidade, criatividade, liberdade de expressão, alegria e outros, podendo ser realizada de forma individual ou coletiva. Essa proposta vem para auxiliar no conhecimento de jogos e brinquedos antigos que podem ser recreados nos dias atuais e permitir a vivencia dos alunos com o brinquedo. Essa atividade auxilia no desenvolvimento da coordenação motora, noção espacial, além de desenvolver a capacidade de percepção e reflexo. É uma atividade que vem para trazer descontração e socialização. Assim esta atividade vem para proporcionar momentos de diversão e aprendizagem de forma simples com materiais que as crianças possuem em suas casas, podendo realiza-las com facilidade.</p> <p>Período Tarde: Em Sistema de Teletrabalho realizei pesquisas em sites que ensinam a respeito do Giro de Braço do Nado Costas. Levando em consideração que muitos alunos sentem medo em executar o nado costas, esta vídeo aula vem para auxiliar o entendimento dos alunos de como deve ser executado o giro de braço do nado costas e futuramente executar os conhecimentos aqui no vídeo compartilhados e obter maior eficácia na realização do nado. Então este vídeo vem para auxiliar o aluno nesta necessidade, assim o futuro nadador consegue se sentir mais tranquilo e a vontade para iniciar as aulas com fundamentos e exercícios para ensinar e corrigir o giro de braço do nado costas do aluno.</p>	8h
Quinta-feira 04/11	<p>Período Manhã: Em Sistema de Teletrabalho utilizei o material já pesquisado sobre o tema História do Bilboque, elaborei a melhor maneira de passar a informação aos alunos, de forma que fique completa porém sem deixa-lo muito extenso e cansativo mas organizar os assuntos e conteúdos com um linguajar claro, objetivo e de fácil entendimento as crianças e adolescentes. Possibilitando assim os alunos a terem suas vivencias em tentar praticar a aula proposta e desenvolver novas</p>	



**Projeto
Paraíso**

**ASSOCIAÇÃO PARAÍSO
São José do Rio Preto - SP**

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

	<p>habilidades e experiências. Planejar o conteúdo estudado e pesquisado, organizar as informações para prepara-las a fim de que fiquem de fácil entendimento, compreensão e execução dos alunos.</p> <p>Período Tarde: Em Sistema de Teletrabalho utilizei o material já pesquisado sobre o tema Giro de Braço do Nado Costas, elaborei a melhor maneira de passar a informação aos alunos, de forma que fique completa porém sem deixa-lo muito extenso e cansativo mas organizar os assuntos e conteúdos com um linguajar claro, objetivo e de fácil entendimento as crianças e adolescentes. Possibilitando assim os alunos a terem suas vivencias em tentar praticar a aula proposta e desenvolver novas habilidades e experiências. Planejar o conteúdo estudado e pesquisado, organizar as informações para prepara-las a fim de que fiquem de fácil entendimento, compreensão e execução dos alunos.</p>	
Sexta-feira 05/11	<p>Período Manhã: Em Sistema de Teletrabalho organizei o espaço para gravar a vídeo aula. Confirmei se o ambiente estava apropriado com o fundo legal, som audível e a imagem clara e limpa. Também organizei as palavras que seriam ditas no vídeo de forma simples, clara e direta para facilitar os alunos a terem uma compreensão mais abrangente a respeito do assunto. Preparei o Material utilizado, em forma de fotos e vídeos onde os alunos podem visualizar e gravar melhor o assunto tratado no vídeo. Então foi gravada a aula “História do Bilboquê”.</p> <p>Usando um aplicativo, fiz a junção dos vídeos, escolhi um filtro, fiz a edição do vídeo colocando todas as informações necessárias para que este vídeo pudesse ser postado na internet, no site do youtube para que os alunos possam assistir e entender o conteúdo do vídeo com facilidade.</p> <p>Período Tarde: Em Sistema de Teletrabalho organizei o espaço para gravar a vídeo aula. Confirmei se o ambiente estava apropriado com o fundo legal, som audível e a imagem clara e limpa. Também organizei as palavras que seriam ditas no vídeo de forma simples, clara e direta para facilitar os alunos a terem uma compreensão mais abrangente a respeito do assunto. Preparei o Material utilizado, em forma de fotos e vídeos onde os alunos podem visualizar e gravar melhor o assunto tratado no vídeo. Então foi gravado a aula “Giro de Braço do Nados Costas”. Usando um aplicativo, fiz a junção dos vídeos, escolhi um filtro, fiz a edição do vídeo colocando todas as informações necessárias para que este vídeo pudesse ser postado na internet, no site do youtube para que os alunos possam assistir e entender o conteúdo do vídeo com facilidade.</p>	8h
Total de horas da semana		40 h



**Projeto
Paraíso**

**ASSOCIAÇÃO PARAÍSO
São José do Rio Preto - SP**

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

ROTINA SEMANAL DO PROFESSOR		
Associação Paraíso – Projeto Mundo Novo - Eldorado	TC 04/2018	
Professor: Viviane Cardoso de Lima	Oficina: Recreação	
Carga horária semanal: 40 horas	Semana de: 08/11//2021 à 12/11//2021	
	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda-feira 08/11	<p>Período Manhã: Em Sistema de Teletrabalho realizei pesquisa em sites que mostram explicações de como fazer um Bilboque de papel. A recreação é uma atividade lúdica que trabalha espontaneidade, criatividade, liberdade de expressão, alegria e outros, podendo ser realizada de forma individual ou coletiva. Essa proposta vem para auxiliar no conhecimento de jogos e brinquedos antigos que podem ser recreados nos dias atuais e permitir a vivencia dos alunos com o brinquedo. Essa atividade auxilia no desenvolvimento da coordenação motora, noção espacial, além de desenvolver a capacidade de percepção e reflexo. É uma atividade que vem para trazer descontração e socialização. Assim esta atividade vem para proporcionar momentos de diversão e aprendizagem de forma simples com materiais que as crianças possuem em suas casas, podendo realiza-las com facilidade.</p> <p>Período Tarde: Em Sistema de Teletrabalho à disposição do Projeto, participação no grupo de whatsApp.</p>	
Terça-feira 09/11	<p>Período Manhã: Em Sistema de Teletrabalho utilizei o material já pesquisado sobre o tema Bilboquê de Papel, elaborei a melhor maneira de passar a informação aos alunos, de forma que fique completa porém sem deixa-lo muito extenso e cansativo mas organizar os assuntos e conteúdos com um linguajar claro, objetivo e de fácil entendimento as crianças e adolescentes. Possibilitando assim os alunos a terem suas vivencias em tentar praticar a aula proposta e desenvolver novas habilidades e experiências. Planejar o conteúdo estudado e pesquisado, organizar as informações para prepara-las a fim de que fiquem de fácil entendimento, compreensão e execução dos alunos.</p> <p>Período Tarde: Em Sistema de Teletrabalho à disposição do Projeto, participação no grupo de whatsApp.</p>	
Quarta-feira 10/11	<p>Período Manhã: Em Sistema de Teletrabalho organizei o espaço para gravar a vídeo aula. Confirmei se o ambiente estava apropriado com o fundo legal, som audível e a imagem clara e limpa. Também organizei as palavras que seriam ditas no vídeo de forma simples, clara e direta para facilitar os alunos a terem uma compreensão mais abrangente a respeito do assunto. Preparei o Material utilizado, em forma de fotos e vídeos onde os alunos podem visualizar e gravar melhor o assunto tratado no vídeo</p> <p>Período Tarde: Em Sistema de Teletrabalho foi gravada a aula “Bilboquê de Papel”.</p> <p>Usando um aplicativo, fiz a junção dos vídeos, escolhi um filtro, fiz a edição do vídeo colocando todas as informações</p>	



**Projeto
Paraíso**
ASSOCIAÇÃO PARAÍSO
São José do Rio Preto - SP

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

	necessárias para que este vídeo pudesse ser postado na internet, no site do youtube para que os alunos possam assistir e entender o conteúdo do vídeo com facilidade.	
Quinta-feira 11/11	<p>Período Manhã: Em Sistema de Teletrabalho utilizei o computador para descrever as atividades pesquisadas, estudadas e planejadas para o preparo da vídeo aula da semana com o tema “ História do Bilboquê” Também realizei a digitação de todas as outras atividades que foram realizadas ao longo da semana. Foram preenchidos e digitados o planejamento mensal, planejamento semanal e plano de aula.</p> <p>E então foram descritos todos os documentos, livros e documentos acadêmicos que foram utilizados para a preparação da vídeo aula, formulando assim toda a rotina preparada ao longo da semana. Preenchendo os documentos que são enviados para a educação.</p> <p>Período Tarde: Em Sistema de Teletrabalho à disposição do Projeto, participação no grupo de whatsApp.</p>	
Sexta-feira 12/11	<p>Período Manhã: Em Sistema de Teletrabalho utilizei o computador para descrever as atividades pesquisadas, estudadas e planejadas para o preparo da vídeo aula da semana com o tema “ Bilboquê de Papel” Também realizei a digitação de todas as outras atividades que foram realizadas ao longo da semana. Foram preenchidos e digitados o planejamento mensal, planejamento semanal e plano de aula.</p> <p>E então foram descritos todos os documentos, livros e documentos acadêmicos que foram utilizados para a preparação da vídeo aula, formulando assim toda a rotina preparada ao longo da semana. Preenchendo os documentos que são enviados para a educação.</p> <p>Período Tarde: Em Sistema de Teletrabalho à disposição do Projeto, participação no grupo de whatsApp</p>	
Total de horas da semana		40h

ROTINA SEMANAL DO PROFESSOR

Associação Paraíso – Projeto Mundo Novo - Eldorado		TC 04/2018
Professor: Viviane Cardoso de Lima		Oficina: Recreação
Carga horária semanal: 40 horas		Semana de: 11/10//2021 à 15/10//2021
	Atividades desenvolvidas	Horas



ASSOCIAÇÃO PARAÍSO
São José do Rio Preto - SP

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

Segunda-feira 15/11	Feriado.	
Terça-feira 16/11	<p>Período Manhã: Em Sistema de Teletrabalho realizei pesquisa em sites que mostram explicações de como fazer um Bilboquê de Garrafa Pet. A recreação é uma atividade lúdica que trabalha espontaneidade, criatividade, liberdade de expressão, alegria e outros, podendo ser realizada de forma individual ou coletiva. Essa proposta vem para auxiliar no conhecimento de jogos e brinquedos antigos que podem ser recreados nos dias atuais e permitir a vivencia dos alunos com o brinquedo. Essa atividade auxilia no desenvolvimento da coordenação motora, noção espacial, além de desenvolver a capacidade de percepção e reflexo. É uma atividade que vem para trazer descontração e socialização. Assim esta atividade vem para proporcionar momentos de diversão e aprendizagem de forma simples com materiais que as crianças possuem em suas casas, podendo realiza-las com facilidade.</p> <p>Período Tarde: Em Sistema de Teletrabalho à disposição do Projeto, participação no grupo de whatsApp.</p>	
Quarta-feira 17/11	<p>Período Manhã: Em Sistema de Teletrabalho utilizei o material já pesquisado sobre o tema Bilboquê de Papel, elaborei a melhor maneira de passar a informação aos alunos, de forma que fique completa porém sem deixa-lo muito extenso e cansativo mas organizar os assuntos e conteúdos com um linguajar claro, objetivo e de fácil entendimento as crianças e adolescentes. Possibilitando assim os alunos a terem suas vivencias em tentar praticar a aula proposta e desenvolver novas habilidades e experiências. Planejar o conteúdo estudado e pesquisado, organizar as informações para prepara-las a fim de que fiquem de fácil entendimento, compreensão e execução dos alunos.</p> <p>Período Tarde: Em Sistema de Teletrabalho à disposição do Projeto, participação no grupo de whatsApp.</p>	
Quinta-feira 18/11	<p>Período Manhã: Em Sistema de Teletrabalho organizei o espaço para gravar a vídeo aula. Confirmei se o ambiente estava apropriado com o fundo legal, som audível e a imagem clara e limpa. Também organizei as palavras que seriam ditas no vídeo de forma simples, clara e direta para facilitar os alunos a terem uma compreensão mais abrangente a respeito do assunto. Preparei o Material utilizado, em forma de fotos e vídeos onde os alunos podem visualizar e gravar melhor o assunto tratado no vídeo</p> <p>Período Tarde: Em Sistema de Teletrabalho foi gravada a aula “Bilboque de Garrafa Pet”.</p> <p>Usando um aplicativo, fiz a junção dos vídeos, escolhi um filtro, fiz a edição do vídeo colocando todas as informações necessárias para que este vídeo pudesse ser postado na internet, no site do youtube para que os alunos possam assistir e entender o conteúdo do vídeo com facilidade.</p>	



**Projeto
Paraíso**
ASSOCIAÇÃO PARAÍSO
São José do Rio Preto - SP

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

Sexta-feira 19/11	<p>Período Manhã: Em Sistema de Teletrabalho utilizei o computador para descrever as atividades pesquisadas, estudadas e planejadas para o preparo da vídeo aula da semana com o tema “ Bilboquê de Garrafa Pet” Também realizei a digitação de todas as outras atividades que foram realizadas ao longo da semana. Foram preenchidos e digitados o planejamento mensal, planejamento semanal e plano de aula.</p> <p>E então foram descritos todos os documentos, livros e documentos acadêmicos que foram utilizados para a preparação da vídeo aula, formulando assim toda a rotina preparada ao longo da semana. Preenchendo os documentos que são enviados para a educação.</p> <p>Período Tarde: Em Sistema de Teletrabalho elaborei a atividade pedagógica do mês para ser passada aos alunos. Elaborei uma pergunta simples que facilita a participação de todos e fiz o uso de imagem para tentar auxiliar e oferecer uma atividade mais atrativa aos alunos.</p>	
Total de horas da semana		40h

ROTINA SEMANAL DO PROFESSOR		
Associação Paraíso – Projeto Mundo Novo - Eldorado	TC 04/2018	
Professor: Viviane Cardoso de Lima	Oficina: Recreação	
Carga horária semanal: 40 horas	Semana de: 22/11//2021 à 26/11//2021	
	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda-feira 22/11	<p>Período Manhã: Em Sistema de Teletrabalho realizei pesquisa em sites que mostram explicações de como confeccionar um Bilboquê Reciclável assim como o do Chaves. A recreação é uma atividade lúdica que trabalha espontaneidade, criatividade, liberdade de expressão, alegria e outros, podendo ser realizada de forma individual ou coletiva. Essa proposta vem para auxiliar no conhecimento de jogos e brinquedos antigos que podem ser recreados nos dias atuais e permitir a vivencia dos alunos com o brinquedo. Essa atividade auxilia no desenvolvimento da coordenação motora, noção espacial, além de desenvolver a capacidade de percepção e reflexo. É uma atividade que vem para trazer descontração e socialização. Assim esta atividade vem para proporcionar momentos de diversão e aprendizagem de</p>	8h



ASSOCIAÇÃO PARAÍSO
São José do Rio Preto - SP

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

	<p>forma simples com materiais que as crianças possuem em suas casas, podendo realiza-las com facilidade.</p> <p>Período Tarde: Em Sistema de Teletrabalho realizei pesquisas em sites que ensinam a respeito da Saída do Nado Costas em Competições. Levando em consideração que muitos alunos sentem medo em executar o nado costas, esta vídeo aula vem para auxiliar o entendimento dos alunos de como deve ser executada a saída do nado costas e futuramente executar os conhecimentos aqui no vídeo compartilhados e obter maior eficácia na realização do nado. Então este vídeo vem para auxiliar o aluno nesta necessidade, assim o futuro nadador consegue se sentir mais tranquilo e a vontade para iniciar as aulas com fundamentos e exercícios para ensinar e corrigir a saída do nado costas do aluno.</p>	
Terça-feira 23/11	<p>Período Manhã: Em Sistema de Teletrabalho utilizei o material já pesquisado sobre Bilboquê do Chaves, elaborei a melhor maneira de passar a informação aos alunos, de forma que fique completa porém sem deixa-lo muito extenso e cansativo mas organizar os assuntos e conteúdos com um linguajar claro, objetivo e de fácil entendimento as crianças e adolescentes. Possibilitando assim os alunos a terem suas vivencias em tentar praticar a aula proposta e desenvolver novas habilidades e experiências. Planejar o conteúdo estudado e pesquisado, organizar as informações para prepara-las a fim de que fiquem de fácil entendimento, compreensão e execução dos alunos.</p> <p>Período Manhã: Em Sistema de Teletrabalho utilizei o material já pesquisado sobre Saída do Nado Costas em Competições, elaborei a melhor maneira de passar a informação aos alunos, de forma que fique completa porém sem deixa-lo muito extenso e cansativo mas organizar os assuntos e conteúdos com um linguajar claro, objetivo e de fácil entendimento as crianças e adolescentes. Possibilitando assim os alunos a terem suas vivencias em tentar praticar a aula proposta e desenvolver novas habilidades e experiências. Planejar o conteúdo estudado e pesquisado, organizar as informações para prepara-las a fim de que fiquem de fácil entendimento, compreensão e execução dos alunos.</p>	8h
Quarta-feira 24/11	<p>Período Manhã: Em Sistema de Teletrabalho organizei o espaço para gravar a vídeo aula. Confirmei se o ambiente estava apropriado com o fundo legal, som audível e a imagem clara e limpa. Também organizei as palavras que seriam ditas no vídeo de forma simples, clara e direta para facilitar os alunos a terem uma compreensão mais abrangente a respeito do assunto.</p> <p>Período Tarde: Em Sistema de Teletrabalho foi gravada a aula “Bilboque do Chaves” Usando um aplicativo, fiz a junção dos vídeos, escolhi um filtro, fiz a edição do vídeo colocando todas as informações necessárias para que este vídeo pudesse ser postado na internet, no site do youtube para que os alunos possam assistir e entender o conteúdo do vídeo com facilidade.</p>	8h



**Projeto
Paraíso**
ASSOCIAÇÃO PARAÍSO
São José do Rio Preto - SP

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

Quinta-feira 25/11	<p>Período Manhã: Em Sistema de Teletrabalho organizei o espaço para gravar a vídeo aula. Confirmei se o ambiente estava apropriado com o fundo legal, som audível e a imagem clara e limpa. Também organizei as palavras que seriam ditas no vídeo de forma simples, clara e direta para facilitar os alunos a terem uma compreensão mais abrangente a respeito do assunto.</p> <p>Período Tarde: Em Sistema de Teletrabalho foi gravada a aula “Saída do Nado Costas em Competições” Usando um aplicativo, fiz a junção dos vídeos, escolhi um filtro, fiz a edição do vídeo colocando todas as informações necessárias para que este vídeo pudesse ser postado na internet, no site do youtube para que os alunos possam assistir e entender o conteúdo do vídeo com facilidade.</p>	8h
Sexta-feira 26/11	<p>Período Manhã: Em Sistema de Teletrabalho utilizei o computador para descrever as atividades pesquisadas, estudadas e planejadas para o preparo da vídeo aula da semana com o tema “ Bilboquê do Chaves” Também realizei a digitação de todas as outras atividades que foram realizadas ao longo da semana. Foram preenchidos e digitados o planejamento mensal, planejamento semanal e plano de aula.</p> <p>E então foram descritos todos os documentos, livros e documentos acadêmicos que foram utilizados para a preparação da vídeo aula, formulando assim toda a rotina preparada ao longo da semana. Preenchendo os documentos que são enviados para a educação.</p> <p>Período Manhã: Em Sistema de Teletrabalho utilizei o computador para descrever as atividades pesquisadas, estudadas e planejadas para o preparo da vídeo aula da semana com o tema “ Saída do Nado Costas em Competições” Também realizei a digitação de todas as outras atividades que foram realizadas ao longo da semana. Foram preenchidos e digitados o planejamento mensal, planejamento semanal e plano de aula.</p> <p>E então foram descritos todos os documentos, livros e documentos acadêmicos que foram utilizados para a preparação da vídeo aula, formulando assim toda a rotina preparada ao longo da semana. Preenchendo os documentos que são enviados para a educação.</p>	8h
Total de horas da semana		40h

ROTINA SEMANAL DO PROFESSOR

Associação Paraíso – Projeto Mundo Novo - Eldorado

TC 04/2018

Professor: Viviane Cardoso de Lima

Oficina: Recreação

Av: Mirassolândia nº 1775 - Bairro: Eldorado - CEP: 15045-000
Telefone: (17) 3363-4668 - São José do Rio Preto/SP



ASSOCIAÇÃO PARAÍSO
São José do Rio Preto - SP

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

Carga horária semanal: 40 horas		Semana de: 29/11//2021 a 30/11//2021
	Atividades desenvolvidas	Horas
Segunda-feira 29/11	<p>Período Manhã: Em Sistema de Teletrabalho realizei pesquisa em sites que mostram explicações de como confeccionar um Bilboquê Criativo. A recreação é uma atividade lúdica que trabalha espontaneidade, criatividade, liberdade de expressão, alegria e outros, podendo ser realizada de forma individual ou coletiva. Essa proposta vem para auxiliar no conhecimento de jogos e brinquedos antigos que podem ser recreados nos dias atuais e permitir a vivencia dos alunos com o brinquedo. Essa atividade auxilia no desenvolvimento da coordenação motora, noção espacial, além de desenvolver a capacidade de percepção e reflexo. É uma atividade que vem para trazer descontração e socialização. Assim esta atividade vem para proporcionar momentos de diversão e aprendizagem de forma simples com materiais que as crianças possuem em suas casas, podendo realiza-las com facilidade.</p> <p>Período Tarde: Em Sistema de Teletrabalho realizei pesquisas em sites que ensinam a respeito das Curiosidades na Natação com o Nado Costas. Levando em consideração que muitos alunos sentem medo em executar o nado costas, esta vídeo aula vem para auxiliar o entendimento dos alunos de como acontecem as competições do Nado Costas.</p>	8h
Terça-feira 30/11	<p>Período Manhã: Em Sistema de Teletrabalho utilizei o material já pesquisado sobre o tema Bilboquê Criativo, elaborei a melhor maneira de passar a informação aos alunos, de forma que fique completa porém sem deixa-lo muito extenso e cansativo mas organizar os assuntos e conteúdos com um linguajar claro, objetivo e de fácil entendimento as crianças e adolescentes. Possibilitando assim os alunos a terem suas vivencias em tentar praticar a aula proposta e desenvolver novas habilidades e experiências. Planejar o conteúdo estudado e pesquisado, organizar as informações para prepara-las a fim de que fiquem de fácil entendimento, compreensão e execução dos alunos.</p> <p>Período Tarde: Em Sistema de Teletrabalho utilizei o material já pesquisado sobre o tema Curiosidades na Natação com o Nado Costas, elaborei a melhor maneira de passar a informação aos alunos, de forma que fique completa porém sem deixa-lo muito extenso e cansativo mas organizar os assuntos e conteúdos com um linguajar claro, objetivo e de fácil entendimento as crianças e adolescentes. Possibilitando assim os alunos a terem suas vivencias em tentar praticar a aula proposta e desenvolver novas habilidades e experiências. Planejar o conteúdo estudado e pesquisado, organizar as informações para prepara-las a fim de que fiquem de fácil entendimento, compreensão e execução dos alunos.</p>	8h
Quarta-feira		8h



**Projeto
Paraíso**

**ASSOCIAÇÃO PARAÍSO
São José do Rio Preto - SP**

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

Quinta-feira		8h
Sexta-feira		8h
Total de horas da semana		40 h



ASSOCIAÇÃO PARAÍSO
São José do Rio Preto - SP

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

PLANO DE AULA

DATA: 05/11//2021

PROFESSOR: Viviane Cardoso de Lima

OFICINA: Recreação

TURMAS: 1, 2 e 3

TEMA: História do Bilboquê

JUSTIFICATIVA:

A recreação é uma atividade lúdica que trabalha espontaneidade, criatividade, liberdade de expressão, alegria e outros, podendo ser realizada de forma individual ou coletiva. Essa proposta vem para auxiliar no conhecimento de jogos e brinquedos antigos que podem ser recreados nos dias atuais e permitir a vivência dos alunos com o brinquedo. Essa atividade auxilia no desenvolvimento da coordenação motora, noção espacial, além de desenvolver a capacidade de percepção e reflexo. É uma atividade que vem para trazer descontração e socialização. Assim esta atividade vem para proporcionar momentos de diversão e aprendizagem de forma simples com materiais que as crianças possuem em suas casas, podendo realiza-las com facilidade.

OBJETIVO GERAL:

Propor uma atividade que auxilia no desenvolvimento da coordenação motora, noção espacial, além de desenvolver a capacidade de percepção e reflexo. É uma atividade que vem para trazer descontração e socialização. Assim esta atividade vem para proporcionar momentos de diversão e aprendizagem de forma simples com materiais que as crianças possuem em suas casas, podendo realiza-las com facilidade.

PROCEDIMENTOS:

A aula foi elaborada através de pesquisas em sites que oferecem informações de como se originou a brincadeira do Bilboquê, também foram pesquisados vídeos que mostram as pessoas praticando o Bilboquê para que o vídeo fique mais atrativo e interessante para os alunos.

ROTEIRO VÍDEO AULA:

Apresentação: Olá pessoal, eu sou a professora Viviane de Educação Física aqui do Projeto Mundo Novo Paraíso, núcleo Eldorado. Hoje vamos falar sobre a História do Bilboquê.

Desenvolvimento do vídeo: Bilboquê, também conhecido em certas partes do Brasil como Biloquê, é um brinquedo antigo que consiste em uma esfera de madeira, com um orifício central, que é presa por uma corda a uma espécie de suporte.



ASSOCIAÇÃO PARAÍSO
São José do Rio Preto - SP

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

Ele é um brinquedo muito antigo, encontrado em muitos países, desde o século XVI. Existem muitos tipos e formas de bilboquê. O objetivo do jogo é acertar a bolinha no pino apenas balançando a mão. Desse modo a criança irá estimular sua coordenação motora, noção espacial, além de desenvolver a capacidade de percepção e reflexo. Aqui no Brasil, essa brincadeira se propagou através das origens indígenas.

Despedida: Então essa foi a nossa proposta de hoje, espero que vocês tenham gostado, até o próximo vídeo.

LINK DA AULA POSTADA:

<https://www.youtube.com/watch?v=LZpCATyK5-k&t=2s>

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

<https://novaescola.org.br/conteudo/1256/bilboque> - acesso em 03/11/2021

<https://pt.wikipedia.org/wiki/Bilboqu%C3%AA> - acesso em 03/11/2021

<https://www.youtube.com/watch?v=QtBatSeCHz0> - acesso em 03/11/2021



ASSOCIAÇÃO PARAÍSO
São José do Rio Preto - SP

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

PLANO DE AULA

DATA: 05/11//2021

PROFESSOR: Viviane Cardoso de Lima

OFICINA: Natação

TURMAS: 1, 2 e 3

TEMA: Giro de Braço do Nado Costas

JUSTIFICATIVA:

Levando em consideração que muitos alunos sentem medo em executar o nado costas, esta vídeo aula vem para auxiliar o entendimento dos alunos de como deve ser executado o giro de braço do nado costas e futuramente executar os conhecimentos aqui no vídeo compartilhados e obter maior eficácia na realização do nado. Então este vídeo vem para auxiliar o aluno nesta necessidade, assim o futuro nadador consegue se sentir mais tranquilo e a vontade para iniciar as aulas com fundamentos e exercícios para ensinar e corrigir o giro de braço do nado costas do aluno.

OBJETIVO GERAL:

Ensinar aos alunos como é importante que eles saibam como deve ser realizado este exercício para continuar a se desenvolver nas habilidades em nadar. Então este vídeo vem para auxiliar o aluno nesta necessidade, assim o futuro nadador consegue se sentir mais tranquilo e a vontade para iniciar as aulas com fundamentos e exercícios para ensinar e corrigir o nado do aluno.

PROCEDIMENTOS:

A aula foi elaborada através de pesquisas em sites que ofereceram vídeos mostrando como executar o Giro de Braços do Nado Costas.

ROTEIRO VÍDEO AULA:

Apresentação: Olá pessoal, eu sou a professora Viviane de Educação Física aqui do Projeto Mundo Novo Paraíso, núcleo Eldorado. Hoje vamos falar sobre o Giro de Braço do Nado Costas.

Desenvolvimento do vídeo: Faça a flutuação em decúbito dorsal (barriga para cima), comece a batida de pernas, então gire um braço com a palma da mão voltada para dentro, braço reto, quando a mão estiver em direção ao teto gire a palma da mão para fora e leve a mão para dentro da água, o braço deve estar alinhado ao ombro. E a mão o mais longe possível da cabeça.

Quando a mão e o braço estiver dentro da água, flexione o cotovelo fazendo movimento de remo com a mão e levando ela em direção a coxa. E então faça o mesmo processo com o outro braço.

No início pode parecer um pouco difícil, mas com a prática você vai melhorando e conseguindo executar com tranquilidade e se locomover com mais facilidade.

Despedida: Então, essa foi a nossa aula de hoje, espero que vocês tenham gostado, até o próximo vídeo.



**Projeto
Paraíso**

**ASSOCIAÇÃO PARAÍSO
São José do Rio Preto - SP**

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

LINK DA AULA POSTADA:

<https://www.youtube.com/watch?v=-CpOTFZt4uw&t=3s>

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

<https://www.youtube.com/watch?v=r4HszJuzOBM> – acesso em 03/11/2021

<https://www.youtube.com/watch?v=bshbDEEXVI4> – acesso em 03/11/2021



ASSOCIAÇÃO PARAÍSO
São José do Rio Preto - SP

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

PLANO DE AULA

DATA: 10/11//2021

PROFESSOR: Viviane Cardoso de Lima

OFICINA: Recreação

TURMAS:1,2 e 3

TEMA: Bilboquê de Papel.

JUSTIFICATIVA:

A recreação é uma atividade lúdica que trabalha espontaneidade, criatividade, liberdade de expressão, alegria e outros, podendo ser realizada de forma individual ou coletiva. Essa proposta vem para auxiliar no conhecimento de jogos e brinquedos antigos que podem ser recreados nos dias atuais e permitir a vivência dos alunos com o brinquedo. Essa atividade auxilia no desenvolvimento da coordenação motora, noção espacial, além de desenvolver a capacidade de percepção e reflexo. É uma atividade que vem para trazer descontração e socialização. Assim esta atividade vem para proporcionar momentos de diversão e aprendizagem de forma simples com materiais que as crianças possuem em suas casas, podendo realiza-las com facilidade.

OBJETIVO GERAL:

Ensinar aos alunos como eles podem criar um brinquedos com materiais tão simples, e obter novas experiências com o brinquedo recriado. Propor uma atividade que auxilia no desenvolvimento da coordenação motora, noção espacial, além de desenvolver a capacidade de percepção e reflexo. É uma atividade que vem para trazer descontração e socialização. Assim esta atividade vem para proporcionar momentos de diversão e aprendizagem de forma simples com materiais que as crianças possuem em suas casas, podendo realiza-las com facilidade.

PROCEDIMENTOS:

A aula foi elaborada através de pesquisas em sites que oferecem informações de como se constrói um Bilboquê de Papel, também foram pesquisadas imagens e vídeos que mostram as pessoas praticando o Bilboquê para que o vídeo fique mais atrativo e interessante para os alunos.

ROTEIRO VÍDEO AULA:

Apresentação: Olá pessoal, eu sou a professora Viviane de Educação Física aqui do Projeto Mundo Novo Paraíso, núcleo Eldorado. Hoje vamos falar sobre Como fazer um Bilboquê de Papel.

Desenvolvimento do vídeo: Aqui eu utilizei um papel, uma linha, tesoura e agulha. Pegue uma folha de caderno ou sulfite e deixe o papel na horizontal (deitado). Pegue a ponta inferior direita do papel e leve para a parte superior da folha em direção ao lado esquerdo como esta na demonstração da imagem. Assim vamos obter um



ASSOCIAÇÃO PARAÍSO
São José do Rio Preto - SP

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

triângulo e um retângulo. Abra o papel novamente e observe que do lado esquerdo do papel fica um retângulo e do lado direito do papel fica um quadrado. Recorte o retângulo e deixe guardado, pois vamos utiliza-lo. Dobre o quadrado novamente formando assim um triângulo, mas deixe a abertura do triângulo voltada para cima. Pegue a ponta esquerda inferior do triângulo e dobre conforme a demonstração da foto. E faça o mesmo processo com a ponta direita do triângulo. A parte superior você dobra para fora. E o seu copo de papel está pronto. Peça para um adulto furar o centro do copo com uma agulha e passar o fio de linha ou barbante para você no fundo do copo de papel, assim como na foto de demonstração, e de um nó para a linha não escapar. O pedaço de papel retângulo que estava guardado você coloca a outra ponta da linha, assim como na demonstração da imagem, e amasse o papel com a linha dentro, e o seu brinquedo esta pronto. Demonstração.

Despedida: Então essa foi a nossa proposta de hoje, espero que vocês tenham gostado, até o próximo vídeo.

LINK DA AULA POSTADA:

<https://www.youtube.com/watch?v=5txSz-dCaxE>

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

<https://novaescola.org.br/conteudo/1256/bilboque> - acesso em 08/11/2021

<https://pt.wikipedia.org/wiki/Bilboqu%C3%AA> - acesso em 08/11/2021

<https://www.youtube.com/watch?v=QtBatSeCHz0> - acesso em 08/11/2021



ASSOCIAÇÃO PARAÍSO
São José do Rio Preto - SP

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

PLANO DE AULA

DATA: 18/11//2021

PROFESSOR: Viviane Cardoso de Lima

OFICINA: Recreação

TURMAS:1,2 e 3

TEMA: Bilboquê de Garrafa Pet

JUSTIFICATIVA:

A recreação é uma atividade lúdica que trabalha espontaneidade, criatividade, liberdade de expressão, alegria e outros, podendo ser realizada de forma individual ou coletiva. Essa proposta vem para auxiliar no conhecimento de jogos e brinquedos antigos que podem ser recreados nos dias atuais e permitir a vivência dos alunos com o brinquedo. Essa atividade auxilia no desenvolvimento da coordenação motora, noção espacial, além de desenvolver a capacidade de percepção e reflexo. É uma atividade que vem para trazer descontração e socialização. Assim esta atividade vem para proporcionar momentos de diversão e aprendizagem de forma simples com materiais que as crianças possuem em suas casas, podendo realiza-las com facilidade.

OBJETIVO GERAL:

Ensinar aos alunos como eles podem criar um brinquedos com materiais tão simples, e obter novas experiências com o brinquedo recriado. Propor uma atividade que auxilia no desenvolvimento da coordenação motora, noção espacial, além de desenvolver a capacidade de percepção e reflexo. É uma atividade que vem para trazer descontração e socialização. Assim esta atividade vem para proporcionar momentos de diversão e aprendizagem de forma simples com materiais que as crianças possuem em suas casas, podendo realiza-las com facilidade.

PROCEDIMENTOS:

A aula foi elaborada através de pesquisas em sites que oferecem informações de como se constrói um Bilboquê de Garrafa Pet, também foram pesquisadas imagens e vídeos que mostram as pessoas praticando o Bilboquê para que o vídeo fique mais atrativo e interessante para os alunos.

ROTEIRO VÍDEO AULA:

Apresentação: Olá pessoal, eu sou a professora Viviane de Educação Física aqui do Projeto Mundo Novo Paraíso, núcleo Eldorado.



ASSOCIAÇÃO PARAÍSO
São José do Rio Preto - SP

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

Desenvolvimento do vídeo: Hoje vamos aprender a fazer um Bilboquê de Garrafa Pet, este modelo é parecido com o de papel, porém ele fica bem mais reforçado. Aqui estou utilizando uma garrafa plástica, cadarço, e uma tampa extra de garrafa. Na sua casa se você precisar, pode substituir o cadarço por barbante, linha ou uma corda fina. Então peça a ajuda de um adulto, para que corte a garrafa pet como na imagem, e faça um furo na tampa da garrafa, passe o barbante pelo buraco que foi feito na tampa, e na outra ponta do barbante coloque a tampa extra que também precisa ter um furo no centro como na foto de demonstração. Faça o nó nas duas pontas do barbante depois de passar pelas duas tampas. Pronto o seu brinquedo está pronto, agora é só praticar.

Despedida: Então essa foi a nossa proposta de hoje, espero que vocês tenham gostado, até o próximo vídeo.

LINK DA AULA POSTADA:

<https://www.youtube.com/watch?v=usaOr08AWyA>

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

<https://novaescola.org.br/conteudo/1256/bilboque> - acesso em 16/11/2021

<https://pt.wikipedia.org/wiki/Bilboqu%C3%AA> - acesso em 16/11/2021

<https://www.youtube.com/watch?v=QtBatSeCHz0> - acesso em 16/11/2021



ASSOCIAÇÃO PARAÍSO
São José do Rio Preto - SP

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

PLANO DE AULA

DATA: 24/11//2021

PROFESSOR: Viviane Cardoso de Lima

OFICINA: Recreação

TURMAS:1,2 e 3

TEMA: Bilboquê do Chaves

JUSTIFICATIVA:

A recreação é uma atividade lúdica que trabalha espontaneidade, criatividade, liberdade de expressão, alegria e outros, podendo ser realizada de forma individual ou coletiva. Essa proposta vem para auxiliar no conhecimento de jogos e brinquedos antigos que podem ser recreados nos dias atuais e permitir a vivência dos alunos com o brinquedo. Essa atividade auxilia no desenvolvimento da coordenação motora, noção espacial, além de desenvolver a capacidade de percepção e reflexo. É uma atividade que vem para trazer descontração e socialização. Assim esta atividade vem para proporcionar momentos de diversão e aprendizagem de forma simples com materiais que as crianças possuem em suas casas, podendo realiza-las com facilidade.

OBJETIVO GERAL:

Ensinar aos alunos como eles podem criar um brinquedos com materiais tão simples, e obter novas experiências com o brinquedo recriado. Propor uma atividade que auxilia no desenvolvimento da coordenação motora, noção espacial, além de desenvolver a capacidade de percepção e reflexo. É uma atividade que vem para trazer descontração e socialização. Assim esta atividade vem para proporcionar momentos de diversão e aprendizagem de forma simples com materiais que as crianças possuem em suas casas, podendo realiza-las com facilidade.

PROCEDIMENTOS:

A aula foi elaborada através de pesquisas em sites que oferecem informações de como se constrói um Bilboquê com materiais recicláveis como o Chaves, também foram pesquisadas imagens e vídeos que mostram as pessoas praticando o Bilboquê para que o vídeo fique mais atrativo e interessante para os alunos.

ROTEIRO VÍDEO AULA:

Apresentação: Olá pessoal, eu sou a professora Viviane de Educação Física aqui do Projeto Mundo Novo Paraíso, núcleo Eldorado. Hoje vamos aprender como fazer um Bilboquê reciclável como o do Chaves.

Desenvolvimento do vídeo: Este Bilboquê é mais difícil de brincar do que o de papel e o de garrafa pet, precisa de mais treino para conseguir acertar. Aqui eu estou utilizando um pote de maionese, cadarço e uma colher. Na



ASSOCIAÇÃO PARAÍSO
São José do Rio Preto - SP

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

sua casa utilize os materiais que você tiver, use a sua criatividade. Assim como o personagem do desenho que utilizou uma lata, corda e graveto. Peça para um adulto fazer um furo no fundo do recipiente, passe a corda pelo furo do recipiente e dê um nó para a corda não sair do furo. Amarre o objeto de sua escolha (graveto, colher ou outro objeto) na outra ponta da corda e agora o seu Bilboquê já está pronto.

Despedida: Então essa foi a nossa proposta de hoje, espero que vocês tenham gostado, até o próximo vídeo.

LINK DA AULA POSTADA:

<https://www.youtube.com/watch?v=19BfojkaHAI&t=3s>

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

<https://www.youtube.com/watch?v=MZv9kH-mX8> – acesso em 22/11/2021



ASSOCIAÇÃO PARAÍSO
São José do Rio Preto - SP

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

PLANO DE AULA

DATA: 25/11//2021

PROFESSOR: Viviane Cardoso de Lima

OFICINA: Natação

TURMAS:1,2 e 3

TEMA: Saída Do Nado Costas em Competições

JUSTIFICATIVA:

Levando em consideração que muitos alunos tem dificuldades de realizar o nado Costas, observou-se a importância de tratar sobre o assunto de forma teórica mas também mostrando por meio de imagens e videos como deve ser realizada a Saída do Nado Costas em Competições, para que dessa maneira os alunos entendam teoricamente a funcionalidade do nado e depois coloquem em pratica o que aprenderam teoricamente e venham realizar um nado mais eficiente. Então este vídeo vem para auxiliar o aluno nesta necessidade, assim o futuro nadador consegue se sentir mais tranquilo e a vontade para iniciar as aulas com fundamentos e exercícios para ensinar e corrigir o nado do aluno. Assim torna-se importante que os alunos tomem conhecimento da maneira correta de realizar a Saída do Nado Costas em Competições.

OBJETIVO GERAL:

Ensinar aos alunos como é importante que eles saibam como deve ser realizada a Saída do Nado Costas em Competições e se desenvolver nas habilidades em nadar. Então este vídeo vem para auxiliar o aluno nesta necessidade, assim o futuro nadador consegue se sentir mais tranquilo e a vontade para iniciar as aulas com fundamentos e exercícios para ensinar e corrigir o nado do aluno. Assim torna-se importante que os alunos tomem conhecimento da maneira correta de realizar a Saída do Nado Costas em Competições.

PROCEDIMENTOS:

A aula foi elaborada através de pesquisas em sites que ofereceram vídeos mostrando como executar a Saída do Nado Costas em Competições

ROTEIRO VÍDEO AULA:

Apresentação: Olá pessoal, eu sou a professora Viviane de Educação Física aqui do Projeto Mundo Novo Paraíso, núcleo Eldorado. Hoje vamos falar sobre Saída do Nado Costas em Competições.

Desenvolvimento do vídeo: Para executar a saída olímpica do nado costas a piscina precisa disponibilizar tanto do equipamento onde o atleta segura como o equipamento onde o atleta apoia os pés para não escorregar no momento de fazer a elevação e depois empurrar.



ASSOCIAÇÃO PARAÍSO
São José do Rio Preto - SP

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

No momento do sinal do juiz para se preparar, os atletas elevam o corpo para fora da água permitindo assim que eles fiquem livres da resistência da água e consigam mergulhar de costas o mais rápido possível, observe que o atleta estende a cabeça e os braços para trás e ao mesmo tempo empurra os pés na parede. E quando ele já está perdendo o contato dos pés na borda da piscina o atleta realiza a curvatura de um arco nas costas para entrar primeiramente com as mãos na água e depois o corpo e por fim as pernas e pés.

Neste próximo vídeo observe que depois que os atletas já estão dentro da água eles realizam o movimento de ondulação com quadril e pernas até que o corpo já esteja na superfície da água para então executar o giro de braço e batida de pernas.

Despedida: Espero que vocês tenham gostado destas curiosidades, até o próximo vídeo.

LINK DA AULA POSTADA:

<https://www.youtube.com/watch?v=TVPKsQVvn2k>

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

<https://www.youtube.com/watch?v=hXIfjlkV2VY&t=179s> – acesso em 22/11/2021