



INSTITUTO  
**apab**

CNPJ 10.262.683/0001-09  
Fundada aos 07 de Abril de 2008  
Utilidade Publica Estadual Lei nº 16.165/2016



## Relatório Circunstanciado Mensal das Atividades Desenvolvidas

Mês: Junho Ano: 2021

### 1. IDENTIFICAÇÃO

#### 1.1. NOME DA CONVENIADA:

INSTITUTO APAB

CNPJ: 10.262.683/0001-09

Endereço: Rua 24, nº151 – Sala 1

Barretos SP-Fone: (17) 99727-4458

#### 1.2. REPRESENTANTE LEGAL DA ENTIDADE:

Thais Soares da Silva

Cargo: Presidente

Endereço: Rua Felicio Baroni Nº37 – Ap 1- Bairro Jardim Arizona

#### 1.3. TÉCNICO RESPONSÁVEL PELO RELATÓRIO:

Nome: Luís Antônio Eloi

Função: Coordenador do Projeto

Endereço: Rua Pernambuco Nº134

#### 1.4. PÚBLICO ALVO:

Segmento de pessoas de qualquer idade.

Total de atendidos 500 participantes (divididos em 10 núcleos)

#### 1.5. RECURSOS HUMANOS EXISTENTES:

Elois Produção de Eventos LTDA

CNPJ 33.774.952/0001-11

PRESTAÇÃO DE CONTAS  
Secretaria Municipal de Educação  
-SME-

INSTITUTO APAB  
RUA 24 Nº151 Sala 1

Bairro: Centro Cep: 14780-000 Barretos - SP



CNPJ 10.262.683/0001-09  
Fundada aos 07 de Abril de 2008  
Utilidade Publica Estadual Lei nº 16.165/2016



Secretaria Municipal de Educação  
Fls. Nº \_\_\_\_\_  
d-SP

PROFISSIONAIS FORNECIDOS		
Nº	NOMES	FUNÇÃO
1	Luis Antonio Eloi	Coordenador
2	Renata de Fatima Rodrigues	Professor
3	Raphaela Silva Duarte	Professor
4	Lidiane Souza Reis	Professor
5	Fabricia a Inacio Pereira	Professor
6	Tarcisio Augusto Ferreira Lopes	Professor
7	Juliana Aparecida dos Santos	Professor
8	Renata Bernadino de Oliveira	Professor
9	Desirre Rodrigues Mussa	Professor

## 2 LOCAL DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

PRESTAÇÃO DE CONTAS  
Secretaria Municipal de Educação  
-SME-

### 1 - NUCLEO MARILIA

SEGUNDA	QUARTA	SEXTA
18:00hrs as 19:00hrs	18:00hrs as 19:00hrs	18:00hrs as 19:00hrs

### 2 - NUCLEO DERBY (CEMEP)

SEGUNDA	QUARTA	SEXTA
18:00hrs as 19:00hrs	18:00hrs as 19:00hrs	18:00hrs as 19:00hrs

### 3 - NUCLEO BTOS 2 (RACIB)

SEGUNDA	QUARTA	SEXTA
18:00hrs as 19:00hrs	18:00hrs as 19:00hrs	18:00hrs as 19:00hrs

### 4 - NUCLEO CEU

SEGUNDA	QUARTA	SEXTA
18:00hrs as 19:00hrs	18:00hrs as 19:00hrs	18:00hrs as 19:00hrs

### 5 - NUCLEO NOVA BARRETOS (CEMEP)

SEGUNDA	QUARTA	SEXTA
18:00hrs as 19:00hrs	18:00hrs as 19:00hrs	18:00hrs as 19:00hrs



CNPJ 10.262.683/0001-09  
Fundada aos 07 de Abril de 2008  
Utilidade Pública Estadual Lei nº 16.165/2016



#### 6 - NUCLEO CRISTIANO (CAVALGANDO)

TERÇA	QUARTA	SEXTA
18:00hrs as 19:00hrs	18:00hrs as 19:00hrs	18:00hrs as 19:00hrs

#### 7 - NUCLEO SÃO FRANCISCO (CEMEP)

TERÇA	QUINTA
18:00hrs as 19:00hrs	18:00hrs as 19:00hrs

#### 8 - NUCLEO LOS ANGELES (ESCOLA MUN.)

TERÇA	QUINTA
18:00hrs as 19:00hrs	18:00hrs as 19:00hrs

#### 9 - NUCLEO AMERICA (CEMEP)

TERÇA	QUINTA
18:00hrs as 19:00hrs	18:00hrs as 19:00hrs

#### 10 - NUCLEO ESTAÇÃO CULTURA

TERÇA	QUINTA
07:00hrs as 08:00hrs	07:00hrs as 08:00hrs

#### 2.1 ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

Projeto: Atividade e Saúde

Objetivos: Promover a melhora do condicionamento físico, flexibilidade e força muscular possibilitando o aumento da intensidade a cada semana.

#### 2.2 No mês de junho foram realizadas aulas ON LINE seguindo protocolos sanitários.

À volta as aulas presenciais só retornarão quando o decreto Municipal autorizar. Foram realizados dentro do mês treinos em on-line e sessões de treinamentos específicos gravados pelos professores e enviados aos alunos.

PRESTAÇÃO DE CONTAS  
Secretaria Municipal de Educação  
-SME-



CNPJ 10.262.683/0001-09  
Fundada aos 07 de Abril de 2008  
Utilidade Publica Estadual Lei nº 16.165/2016



PLANO DE AULA - Nº 1
DATA: 01/06/2021 e 30/06/2021
OBJETIVO DA AULA: Exercitar o corpo todo
MATERIAIS/EQUIPAMENTOS NECESSÁRIOS: Colchonete
<b>INTRODUÇÃO</b>
- Caminhada de 20 minutos.
<b>PARTE PRINCIPAL</b>
<b>ATIVIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS:</b>  1º EXERCÍCIO: abdominal intercalando as pernas (suba seu tronco em 90 graus com os braços esticados para frente, e junto suba uma das pernas e assim sucessivamente) 2º EXERCÍCIO: faça uma flexão de braço e na mesma posição de "prancha" toque a mão em um dos pés, depois repita tocando no outro pé) 3º EXERCÍCIO: polichinelo 4º EXERCÍCIO: afundo com salto 5º EXERCÍCIO: abdominal com elevação de pernas 6º EXERCÍCIO: pule tocando a parte interna dos pés, intercalando 7º EXERCÍCIO: agachamento 8º EXERCÍCIO: abdominal bicicleta  - Cada exercício deve durar 40 segundos, tendo 20 segundos de descanso entre um e o outro. Repetindo 3 vezes
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">PRESTAÇÃO DE CONTAS Secretaria Municipal de Educação -SME-</div>
<b>PARTE FINAL</b>
<b>ATIVIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS:</b>  - Dança com exercícios (aerohit): elevação de joelho, agachamentos, polichinelos, deslocamentos, - Todas as aulas são finalizadas com alongamento.



CNPJ 10.262.683/0001-09  
Fundada aos 07 de Abril de 2008  
Utilidade Publica Estadual Lei nº 16.165/2016



PLANO DE AULA - Nº 2
DATA: 01/06/2021 e 30/06/2021
OBJETIVO DA AULA: Exercitar o corpo todo
MATERIAIS/EQUIPAMENTOS NECESSÁRIOS: Colchonete
<b>INTRODUÇÃO</b>
- Alongamento de no mínimo 5 minutos
<b>PARTE PRINCIPAL</b>
ATIVIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS:  - A aula foi voltada para exercícios com saltos, como: corridas em volta da quadra, elevação de joelho, saltos, afundo, caminhada, etc
<b>PARTE FINAL</b>
ATIVIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS:  - 2 danças com exercícios (aerohit): elevação de joelho, agachamentos, polichinelos, deslocamentos,  - Todas as aulas são finalizadas com alongamento.
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"><p>PRESTAÇÃO DE CONTAS Secretaria Municipal de Educação -SME-</p></div>



INSTITUTO  
**apab**

CNPJ 10.262.683/0001-09  
Fundada aos 07 de Abril de 2008  
Utilidade Publica Estadual Lei nº 16.165/2016



PLANO DE AULA - Nº 3
DATA: 01/06/2021 e 30/06/2021
OBJETIVO DA AULA: Exercitar o corpo todo
MATERIAIS/EQUIPAMENTOS NECESSÁRIOS: Colchonete
<b>INTRODUÇÃO</b>
- Alongamento de no mínimo 5 minutos
<b>PARTE PRINCIPAL</b>
ATIVIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS:  Dança, contendo 4 afundo , 10 agachamentos, 11 joelho duplo, a música repete isso 3 vezes Segunda parte da aula foi feito 5 tipos de abdominais, de preferência de cada uma, sendo 5 séries de cada.
<b>PARTE FINAL</b>
ATIVIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS:  - Dança com exercícios (aerohit): elevação de joelho, agachamentos, polichinelos, deslocamentos, - Todas as aulas são finalizadas com alongamento.
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"><p>PRESTAÇÃO DE CONTAS Secretaria Municipal de Educação -SME-</p></div>



CNPJ 10.262.683/0001-09  
Fundada aos 07 de Abril de 2008  
Utilidade Publica Estadual Lei nº 16.165/2016



<b>PLANO DE AULA - Nº 4</b>
DATA: 01/06/2021 e 30/06/2021
OBJETIVO DA AULA: Exercitar o corpo todo
MATERIAIS/EQUIPAMENTOS NECESSÁRIOS: Colchonete
<b>INTRODUÇÃO</b>
- Caminhada e ao fim da caminhada fizemos abdominais.
<b>PARTE PRINCIPAL</b>
ATIVIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS:  - A aula foi voltada para exercícios com saltos, como: corridas em volta da quadra, elevação de joelho, saltos, afundo, caminhada, etc
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">PRESTAÇÃO DE CONTAS Secretaria Municipal de Educação -SME-</div>
<b>PARTE FINAL</b>
ATIVIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS:  - Dança com exercícios (aerohit): elevação de joelho, agachamentos, polichinelos, deslocamentos, - Todas as aulas são finalizadas com alongamento.



CNPJ 10.262.683/0001-09  
Fundada aos 07 de Abril de 2008  
Utilidade Publica Estadual Lei nº 16.165/2016



PLANO DE AULA - Nº 5
DATA: 01/06/2021 e 30/06/2021
OBJETIVO DA AULA: Exercitar o corpo todo
MATERIAIS/EQUIPAMENTOS NECESSÁRIOS: Colchonete
<b>INTRODUÇÃO</b>
- Caminhada de 20 minutos.
<b>PARTE PRINCIPAL</b>
ATIVIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS:  1º EXERCÍCIO: tríceps (comece com os braços esticados acima da cabeça, e flexione eles para trás, repetindo simultaneamente) 2º EXERCÍCIO: rosca direta 3º EXERCÍCIO: abdominal bicicleta 4º EXERCÍCIO: elevação de quadril 5º EXERCÍCIO: elevação lateral dos braços 6º EXERCÍCIO: elevação frontal dos braços 7º EXERCÍCIO: prancha 8º EXERCÍCIO: abdominal lateral  - Utilizei o método tabata que é um pouco mais rápido, sendo feito os 8 exercícios em apenas 4 minutos, trabalhando assim a resistência e cardio das alunas. Fizemos as repetições 5 vezes.
<b>PARTE FINAL</b>
ATIVIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS:  - Dança com exercícios.  - Todas as aulas são finalizadas com alongamento.
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">PRESTAÇÃO DE CONTAS Secretaria Municipal de Educação -SME-</div>



CNPJ 10.262.683/0001-09  
Fundada aos 07 de Abril de 2008  
Utilidade Pública Estadual Lei nº 16.165/2016



PLANO DE AULA - Nº 6
DATA: 01/06/2021 e 30/06/2021
OBJETIVO DA AULA: Exercitar o corpo todo
MATERIAIS/EQUIPAMENTOS NECESSÁRIOS: Colchonete
<b>INTRODUÇÃO</b>
- Alongamento de no mínimo 5 minutos
<b>PARTE PRINCIPAL</b>
<b>ATIVIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS:</b>  1º EXERCÍCIO: abdominal intercalando as pernas (suba seu tronco em 90 graus com os braços esticados para frente, e junto suba uma das pernas e assim sucessivamente) 2º EXERCÍCIO: faça uma flexão de braço e na mesma posição de "prancha" toque a mão em um dos pés, depois repita tocando no outro pé) 3º EXERCÍCIO: polichinelo 4º EXERCÍCIO: afundo com salto 5º EXERCÍCIO: abdominal com elevação de pernas 6º EXERCÍCIO: pule tocando a parte interna dos pés, intercalando 7º EXERCÍCIO: agachamento 8º EXERCÍCIO: abdominal bicicleta  - Cada exercício deve durar 40 segundos, tendo 20 segundos de descanso entre um e o outro. Repetindo de 5 á 6 vezes cada um.
<b>PRESTAÇÃO DE CONTAS</b> Secretaria Municipal de Educação -SME-
<b>PARTE FINAL</b>
<b>ATIVIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS:</b>  - Dança com exercícios (aerohit): elevação de joelho, agachamentos, polichinelos, deslocamentos, - Todas as aulas são finalizadas com alongamento.



CNPJ 10.262.683/0001-09  
Fundada aos 07 de Abril de 2008  
Utilidade Pública Estadual Lei nº 16.165/2016



PLANO DE AULA - Nº 7
DATA: 19/10/2020 e 20/10/2020
OBJETIVO DA AULA: Exercitar o corpo todo
MATERIAIS/EQUIPAMENTOS NECESSÁRIOS: Colchonete
<b>INTRODUÇÃO</b>
- Caminhada 30 minutos
<b>PARTE PRINCIPAL</b>
<b>ATIVIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS:</b>  AULA DE CIRCUITO: - Agacha e pula em pé com os braços e pernas abertos - Afundo+ elevação de joelho em seguida - Afundo+ chute em seguida - Afundo+ salto - Prancha - Escalada no chão  - Cada exercício deve durar 40 segundos, tendo 20 segundos de descanso entre um e o outro. Fizemos apenas 1vez
<b>PARTE FINAL</b>
<b>ATIVIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS:</b>  - Todas as aulas são finalizadas com alongamento.
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">PRESTAÇÃO DE CONTAS Secretaria Municipal de Educação -SME-</div>



CNPJ 10.262.683/0001-09  
Fundada aos 07 de Abril de 2008  
Utilidade Publica Estadual Lei nº 16.165/2016

PLANO DE AULA - Nº 8
DATA: 01/06/2021 e 30/06/2021
OBJETIVO DA AULA: Exercitar o corpo todo
MATERIAIS/EQUIPAMENTOS NECESSÁRIOS: Colchonete
<b>INTRODUÇÃO</b>
- Caminhada com leves corridas, aproximadamente 50 minutos.
<b>PARTE PRINCIPAL</b>
<b>ATIVIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS:</b>  1º EXERCÍCIO: abdominal intercalando as pernas (suba seu tronco em 90 graus com os braços esticados para frente, e junto suba uma das pernas e assim sucessivamente) 2º EXERCÍCIO: faça uma flexão de braço e na mesma posição de "prancha" toque a mão em um dos pés, depois repita tocando no outro pé) 3º EXERCÍCIO: polichinelo 4º EXERCÍCIO: afundo com salto 5º EXERCÍCIO: abdominal com elevação de pernas 6º EXERCÍCIO: pule tocando a parte interna dos pés, intercalando 7º EXERCÍCIO: agachamento 8º EXERCÍCIO: abdominal bicicleta  - Cada exercício deve durar 40 segundos, tendo 20 segundos de descanso entre um e o outro. Repetindo 3 vezes
<b>PRESTAÇÃO DE CONTAS</b> Secretaria Municipal de Educação -SME-
<b>PARTE FINAL</b>
<b>ATIVIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS:</b>  - Todas as aulas são finalizadas com alongamento.



INSTITUTO  
**apab**

CNPJ 10.262.683/0001-09  
Fundada aos 07 de Abril de 2008  
Utilidade Publica Estadual Lei nº 16.165/2016



Municipal de Educação  
Pis. nº  
Secretaria Municipal de Educação - SME

PLANO DE AULA - Nº 9
DATA: 01/06/2021 e 30/06/2021
OBJETIVO DA AULA: Exercitar o corpo todo
MATERIAIS/EQUIPAMENTOS NECESSÁRIOS: Colchonete
<b>INTRODUÇÃO</b>
- Alongamento de no mínimo 5 minutos
<b>PARTE PRINCIPAL</b>
ATIVIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS:  - A aula foi voltada para exercícios com saltos, como: corridas em volta da quadra, elevação de joelho, saltos, afundo, caminhada, etc
<b>PARTE FINAL</b>
ATIVIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS:  - 2 danças com exercícios (aerohit): elevação de joelho, agachamentos, polichinelos, deslocamentos,  - Todas as aulas são finalizadas com alongamento.
<b>PRESTAÇÃO DE CONTAS</b> Secretaria Municipal de Educação -SME-

INSTITUTO APAB  
RUA 24 Nº151 Sala 1

Barretos - Centro - Cep: 14780-000 - Barretos - SP



CNPJ 10.262.683/0001-09  
Fundada aos 07 de Abril de 2008  
Utilidade Publica Estadual Lei nº 16.165/2016



Secretaria Municipal de Educação - SP  
Fis. Nº

PLANO DE AULA - Nº 10
DATA: 01/06/2021 e 30/06/2021
OBJETIVO DA AULA: Treino de membro superiores
MATERIAIS/EQUIPAMENTOS NECESSÁRIOS: Colchonete e halter.
<b>INTRODUÇÃO</b>
- Alongamento de no mínimo 5 minutos
<b>PARTE PRINCIPAL</b>
ATIVIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS:  1º EXERCÍCIO: flexão de braço 2º EXERCÍCIO: remada com halteres (segure os halteres ao lado das coxas, com as palmas viradas para dentro. Flexione os cotovelos, bem rente ao tronco, trazendo os pesos em direção ao peitoral) 3º EXERCÍCIO: elevação frontal (eleve os braços ate a altura dos ombros) 4º EXERCÍCIO: elevação lateral 5º EXERCÍCIO: tríceps (inicie com os braços esticados em cima da cabeça, dobre eles para trás) 6º EXERCÍCIO: rosca direta 7º EXERCÍCIO: prancha 8º EXERCÍCIO: com os braços elevados na lateral na altura do ombro, apenas faça um circulo com ele, mantendo a posição elevada  -O método que utilizei nessa aula foi o TABATA, onde os 8 exercícios são realizados em apenas 4 minutos, repetimos 6 vezes.
<b>PARTE FINAL</b>
ATIVIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS:  - Dança, 1 música de 3 minutos.  - Todas as aulas são finalizadas com alongamento.

PRESTAÇÃO DE CONTAS  
Secretaria Municipal de Educação  
-SME-



CNPJ 10.262.683/0001-09  
Fundada aos 07 de Abril de 2008  
Utilidade Publica Estadual Lei nº 16.165/2016



PLANO DE AULA - Nº 11
DATA: 01/06/2021 e 30/06/2021
OBJETIVO DA AULA: Treino de membro superiores
MATERIAIS/EQUIPAMENTOS NECESSÁRIOS: Colchonete e halter.
<b>INTRODUÇÃO</b>
- Caminhada para aquecimento de 35 minutos.
<b>PARTE PRINCIPAL</b>
<b>ATIVIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS:</b>  1º EXERCÍCIO: tríceps (comece com os braços esticados acima da cabeça, e flexione eles para trás, repetindo simultaneamente) 2º EXERCÍCIO: rosca direta 3º EXERCÍCIO: abdominal bicicleta 4º EXERCÍCIO: elevação de quadril 5º EXERCÍCIO: elevação lateral dos braços 6º EXERCÍCIO: elevação frontal dos braços 7º EXERCÍCIO: prancha 8º EXERCÍCIO: abdominal lateral  - Utilizei o método tabata que é um pouco mais rápido, sendo feito os 8 exercícios em apenas 4 minutos, trabalhando assim a resistência e cardio das alunas. Fizemos as repetições 5 vezes.
<b>PARTE FINAL</b>
<b>ATIVIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS:</b>  - Dança (aerohit): que é basicamente composta por agachamentos, saltos, elevações de joelho, abdominais, etc...  - Todas as aulas são finalizadas com alongamento.

PRESTAÇÃO DE CONTAS  
Secretaria Municipal de Educação  
-SME-



INSTITUTO  
**apab**

CNPJ 10.262.683/0001-09  
Fundada aos 07 de Abril de 2008  
Utilidade Publica Estadual Lei nº 16.165/2016



Secretaria Municipal de Educação  
Fls. Nº \_\_\_\_\_

**FOTOS:**



**PRESTAÇÃO DE CONTAS**  
Secretaria Municipal de Educação  
-SME-

Barretos, 30 de junho de 2021

*Thais Soares da Silva*  
**Thais Soares da Silva**  
Presidente  
RG: 50.736.197-0

*Luis Antonio Eloi*  
**Téc. Responsável pelo Relatór**  
**Luís Antônio Eloi**  
Cref: 47880 G/SP



CNPJ 10.262.683/0001-09  
Fundada aos 07 de abril de 2008  
Utilidade Pública Estadual Lei nº 16.165/2016



## Relatório Circunstanciado Mensal das Atividades Desenvolvidas

Mês: Julho Ano: 2021

### 1. IDENTIFICAÇÃO

#### 1.1. NOME DA CONVENIADA:

INSTITUTO APAB

CNPJ: 10.262.683/0001-09

Endereço: Rua 24, nº151 – Sala 1

Barretos SP-Fone: (17) 99727-4458

#### 1.2. REPRESENTANTE LEGAL DA ENTIDADE:

Thais Soares da Silva

Cargo: Presidente

Endereço: Rua Felício Baroni Nº37 – Ap 1- Bairro Jardim Arizona

#### 1.3. TÉCNICO RESPONSÁVEL PELO RELATÓRIO:

Nome: Luís Antônio Eloi

Função: Coordenador do Projeto

Endereço: Rua Pernambuco Nº134

#### 1.4. PÚBLICO ALVO:

Segmento de pessoas de qualquer idade.

Total de atendidos 500 participantes (divididos em 10 núcleos)

#### 1.5. RECURSOS HUMANOS EXISTENTES:

Elois Produção de Eventos LTDA

CNPJ 33.774.952/0001-11



CNPJ 10.262.683/0001-09  
Fundada aos 07 de abril de 2008  
Utilidade Pública Estadual Lei nº 16.165/2016



<b>PROFISSIONAIS FORNECIDOS</b>		
<b>Nº</b>	<b>NOMES</b>	<b>FUNÇÃO</b>
1	Luis Antonio Eloi	Coordenador
2	Renata de Fatima Rodrigues	Professor
3	Raphaela Silva Duarte	Professor
4	Lidiane Souza Reis	Professor
5	Fabricia a Inacio Pereira	Professor
6	Tarcisio Augusto Ferreira Lopes	Professor
7	Juliana Aparecida dos Santos	Professor
8	Renata Bernadino de Oliveira	Professor
9	Desirre Rodrigues Mussa	Professor

## **2 LOCAL DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS**

### **1 - NUCLEO MARILIA**

<b>SEGUNDA</b>	<b>QUARTA</b>	<b>SEXTA</b>
18:00hrs as 19:00hrs	18:00hrs as 19:00hrs	18:00hrs as 19:00hrs

### **2 - NUCLEO DERBY (CEMEP)**

<b>SEGUNDA</b>	<b>QUARTA</b>	<b>SEXTA</b>
18:00hrs as 19:00hrs	18:00hrs as 19:00hrs	18:00hrs as 19:00hrs

### **3 - NUCLEO BTOS 2 (RACIB)**

<b>SEGUNDA</b>	<b>QUARTA</b>	<b>SEXTA</b>
18:00hrs as 19:00hrs	18:00hrs as 19:00hrs	18:00hrs as 19:00hrs

### **4 - NUCLEO CEU**

<b>SEGUNDA</b>	<b>QUARTA</b>	<b>SEXTA</b>
18:00hrs as 19:00hrs	18:00hrs as 19:00hrs	18:00hrs as 19:00hrs

### **5 - NUCLEO NOVA BARRETOS (CEMEP)**

<b>SEGUNDA</b>	<b>QUARTA</b>	<b>SEXTA</b>
18:00hrs as 19:00hrs	18:00hrs as 19:00hrs	18:00hrs as 19:00hrs



CNPJ 10.262.683/0001-09  
Fundada aos 07 de abril de 2008  
Utilidade Pública Estadual Lei nº 16.165/2016



#### 6 - NUCLEO CRISTIANO (CAVALGANDO)

TERÇA	QUARTA	SEXTA
18:00hrs as 19:00hrs	18:00hrs as 19:00hrs	18:00hrs as 19:00hrs

#### 7 - NUCLEO SÃO FRANCISCO (CEMEP)

TERÇA	QUINTA
18:00hrs as 19:00hrs	18:00hrs as 19:00hrs

#### 8 - NUCLEO LOS ANGELES (ESCOLA MUN.)

TERÇA	QUINTA
18:00hrs as 19:00hrs	18:00hrs as 19:00hrs

#### 9 - NUCLEO AMERICA (CEMEP)

TERÇA	QUINTA
18:00hrs as 19:00hrs	18:00hrs as 19:00hrs

#### 10 - NUCLEO ESTAÇÃO CULTURA

TERÇA	QUINTA
07:00hrs as 08:00hrs	07:00hrs as 08:00hrs

#### 2.1 ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

Projeto: Atividade e Saúde

Objetivos: Promover a melhora do condicionamento físico, flexibilidade e força muscular

Possibilitando o aumento da intensidade a cada semana.

#### 2.2 No mês de julho foram realizadas aulas ON LINE seguindo protocolos sanitários.

À volta as aulas presenciais só retornarão quando o decreto Municipal autorizar

Foram realizados dentro do mês treinos em on-line e sessões de treinamentos específicos gravados pelos professores e enviados aos alunos.



INSTITUTO  
**apab**

CNPJ 10.262.683/0001-09  
Fundada aos 07 de abril de 2008  
Utilidade Pública Estadual Lei nº 16.165/2016



PLANO DE AULA - Nº 1
DATA: 01/07/2021 e 31/07/2021
OBJETIVO DA AULA: Exercitar o corpo todo
MATERIAIS/EQUIPAMENTOS NECESSÁRIOS: Colchonete
<b>INTRODUÇÃO</b>
- Caminhada de 20 minutos.
<b>PARTE PRINCIPAL</b>
<b>ATIVIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS:</b>  1º EXERCÍCIO: abdominal intercalando as pernas (suba seu tronco em 90 graus com os braços esticados para frente, e junto suba uma das pernas e assim sucessivamente) 2º EXERCÍCIO: faça uma flexão de braço e na mesma posição de "prancha" toque a mão em um dos pés, depois repita tocando no outro pé) 3º EXERCÍCIO: polichinelo 4º EXERCÍCIO: afundo com salto 5º EXERCÍCIO: abdominal com elevação de pernas 6º EXERCÍCIO: pule tocando a parte interna dos pés, intercalando 7º EXERCÍCIO: agachamento 8º EXERCÍCIO: abdominal bicicleta  - Cada exercício deve durar 40 segundos, tendo 20 segundos de descanso entre um e o outro. Repetindo 3 vezes
<b>PARTE FINAL</b>
<b>ATIVIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS:</b>  - Dança com exercícios (aerohit): elevação de joelho, agachamentos, polichinelos, deslocamentos, - Todas as aulas são finalizadas com alongamento.



CNPJ 10.262.683/0001-09  
Fundada aos 07 de abril de 2008  
Utilidade Pública Estadual Lei nº 16.165/2016



PLANO DE AULA - Nº 2
DATA: 01/07/2021 e 31/07/2021
OBJETIVO DA AULA: Exercitar o corpo todo
MATERIAIS/EQUIPAMENTOS NECESSÁRIOS: Colchonete
<b>INTRODUÇÃO</b>
- Alongamento de no mínimo 5 minutos
<b>PARTE PRINCIPAL</b>
ATIVIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS:  - A aula foi voltada para exercícios com saltos, como: corridas em volta da quadra, elevação de joelho, saltos, afundo, caminhada, etc.
<b>PARTE FINAL</b>
ATIVIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS:  - 2 danças com exercícios (aerohit): elevação de joelho, agachamentos, polichinelos, deslocamentos,  - Todas as aulas são finalizadas com alongamento.



CNPJ 10.262.683/0001-09  
Fundada aos 07 de abril de 2008  
Utilidade Pública Estadual Lei nº 16.165/2016



PLANO DE AULA - Nº 3
DATA: 01/07/2021 e 31/07/2021
OBJETIVO DA AULA: Exercitar o corpo todo
MATERIAIS/EQUIPAMENTOS NECESSÁRIOS: Colchonete
<b>INTRODUÇÃO</b>
- Alongamento de no mínimo 5 minutos
<b>PARTE PRINCIPAL</b>
<b>ATIVIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS:</b>  Dança, contendo 4 afundo, 10 agachamentos, 11 joelho duplo, a música repete isso 3 vezes Segunda parte da aula foi feito 5 tipos de abdominais, de preferência de cada uma, sendo 5 séries de cada.
<b>PARTE FINAL</b>
<b>ATIVIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS:</b>  - Dança com exercícios (aerohit): elevação de joelho, agachamentos, polichinelos, deslocamentos, - Todas as aulas são finalizadas com alongamento.



CNPJ 10.262.683/0001-09  
Fundada aos 07 de abril de 2008  
Utilidade Pública Estadual Lei nº 16.165/2016



PLANO DE AULA - Nº 4
DATA: 01/07/2021 e 31/07/2021
OBJETIVO DA AULA: Exercitar o corpo todo
MATERIAIS/EQUIPAMENTOS NECESSÁRIOS: Colchonete
<b>INTRODUÇÃO</b>
- Caminhada e ao fim da caminhada fizemos abdominais.
<b>PARTE PRINCIPAL</b>
<b>ATIVIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS:</b> - A aula foi voltada para exercícios com saltos, como: corridas em volta da quadra, elevação de joelho, saltos, afundo, caminhada, etc.
<b>PARTE FINAL</b>
<b>ATIVIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS:</b> - Dança com exercícios (aerohit): elevação de joelho, agachamentos, polichinelos, deslocamentos, - Todas as aulas são finalizadas com alongamento.





CNPJ 10.262.683/0001-09  
Fundada aos 07 de abril de 2008  
Utilidade Pública Estadual Lei nº 16.165/2016



PLANO DE AULA - Nº 5
DATA: 01/07/2021 e 31/07/2021
OBJETIVO DA AULA: Exercitar o corpo todo
MATERIAIS/EQUIPAMENTOS NECESSÁRIOS: Colchonete
<b>INTRODUÇÃO</b>
- Caminhada de 20 minutos.
<b>PARTE PRINCIPAL</b>
<b>ATIVIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS:</b>  1º EXERCÍCIO: tríceps (comece com os braços esticados acima da cabeça, e flexione eles para trás, repetindo simultaneamente) 2º EXERCÍCIO: rosca direta 3º EXERCÍCIO: abdominal bicicleta 4º EXERCÍCIO: elevação de quadril 5º EXERCÍCIO: elevação lateral dos braços 6º EXERCÍCIO: elevação frontal dos braços 7º EXERCÍCIO: prancha 8º EXERCÍCIO: abdominal lateral  - Utilizei o método tabata que é um pouco mais rápido, sendo feito os 8 exercícios em apenas 4 minutos, trabalhando assim a resistência e cardio das alunas. Fizemos as repetições 5 vezes.
<b>PARTE FINAL</b>
<b>ATIVIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS:</b>  - Dança com exercícios. - Todas as aulas são finalizadas com alongamento.

PROFESSORA: [Assinatura]  
SECRETARIA: [Assinatura]



INSTITUTO  
**apab**

CNPJ 10.262.683/0001-09  
Fundada aos 07 de abril de 2008  
Utilidade Pública Estadual Lei nº 16.165/2016



PLANO DE AULA - Nº 6
DATA: 01/07/2021 e 31/07/2021
OBJETIVO DA AULA: Exercitar o corpo todo
MATERIAIS/EQUIPAMENTOS NECESSÁRIOS: Colchonete
INTRODUÇÃO
- Alongamento de no mínimo 5 minutos
PARTE PRINCIPAL
<b>ATIVIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS:</b>  1º EXERCÍCIO: abdominal intercalando as pernas (suba seu tronco em 90 graus com os braços esticados para frente, e junto suba uma das pernas e assim sucessivamente) 2º EXERCÍCIO: faça uma flexão de braço e na mesma posição de "prancha" toque a mão em um dos pés, depois repita tocando no outro pé) 3º EXERCÍCIO: polichinelo 4º EXERCÍCIO: afundo com salto 5º EXERCÍCIO: abdominal com elevação de pernas 6º EXERCÍCIO: pule tocando a parte interna dos pés, intercalando 7º EXERCÍCIO: agachamento 8º EXERCÍCIO: abdominal bicicleta  - Cada exercício deve durar 40 segundos, tendo 20 segundos de descanso entre um e o outro. Repetindo de 5 a 6 vezes cada um.
PARTE FINAL
<b>ATIVIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS:</b>  - Dança com exercícios (aerohit): elevação de joelho, agachamentos, polichinelos, deslocamentos, - Todas as aulas são finalizadas com alongamento.



INSTITUTO  
**apab**

CNPJ 10.262.683/0001-09  
Fundada aos 07 de abril de 2008  
Utilidade Pública Estadual Lei nº 16.165/2016



PLANO DE AULA - Nº 7
DATA: 01/07/2021 e 31/07/2021
OBJETIVO DA AULA: Exercitar o corpo todo
MATERIAIS/EQUIPAMENTOS NECESSÁRIOS: Colchonete
<b>INTRODUÇÃO</b>
- Caminhada 30 minutos
<b>PARTE PRINCIPAL</b>
ATIVIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS:  AULA DE CIRCUITO: - Agacha e pula em pé com os braços e pernas abertos - Afundo + elevação de joelho em seguida - Afundo + chute em seguida - Afundo + salto - Prancha - Escalada no chão  - Cada exercício deve durar 40 segundos, tendo 20 segundos de descanso entre um e o outro. Fizemos apenas 1vez
<b>PARTE FINAL</b>
ATIVIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS:  - Todas as aulas são finalizadas com alongamento.



INSTITUTO  
**apab**

CNPJ 10.262.683/0001-09  
Fundada aos 07 de abril de 2008  
Utilidade Pública Estadual Lei nº 16.165/2016



### PLANO DE AULA - Nº 8

DATA: 01/07/2021 e 31/07/2021

OBJETIVO DA AULA: Exercitar o corpo todo

MATERIAIS/EQUIPAMENTOS NECESSÁRIOS: Colchonete

#### INTRODUÇÃO

- Caminhada com leves corridas, aproximadamente 50 minutos.

#### PARTE PRINCIPAL

##### ATIVIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS:

1º EXERCÍCIO: abdominal intercalando as pernas (suba seu tronco em 90 graus com os braços esticados para frente, e junto suba uma das pernas e assim sucessivamente)

2º EXERCÍCIO: faça uma flexão de braço e na mesma posição de "prancha" toque a mão em um dos pés, depois repita tocando no outro pé)

3º EXERCÍCIO: polichinelo

4º EXERCÍCIO: afundo com salto

5º EXERCÍCIO: abdominal com elevação de pernas

6º EXERCÍCIO: pule tocando a parte interna dos pés, intercalando

7º EXERCÍCIO: agachamento

8º EXERCÍCIO: abdominal bicicleta

- Cada exercício deve durar 40 segundos, tendo 20 segundos de descanso entre um e o outro. Repetindo 3 vezes

#### PARTE FINAL

##### ATIVIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS:

- Todas as aulas são finalizadas com alongamento.



CNPJ 10.262.683/0001-09  
Fundada aos 07 de abril de 2008  
Utilidade Pública Estadual Lei nº 16.165/2016

### PLANO DE AULA - Nº 9

DATA: 01/07/2021 e 31/07/2021

OBJETIVO DA AULA: Exercitar o corpo todo

MATERIAIS/EQUIPAMENTOS NECESSÁRIOS: Colchonete

#### INTRODUÇÃO

- Alongamento de no mínimo 5 minutos

#### PARTE PRINCIPAL

ATIVIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS:

- A aula foi voltada para exercícios com saltos, como: corridas em volta da quadra, elevação de joelho, saltos, afundo, caminhada, etc.

#### PARTE FINAL

ATIVIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS:

- 2 dança com exercícios (aerohit): elevação de joelho, agachamentos, polichinelos, deslocamentos,

- Todas as aulas são finalizadas com alongamento.



CNPJ 10.262.683/0001-09  
Fundada aos 07 de abril de 2008  
Utilidade Pública Estadual Lei nº 16.165/2016

PLANO DE AULA - Nº 10
DATA: 01/07/2021 e 31/07/2021
OBJETIVO DA AULA: Treino de membro superiores
MATERIAIS/EQUIPAMENTOS NECESSÁRIOS: Colchonete e halter.
<b>INTRODUÇÃO</b>
- Alongamento de no mínimo 5 minutos
<b>PARTE PRINCIPAL</b>
ATIVIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS:  1º EXERCÍCIO: flexão de braço 2º EXERCÍCIO: remada com halteres (segure os halteres ao lado das coxas, com as palmas viradas para dentro. Flexione os cotovelos, bem rente ao tronco, trazendo os pesos em direção ao peitoral) 3º EXERCÍCIO: elevação frontal (eleve os braços ate a altura dos ombros) 4º EXERCÍCIO: elevação lateral 5º EXERCÍCIO: tríceps (inicie com os braços esticados em cima da cabeça, dobre eles para trás) 6º EXERCÍCIO: rosca direta 7º EXERCÍCIO: prancha 8º EXERCÍCIO: com os braços elevados na lateral na altura do ombro, apenas faça um circulo com ele, mantendo a posição elevada  -O método que utilizei nessa aula foi o TABATA, onde os 8 exercícios são realizados em apenas 4 minutos, repetimos 6 vezes.
<b>PARTE FINAL</b>
ATIVIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS:  - Dança, 1 música de 3 minutos. - Todas as aulas são finalizadas com alongamento.



CNPJ 10.262.683/0001-09  
Fundada aos 07 de abril de 2008  
Utilidade Pública Estadual Lei nº 16.165/2016



PLANO DE AULA - Nº 11
DATA: 01/07/2021 e 31/07/2021
OBJETIVO DA AULA: Treino de membro superiores
MATERIAIS/EQUIPAMENTOS NECESSÁRIOS: Colchonete e halter.
<b>INTRODUÇÃO</b>
- Caminhada para aquecimento de 35 minutos.
<b>PARTE PRINCIPAL</b>
<b>ATIVIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS:</b>  1º EXERCÍCIO: tríceps (comece com os braços esticados acima da cabeça, e flexione eles para trás, repetindo simultaneamente) 2º EXERCÍCIO: rosca direta 3º EXERCÍCIO: abdominal bicicleta 4º EXERCÍCIO: elevação de quadril 5º EXERCÍCIO: elevação lateral dos braços 6º EXERCÍCIO: elevação frontal dos braços 7º EXERCÍCIO: prancha 8º EXERCÍCIO: abdominal lateral  - Utilizei o método tabata que é um pouco mais rápido, sendo feito os 8 exercícios em apenas 4 minutos, trabalhando assim a resistência e cardio das alunas. Fizemos as repetições 5 vezes.
<b>PARTE FINAL</b>
<b>ATIVIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS:</b>  - Dança (aerohit): que é basicamente composta por agachamentos, saltos, elevações de joelho, abdominais, etc...  - Todas as aulas são finalizadas com alongamento.

PLANO DE AULA Nº 11  
Sociedade Municipal de Educação

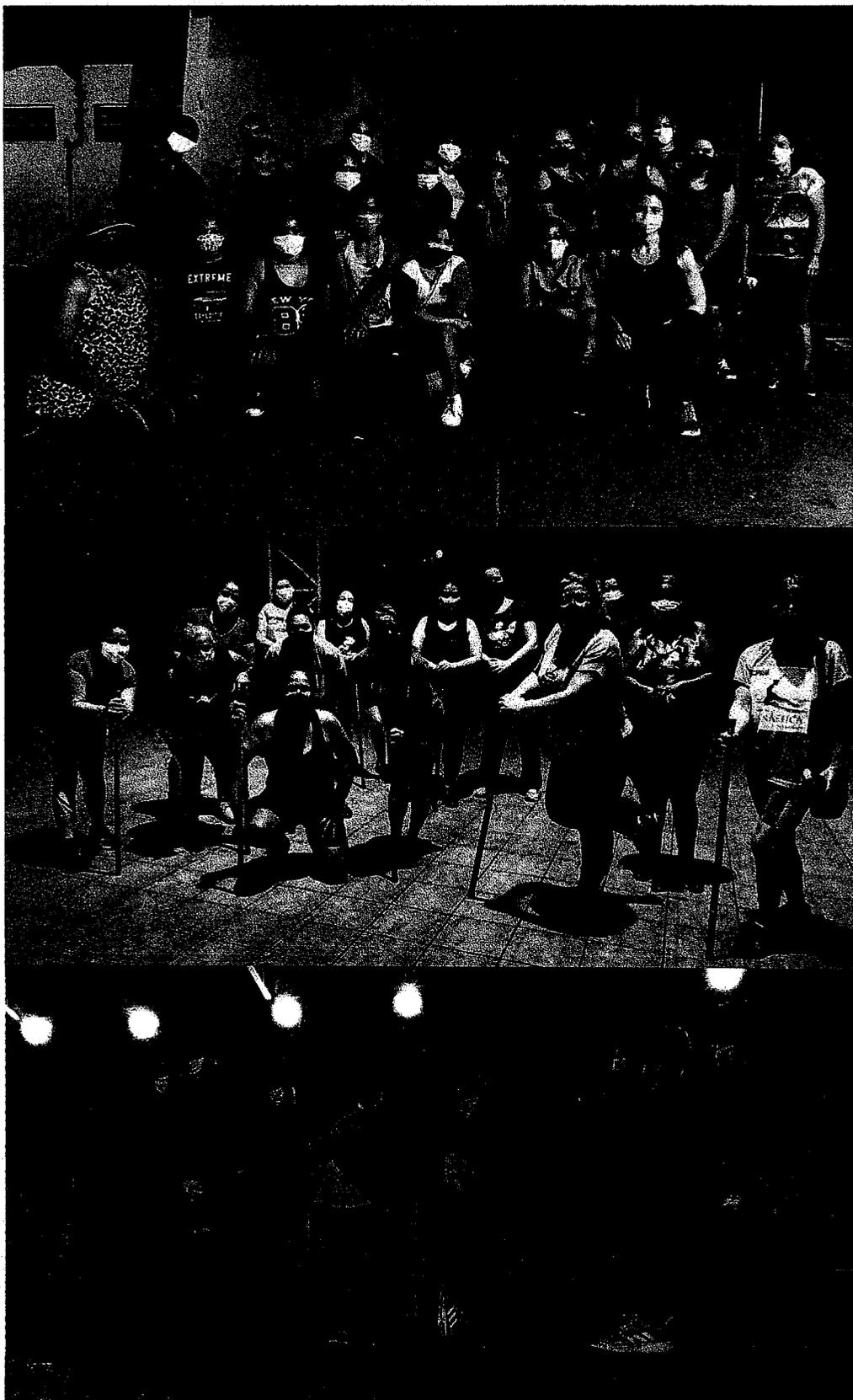


INSTITUTO  
**apab**

CNPJ 10.262.683/0001-09  
Fundada aos 07 de abril de 2008  
Utilidade Pública Estadual Lei nº 16.165/2016



**FOTOS:**

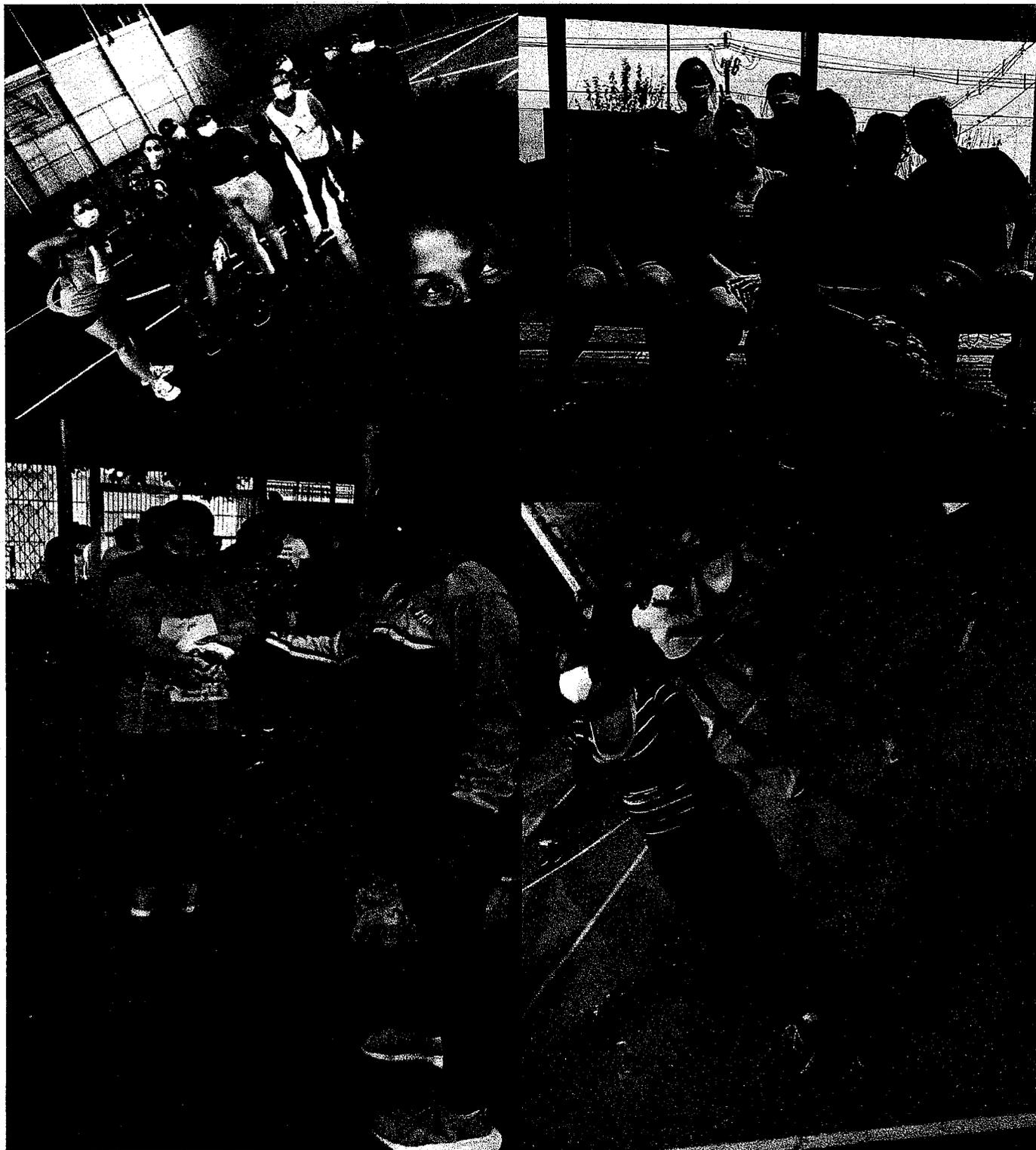


**INSTITUTO APAB**  
**RUA 24 Nº151 Sala 1**  
**Bairro: Centro – Cep: 14780-000 - Barretos - SP**



INSTITUTO  
**apab**

CNPJ 10.262.683/0001-09  
Fundada aos 07 de abril de 2008  
Utilidade Pública Estadual Lei nº 16.165/2016

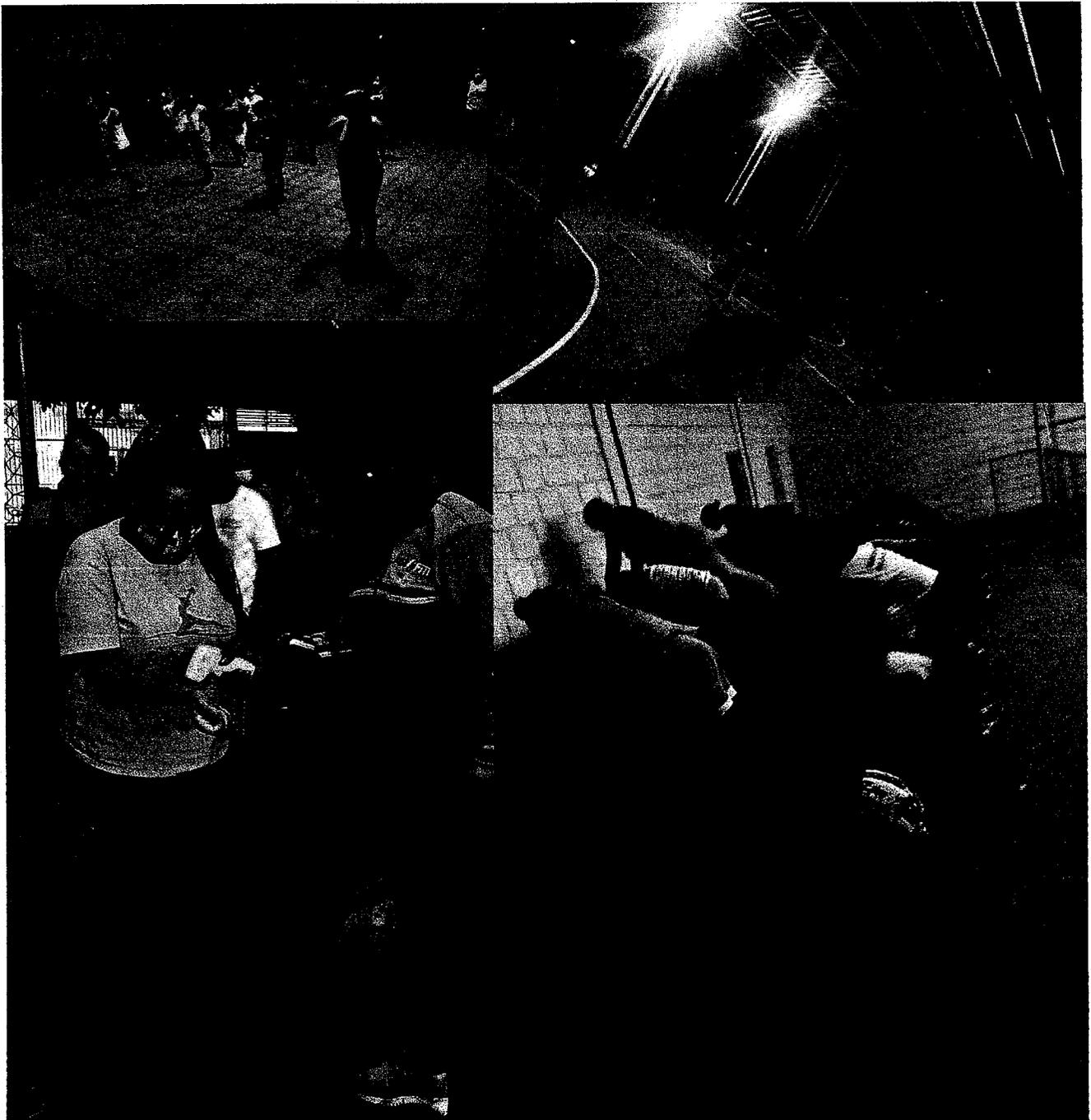


**INSTITUTO APAB**  
**RUA 24 Nº151 Sala 1**  
**Bairro: Centro – Cep: 14780-000 - Barretos - SP**



INSTITUTO  
**apab**

CNPJ 10.262.683/0001-09  
Fundada aos 07 de abril de 2008  
Utilidade Pública Estadual Lei nº 16.165/2016



Barretos, 31 de julho de 2021

*Thais Soares da Silva*

Thais Soares da Silva  
Presidente  
RG: 50.736.197-0

*Luis Antonio Eloi*

Téc. Responsável pelo Relatório  
Luís Antônio Eloi  
Cref: 47880 G/SP

INSTITUTO APAB  
RUA 24 Nº151 Sala 1  
Bairro: Centro – Cep: 14780-000 - Barretos - SP