

Relatório das atividades desenvolvidas durante período suspensão das aulas presenciais em virtude da Pandemia Covid-19

MÊS DE MARÇO – 2020

Prestador de serviço – Grasiella Mascarenhas Costodio

CNPJ – 15.187.798/0001-08

Curso: Alongamento e Ginástica para Terceira Idade

Tomador de Serviço – CRI – Centro de Referência do Idoso de Ribeirão Pires

CNPJ: 03.166.437/0001-98

- Veículo de comunicação utilizado – WhatsApp, Facebook e YouTube
- Criação do grupo – 25/04/2020
- Administradora – Grasiella Mascarenhas Costodio
- Nome do grupo – Ginástica CRI e CRAS
- Total de alunos participantes – 100 participantes

CRONOGRAMA

DATA DE PUBLICAÇÃO	AULAS	ATIVIDADES / CONTEÚDOS	HABILIDADES TRABALHADAS
17/03/2020	Alongamento e Ginástica	Informações Gerais: Início de planejamento com demais profissionais da entidade para construção de aulas via canais de acesso e interação online.	
24/03/2020	Alongamento e Ginástica	Início de lista de transmissão via WhatsApp com os alunos divulgando previsão de início de aulas via canais online.	

Relatório das atividades desenvolvidas durante período suspensão das aulas presenciais em virtude da Pandemia Covid-19
MÊS DE ABRIL – 2020

Prestador de serviço – Grasiella Mascarenhas Costodio

CNPJ – 15.187.798/0001-08

Cursos – Alongamento e Ginástica para Terceira Idade

Tomador de Serviço – CRI – Centro de Referência do Idoso de Ribeirão Pires

CNPJ: 03.166.437/0001-98

- Veículo de comunicação utilizado – WhatsApp
- Criação do grupo – 25/04/2020
- Administradora – Grasiella Mascarenhas Costodio
- Nome do grupo – Ginástica CRI e CRAS
- Total de alunos participantes – 98 participantes

CRONOGRAMA E CONTEÚDOS DAS AULAS

DATA DE PUBLICAÇÃO	AULAS	ATIVIDADES / CONTEÚDOS	HABILIDADES TRABALHADAS
05/04/2020	Alongamento e Ginástica	Criação de chamada CRI no YouTube com Demais professores e sua publicação.	
07/04/2020	Alongamento e Ginástica	Publicação vídeo aula no YouTube e Facebook e divulgação com compartilhamento de link de acesso via WhatsApp.	Alongamento de MMSS e MMII na cadeira para todas as idades e níveis de dificuldade, incluindo alunos com deficiência física ou motora.
09/04/2020	Alongamento e Ginástica	Feedback com alunos, elaboração e planejamento de aulas.	Foi realizado primeiro contato individual via WhatsApp com alunos para saber se conseguiram acessar e acompanhar a primeira publicação de vídeo aula de Ginástica.
14/04/2020	Alongamento e Ginástica	Feedback com alunos, elaboração e planejamento de aulas.	Realização de segundo contato via WhatsApp com alunos para verificação de como estão se adaptando as aulas online ou adaptação de exercícios para pessoas com deficiência física ou sequelas de AVC.

16/04/2020	Alongamento e Ginástica	Feedback com alunos	Realizado contato via telefone fixo ou privado de alunos que não possuem WhatsApp para verificação de dificuldade ou impossibilidade de acesso ou até mesmo dificuldades maiores, como alimentação ou isolamento do convívio social tentando coibir possíveis sintomas de início de tristeza ou depressão por isolamentos
21/04/2020	Alongamento e Ginástica	FERIADO	não houveram publicações.
23/04/2020	Alongamento e Ginástica	Vídeo aula alongamento e mobilidade com auxílio do bastão.	Alongamento MMSS e MMII e fortalecimento de articulações com auxílio do bastão ou cabo de vassoura.
28/04/2020	Alongamento e Ginástica	Vídeo aula exercícios de mobilidade com auxílio do bastão.	Alongamento e fortalecimento de MMSS e coluna (paravertebrais) com auxílio do bastão ou material alternativo.
30/04/2020	Alongamento e Ginástica	Interação com as aulas divulgando	Interação dos alunos, foram escolhidos alunos voluntários para mandarem um recado via vídeo ou praticando exercícios ou a possibilidade de mandarem fotos executando os exercícios para publicação no canal.

**Relatório das atividades desenvolvidas durante período suspensão das aulas presenciais
em virtude da Pandemia Covid-19
MÊS DE ABRIL – 2020**

**Prestador de serviço – Grasiella Mascarenhas Costodio
CNPJ – 15.187.798/0001-08**

Cursos – Alongamento e Ginástica para Terceira Idade

**Tomador de Serviço – CRI – Centro de Referência do Idoso de Ribeirão Pires
CNPJ: 03.166.437/0001-98**

- Veículo de comunicação utilizado – WhatsApp
- Criação do grupo – 25/04/2020
- Administradora – Grasiella Mascarenhas Costodio
- Nome do grupo – Ginástica CRI e CRAS
- Total de alunos participantes – 88 participantes

CRONOGRAMA E CONTEÚDOS DAS AULAS

DATA DE PUBLICAÇÃO	AULAS	ATIVIDADES / CONTEÚDOS	HABILIDADES TRABALHADAS
05/05/2020	Alongamento e Ginástica	Exercícios fortalecimento MMII.	Exercícios e alongamento de MMII na cadeira com auxílio de faixa ou toalha.
07/05/2020	Alongamento e Ginástica	Alongamento de MMII.	Alongamento de MMII com auxílio de cadeira, alongamento de coluna e músculos da coluna
12/05/2020	Alongamento e Ginástica	Interação de alunos	Feedback e interação de alunos voluntários postados no canal via YouTube e Facebook.
14/05/2020	Alongamento e Ginástica	Interação de alunos e feedback	Interação de alunos voluntário e realizado contato via telefone com alunos para correções ou adaptações necessárias devido a deficiência física ou sequelas como AVC.
19/05/2020	Alongamento e Ginástica	Alongamento e fortalecimento de MMSS.	Alongamento e fortalecimento MMSS com exercícios utilizando pesos com material adaptado (garrafa de água ou saco de feijão),

			adaptando para problemas de articulação do ombro como tendões rompidos e bursites.
21/05/2020	Alongamento e Ginástica	Interação e feedback com alunos	Interação dos alunos voluntários no canal e feedback com alunos para saber como andam as adaptações no dia a dia da vida social e tarefas do lar.
26/05/2020	Alongamento e Ginástica	Alongamento e fortalecimento MMSS	Exercícios de alongamento e fortalecimento de MMSS com uso de pesos adaptados aos que eles podem ter em casa além do fortalecimento de músculos paravertebrais e articulações
28/05/2020	Alongamento e Ginástica	Interação e feedback com alunos	Interação de alunos voluntários para postagem nas mídias sociais, efetuado contato via telefone fixo e WhatsApp para identificar possíveis problemas ou dificuldades com as alunas ou tarefas do cotidiano devido ao isolamento por COVID-19.