



**PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTES**



**Educação Física  
e Esportes**

Colégio Luciano Feijão

**ANDRESON COSTA**

Graduado em Educação Física  
Especialista em Docência do Ensino Superior  
Ms. em Ciências da Educação  
**CREF5 - 6720 - G/CE**

**AULUS LUCIUS**

Graduado em Educação Física  
Especialista em Treinamento Desportivo  
Ms. em Ciências da Educação  
**CREF5 - 5773 - G/CE**

**JÉSSICA MOURA**

Graduada em Educação Física  
Especialista em Educação Física na Educação Básica  
Mestranda em Ciências da Educação  
**CREF5 - 8625 - G/CE**

**THIAGO CARNEIRO**

Graduado em Educação Física  
Mestranda em Ciências da Educação  
Faixa Preta 4º DAN  
**CREF - 7235 - G/CE**

**ERICK ALVES**

Graduado em Educação Física  
Especialista em Treinamento Desportivo  
**CREF - 8961 - G/CE**

**LUCAS GIOVANI**

Graduado em Educação Física  
Especialista em Treinamento Desportivo  
Mestrando em Ciências da Educação  
**CREF - 9032 - G/CE**

**ROBSON LIMA**

Graduado em Educação Física  
Especialista em Basquete  
**CREF - 11969 - G/CE**

**SAMILA EVELINY**

Graduada em Educação Física



## **A Educação Física dentro do contexto educacional do Colégio Luciano Feijão.**

Desde sua fundação, há 50 anos, o Colégio Luciano Feijão tem oportunizado aos seus alunos a prática esportiva por meio da Educação Física. Assim, a saúde, o condicionamento físico, a consciência corporal, a socialização, a compreensão e o respeito a regras são metas que perseguimos tendo em vista a formação integral das nossas crianças e dos nossos jovens.

Para além dos benefícios concernentes ao aspecto fisiológico, a Educação Física traz outras diversas contribuições ao desenvolvimento humano, contribuindo também na apreensão de valores, como o respeito, o compromisso, a solidariedade e a cooperação.

Na Base Nacional Comum Curricular-BNCC, documento que traz consideráveis mudanças na organização curricular da educação brasileira, a Educação Física é um componente que integra a área de Linguagens, dando ênfase aos aspectos culturais das vivências e das práticas corporais. Nossa instituição já começou a implantar a BNCC, ratificando, portanto, o compromisso de que os alunos tenham contato com o maior número possível de práticas esportivas e que estejam preparados para acolher a diversidade que estas representam.

Essa diversidade contempla brincadeiras e jogos, ginástica, danças e esportes, de acordo com cada etapa da Educação Básica, trazendo fortemente a ideia da prática esportiva amparada na abordagem interdisciplinar. É, portanto, dessa forma que trabalhamos a Educação Física em nossa instituição, entendendo-a como uma atividade que incorpora as dimensões afetivas, cognitivas e socioculturais dos alunos.



**PROGRAMA ANUAL NA EDUCAÇÃO INFANTIL**  
**(INFANTIL III, IV, V e 1º ano)**  
**PROFª SAMILA EVELINY / JÉSSICA MOURA**  
**CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

**INFANTIL III**

**1º Bimestre**

- Atividades recreativas de socialização;
- Esquema Corporal;
- Ritmo (Carnaval);
- Jogos Cantados;
- Propriocepção;
- Coordenação Visomotora;
- Coordenação Motora Global;
- Estruturação Espacial;
- Equilíbrio;
- Lateralidade;
- Percepção Auditiva;
- Projeto Velha Infância.

**2º Bimestre**

- Jogos afetivos;
- Jogos Cantados;
- Equilíbrio;
- Movimentos Sustentados;
- Coordenação Óculo-Manual;
- Coordenação Motora Global;
- Percepção Visual;
- Ritmo (Danças Juninas);
- A Copa América na minha escola;
- Projeto Velha Infância.

**3º Bimestre**

- Esquema Corporal;
- Coordenação Motora Fina;
- Percepção Tátil;
- Acompanhamento Ocular;
- Coordenação Óculo-Pedal;
- Direcionalidade;
- Lateralidade;
- Jogos adaptados com regras simples;
- Projeto Velha Infância.

**4º Bimestre**

- Copa Baby;
- Equilíbrio Dinâmico;
- Equilíbrio Estático;
- Atividades recreativas dirigidas, livres e com elementos;
- Jogos motores e sensoriais;
- Resgate de conteúdos;
- Projeto Velha Infância.

**INFANTIL IV**

**1º Bimestre**

- Introdução à Educação Física;
- Estruturação Espacial;
- Ritmo (Carnaval);
- Estruturação Temporal;
- Jogos cantados;
- Propriocepção;
- Coordenação Visomotora;
- Coordenação Motora Global;
- Lateralidade;
- Projeto Velha Infância.

**2º Bimestre**

- Coordenação Motora Fina;
- Equilíbrio;
- Esquema Corporal;
- Percepção Auditiva;
- Movimentos Sustentados;
- Coordenação Óculo-Manual;
- Coordenação Motora Global;
- Percepção Visual;
- Ritmo (Danças Juninas);
- A Copa América na minha escola;
- Projeto Velha Infância.

**3º Bimestre**

- Brincadeiras populares;
- Coordenação Motora Global;
- Percepção Tátil;
- Acompanhamento Ocular;
- Coordenação Óculo-Pedal;
- Direcionalidade;
- Jogos cooperativos;
- Jogos adaptados com regras simples;
- Projeto Velha Infância.

**4º Bimestre**

- Copa Baby;
- Jogos Lúdicos;
- Atividades recreativas dirigidas; livres e com elementos;
- Valências Físicas;
- Resgate de conteúdos;
- Projeto Velha Infância.



## INFANTIL V

### **1º Bimestre**

- Introdução à Educação Física;
- Esquema Corporal;
- Ritmo (Carnaval);
- Propriocepção;
- Coordenação Visomotora;
- Estruturação Espacial;
- Estruturação Temporal;
- Coordenação Motora Global;
- Projeto Velha Infância.

### **2º Bimestre**

- Coordenação Motora Global;
- Lateralidade;
- Equilíbrio;
- Movimentos Sustentados;
- Coordenação Óculo-Manual;
- Coordenação Motora Global;
- Atividades Cooperativas;
- Percepção Tátil;
- Ritmo (Danças Juninas);
- A Copa América na minha escola;
- Projeto Velha Infância.

### **3º Bimestre**

- Brincadeiras populares;
- Valências Físicas;
- Percepção Visual;
- Percepção Auditiva;
- Acompanhamento Ocular;
- Coordenação Óculo-Pedal;
- Direcionalidade;
- Coordenação Motora Fina;
- Atividades Competitivas;
- Jogos adaptados com regras simples;
- Projeto Velha Infância.

### **4º Bimestre**

- Copa Baby;
- Atividades Recreativas;
- Atividades Cooperativas;
- Atividades recreativas dirigidas, livres e com elementos;
- Resgate de conteúdos;
- Projeto Velha Infância.

## 1º ANO

### **1º Bimestre**

- Introdução à Educação Física;
- Lateralidade;
- Equilíbrio;
- Propriocepção;
- Ritmo (Carnaval);
- Coordenação Visomotora;
- Coordenação Motora Global;
- Desenvolvimento Piscomotor;
- Projeto Velha Infância.

### **2º Bimestre**

- Coordenação Motora Fina;
- Atividades Competitivas;
- Estruturação Temporal;
- Movimentos Sustentados;
- Coordenação Óculo-Manual;
- Coordenação Motora Global;
- Estruturação Espacial;
- Percepção Tátil;
- Ritmo (Danças Juninas);
- A Copa América na minha escola;
- Projeto Velha Infância.

### **3º Bimestre**

- Brincadeiras Populares;
- Atividades Cooperativas;
- Percepção Visual;
- Percepção Auditiva;
- Acompanhamento Ocular;
- Coordenação Óculo-Pedal;
- Direcionalidade;
- Qualidades Físicas Básicas;
- Atividades Cooperativas;
- Jogos adaptados com regras simples;
- Projeto Velha Infância.

### **4º Bimestre**

- Copa Baby;
- Atividades Competitivas;
- Jogos Cantados;
- Atividades recreativas dirigidas, livres e com elementos;
- Resgate de conteúdos;
- Projeto Velha Infância.



**PROGRAMA ANUAL NO ENSINO FUNDAMENTAL I (2º ao 5º ano)**  
**PROFª JÉSSICA MOURA/LUCAS GIOVANI**

**CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

**2º Ano**

**1º Bimestre**

- Introdução à Educação Física;
- Atividades Recreativas;
- Ritmo (Carnaval)
- Coordenação Motora Global;
- Estruturação Espacial;
- Flexibilidade;
- Jogos Lúdicos;
- Minivoleibol;
- Projeto Velha Infância.

**2º Bimestre**

- Percepção Visual;
- Lateralidade;
- Higiene e Saúde;
- Esquema Corporal;
- Minibasquetebol;
- Estruturação Temporal;
- Valências Físicas;
- Ritmo (Danças Juninas);
- A Copa América na minha escola;
- Projeto Velha Infâncias.

**3º Bimestre**

- Jogos Populares;
- Equilíbrio;
- Capoeira;
- Iniciação ao Futsal;
- Valores;
- Minihandebol;
- Coordenação Motora Fina;
- Valências Físicas;
- Projeto Velha Infância.

**4º Bimestre**

- Mini Copa;
- Revisão dos desportos trabalhados ao longo do ano;
- Atividades Recreativas;
- Projeto Velha Infância.

**3º Ano**

**1º Bimestre**

- Introdução à Educação Física;
- Atividades Recreativas;
- Ritmo (Carnaval);
- Coordenação Motora Global;
- Estruturação Espacial;
- Flexibilidade;
- Jogos Lúdicos;
- Minivoleibol;
- Projeto Velha Infância.

**2º Bimestre**

- Percepção Visual;
- Lateralidade;
- Higiene e Saúde;
- Esquema Corporal;
- Minibasquetebol;
- Estruturação Temporal;
- Valências Físicas;
- Ritmo (Danças Juninas);
- A Copa América na minha escola;
- Projeto Velha Infância.

**3º Bimestre**

- Jogos Populares;
- Equilíbrio;
- Capoeira;
- Iniciação ao Futsal;
- Valores;
- Minihandebol;
- Coordenação Motora Fina;
- Valências Físicas;
- Projeto Velha Infância.

**4º Bimestre**

- Mini Copa;
- Revisão dos desportos trabalhados ao longo do ano;
- Atividades Recreativas;
- Projeto Velha Infância.



**4º Ano**

**1º Bimestre**

- Introdução à Educação Física;
- Coordenação Motora Global;
- Ritmo (Carnaval);
- Iniciação ao Mini Voleibol;
- Valores;
- Jogos Lúdicos;
- Higiene e Saúde;
- Atividades Cooperativas;
- Flexibilidade;
- Iniciação ao Mini Basket;
- Iniciação ao Handebol.

**2º Bimestre**

- Percepção Visual e Tátil;
- Lateralidade;
- Equilíbrio;
- Esquema Corporal;
- Estruturação Temporal;
- Ritmo (Danças Juninas);
- Iniciação ao Futsal;
- Introdução ao Atletismo;
- A Copa América na minha escola.

**3º Bimestre**

- Jogos Populares;
- Preparação Mini Copa;
- Percepção Auditiva;
- Estruturação Espacial;
- Atividades Competitivas;
- Valências Físicas;
- Preparação Mini Copa.

**4º Bimestre**

- Mini Copa;
- Revisão dos desportos trabalhados ao longo do ano;
- Atividades Recreativas dirigidas, livres e com elementos.

**5º Ano**

**1º Bimestre**

- Introdução à Educação Física;
- Coordenação Motora Global;
- Ritmo (Carnaval)
- Iniciação ao Mini Voleibol;
- Valores;
- Jogos Lúdicos;
- Higiene e Saúde;
- Atividades Cooperativas;
- Flexibilidade;
- Iniciação ao Mini Basket;
- Iniciação ao Handebol.

**2º Bimestre**

- Percepção Visual e Tátil;
- Lateralidade;
- Equilíbrio;
- Esquema Corporal;
- Estruturação Temporal;
- Ritmo (Danças Juninas);
- Iniciação ao Futsal;
- Introdução ao Atletismo;
- A Copa América na minha escola.

**3º Bimestre**

- Jogos Populares;
- Preparação Mini Copa;
- Percepção Auditiva;
- Estruturação Espacial;
- Atividades Competitivas;
- Valências Físicas;
- Preparação Mini Copa.

**4º Bimestre**

- Mini Copa;
- Revisão dos desportos trabalhados ao longo do ano;
- Atividades Recreativas dirigidas, livres e com elementos;
- Despedida da Recreação.



**PROGRAMA ANUAL - FUND. II (6º ao 9º ano) / ENSINO MÉDIO**  
**PROFº LUCAS GIOVANI / JÉSSICA MOURA**

1º Bimestre: HIIT o exercício do século XXI; Idoso e atividade física - fatores fisiológicos e estruturais.

Acessos: 11/02 à 25/03                      2ª CHAMADA: 26/04

2º Bimestre: A importância da ginástica laboral no ambiente de trabalho; Copa América 2019.

Acessos: 08/04 à 03/06                      2ª CHAMADA: 24/06

3º Bimestre: Caminhar x correr; A influência da Mídia e suas consequências em praticantes de atividades físicas.

Acessos: 01/08 à 20/09                      2ª CHAMADA: 04/10

4º Bimestre: Crossfit, atividade física e saúde; Treinamento Funcional: a prática democrática do século XXI.

Acessos: 01/10 à 14/11                      2ª CHAMADA: 29/11

**PROGRAMA ANUAL**  
**Rodízio dos desportos e suas variações / FUND. II (6º ao 9º ano) / ENSINO MÉDIO**  
**PROF.: ERICK ALVES/ JÉSSICA MOURA/LUCAS GIOVANI**  
**AULAS PRÁTICAS**

<b>JANEIRO</b>	Período de transição, planejamento anual e iniciação ao desporto.
<b>FEVEREIRO</b>	<b>Ed. Física Escolar</b> Esportes de Quadra (Futsal, Basquetebol, Voleibol, Handebol e Badminton); Inclusão através do Esporte (Atividades adaptadas); Conhecimento sobre o Corpo; Dança; Exercício Funcional; Jogos; Ginástica; Esportes; Lutas; Xadrez; Atividades Rítmicas e Expressivas.
<b>MARÇO</b>	<b>Copa Azul (Futsal, Voleibol, Basquetebol, Handebol, Xadrez e Badminton)</b> <b>Ed. Física Escolar</b> Esportes de Quadra (Futsal, Basquetebol, Voleibol, Handebol e Badminton); Inclusão através do Esporte (Atividades adaptadas); Conhecimento sobre o Corpo; Dança; Exercício Funcional; Jogos; Ginástica; Esportes; Lutas; Xadrez; Atividades Rítmicas e Expressivas.
<b>ABRIL</b>	<b>Ed. Física Escolar</b> Esportes de Quadra (Futsal, Basquetebol, Voleibol, Handebol e Badminton); Inclusão através do Esporte (Atividades adaptadas); Conhecimento sobre o Corpo; Dança; Exercício Funcional; Jogos; Ginástica; Esportes; Lutas; Xadrez; Atividades Rítmicas e Expressivas.
<b>MAIO</b>	<b>Ed. Física Escolar</b> Esportes de Quadra (Futsal, Basquetebol, Voleibol, Handebol e Badminton); Inclusão através do Esporte (Atividades adaptadas); Conhecimento sobre o Corpo; Dança; Exercício Funcional; Jogos; Ginástica; Esportes; Lutas; Xadrez; Atividades Rítmicas e Expressivas.
<b>JUNHO</b>	<b>Ed. Física Escolar</b> Esportes de Quadra (Futsal, Basquetebol, Voleibol, Handebol e Badminton); Inclusão através do Esporte (Atividades adaptadas); Conhecimento sobre o Corpo; Dança; Exercício Funcional; Jogos; Ginástica; Esportes; Lutas; Xadrez; Atividades Rítmicas e Expressivas.
<b>AGOSTO</b>	<b>Ed. Física Escolar</b> Esportes de Quadra (Futsal, Basquetebol, Voleibol, Handebol e Badminton); Inclusão através do Esporte (Atividades adaptadas); Conhecimento sobre o Corpo; Dança; Exercício Funcional; Jogos; Ginástica; Esportes; Lutas; Xadrez; Atividades Rítmicas e Expressivas.
<b>SETEMBRO</b>	<b>Copa Fera (Futsal, Voleibol, Basquetebol, Handebol, Xadrez e Badminton)</b> <b>Ed. Física Escolar</b> Esportes de Quadra (Futsal, Basquetebol, Voleibol, Handebol e Badminton); Inclusão através do Esporte (Atividades adaptadas); Conhecimento sobre o Corpo; Dança; Exercício Funcional; Jogos; Ginástica; Esportes; Lutas; Xadrez; Atividades Rítmicas e Expressivas.
<b>OUTUBRO</b>	<b>Ed. Física Escolar</b> Esportes de Quadra (Futsal, Basquetebol, Voleibol, Handebol e Badminton); Inclusão através do Esporte (Atividades adaptadas); Conhecimento sobre o Corpo; Dança; Exercício Funcional; Jogos; Ginástica; Esportes; Lutas; Xadrez; Atividades Rítmicas e Expressivas.
<b>NOVEMBRO</b>	<b>Ed. Física Escolar</b> Esportes de Quadra (Futsal, Basquetebol, Voleibol, Handebol e Badminton); Inclusão através do Esporte (Atividades adaptadas); Conhecimento sobre o Corpo; Dança; Exercício Funcional; Jogos; Ginástica; Esportes; Lutas; Xadrez; Atividades Rítmicas e Expressivas.
<b>DEZEMBRO</b>	<b>Planejamento</b>

# EXERCÍCIO ONLINE DE EDUCAÇÃO FÍSICA



## Passo 1:

Acesse o site do colégio: [lucianofejao.com.br](http://lucianofejao.com.br) e clique no espaço “Educação Física” (Botão SAIBA MAIS)



## Passo 2:

Na página seguinte, clique no link do exercício correspondente ao seu ensino.

## Exercício Online - Ensino Médio

Educação Física - Colégio Luciano Feijão

\*Obrigatório

Nome Completo \*

Sua resposta

Turma \*

Sua resposta

Turno \*

Escolher

Série \*

Sua resposta

PRÓXIMA

Nunca envie senhas pelo Formulário Google

## Passo 3:

Agora preencha os campos de acordo com o que se pede.





## CONTEÚDO PROGRAMÁTICO DOS ESPORTES COLETIVOS

### PROGRAMA ANUAL – FUTSAL PROF. ANDRESON COSTA/ ERICK ALVES

**JANEIRO:** Período de transição e iniciação ao desporto (Semana Esportiva).

**FEVEREIRO:** Iniciação ao desporto (formatação das seleções), desenvolvimento das técnicas do Futsal como: passe, recepção, condução e finalização. Algumas qualidades físicas como: resistências aeróbica e anaeróbica, força e velocidade. CopAzul.

**MARÇO:** Aprofundamento das técnicas do Futsal (fundamentos) como: drible e finta. Aprofundamento nos sistemas de jogo: ataque, defesa, contra-ataque e técnica do goleiro. Algumas qualidades físicas como: flexibilidade, agilidade e habilidade e Início Campeonato Sobralense de Futsal.

**ABRIL:** Período de preparação I (treino técnico e tático). JES (Jogos Escolares Sobralense). Reunião de Pais de Alunos/ Atletas.

**MAIO:** Treino técnico-tático, fundamentos ataque e defesa (específico), saída de bola, jogadas ensaiadas, definição do tipo de marcação e amistosos (Jogos Liga Sobralense de Futsal) – Período de preparação I. Participação em campeonatos.

**JUNHO:** Treino técnico-tático, reunião preparatória, exercícios gerais e recreação (individual ou grupos), aprofundamento das técnicas do Futsal, jogadas ensaiadas e qualidades físicas (Jogos do campeonato) – Período de preparação I.

**JULHO:** Férias.

**AGOSTO:** Aprofundamento das valências físicas e técnicas, exercícios gerais e específicos do desporto, (Jogos do campeonato) – Período de preparação II.

**SETEMBRO:** Treino técnico-tático, reunião preparatória, desenvolvimento de jogadas ensaiadas, trabalhos de fundamentos, amistosos e (Jogos do campeonato) – Período de preparação II e Copa Fera.

**OUTUBRO:** Treino técnico-tático, trabalhos de fundamentos, treinos específicos (individual ou grupos), reunião preparatória e (Jogos do campeonato) – Período de preparação II.

**NOVEMBRO:** Treino técnico-tático, conversas, jogos lúdicos específicos, reuniões preparatórias, treinos específicos e (Jogos do campeonato) – Período de preparação II e Taça Luciano Feijão.

**DEZEMBRO:** Período de transição, jogos lúdicos específicos e final da temporada.

#### PERÍODO DE PREPARAÇÃO I E II

*✍* **Valências desenvolvidas:** resistência geral ou aeróbica, resistência anaeróbica, velocidade, força, flexibilidade, agilidade e habilidade.

- **Fundamentos trabalhados:** passe, recepção, condução, contra-ataque, lançamentos, arremessos, cabeceio, finta e técnica do goleiro, domínio, finalização e drible.
- **Jogadas ensaiadas:** faltas, laterais, escanteios, saída de bolas e marcação.
- **Metodologia:** aulas teóricas, aulas práticas (demonstração) e aulas com recurso audiovisual.
- **Aperfeiçoamento da técnica:** amistosos e competições.

#### Calendário das competições:

- JES (Jogos Escolares Sobralense);
- Campeonato Sobralense;
- Mini Copa;
- Copa 50 anos;
- Copa Baby;
- Jogos Interclasses (CopAzul e Copa Fera).

#### **CATEGORIA:**

**Feminino:** Infantil e Juvenil.

**Masculino:** Escolinhas, SUB 07, SUB 09, SUB 11, SUB 13, SUB 15 e SUB 17.



**PROGRAMA ANUAL – BASQUETEBOL  
PROF. AULUS LUCIUS/ ROBSON LIMA**

**JANEIRO:** Período de transição, planejamento anual e iniciação ao desporto (Semana Esportiva).

**FEVEREIRO:** Definição das seleções, iniciação ao desporto, desenvolvimento das técnicas do Basquete como: drible, passe, recepção de bola, bandeja e arremesso. Algumas valências físicas como: capacidades coordenativas, flexibilidade, resistência, força e velocidade. Copa azul.

**MARÇO:** Processo seletivo para definir as seleções que irão representar a escola nas competições municipais e escolares. Aprofundamento das técnicas do basquete como: fintas, bloqueios, giros, *pick and roll*. E algumas valências físicas como: flexibilidade, agilidade e velocidade.

**ABRIL:** Início do programa de treinamento específico, iniciação aos sistemas táticos (ataque, defesa e transição). Jogos Escolares Sobralense.

**MAIO:** Treino técnico-tático, aprimoramentos de fundamentos e implantação dos sistemas de contra-ataque e torneios municipais.

**JUNHO:** Treino técnico-tático, aprimoramentos de fundamentos e implantação dos sistemas de contra-ataque e jogos do campeonato. Preparação final.

**JULHO:** Férias.

**AGOSTO:** Aprofundamento das valências físicas e técnicas, exercícios gerais e específicos do desporto.

**SETEMBRO:** Manutenção dos fundamentos físicos e táticos, competições e massificação do esporte na escola e Copa Fera. Início do Circuito Sobralense de Basquetebol.

**OUTUBRO:** Manutenção dos fundamentos físicos e táticos, competições e aperfeiçoamento da massificação.

**NOVEMBRO:** Manutenção dos fundamentos físicos e táticos, competições e aperfeiçoamento da massificação.

**DEZEMBRO:** Período de transição, trabalho de manutenção e jogos lúdicos específicos e final da temporada.

**COMPETIÇÕES:**

- JES (Jogos Escolares Sobralense);
- Jogos Interclasses (CopAzul e Copa Fera);
- Copa RLBB;
- Copa 50 anos;
- Amistosos e torneios (convites);
- Superliga;
- Circuito Sobralense de Basquete.

**CATEGORIAS:**

**Basquete Masculino:** Escolinha, Mirim, Infantil e Juvenil.

**Basquete Feminino:** Escolinha, Mirim e Infantil.



**PROGRAMA ANUAL – VOLEIBOL**  
**PROFa: JÉSSICA MOURA**

**JANEIRO:** Período de transição, planejamento anual e iniciação ao desporto.

**FEVEREIRO:** CopAzul, avaliação física, iniciação ao desporto, desenvolvimento dos fundamentos técnicos do voleibol como: saque, passe, recepção, toque e manchete. Algumas valências físicas como: resistência aeróbica, resistência anaeróbica, habilidade e agilidade.

**MARÇO:** Processo seletivo para definir as seleções que irão representar a escola nas competições municipais e escolares. Aprofundamento dos fundamentos técnicos do voleibol como: saque, recepção, levantamento, ataque, bloqueio e defesa. Algumas valências físicas como: coordenação, flexibilidade e percepção.

**ABRIL:** Definição das seleções, início do programa de treinamento específico, continuação do desenvolvimento dos fundamentos, iniciação dos sistemas táticos (ataque e defesa) e jogos amistosos. Jogos Escolares Sobralense.

**MAIO:** Treino técnico-tático, aprimoramento de fundamentos técnicos, implantação dos sistemas de contra-ataque, jogos amistosos e jogos do campeonato.

**JUNHO:** Treino técnico-tático, aprimoramento de fundamentos técnicos, implantação de sistemas de contra-ataque e de transição e Jogos Escolares Sobralense – JES

**JULHO:** Férias.

**AGOSTO:** Aprofundamento das valências físicas e técnicas, exercícios gerais e específicos do desporto.

**SETEMBRO:** Manutenção dos fundamentos físicos e táticos e jogos amistosos (preparação para jogos da Liga Sobralense de Voleibol – Circuito) e Copa Fera.

**OUTUBRO:** Manutenção dos fundamentos físicos e táticos, aperfeiçoamento de valências físicas e competições e Liga Sobralense de Voleibol – Circuito.

**NOVEMBRO:** Manutenção dos fundamentos físicos e táticos, reta final da Liga Sobralense de Voleibol – Circuito e massificação do esporte na escola.

**DEZEMBRO:** Período de transição, trabalho de manutenção e jogos lúdicos específicos, e final da temporada.

**COMPETIÇÕES:**

- JES (Jogos Escolares Sobralense);
- Amistosos e torneios (convites);
- Circuito Sobralense de Voleibol;
- Copa 50 anos.

**CATEGORIAS:**

**Feminino:** Escolinha, Infantil e Juvenil.

**Masculino:** Escolinha, Infantil e Infante / Juvenil.



**PROGRAMA ANUAL – HANDEBOL**  
**PROF.: LUCAS GIOVANI**

**JANEIRO:** Período de transição, planejamento anual e iniciação ao desporto.

**FEVEREIRO:** Copa Azul, avaliação física, iniciação ao desporto, desenvolvimento dos fundamentos técnicos do handebol como: empunhadura, passe/recepção, arremesso simples. Início da preparação para goleiro. Algumas valências físicas como: resistência aeróbica, resistência anaeróbica, força e velocidade.

**MARÇO:** Processo seletivo para definir as seleções que irão representar a escola. Aprofundamento dos fundamentos técnicos do Handebol como: dribles, fintas, arremesso em suspensão e em progressão, reversão com rolamento. Algumas valências físicas como: agilidade, habilidade e flexibilidade.

**ABRIL:** Definição das seleções, início do programa de treinamento específico, continuação do desenvolvimento dos fundamentos, iniciação dos sistemas táticos (ataque e defesa) e Copa Azul.

**MAIO:** Treino técnico-tático, aprimoramento de fundamentos técnicos, implantação dos sistemas de contra-ataque, jogos amistosos.

**JUNHO:** Treino técnico-tático, aprimoramento de fundamentos técnicos, implantação de sistemas de contra-ataque e de transição. Assimilar dentro dos treinamentos a importância do trabalho coletivo, solidariedade e disciplina e Amistosos.

**JULHO:** Férias.

**AGOSTO:** Aprofundamento das valências físicas e técnicas, exercícios gerais e específicos do desporto.

**SETEMBRO:** Manutenção dos fundamentos físicos e táticos, jogos amistosos e jogos do campeonato, Copa Fera e final de preparação para o Campeonato Sobralense de Handebol.

**OUTUBRO:** Manutenção dos fundamentos físicos e táticos, aperfeiçoamento de valências físicas, massificação do esporte na escola e Campeonato Sobralense de Handebol.

**NOVEMBRO:** Manutenção dos fundamentos físicos e táticos, reta final do campeonato e massificação

**DEZEMBRO:** Período de transição, trabalho de manutenção, jogos lúdicos específicos e final da temporada.

**COMPETIÇÕES:**

- JES (Jogos Escolares Sobralense);
- Amistosos e torneios (convites);
- Campeonato Sobralense de Handebol;
- Mini Copa;

**CATEGORIAS:**

**Feminino:** Mirim, Infantil e Infante / Juvenil.

**Masculino:** Mirim, Infantil e Infante / Juvenil.



**PROGRAMA ANUAL – KARATÊ**  
**PROF: THIAGO CARNEIRO**

**JANEIRO:** Período de transição, planejamento e iniciação ao Karatê.

**FEVEREIRO:** Iniciação a prática do Karatê, entendimento do início da arte como forma de alto defesa e treinamento específico do karatê, Atividades lúdicas e práticas de jogos de oposição voltados ao karate, Iniciação das defesas básicas, soco direto e chute direto, Dojô Kun (lema do karatê) Início do aprendizado do Kata (luta imaginária).

**MARÇO:** Atividades lúdicas do entendimento das bases do karate, Atividades de kihon (programa de exame de faixa), Desenvolvimento das técnicas de defesa, ataques de soco e chute, Iniciação ao kumite (luta) competitivo, Atividades voltadas para equilíbrio e concentração, Iniciação do zarei (posição do samurai).

**ABRIL:** Atividades lúdicas de jogos de oposição enfatizando atividades de força e agilidade e concentração, Kata, kihon e kumite competitivo e voltado para exame de faixa, Competição de karatê. Jogos Escolares Sobralense.

**MAIO:** Atividades lúdicas de jogos de oposição enfatizando atividades de força e agilidade, concentração, precisão e destreza, Aprimoramento do kihon parado com as defesas fundamentais, bases e socos diretos e chute, Regras de competição, Histórico do karate, Dojô kun (lema do karatê).

**JUNHO:** Atividades lúdicas com bolas e implementos, desenvolvendo a lateralidade, agilidade, deslocamento e destreza do aluno, Regras de competição, Kata e kumite competitivo.

**JUNHO:** Férias.

**AGOSTO:** Breve revisão do aprendizado no 1º semestre. Kihon parado e em movimento, enfatizando as defesas esquivas, ataques centralizados, Atividades com bolas e implementos desenvolvendo, agilidade, coordenação motora, aperfeiçoamento do kihon e kata para exame de faixa.

**SETEMBRO:** Manutenção e aperfeiçoamento do kihon e kata para exame de faixa (programa de faixa). Nomenclatura dos movimentos do karatê, Kata e kumite competitivo.

**OUTUBRO:** Exame de Faixa, Atividades jogos de oposição, Kihon, kata e kumite para exame de faixa, Histórico do karatê, Princípios filosóficos do karatê.

**NOVEMBRO:** Entrega dos certificados e carteirinhas do exame de faixa, aprendizado do programa de faixa, novo kata, kihon e kumite, competição de karatê.

**DEZEMBRO:** Período de transição, trabalho de manutenção, jogos lúdicos específicos e final da temporada.

**COMPETIÇÕES**

- JES (Jogos Escolares Sobralense);
- Copas de Karate (convites) intermunicipais;
- Campeonato Cearense de Karatê.
- Exame de Faixa;

**CATEGORIAS**

**Feminino:** Escolinha, Mirim, Infantil e Infante / Juvenil.

**Masculino:** Escolinha, Mirim, Infantil e Infante / Juvenil.



**PROGRAMA ANUAL – CLUBE DE XADREZ  
PROF: THIAGO CARNEIRO**

O jogo de xadrez é considerado pelos estudiosos como um importante instrumento pedagógico que pode ajudar bastante no desenvolvimento da relação ensino-aprendizagem nas escolas.

A prática enxadrística estimula o desenvolvimento de habilidades cognitivas como atenção, concentração, raciocínio lógico, memória, organização de ideias, imaginação, antecipação, espírito de decisão, autocontrole, disciplina, perseverança etc.

O xadrez, por se tratar de um jogo complexo, é uma das melhores atividades para desenvolver a capacidade intelectual dos jovens.

As crianças se desenvolvem muito bem no xadrez, é uma atividade muito socializadora, pode ser trabalhado com pessoas de todas as classes sociais, de qualquer idade, sexo, portadores de deficiências.

Na sociedade de hoje não basta apenas ter o conhecimento, é preciso rapidez de raciocínio para tomada de decisão. Estamos sempre tendo que pensar em soluções para problemas cada vez mais urgentes e complicados. Por isso é muito importante ser criativo, usar a imaginação. Para tudo isso, o xadrez é uma ótima ferramenta.

Outros benefícios do xadrez:

- Estimula a autoestima, a competição saudável e o trabalho em equipe;
- Pode ser usado como elemento estruturador do tempo livre do indivíduo;
- Por ser um jogo de regras, dita uma pauta ética em um momento propício para a aquisição de valores morais.

O Clube de xadrez será ofertado na Terça (manhã), Quarta (tarde) e aos sábados.

- Turma 1 – 8h às 9h
- Turma 2 – 9h às 10h
- Turma 3 – 10 às 11h
- Turma 4 - 11:30 às 12:15 (Terça)
- Turma 5 - 17:30 às 18:20 (Quarta)

### **COMPETIÇÕES**

- Copas de Xadrez (convites);
- Copa Fera;
- Seletiva Escolar.
- Copa Azul;
- Torneio Anual de Xadrez;

### **CATEGORIAS**

**Masculino:** Mirim, Infantil e Juvenil.

**Feminino:** Mirim, Infantil e Juvenil.



**PROGRAMA ANUAL – BADMINTON**  
**PROF: ROBSON LIMA**

**JANEIRO:** Apresentação, planejamento anual.

**FEVEREIRO:** Processo seletivo para definir as seleções que irão representar a escola nas competições municipais e escolares. Iniciação à modalidade. CopAzul.

**MARÇO:** Início do programa de treinamento específico. Aprofundamentos das técnicas como: postura, empunhadura (forehand e backhand). E algumas valências físicas como: flexibilidade, agilidade e velocidade.

**ABRIL:** Aprimoramento das técnicas (fundamentos) como: trabalho de pernas, iniciação a defesa. E algumas valências físicas como: flexibilidade, agilidade e velocidade. Jogos Escolares Sobralense.

**MAIO:** Iniciação a defesa, desenvolvimento das técnicas defensivas como Clear.

**JUNHO:** Aprimoramento dos fundamentos técnicos com combinações (forehand clear), e algumas valências físicas como: flexibilidade, agilidade e velocidade.

**JUNHO: Férias.**

**AGOSTO:** Aprofundamento das valências físicas e técnicas, exercícios gerais e específicos da modalidade, aprimoramento das técnicas.

**SETEMBRO:** Manutenção e aprimoramento das técnicas ofensivas como: dropshot, smash, drive e lob. Copa Fera.

**OUTUBRO:** Trabalho de golpes altos de forehand e backhand, clear, dropshot e smash.

**NOVEMBRO:** Trabalho de golpes laterais de forehand e backhand, drive, lob e push.

**DEZEMBRO:** Período de transição, trabalho de manutenção e jogos lúdicos específicos.

**COMPETIÇÕES**

- JES (Jogos Escolares Sobralense);
- Amistosos e torneios (convites);
- Copa 50 anos;

**CATEGORIAS**

**Masculino:** Infantil e Juvenil.

**Feminino:** Infantil e Juvenil.



**PROGRAMA ANUAL – EXERCÍCIO FUNCIONAL**  
**PROF: JÉSSICA MOURA**

O treinamento funcional é uma técnica focada em trabalhar e treinar os movimentos fundamentais executados pelo corpo com objetivo de desenvolver a performance no sistema neuromuscular em conjunto com ações motoras e sensoriais.

Partindo da observação de como o “corpo funciona”, essa técnica de treinamento cria estratégias capazes de desafiar o corpo a atingir o ápice de seu potencial e precisão nos movimentos.

O trabalho funcional agrupa no mesmo treinamento a melhora das valências físicas utilizando movimentos específicos para o desempenho das valências físicas; ou seja, tudo que nosso corpo precisa para executar com perfeição qualquer tipo de atividade.

JANEIRO: Apresentação, planejamento anual.

FEVEREIRO: Avaliação de Aptidão (Anamnese) e Circuito Funcional.

MARÇO: GAP (Glúteo, abdominal e pernas).

ABRIL: Fortalecimento do CORE (Abdominal).

MAIO: Treino Aeróbico.

JUNHO: Fortalecimento do CORE (Abdominal).

AGOSTO: Circuito Funcional.

SETEMBRO: Fortalecimento do CORE (Abdominal).

OUTUBRO: GAP (Glúteo, abdominal e pernas).

NOVEMBRO: Circuito Funcional.

O programa de exercícios funcionais traz vários benefícios tanto ao corpo como também à mente. Pensando nisso, elucidamos alguns dos muitos benefícios do método:

- Desenvolvimento da consciência sinestésica e controle corporal;
- Melhoria da postura;
- Melhoria do equilíbrio muscular;
- Diminuição da incidência de lesão;
- Melhora do desempenho atlético;
- Estabilidade articular, principalmente da coluna vertebral;
- Aumento da eficiência dos movimentos;
- Melhora do equilíbrio estático e dinâmico;
- Melhora da força, coordenação motora;
- Melhora da resistência central ( cardiovascular ) e periférica ( muscular );
- Melhora da lateralidade corporal;
- Melhora da flexibilidade e propriocepção;
- Dentre outras qualidades necessárias e indispensáveis para a eficiência diária e esportiva.





**RECREIO DIRIGIDO**  
**Prof. Robson Lima e Erick Alves**

**Objetivo:**

Tornar o “Recreio” um momento de Socialização, de Alegria, do Bem Estar de todos e a conscientização de limites e regras na convivência escolar, potencializando assim o momento de lazer durante o intervalo de aula.

**Ensino Fundamental I**

UG W P F C	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
2º E 3º Ano	4º Ano	5º Ano	X	2º ao 5º Ano

**Ensino Fundamental II****Fevereiro**

07 - 6º Ano Masc.  
14 - 6º Ano Fem.  
21 - 7º Ano Masc.  
28 - 7º Ano Fem.

**Março**

07 - 6º Ano Masc.  
14 - 6º Ano Fem.  
21 - 7º Ano Masc.  
28 - 7º Ano Fem.

**Abril**

04 - 6º Ano Masc.  
11 - 6º Ano Fem.  
18 - 7º Ano Masc.  
25 - 7º Ano Fem.

**Maiο**

02 - 6º Ano Masc.  
09 - 6º Ano Fem.  
16 - 7º Ano Masc.  
23 - 7º Ano Fem.  
30 - 6º Ano Masc.

**Junho**

06 - 6º Ano Fem.  
13 - 7º Ano Masc.  
27 - 7º Ano Fem.

**Agosto**

01 - 7º Ano Masc.  
08 - 7º Ano Fem.  
15 - 6º Ano Masc.  
22 - 6º Ano Fem.  
29 - 7º Ano Masc.

**Setembro**

05 - 7º Ano Fem.  
12 - 6º Ano Masc.  
19 - 6º Ano Fem.  
26 - 7º Ano Masc.

**Outubro**

03 - 7º Ano Fem.  
10 - 6º Ano Masc.  
17 - 6º Ano Fem.  
24 - 6º Ano Masc.  
31 - 7º Ano Masc.

**Novembro**

07 - 7º Ano Fem.



## ESCOLINHAS ESPORTIVAS

## MODALIDADES

FUTSAL 01, 02 e 03 – Prof. Erick Alves | BASQUETE – Prof. Aulus Lucius

VOLEI – Profa. Jéssica Moura | KARATÊ 01 e 02 – Prof. Thiago Carneiro

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SĒBADO
FUTSAL 01	17h30 às 18h10		17h30 às 18h10			
FUTSAL 02	18h10 às 18h50		18h10 às 18h50			
FUTSAL 03	18h50 às 19h30		18h50 às 19h30			
BASQUETE		17h30 às 18h10			18h10 às 18h50	
VOLEIBOL				17h30 às 18h10		9h às 9h50
KARATÁ 01		17h30 às 18h20		17h30 às 18h20		
KARATÁ 02		18h20 às 19h10		18h20 às 19h10		

Taxa mensal: R\$ 100,00

EQUIPE DAS ESCOLINHAS:Erick Alves  
(Futsal)Robson Lima  
(Basquetebol)Jéssica Moura  
(Voleibol)Thiago Carneiro  
(Karatê)



**PROGRAMAÇÃO DE EVENTOS 2019**

**1º Semestre**

**SEMANA ESPORTIVA**

Público-Alvo: Alunos do Fundamental I, II e Ensino Médio  
(Janeiro)

**COPAZUL**

Público-Alvo: Aberto  
(Fevereiro/ Março)

**COPA FERA 50 ANOS**

Público-Alvo: Alunos do Fundamental II e Ensino Médio  
(Fevereiro/ Março)

**GINÁSTICA NO INFANTIL (SAÚDE NOTA 10)**

Público-Alvo: Alunos da Educação Infantil  
(Fevereiro)

**DIA INTERNACIONAL DA SAÚDE**

**(Dia Internacional da Saúde)**

Público-Alvo: Alunos do Fundamental I, II e Ensino Médio  
(Abril)

**COPA AMÉRICA NO RECREIO**

Público-Alvo: Alunos do Fundamental I  
(Maio)

**SECC**

Público-Alvo: Alunos do Fundamental II e Ensino Médio  
(Maio)

**V COPA DE XADREZ**

Público-Alvo: Alunos do Fundamental I, Fundamental II, Ensino Médio, Pais e Convidados  
(Junho)



**CALENDÁRIO 2019**

**2º SEMESTRE**

**PASSEIO CICLÍSTICO**

Público-Alvo: Alunos do Fundamental II e Ensino Médio  
(Agosto)

**CAPOEIRA NA ESCOLA**

Público-Alvo: Alunos do Fundamental I  
(Agosto)

**COPA FERA (INTER CLASSES)**

Público-Alvo: Alunos do Fundamental II e Ensino Médio  
(Agosto/Setembro)

**EXAME DE FAIXA**

Público-Alvo: Alunos da Educação Infantil, Fundamental II, II e En. Médio  
Público-Alvo: Alunos da Educação Infantil  
(Setembro)

**COPA BABY**

Público-Alvo: Alunos da Educação Infantil  
(Outubro)

**CORRIDINHA FERA**

Público-Alvo: Alunos da Educação Infantil  
(Outubro)

**MINI COPA**

Público-Alvo: Alunos do Fundamental II  
(Outubro)

**COPA XADREZ**

Público-Alvo: Aberto  
(Outubro)

**TAÇA LUCIANO FEIJÃO**

Público-Alvo: Alunos do Fundamental II e Ensino Médio  
(Novembro)

**PARÂMETROS DE AVALIAÇÃO NA EDUCAÇÃO INFANTIL E FUNDAMENTAL I**

Para a avaliação de Educação Física, serão observados os seguintes critérios:

- Participação;
- Desenvolvimento;
- Comportamento;
- Assiduidade;
- Pontualidade.

<b>QUALIFICAÇÃO</b>	<b>ESCORES</b>
PRECISA MELHORAR	7
BOM	8
ÓTIMO	9
EXCELENTE	10

Seguem abaixo os valores de escores e qualificações que regularão a nota alcançada nas aulas de Educação Física teóricas e práticas.

**PARÂMETROS PARA AVALIAÇÕES DO ENSINO FUND. II REFERENTES ÀS NOTAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Alunos que participam das aulas práticas serão avaliados nos seguintes critérios:

- Participação;
- Desenvolvimento;
- Comportamento;
- Assiduidade;
- Pontualidade.

Alunos impossibilitados de participarem da aula prática (atestado médico ou comprovante de residência), será necessário resolver um exercício on - line POR BIMESTRE no site da escola, como forma de avaliação.

[www.lucianofejao.com.br/clf/blog\\_ed\\_fisica.aspx](http://www.lucianofejao.com.br/clf/blog_ed_fisica.aspx) (segue na próxima página o passo à passo)

Será OBRIGATÓRIO a todos os alunos, exceto os que se enquadraram nas aulas de educação física escolar prática, seleções esportivas, escolinhas, dança, balé clássico, karatê, badminton, exercício funcional ou clube de xadrez.

**PARÂMETROS PARA AVALIAÇÕES DO ENSINO MÉDIO REFERENTES ÀS NOTAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Alunos que participam das aulas práticas serão avaliados nos seguintes critérios:

- Participação;
- Desenvolvimento;
- Comportamento;
- Assiduidade;
- Pontualidade.

Para os demais alunos que não participam das aulas práticas é OBRIGATÓRIO resolver um exercício on - line POR BIMESTRE no site da escola, como forma de avaliação.

<http://www.lucianofejao.com.br/novo/educacao-fisica/> (segue na próxima página o passo à passo)

**OBS.: ATIVIDADES OFERTADAS PELA ESCOLA: EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR, SELEÇÕES ESPORTIVAS, DANÇA, BALÉ CLÁSSICO, KARATÊ, EXERCÍCIO FUNCIONAL, BADMINTON E CLUBE DE XADREZ.**



A Lei nº 9.394/96 dispõe para a Educação Básica:

Art. 26. Os currículos do ensino fundamental e médio devem ter uma base nacional comum, a ser complementada, em cada sistema de ensino e estabelecimento escolar, por uma parte diversificada, exigida pelas características regionais e locais da sociedade, da cultura, da economia e da clientela.

(...)

§ 3º A educação física, integrada à proposta pedagógica da escola, é componente curricular obrigatório da educação básica, sendo sua prática facultativa ao aluno:

(Redação dada pela Lei nº 10.793, de 1º.12.2003)

- I. que cumpra jornada de trabalho igual ou superior a seis horas; (Incluído pela Lei nº 10.793, de 1º.12.2003)
- II. maior de trinta anos de idade; (Incluído pela Lei nº 10.793, de 1º.12.2003)
- III. que estiver prestando serviço militar inicial ou que, em situação similar, estiver obrigado à prática da educação física; (Incluído pela Lei nº 10.793, de 1º.12.2003)
- IV. amparado pelo Decreto-Lei nº 1.044, de 21 de outubro de 1969; (Incluído pela Lei nº 10.793, de 1º.12.2003)
- V. (VETADO) (Incluído pela Lei nº 10.793, de 1º.12.2003)
- VI. que tenha prole. (Incluído pela Lei nº 10.793, de 1º.12.2003)

A Educação Física é componente curricular obrigatório da Educação Básica, sendo sua prática facultativa ao aluno nos casos acima.

A Educação Física não é mais componente curricular obrigatório do ensino superior de graduação.

#### DISPENSA DAS AULAS PRÁTICAS

A Dispensa poderá vir através de Atestado Médico, comprovando impossibilidade através de um exame clínico, atestando seu problema de saúde. Desta forma o(a) aluno(a) estará dispensado da prática das aulas de Educação Física tendo sua nota através do EXERCÍCIO ON - LINE.

A Dispensa das Aulas Práticas por Residência, se dará mediante a comprovação no histórico Escolar do aluno, comprovando que o mesmo reside em outro município/Distritos/Sítios, assim impossibilitando sua frequência nas aulas práticas. Desta forma o aluno estará dispensado da prática das aulas de Educação Física tendo sua nota através do EXERCÍCIO ON - LINE.



## CLUBE DE XADREZ

**Prof. Thiago Carneiro**

As Terças - 11:30 às 12:15 (T4);

As Quartas - 17:30 às 18:20 (T5);

As Quintas - 17:30 às 18:20 (T6);

Aos Sábados – 08h às 09hs(T1) / 09h às 10h (T2) / 10h às 11h (T3)

Alunos Fundamental I / II, Ensino Médio e Cursinho.

INSCRIÇÕES: Durante as aulas com o professor.

**INÍCIO** - 03/02

**OBS.:** - O Clube de Xadrez contempla a disciplina de Educação Física como jogos de salão.

- Haverá acompanhamento de partidas com e sem relógio.

**- É NECESSÁRIO AOS PARTICIPANTES QUE TRAGAM SEU TABULEIRO.**





# COMUNICADO

Caros alunos,

Por determinação do núcleo gestor desta instituição de ensino, fica terminantemente proibido o aluno ingressar com “BOLA” no interior da Escola.

Caso a determinação seja descumprida, haverá o recolhimento do utensílio esportivo e sua devolução só se dará com a presença dos pais.

*Certos de sua compreensão,  
Sua escola.*

**Obs.: A partir do dia 11/03 (Segunda-feira), o aluno só poderá assistir às aulas de Recreação, Educação Física, Escolinhas e Seleções devidamente uniformizado.**



## Ed. Física - 2019 - QUADRA

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
7:00	2º "B" E.F. I	1º E. F. I "C"	5º "A" E.F. I	Inf. V "B"	6º e 7º Ano Fund. II Masc.	Badminton Misto
7:50	2º "A" E.F. I	Inf. III "B" Inf. IV "A"	4º "B" E.F. I	Inf. V "A"	8º e 9º Ano Fund. II Masc.	Basquete Mirim Masc.
8:40	Recreio dirigido 2º e 3º E.F. I Masc.	Recreio dirigido 4º E.F. I Masculino	Recreio dirigido 5º E.F. I Masculino	Recreio dirigido 6º e 7º E.F. II Masc.	Recreio dirigido 2º ao 5º E.F. I Fem.	<del>XXXXXXXXXX</del>
9:00	2º "C" E.F. I	Inf. III "C" Inf. IV "C"	5º "B" E.F. I	Inf. V "C"	6º, 7º e 8º Ano Fem.	Volei 8 a 12 anos Escolinha
9:50	3º "A" E.F. I	Inf. III "A" Inf. IV "B"	4º "C" E.F. I	1º E. F. I "B"	9º, 1º e 2º Ano Fem.	Voleibol Masc. e Fem. Juvenil
10:40	3º "B" E.F. I	Inf. V "D"	5º "C" E.F. I	1º E. F. I "A"	3º "C" E.F. I	Voleibol Masc. e Fem. Juvenil
11:30	Voleibol Fem. e Masc.	Voleibol Fem. e Masc.	4º "A" E.F. I	Futsal Sub 09 e Sub 11	Basquete Inf. Masc.	Futsal Sub 09 e Sub 11
12:15	Voleibol Fem. e Masc.	Voleibol Fem. e Masc.	Voleibol Fem. e Masc.	Handebol Juv. Masculino	Basquete Inf. Masc.	Futsal Sub 13 e Sub 15
13:00	7º E. F. II Masc.	9º E. F. II Masc.	2º "B" E.F. I	1º "A" E. F. I	7º E. F. II Fem.	Futsal Sub 17 Masculino
13:50	3º "B" E.F. I	Inf. III "B" Inf. IV "B"	4º "B" E.F. I	1º E. F. I "B"	6º E. F. II Fem.	<del>XXXXXXXXXX</del>
14:40	Recreio dirigido 2º e 3º E.F. I Masc.	Recreio dirigido 4º E.F. I Masc.	Recreio dirigido 5º E.F. I Masc.	Recreio dirigido 6º e 7º E.F. II	Recreio dirigido 2º ao 5º E.F. I Fem.	Basquete Juv. Masculino
15:00	2º "A" E.F. I	Inf. III "A" Inf. IV "A"	5º "A" E.F. I	Inf. V "B"	8º e 9º E. F. II Fem.	Basquete Juv. Masculino
15:50	T. I. Fund. I	6º E. F. II Masc.	5º "B" E.F. I	Inf. V "A"	T. I. Ed. Inf.	Handebol Juv. Masculino
16:40	3º "A" E.F. I	8º E. F. II Masc.	4º "A" E.F. I	T. I. Ed. Inf.	T. I. Fund. I	Hanebol Juv. Masculino
17:30	Escolinha Futsal I 5 a 6 anos	Escolinha 8 a 12 anos basquete	Escolinha Futsal I 5 a 6 anos	Volei 8 a 12 anos Escolinha	1º e 2º E. M. Masc.	
18:10	Escolinha Futsal II 7 a 10 anos	Basquete Feminino	Escolinha Futsal II 7 a 10 anos	Voleibol Inf. Juv. Feminino	Escolinha 8 a 12 anos basquete	
18:50	Escolinha Futsal III 11 a 13 anos	Futsal Sub 09 Masc.	Escolinha Futsal III 11 a 13 anos	Futsal Sub 13 Masculino	Basquete Feminino	
19:30	Futsal Sub 07 Masc.	Futsal Sub 11 Masc.	Handebol Infantil Masculino	Futsal Sub 15 Masculino	Futsal Sub 11 Masc.	
20:10	Futsal Inf. e Juv. Feminino	Futsal Sub 17 Masculino	Handebol Juv. Feminino	Handebol Inf. Feminino	Futsal Sub 13 Masc.	
20:50	Basquete Juv.. Masc.	Handebol Inf. Feminino	Basquete Juv. Masc.	Handebol Inf. Masc.	Futsal Sub 17 Masculino	

## Ed. Física - 2019 EXTRA QUADRA

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
7:00					6º ao 9º E. F. II Exercício Funcional	
7:50					1º e 2º E. M. Exercício Funcional	Clube de Xadrez 01
8:40						
9:00						Clube de Xadrez 02
9:50						Clube de Xadrez 03
10:40						
11:30		Clube de Xadrez 04		Clube de Xadrez 06		
12:15						
13:00						
13:50						<del>X</del>
14:40						
15:00						
15:50		Recreação Baby				
16:40					6º ao 9º E. F. II Exercício Funcional	
17:30			Clube de Xadrez 05		1º e 2º E. M. Exercício Funcional	
18:20		Esc. de Karatê 02		Esc. de Karatê 02		
19:10						
19:30						
20:10						
20:50						