

**SEXTA - FEIRA**

HORÁRIO	QUADRA	AULA
09:00 AS 09:55	2	INIC. ESP. GERAL
	3	ED. FIS. INFANTIL

HORÁRIO	QUADRA	AULA
14:00 AS 14:55	2	ED. FIS. INFANTIL
14:30 AS 15:25	1	FUTSAL

HORÁRIO	QUADRA	AULA
15:30 AS 16:25	1	GIN. ARTÍSTICA
15:30 AS 16:25	2	ED. FIS. INFANTIL

**SÁBADO**

HORÁRIO	QUADRA	AULA
08:10 ÀS 09:05	1	GIN. ARTÍSTICA
	2	BASQUETE
	3	ED. FIS. INFANTIL

HORÁRIO	QUADRA	AULA
10:15 ÀS 11:10	1	JUDÔ
10:10 ÀS 11:05	2	ED. FIS. INFANTIL
	3	INIC. ESP. GERAL

HORÁRIO	QUADRA	AULA
09:15 ÀS 10:10	1	FUTSAL
	2	ED. FIS. INFANTIL
	3	INIC. ESP. GERAL

HORÁRIO	QUADRA	AULA
11:10 AS 12:40	1	FUTSAL
11:15 AS 12:10	2	INIC. ESP. GERAL

HORÁRIO	QUADRA	AULA
12:10 AS 13:00	1	ED. FIS. INFANTIL

**LEGENDA:**

QUADRA GRANDE	Q1
QUADRA PEQUENA	Q2/Q3

**ATUALIZADO EM JUNHO/2017 - HORÁRIOS SUJEITOS A ALTERAÇÃO SEM PRÉVIO AVISO**

**MANHÃ****2ª E 4ª**

HORÁRIO	QUADRA	AULA
08:10 ÀS 09:05	2	ED. FIS. INFANTIL
	3	INIC. ESP. GERAL

HORÁRIO	QUADRA	AULA
09:10 ÀS 10:05	1	FUTSAL
	2	ED. FIS. INFANTIL

HORÁRIO	QUADRA	AULA
10:10 ÀS 11:05	1	TÊNIS
	2	ED. FIS. INFANTIL
	3	INIC. ESP. GERAL

**3ª E 5ª**

HORÁRIO	QUADRA	AULA
08:10 ÀS 09:05	2	INIC. ESP. GERAL

HORÁRIO	QUADRA	AULA
09:10 ÀS 10:05	2	INIC. ESP. GERAL
	3	ED. FIS. INFANTIL
	1	GIN. ARTÍSTICA

HORÁRIO	QUADRA	AULA
10:10 ÀS 11:05	1	TÊNIS
	2	ED. FIS. INFANTIL
	3	JUDÔ

HORÁRIO	QUADRA	AULA
11:05 ÀS 12:00	2	ED. FIS. INFANTIL

**TARDE****2ª E 4ª**

HORÁRIO	QUADRA	AULA
14:00 AS 14:55	1	TÊNIS 1
	2	ED. FIS. INFANTIL
	3	INIC. ESP. GERAL

HORÁRIO	QUADRA	AULA
15:00 AS 15:55	1	GIN. ARTÍSTICA 2
	2	ED. FIS. INFANTIL
	3	INIC. ESP. GERAL

HORÁRIO	QUADRA	AULA
16:00 AS 16:55	1	TÊNIS 2
	2	EFI
	3	INIC. ESP. GERAL

HORÁRIO	QUADRA	AULA
17:00 AS 17:55	1	VÔLEI
	2	CIRCO
	3	ED. FIS. INFANTIL

HORÁRIO	QUADRA	AULA
17:30 às 18:30	S. GINÁSTICA	MUAY THAI ADL
18:00 AS 18:55	2	INIC. ESP. GERAL
	3	JUDÔ

**3ª E 5ª**

HORÁRIO	QUADRA	AULA
14:00 AS 14:55	1	TÊNIS 2
	2	INIC. ESP. GERAL
	3	GIN. ARTÍSTICA 1

HORÁRIO	QUADRA	AULA
15:00 AS 15:55	1	FUTSAL
	2	ED. FIS. INFANTIL
	3	INIC. ESP. GERAL

HORÁRIO	QUADRA	AULA
16:00 AS 16:55	1	BASQUETE
	2	ED. FIS. INFANTIL
	3	INIC. ESP. GERAL

HORÁRIO	QUADRA	AULA
17:00 AS 17:55	1	TÊNIS 1
	2	INIC. ESP. GERAL
	3	JUDÔ

HORÁRIO	QUADRA	AULA
18:00 AS 19:00	1	FUTSAL ADL
	3	ED. FIS. INFANTIL

**LEGENDA:**

QUADRA GRANDE	Q1
QUADRA PEQUENA	Q2/Q3



## DESCRIÇÃO DAS AULAS

**EDUCAÇÃO FÍSICA INFANTIL** – Aula destinada a crianças de 03 a 05 anos, com um trabalho desenvolvido de forma lúdica, através de materiais e processos pedagógicos adaptados à faixa etária, onde as crianças vivenciam uma modalidade a cada 03 semanas. São elas: atletismo, basquete, capoeira, futsal, handebol, ginástica artística, judô, tênis e vôlei. (Duração de 55 minutos)

**INICIAÇÃO ESPORTIVA GERAL** – Aula destinada a crianças de 06 a 08 anos, o trabalho é desenvolvido com materiais adaptados a faixa etária. Nesta fase as crianças iniciam o conhecimento técnico e o trabalho em equipe. As crianças praticam uma modalidade a cada 03 semanas, são elas: atletismo, basquete, capoeira, futsal, handebol, ginástica artística, judô, tênis e vôlei. (Duração de 55 minutos)

**INICIAÇÃO ESPORTIVA ESPECÍFICA** - Aula destinada a crianças de 09 a 12 anos. Nessa faixa etária as crianças já escolhem a modalidade que desejam participar, podendo escolher entre: basquete, futsal, tênis, judô, vôlei, ginástica artística e circo. Neste nível a criança irá realizar trabalhos em equipe, jogos internos, amistosos e competições. (Duração de 55 minutos)

### **GINÁSTICA ARTÍSTICA**

**OBJETIVOS GERAIS** - Exercícios de desenvolvimento da agilidade, coordenação, equilíbrio, força, flexibilidade e postura através de movimentos e aparelhos específicos da modalidade.

**TÊNIS** - As aulas de Tênis da Escola de Esportes são de iniciação ao esporte (fundamentos básicos e iniciação ao jogo), divididos em 2 níveis: Nível 1 e Nível 2. A turma tem capacidade para 08 crianças. Somente nas duas primeiras aulas a academia empresta a raquete, após, o aluno deverá trazer a sua, se necessário o professor indica o melhor tamanho.

**JUDÔ** – Nosso trabalho é desenvolvido pela **Associação Douglas Vieira de Judô (medalhista Olímpico em Los Angeles)** e tem como objetivo desenvolver o indivíduo como um todo (corpo e mente), trabalhando concentração e disciplina.

**VÔLEI** - O curso de voleibol destina-se a fornecer informações teóricas e práticas da modalidade, fazendo com que o aluno desenvolva o conhecimento das técnicas de movimento, dos fundamentos básicos e gerais (toque, manchete, defesa, bloqueio, saque, ataque, levantamento, recepção e o jogo com suas regras e táticas).

**Obs.: Não importa o nível de habilidade em que se apresente o aluno (se souber jogar, se tem alguma noção ou um bom nível técnico). O professor irá avaliar e colocar dentro do grupo mais adequado para o treinamento a fim de tornar o grupo mais homogêneo possível e com características mais próximas.**

**BASQUETE** – Aula dividida em informações teóricas e desenvolvimento das habilidades para os fundamentos da modalidade.

### **MUAY THAI**

Conhecido também como boxe Tailandês nessa aula são realizados principalmente movimentos de chute e soco. Aula que trabalha, força, flexibilidade agilidade e também toda filosofia do Muay thai.

AD – Público Adolescente de 09 a 13 anos

A – Público Adulto a partir de 14 anos

**(OBS: TODAS AS MUDANÇAS DE NÍVEIS SERÃO REALIZADAS SOMENTE PELO PROFESSOR)**

**2ª E 4ª**

HORÁRIO	LOCAL	AULA
08:30 AS 09:10	Q3	KROSS CIRCUIT
18:15 AS 19:30	Q1	VÔLEI MISTO INICIAÇÃO (A PARTIR DE 14 ANOS)
19:30 AS 20:45	Q1	VÔLEI MASCULINO (A PARTIR DE 14 ANOS)
20:00 AS 21:00	Q3	MUAY THAI ( A PARTIR DE 14 ANOS)
20:45 AS 22:00	Q1	VÔLEI FEMININO (A PARTIR DE 14 ANOS)

**SEXTA - FEIRA**

HORÁRIO	LOCAL	AULA
17:30 AS 18:30	Q1	VÔLEI MISTO INICIAÇÃO (A PARTIR 13 ANOS)
18:30 AS 20:00	Q1	FUTSAL FEMININO ( A PARTIR 15 ANOS)
20:00 AS 21:30	Q1	VÔLEI MISTO AVANÇADO (A PARTIR 15 ANOS)

**LEGENDA:**

QUADRA GRANDE	Q1
QUADRA PEQUENA	Q2/Q3

**3ª E 5ª**

HORÁRIO	LOCAL	AULA
18:00 AS 19:00	Q1	FUTSAL MASCULINO (13 A 15 ANOS)
19:00 AS 20:15	Q1	BASQUETE MISTO ( 13 A 16 ANOS)
19:00 AS 20:30	Q3	JIU JITSU (A PARTIR 14 ANOS)
20:30 AS 22:00	Q1	BASQUETE AVANÇADO (A PARTIR 17 ANOS)

**SÁBADO**

HORÁRIO	LOCAL	AULA
11:10 AS 12:40	Q1	FUTSAL FEMININO (A PARTIR DE 14 ANOS)

ATUALIZADO EM JUNHO/2017 - HORÁRIOS SUJEITOS A ALTERAÇÃO SEM PRÉVIO AVISO

**DESCRIÇÃO DAS AULAS**

**VOLEIBOL** - O curso de voleibol destina-se a fornecer informações teóricas e práticas da modalidade, fazendo com que o aluno desenvolva o conhecimento das técnicas de movimento, dos fundamentos básicos e gerais (toque, manchete, defesa, bloqueio, saque, ataque, levantamento, recepção e o jogo com suas regras e táticas).

**Obs.:** Não importa o nível de habilidade em que se apresente o aluno (se souber jogar, se tem alguma noção ou um bom nível técnico). O professor irá avaliar e colocar dentro do grupo mais adequado para o treinamento a fim de tornar o grupo mais homogêneo possível e com características mais próximas.

**BASQUETEBOL** – Aula dividida em informações teóricas e desenvolvimento das habilidades para os fundamentos da modalidade.

**FUTSAL MASCULINO** - Aula de 1h15min. Tem como objetivo a sociabilização e integração dos alunos através do jogo.

**FUTSAL FEMININO** - Aula de 1h15min. Tem como objetivo a sociabilização e integração das alunas através do jogo.

**JIU JITSU** - É uma arte marcial de origem japonesa, voltada para o ataque e autodefesa. O jiu jitsu é considerado a base de vários combates esportivos modernos e outras artes marciais, entre elas o Caratê, o Aikidô e o judô. Nosso professor é faixa preta de jiu jitsu e marrom em judô.

**MUAY THAI**

Conhecido também como boxe Tailandês nessa aula são realizados principalmente movimentos de chute e soco. Aula que trabalha, força, flexibilidade agilidade e também toda filosofia do Muay thai.

AD – Público Adolescente de 09 à 13 anos

A – Público Adulto a partir de 14 anos

**CIRCUITO KROSS** - Aula com exercícios funcionais em forma de circuito, utilizando-se de esportes como base para o treino, tem como objetivo trabalhar todos os grupos musculares na mesma aula e com alto gasto calórico.