

GRADE DAS ATIVIDADES DO PERÍODO INTEGRAL
5º ano

Dia	Atividade						
SEGUNDA	Almoço	Descanso	Acomp. Pedagógico	Lanche	Inglês	Futsal Ginástica/ Jump	Saída
TERÇA	Almoço	Descanso	Acomp. Pedagógico	Happy Code	Lanche	Tênis	Saída
QUARTA	Almoço	Descanso	Acomp. Pedagógico	Lanche	Inglês	Futsal Ginástica/ Jump	Saída
QUINTA	Almoço	Descanso	Acomp. Pedagógico	Lanche	Sustentabilidade/ horta	Iniciação de esportes coletivos	Saída
SEXTA	Almoço	Descanso	Acomp. Pedagógico	Atividade dirigida	Lanche	Tênis	Saída

Descrição das atividades:

- **FUTSAL:** a prática orientada do futsal é o aprimoramento físico, a coordenação, ritmo, equilíbrio, força, agilidade, velocidade, flexibilidade, precisão e resistência cardiorrespiratória.

TRAJE: uniforme do Colégio, chuteira ou tênis e garrafinha de água.

- **TÊNIS:** a CTL Tênis é pioneira em aula de tênis para crianças a partir de 3 anos de idade. Através da metodologia Play + Stay, desenvolvido pela Federação Internacional de Tênis (ITF) para proporcionar ao estudante um início rápido e lúdico na prática do esporte. Acesse o site para conhecer melhor a proposta: (<http://www.cctltenis.com.br>)

TRAJE: uniforme do Colégio, tênis, raquete (de acordo com a idade da criança, aguardar a orientação do professor) e garrafinha de água.

- **INICIAÇÃO DE ESPORTES COLETIVOS:** os esportes coletivos são constituídos por modalidades como o voleibol, o handebol e o basquete. São atividades de caráter competitivo, regido por regras e regulamentos, promovem intervenções quanto à cooperação, convivência, participação, inclusão, entre outros.

TRAJE: uniforme do Colégio, tênis e garrafinha de água.

- **GINÁSTICA:** a Ginástica rítmica envolve movimentos de corpo e dança de variados tipos e dificuldades, realizados em harmonia com a música e combinadas com o manejo de aparelhos próprios: corda, arco, bola, maças e fita. Acesse o site para conhecer melhor a proposta: (www.ceresportes.com.br)

TRAJE: maiô, short ou calça legging, sapatilha para Ginástica rítmica e garrafinha de água.

- **HAPPY CODE:** são cursos interativos de programação de computadores, robótica com drones, desenvolvimento de games e aplicativos educativos, além de produção e edição de vídeos para o Youtube. Acesse o site para conhecer melhor a proposta: (<http://www.happycode.com.br/>)
- **JUMP:** a modalidade possui características aeróbicas, realizada com pequenos saltos, corrida estacionária e movimentos coreografados sobre uma mini cama elástica individual. Acesse o site para conhecer melhor a proposta: (www.ceresportes.com.br)

TRAJE: roupa adequada para a atividade física, tênis e garrafinha de água.

- **SUSTENTABILARTE:** atividade que contempla a formação teórica e prática sobre sustentabilidade por meio da Arte.
- **PROJETO HORTA:** a alimentação equilibrada e balanceada é um dos fatores fundamentais para o bom desenvolvimento físico, psíquico e social das crianças. O projeto horta escolar é um laboratório vivo de experiências para desenvolver o hábito de alimentação saudável.

Atenciosamente,
Coordenação do período Integral