



GRADE DAS ATIVIDADES DO PERÍODO INTEGRAL 2019 8º ANO

SEGUNDA	almoço	descanso	Acompanhamento pedagógico	Futsal/ ginastica/ Jump	Lanche	Inglês	Saída
TERÇA	almoço	descanso	Acompanhamento pedagógico	Happy Code	Lanche	Tênis	Saída
QUARTA	almoço	descanso	Acompanhamento pedagógico	Futsal/ ginastica/ Jump	Lanche	Inglês	Saída
QUINTA	almoço	descanso	Acompanhamento pedagógico	Sustentabiarte	Lanche	Tênis	Saída
SEXTA	almoço	descanso	Acompanhamento pedagógico	Esporte coletivo	Lanche	Inglês	Saída

Horário de início e término das atividades do período Integral:

- Início: 11h50 min
- Término: 17h40min

Descrição das atividades:

➤ **FUTSAL:** a prática orientada do futsal 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 nosso site para conhecer melhor a proposta. <http://www.ctltenis.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, handebol e basquete. São atividades de caráter competitivo, regido por regras e regulamentos, promove 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 nosso 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 nosso site para conhecer melhor a proposta: <http://www.happycode.com.br/>

➤ **JUMP**: é definido como aula com características aeróbicas, realizado com pequenos saltos, corrida estacionária e movimentos coreografados sobre uma mini cama elástica individual. Acesse nosso site para conhecer melhor a proposta: www.ceresportes.com.br

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

- **SUSTENTABILIARTE**: atividade que contempla a formação teórica e prática sobre sustentabilidade através 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