



Currículo
para Múltiplas
Competências
Cursos extras 2019

Atletismo

O Atletismo é um conjunto de esportes constituído por três modalidades: corrida, lançamento e salto.

De modo geral, o Atletismo desenvolve a força nas extremidades inferiores, resistência física e velocidade. Além disso, correr melhora a capacidade pulmonar, estimula o hormônio do crescimento e o desenvolvimento dos músculos.

Além das vantagens físicas, na parte psicológica, o Atletismo ajuda na confiança, autocontrole e estabilidade emocional.

Público: 6º ano ao Ensino Médio

Basquete

O Basquete, fisicamente, é um esporte bastante completo, que exige grande capacidade de explosão física e também de força muscular. Além disso, pela velocidade do jogo e grande variedade de movimentos exigidos, desenvolve a coordenação motora, a concentração, a precisão e o domínio do espaço. Como é um esporte dinâmico, possui elementos, como mudança de trajetórias, fintas, dribles e arremessos.

No âmbito psicológico, possibilita a integração social e o espírito de equipe, aumentando a autoestima e a competitividade saudável.

Público: 2º ano ao Ensino Médio

Futebol Society

É jogado em grama sintética e com apenas sete jogadores. A bola se diferencia da bola de futebol de campo por ser levemente menor, mais resistente e mais pesada, para que role livremente pelo campo sintético. O Futebol Society trabalha muito os fundamentos técnicos da modalidade e a capacidades físicas de força, velocidade e resistência.

Público: 2º ao Ensino Médio

Futsal

É uma modalidade esportiva que foi adaptada do futebol de campo para as quadras.

A principais características do Futsal são o dinamismo e a velocidade de reação. Também trabalha a lateralidade, mudanças de direção, ritmo, força, noção espaço-temporal e equilíbrio. É um esporte coletivo que favorece a sociabilização e motivação.

Público: Infantil II ao Ensino Médio

Handebol

É um jogo de equipe, cujo objetivo é fazer gols, sendo que a bola deve ser conduzida e arremessada com as mãos. O jogo consiste em passar, receber, progredir com ou sem fintas, driblar e arremessar. Também exige grandes qualidades físicas e emocionais, tais como: força, velocidade, resistência, flexibilidade, coordenação, equilíbrio, raciocínio rápido, concentração e equilíbrio emocional.

Público: 4º ano ao Ensino Médio

Ginástica Artística

É uma modalidade esportiva feita com exercícios físicos sistematizados, que requer força, agilidade, coordenação, controle do corpo, flexibilidade, equilíbrio e elegância.

A Ginástica Artística permite por meio dos movimentos naturais, praticados nos aparelhos de solo e salto, e aparelhos auxiliares um ótimo desenvolvimento físico, cognitivo e social, respeitando as diferenças individuais, bem como sua faixa etária.

Público: 2º ano ao Ensino Médio

Judô

Judô (caminho suave ou caminho da suavidade) é uma arte marcial praticada como esporte de combate, fundada por Jigoro Kano em 1882. Os principais objetivos são fortalecer o físico, a mente e o espírito de forma integrada, além de desenvolver técnicas de defesa pessoal.

Público: 2º ano ao Ensino Médio

Natação

A prática da Natação desenvolve, simultaneamente, com maior ou menor intensidade, todas as partes do corpo, atuando para um desenvolvimento saudável e eficaz. É considerado um dos exercícios mais benéficos em termos físicos, mentais e sociais. O corpo se movimenta dentro de um ambiente que promove relaxamento e desenvolve melhor a circulação, nos sistemas cardíacos e respiratório, e a resistência muscular.

Público: 2º ano ao Ensino Médio

Voleibol

O Vôlei é um esporte que desenvolve o condicionamento físico, a força, a rapidez e a precisão. Os movimentos devem ser perfeitos para que a jogada resulte em ponto, por isso é considerado um esporte rígido e exigente. Por ser uma modalidade coletiva, o vôlei desenvolve a capacidade de trabalhar em grupo, fazendo com que os praticantes aprendam sobre a importância de diferenciar as necessidades individuais das coletivas.

Público: 4º ano ao Ensino Médio

Tênis de mesa

Caracterizamos o Tênis de Mesa como uma atividade neuromotora de grande precisão, com alta complexidade das técnicas de coordenação, na qual o atleta precisa unir velocidade à coordenação, potência ao controle do movimento, capacidades de difícil combinação. Trata-se de um esporte que exige um grande domínio de tempo e espaço, para que a precisão da jogada seja realizada com eficiência.

Público: 2º ano ao Ensino Médio

Xadrez

É uma modalidade esportiva que trabalha competências específicas e estimula o desenvolvimento de habilidades cognitivas, como: atenção, memória, imaginação e raciocínio lógico, capacitando o aluno para o pensamento e execuções lógicas, autoconsciência e fluidez de raciocínio. Além disso, estimula a autoestima, a competição saudável, o trabalho em equipe, e desenvolve a lógica matemática, o raciocínio analítico e sintético por meio dos movimentos e combinações de jogadas.

Público: 2º ano ao Ensino Médio

Krav Magá*

Arte marcial israelense para defesa pessoal, que será ministrada pelo mestre Eduardo Scucuglia. Desenvolve a autoestima, o autocontrole, a flexibilidade, a disciplina, a coordenação motora e o condicionamento físico, beneficiando a saúde em geral. Ensinamos o original Krav Maga, com graduação e uniforme. As técnicas são ministradas em hebraico, seguindo os padrões das escolas israelenses.

Público: 2º ano ao Ensino Médio

***Curso terceirizado (pago)**

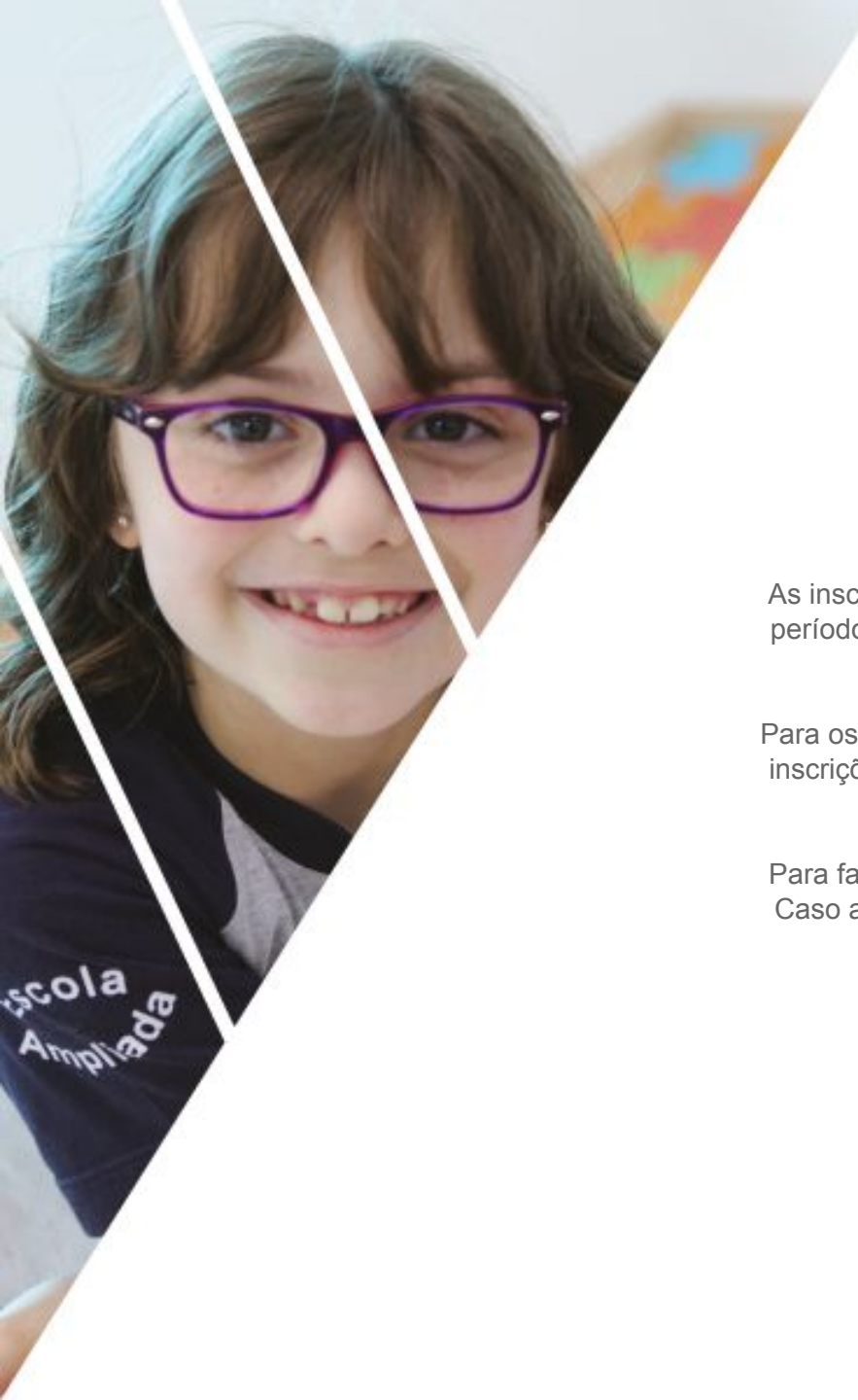


Informações importantes:

- A quantidade de cursos é limitada por série, sendo:
 - **Infantil II e 1º ano do Ensino Fundamental:** 1 opção de Esporte (dança ou futebol);
 - **2º ao 5º ano:** 2 opções de Esporte + Natação e 1 opção de Cultura;
 - **6º ao 9º ano (turmas da MANHÃ):** 2 opções de Esporte, 1 opção de Cultura e 1 opção de Tecnologia;
 - **6º ao 8º ano (turmas da TARDE):** 1 opção de Esporte* + Natação, 1 opção de Cultura* e 1 opção de Tecnologia;

**A modalidade de Esporte e Cultura será definida posteriormente com os alunos, devido à quantidade reduzida de turmas.*

 - **Ensino Médio:** 2 opções de Esporte, 1 opção de Cultura ou Tecnologia e 1 opção de língua estrangeira.
-
- Todos os cursos estão sujeitos à formação de turma.
 - Os cursos terceirizados terão seus valores divulgados no ato da inscrição.
 - Alguns cursos terão taxa de material.
 - Alguns cursos do Acadêmico, Desenvolvimento Pessoal & Liderança e Tecnologia são organizados em módulos. As inscrições serão realizadas direto com a coordenação, durante o ano letivo.
 - As aulas de Esporte e Cultura iniciarão no dia 30 de janeiro (com exceção da Natação).
 - Para prática de Natação, será obrigatória a entrega do atestado médico dermatológico.



Inscrições:

As inscrições para os cursos de Esporte, Cultura e Tecnologia acontecerão no período de 21 a 28 de janeiro. As inscrições para vagas remanescentes serão realizadas no período de 30 de janeiro a 06 de fevereiro.

Para os alunos da Escola Ampliada - Ensino Fundamental (período integral), as inscrições também deverão ser realizadas pelo site, no campo específico para estas turmas.

Para fazer a inscrição é necessário o uso do login e senha do sistema Sophia. Caso a família não os tenha, favor entrar em contato com o Departamento de Tecnologia (tecnologia@liceujardim.com.br).