



CALENDÁRIO

	SEGUNDA 28/09	TERÇA 29/09	QUARTA 30/09	QUINTA 01/10	SEXTA 02/10
SALA 1	DANÇA 19h Aula: Jazz Faixa etária: a partir de 9 anos Material: uma cadeira com encosto OBS: utilizar sapatilha ou meia com antiderrapante (caso não tenha nenhuma das opções, fazer descalço).	DANÇA 19h Aula: Balé Faixa etária: a partir de 6 anos Material: um lenço, fita ou elástico OBS: utilizar roupa de ballet ou uma roupa bem confortável.	DANÇA 19h Aula: Jazz Faixa etária: a partir de 9 anos Material: uma folha de jornal, revista ou folha de rascunho OBS: utilizar uma roupa confortável.	DANÇA 19h Aula: Oficina de Danças Gaúchas Faixa etária: Todas Material: saia rodada (de preferência longa) para meninas e nenhum material para meninos OBS: Quem não tiver a saia, não tem problema. Utilizar roupas confortáveis.	APENAS ASSÍNCRONAS
SALA 2	FUTSAL 19h Aula: Drible Faixa etária: a partir de 7 anos Material: 4 cones (ou chinelo, brinquedos) e 1 bola. OBS: atividades em duplas	FUTSAL 19h Aula: Alongamento, aquecimento e condução de bola Faixa etária: A partir de 7 anos Material: Bola, pratinho (chinelo, tênis, garrafa vazia)	FUTSAL 19h Aula: Circuito Faixa etária: 6 a 70 anos Material: 1 bola, 4 pratos (tênis, garrafa), 1 cabo de vassoura.	FUTSAL 19h Aula: Circuito de Embaixadinha Faixa etária: a partir de 4 anos Material: bola e 2 obstáculos (garrafinha, caixa de leite, etc.) OBS: utilizar roupa e tênis próprio para atividade física.	APENAS ASSÍNCRONAS
SALA 3	JUDÔ 19h Aula: Desenvolvimento de habilidades para golpes de quadril Faixa etária: a partir de 6 anos Material: um travesseiro, blusa de frio, cones (chinelo ou tênis, uma cadeira e garrafinha de água.	JUDÔ 19h Aula: Desenvolvimento motor Kumi katas Faixa etária: a partir de 4 anos Material: pregador, bola de meia e bastão (cabo de vassoura)	JUDÔ 19h Aula: Atividades motoras e exercícios coordenativos de Ukemi e O-soto-gari Faixa etária: A partir dos 6 anos Material: Colchonete (edredom), Bastão (cabo de vassoura) OBS.: Garrafinha (para hidratação)		APENAS ASSÍNCRONAS
SALA 4	VOLEIBOL 19h Aula: Toque Faixa etária: A partir de 8 anos. Material: Bola, 3 pratos ou qualquer material para marcar o campo e uma parede. OBS.: Prepare o espaço para a prática, coloque uma roupa adequada para a prática da atividade física e deixe sua garrafinha de água ao lado.		JOGOS TEATRAIS 19h Aula: Construção de personagens Faixa etária: Livre OBS: Roupas confortáveis	JIU-JITSU 19h Aula: Alongamento, Breve histórico e Atemi Faixa etária: LIVRE Material: garrafinha de água, colchonete ou edredom ou tapete para atividades no chão, espaço de 2x2 m	APENAS ASSÍNCRONAS