



CALENDÁRIO

26 A 30/10

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	26/10	27/10	28/10	29/10	30/10
SALA 1	DANÇA 19h Aula: Rock N' Roll anos 50 e 60 Faixa etária: a partir de 5 anos OBS.: use roupas confortáveis. Se quiser, pode se caracterizar com roupas e acessórios dos anos 50 e 60. Será muito divertido!	DANÇA 19h Aula: Forró "pé de serra" Faixa etária: a partir de 12 anos Material: colchonete, toalha ou tapetinho para o relaxamento final. OBS.: É necessário fazer a aula em dupla.	DANÇA 19h Aula: Dança divertida Faixa etária: Livre Material: Fitas coloridas ou lenços/retalhos de tecido OBS.: Roupas confortáveis. Quem quiser e tiver pode usar roupas bem coloridas.	DANÇA 19h Aula: Dança de rua Faixa etária: a partir de 6 anos. OBS.: Roupas confortáveis e tênis.	APENAS ASSÍNCRONAS
SALA 2	FUTSAL 19h Aula: Exercícios Coordenativos Faixa etária: a partir de 06 anos Material: bola, lençol e camisas (para criar a escada coordenativa) OBS.: Roupas adequadas e água.	FUTSAL 19h Aula: Futsal (condução de bola e coordenação) Faixa etária: a partir de 06 anos Material: Bola, obstáculos e parede. OBS.: Roupas adequadas e água.	FUTSAL 19h Aula: Domínio de bola Faixa etária: a partir de 06 anos. Material: bola, parede, marcadores. OBS.: Roupas adequadas e água.	FUTSAL 19h Aula: Treinamento do fundamento PASSE Faixa etária: a partir dos 4 anos Material: bola e 3 obstáculos (garrafinha, caixa de leite, tênis) OBS.: Utilizar uma área da casa que tenha parede	APENAS ASSÍNCRONAS
SALA 3	JUDÔ 19h Aula: Circuito de exercícios, treinamento de técnicas de braço. Apresentando a História do judô. Faixa etária: a partir de 6 anos. Material: Cones, blusa de frio e um travesseiro.	JUDÔ 19h Aula: Desenvolvimento pedagógico para kumi-kata. Faixa etária: a partir de 5 anos Material: Judogui, camisa e travesseiro.	JUDÔ 19h Aula: Atividades Motoras, Atividades Educativas de Ukemi, Atividades Educativas para imobilizações. Faixa etária: a partir dos 6 anos. Material: 2 chinelos, Colchonete (edredom), Travesseiro (almofada), Blusa de frio. OBS.: Garrafinha para hidratação.	JUDÔ 19h Aula: Desenvolvimento para o-soto-gari e treinamento de resistência Faixa etária: a partir de 7 anos Material: cabo de vassoura, tatame ou colchonete	APENAS ASSÍNCRONAS
SALA 4	VOLEIBOL 19h Aula: Coordenativos de Toque e Manchete. Faixa etária: A partir de 8 anos Material: bola, marcadores, tapete e parede OBS.: Usar roupas adequadas	MAT PILATES 19h Aula: Funcional e relaxamento Faixa etária: LIVRE Material: colchonete ou tapete para exercícios no solo OBS.: roupas confortáveis	JOGOS TEATRAIS 19h Aula: Desenhando nosso corpo Faixa etária: Livre Material: Espelho, papel A4, canetinha	MEDITAÇÃO 19h Faixa etária: a partir de 13 anos. Material: um lugar confortável para sentar. Pode ser tapetinho, colchonete ou toalha. Duração: 20 min.	APENAS ASSÍNCRONAS

Acesse a Equipe do SMMEC no *Teams* utilizando o código dc72141

Dúvidas: contatosmmecc@pucminas.br