



CALENDÁRIO

Acesse a Equipe do SMMEC no *Teams* utilizando o código dc72141
Dúvidas: contatosmmec@pucminas.br

23 A 27/11

	SEGUNDA (23/11)	TERÇA (24/11)	QUARTA (25/11)	QUINTA (26/11)	SEXTA
SALA DE DANÇA	DANÇA 18h Aula: Brincadeiras e sequências coreográficas Faixa etária: a partir de 7 anos Material: não tem Obs.: garrafinha de água			DANÇA 18h Aula: Balé - saltitos Faixa etária: até 12 anos Material: fita crepe ou algo parecido para marcar o chão, sapatilha ou meia	ASSÍNCRONAS
	DANÇA 19h Aula: "Balé com Jazz" Faixa etária: a partir de 9 anos Material: cadeira com encosto; tapetinho, toalha ou colchonete (próximo a parede), sapatilha ou meia.	DANÇA 19h Aula: Balé Faixa etária: a partir de 6 anos Material: 1 cestinho ou vasilha plástica	DANÇA 19h Aula: Jazz circuito e passos com almofadas Faixa etária: a partir de 6 anos Material: almofadas	DANÇA 19h Aula: Jazz Faixa etária: a partir de 6 anos Material: 1 bastão ou cabo de vassoura	
SALA DE FUTSAL	FUTSAL 18h Aula: Treino de goleiro Faixa etária: a partir de 7 anos Material: bola, marcadores e parede	FUTSAL 18h Aula: Tempo de reação e agilidade Faixa etária: a partir de 7 anos Material: bola e obstáculos	FUTSAL 18h Aula: Brincadeiras lúdicas / futsal Faixa etária: a partir de 7 anos Material: várias bolas e marcadores	FUTSAL 18h Aula: Treino para a posição de Pivô Faixa etária: a partir de 7 anos Material: bola e obstáculos	ASSÍNCRONAS
		FUTSAL 19h Aula: Movimentação e passe Faixa etária: a partir de 6 anos Material: bola, cabo de vassoura e obstáculos	FUTSAL 19h Aula: Treinamento físico Faixa etária: a partir de 07 anos Material: 1 bola Obs.: roupa adequada e água	FUTSAL 19h Aula: Treino de embaixadinha Faixa etária: a partir de 6 anos Material: bola	
SALA DE JUDÔ	JUDÔ 19h Aula: Alongamentos, amortecimentos de quedas (UKEMI) e desenvolvimento de técnicas de perna (Ashi Waza) Faixa etária: a partir dos 7 anos. Material: Tapete (Cobertor ou edredom), Cabo de vassoura e cadeira.	JUDÔ 19h Aula: alongamentos, desenvolvimento para De-ashi-barai com treinamento de resistência Faixa etária: a partir de 7 anos Material: cabo de vassoura, tatame ou colchonete	JUDÔ 19h Aula: Jogo das cores, Atividades Motoras, Ukemi, Atividades Educativas de OSAE-WAZA (técnicas de imobilização). Faixa etária: A partir dos 6 anos Material: 1 objeto na cor verde, 1 na cor amarelo, colchonete (edredom), travesseiro ou almofada, blusa de frio.	JUDÔ 19h Aula: Ipom seoi nague Faixa etária: a partir de 9 anos Material: corda ou faixa blusa de manga comprida Obs.: garrafinha de hidratação	ASSÍNCRONAS
SALA NEWS	VOLEIBOL 19h Aula: Ataque e defesa Faixa etária: a partir de 8 anos Material: bola, marcadores e parede. OBS.: roupas adequadas e água	JIU – JITSU 19h Aula: Alongamento, aquecimento e projeções Faixa etária: LIVRE Material: tatame ou colchonete ou tapete Obs.: roupas leves e água	JOGOS TEATRAIS 19h Aula: Som e movimento Faixa etária: LIVRE Material: tecido, papel e caneta	JIU – JITSU 19h Aula: Alongamento, aquecimento e imobilizações Faixa etária: LIVRE Material: tatame ou colchonete ou tapete Obs.: roupas leves e água	ASSÍNCRONAS
SALA RELAX	MEDITAÇÃO PARA JOVENS E ADULTOS 18h30 Aula: Meditação, alongamento e técnicas de respiração Faixa etária: a partir de 13 anos Obs.: ambiente confortável e roupas leves	MAT PILATES 19h Aula: Alongamentos e exercícios para membros inferiores Faixa etária: LIVRE Material: colchonete ou Tapete para exercícios no solo Obs.: usar roupas confortáveis	ALONGAMENTO 19h Aula: Alongamento dinâmico Faixa etária: a partir de 13 anos Material: colchonete, toalha ou tapetinho (próximo a parede); 1 bolinha de massagem ou de tênis (caso não tenha, é possível adaptar a atividade com as mãos)	MEDITAÇÃO PARA JOVENS E ADULTOS 18h30 Aula: Meditação, alongamento e técnicas de respiração Faixa etária: a partir de 13 anos Obs.: ambiente confortável e roupas leves	ASSÍNCRONAS