

# BASE METODOLÓGICA DAS ESCOLAS ESPORTIVAS DE CURITIBA (BMEEC)

---

## Escolas Esportivas Diretrizes Gerais

**Secretaria Municipal do Esporte Lazer e Juventude**

Departamento de Esporte  
Curitiba, Paraná

Contato: (41) 3350-3756  
[ee10@curitiba.pr.gov.br](mailto:ee10@curitiba.pr.gov.br)

**Prefeitura Municipal de Curitiba  
Secretaria do Esporte, Lazer e Juventude**

**Departamento de Esporte**

Rafael Greca de Macedo  
**Prefeito Municipal de Curitiba**

Carlos Eduardo Pijak Junior  
**Secretário Municipal do Esporte, Lazer e Juventude**

Hideo Garcia  
**Superintendente**

Helton Diogo Mallo Stais  
**Diretor de Esportes**

Henrique Manoel da Silva  
**Gerência de Esportes**

Carla Cristina Tagliari  
**Escolas Esportivas/Coordenação Metodológica**

SECRETARIA MUNICIPAL DO ESPORTE, LAZER E JUVENTUDE  
Rua Trajano Reis, 282 - São Francisco, CEP 80510-230  
Fone: 3350 3756  
[www.curitiba.pr.gov.br](http://www.curitiba.pr.gov.br)  
[ee10@curitiba.pr.gov.br](mailto:ee10@curitiba.pr.gov.br)

## **Ficha Técnica**

**CADERNO DE APOIO ESCOLAS ESPORTIVAS - 2021**

**PREFEITURA MUNICIPAL DE CURITIBA**

**Secretaria Municipal do Esporte, Lazer e Juventude**

### **RESPONSÁVEL**

Departamento de Esportes

### **ORGANIZAÇÃO**

Carla Cristina Tagliari

### **CAPA - CRIAÇÃO**

Departamento de Esportes - SMELJ

<b>Modalidades</b>	<b>Colaboradores</b>
<b>Escola+Esporte=10 (2017-2020)</b>	Bruno Boschilia Carla Cristina Tagliari Carlos Eduardo Pijak Junior Felipe Luiz Bot Henrique Manoel da Silva Jorge Royer Buchman José Roulien de Andrade Junior Marcelo Yudi Kimura Roseli do Rocio Teixeira Vitor Arriello Broca
<b>Equipe Técnica (2021)</b>	Carla Cristina Tagliari Carlos Andre Gusso Kussumoto Henrique Manoel da Silva Ivo Piovezan Filho José Roulien de Andrade Junior Nathalia Scremin
<b>Atletismo</b>	Claudionor A. Oliveira Davi Pozzetti Siba Elmar Paulo Klock Junior George André Cordeiro James Maurício Schade Luiz José Mayer de Lima Maria Cristina Fernandes Samara de Paula Neves Caetano Snege
<b>Basquete</b>	César Augusto dos Santos Dalila Bulcão Mello Fabiano Yamaguchi Sottomaior Rômulo Bastos Batista Tuleski Luz Theo de Souza Nascimento
<b>Ciclismo</b>	Adir Luiz Romeo Antônio Carlos Vink Fabiana Ribeiro de Assis Juliano Passoni
<b>Dança</b>	Ana Paula Pereira Bueno Cardoso Cristiane Graminho Zeni Debora Niandra Klein Elisângela Maria da Silva Eloise Figueiredo de Freitas Fabiana Pomin Felipe Gonçalves Tedescki Nathalia Scremin
<b>Esportes de Raquete (Tênis)</b>	Elyandra Caroline Alves de Souza Marcelo Yudi Kimura Robert Marques Rubens Constantino Petry Neto
<b>Futsal</b>	Alexandre Escote do Amaral Alvaro Luiz Soares Consalter Carlos Afonso Marchiotti de Matos Carlos Cezar Senkow Celso Ribeiro Claudinei Engelhorn Dias Eduardo Kitaka Jorge Henrique de Lima Higor Daniel Matos da Silva Paulo Eduardo Vilane de Freitas Rafael Julian Sperotto

	Rafael Luiz Estival Rodrigo Branco Sozzi Rodrigo Chaves Luís Fernando de Alcântara Araújo Sergio Bernardo Gomes Ricardo José Donato Wellington Luis Barbosa
<b>Ginástica Artística e Rítmica</b>	Ana Paula Pereira Bueno Cardoso Andrea Sberze Flexa Claudio José Terra Cristiane Graminho Zeni Debora Niandra Klein Elisângela Maria da Silva Eloise Figueiredo de Freitas Fabiana Ap. Molina Azevedo Fabiana Pomin Felipe Gonçalves Tedescki Inara Luzia Ribas M. Stival Roseli do Rocio Teixeira
<b>Handebol</b>	Fernando Gabriel H. Harmuch Hiran Cassou Juliana Silva Pereira Mariana Trindade Rosa de Souza Rodolfo Abrantes
<b>Iniciação Esportiva</b>	Fernando Gabriel H. Harmuch Hiran Cassou Juliana Silva Pereira Mariana Trindade Rosa de Souza Rodolfo Abrantes
<b>Lutas</b>	Carlos André Gusso Kussumoto Daniella de Alencar Passos Kelly Cristina Polli Paula Abreu Paulo Roberto da Silva Rodrigo Fernando Bunese
<b>Natação</b>	Audi Aleron Cataplan de Souza Alexandre Godofredo da Silva Liliane Machado Bot Lorena Isabel Blynoski Luciana Silveira Moreschi Luciano Rafael Dias de Melo Rui Armando de Lacerda Macedo Junior
<b>Voleibol</b>	Adilson Stival Alexandre Menossi Claudio Filietaz Claudio Gerônimo Fabio Luis Ribeiro de Lima Felipe Gonçalves Tedescki Lucas Paulo Torezin Paulo Marques da Silva Rosemari da Graça Siham Boehm Ibrahim Arram Silvana Ferreira da Silva Marra Vanessa Freitas Dresser Wellington Luis Barbosa

# Escolas Esportivas | Escola+Esporte=10

## INTRODUÇÃO

Ao longo do tempo, o esporte destaca-se como objeto de estudo em diferentes campos do conhecimento, sendo referência e muitas vezes o rumo de projetos e programas desenvolvidos tanto por governos (federal, estadual e municipal) como por entidades do terceiro setor. Evidencia-se ainda o envolvimento dos profissionais da Educação física, gestores do esporte e gestores no serviço público que atuam para o desenvolvimento e ampliação do atendimento à comunidade, buscando, entre outros aspectos, o desenvolvimento esportivo (MARCHI JUNIOR, 2016).

O esporte e a educação física são reconhecidos como importantes instrumentos que contribuem para a formação de valores, socialização e desenvolvimento humano. Além de fortalecer valores positivos, oportunizam o aprendizado de regras de convivência e respeito ao próximo, a prática do esporte está relacionada a formação de um estilo de vida saudável e mais ativo (UNESCO, 2013; PARANÁ, 2018).

Enquanto cidadãos, temos garantidos por lei alguns direitos sociais e estes devem ser ofertados pelo poder público por meio de programas e projetos. O esporte é um destes direitos constitucionais do cidadão, e sua oferta está prevista pelo Artigo 217 da Constituição Brasileira “É dever do Estado fomentar práticas desportivas formais e não formais, como direito de cada um (...)” e também pelo Artigo 197 da Constituição do Estado do Paraná “É dever do Estado fomentar as atividades desportivas em todas as suas manifestações, como direito de cada um (...)”.

As ações públicas, materializadas em projetos e programas, que visam atender esta demanda, buscam desenvolver e fomentar o esporte enquanto ferramenta de inclusão e promoção social, sendo o esporte no contra turno escolar utilizado como complemento pedagógico. Para isso, o esporte caracteriza-se como uma ferramenta que coopera na formação cognitiva-física-motora de crianças e adolescentes, podendo apresentar resultados significativos na melhoria do processo ensino aprendizagem, oportunizando o desenvolvimento global dos praticantes.

Nessa perspectiva educacional, a Prefeitura Municipal de Curitiba (PMC), oferta um projeto de iniciação esportiva - “Projeto Escola+Esporte=10” (EE10), uma proposta da Secretaria

Municipal do Esporte, Lazer e Juventude (SMELJ). O EE10 se efetiva como Escolas de Esportes no contra turno escolar sendo desenvolvidas nos equipamentos esportivos da SMELJ: Centro de Esporte e Lazer (CEL), Clubes da Gente, Centros da Juventude, Centros de Iniciação ao Esporte e espaços alternativos, bem como em unidades escolares, e em locais parceiros onde o esporte é ofertado.



Figura 1. Constituição para o desenvolvimento e fortalecimento do projeto EE10.

O projeto EE10 é uma continuidade do “Programa de Atendimento Sócio Esportivo” (PASE) iniciado em 2010 por um grupo de professores da SMELJ, que representando os demais colegas, construiu a proposta metodológica do PASE, originalmente Centro de Aprimoramento do Talento Esportivo (CATES). As propostas tiveram sua metodologia baseada no “Programa de Educação Física e Desportos” da PMC, regulamentado pela Portaria nº 03/2009-SMEL, que após diversas reuniões entre o Departamento de Incentivo ao Esporte e Promoção Social e os Chefes de Núcleo das Regionais, durante o ano de 2011, foram propostas alterações buscando padronizar o atendimento prestado à população da faixa etária de 6 a 17 anos nos Centros de Esporte e Lazer de Curitiba e demais espaços conveniados. Nessa oportunidade ficou estabelecido um núcleo comum de atividades esportivas a serem desenvolvidas: Atletismo, Basquete, Futebol de Areia, Futebol de Campo, Futsal, Handebol e Voleibol, sendo ampliado com o Tênis de Campo. Além das atividades diferenciadas que já aconteciam de acordo com as especificidades das Regionais.

O ano de 2015 iniciou com novos desafios, dentre eles a parceria entre o Centro de Referência Qualidade de Vida e Movimento (CRQVM), atualmente Centro de Referência em Esporte e Atividade Física (CREAF), e o Departamento de Esporte. A parceria visou a Formação Continuada dos professores que atuam nas atividades esportivas na SMELJ. Durante esses anos foram estudadas e aplicadas possibilidades de aprimorar o trabalho desenvolvido.

A partir do ano de 2018, a proposta aplicada propôs que as atividades esportivas fossem trabalhadas como Escolas de Esportes nos equipamentos da SMELJ e nas Unidades Escolares, buscando ofertar modalidades individuais e coletivas. Complementarmente, fazem parte desse processo, as capacitações voltadas ao aprimoramento teórico e prático pedagógico do professor com o objetivo de fortalecer as ações do projeto EE10.

A proposta da construção metodológica para as Escolas de Esportes é um trabalho constituído de forma coletiva e contínua pelos professores envolvidos no projeto em conjunto com o Departamento de Esportes. O projeto e as capacitações têm como base metodológica a Iniciação Esportiva Universal (IEU), a Escola da Bola (EB) e a Educação Física Desenvolvimentista (GRECO; BENDA, 1998; KRÖGER; ROTH, 2002; GALLAHUE; DONNELLY, 2008).

Desde então, o projeto consolida-se nas ações sistemáticas, eventos, jogos e capacitações, envolvendo aproximadamente 90 professores de Educação Física, atendendo uma média mensal de 14.060 crianças e adolescentes (CURITIBA, 2019).

O ano de 2020 foi marcado pela Pandemia da Covid-19 e, assim como muitas ações da PMC, as atividades do EE10 foram atingidas e conseqüentemente remodeladas de forma a atender a comunidade nos novos padrões estabelecidos para o momento - distanciamento social. Os professores se valeram de atividades on-line, desafios e ações, permitindo que crianças e adolescentes tivessem acesso a atividades que proporcionassem o movimento e a vivência esportiva em suas próprias casas.

Um retorno das atividades sistemáticas foi realizado em agosto de 2021, obedecendo os protocolos sanitários relacionados com a Covid-19. Para 2022, as atividades retomam em fevereiro e para tanto pretende-se com o presente documento prosseguir com as questões metodológicas das Escolas Esportivas do EE10 e traçar um caminho de desenvolvimento e retomada do esporte para crianças e adolescentes participantes das atividades sistemáticas da SMELJ Curitiba. Compreende-se, diante deste cenário de pandemia, que o trabalho de retorno dos alunos é gradativo e acompanhado de uma perspectiva de análise constante da nova realidade frente a possíveis mudanças de comportamento dos participantes e familiares.

## PROJETO EE10: ESCOLAS ESPORTIVAS

No município de Curitiba é crescente a melhoria no atendimento social e a busca pela qualidade de vida de seus habitantes. Desta forma, o Projeto EE10 desenvolve função primordial no trabalho com crianças e adolescentes, por meio de objetivos claros e justificáveis para os diversos segmentos do desenvolvimento humano.

O esporte no cenário atual é uma manifestação social que se consolida como direito do cidadão e pode ser considerado fenômeno de integração humana com múltiplas funções, influenciando diferentes áreas da vida, congregando diversas formas de relacionamento entre indivíduos de variadas faixas etárias e proporcionando o desenvolvimento da personalidade dos praticantes. Complementarmente, pode ser visto como um instrumento que permite a autodescoberta, o desenvolvimento da autoconfiança e autoestima dos participantes (UNESCO, 2013; PARANÁ, 2018). As ações voltadas ao esporte promovidas pelo poder público municipal, no caso do Projeto EE10, visam facilitar o acesso esportivo à população, proporcionando ao cidadão valores considerados fundamentais à sua qualidade de vida.

O Projeto EE10 da SMELJ visa prestar atendimento as crianças e adolescentes de 6 a 17 anos, por meio de atividades sistemáticas em diferentes modalidades esportivas, para desenvolvimento do acervo motor, socialização, melhoria da qualidade de vida, aprimoramento de técnicas e táticas esportivas e, conseqüentemente, ocasionar transformações nos participantes, além de incentivar valores Olímpicos que dão suporte a estrutura do projeto, sendo eles:



Esses valores Olímpicos dão nome às divisões etárias que compõem o projeto (isto é, fases do programa), sendo que em cada fase buscam-se ênfases para o desenvolvimento global da criança e do adolescente. As possíveis transformações sociais ocasionadas pela prática esportiva, mostram-se meios eficazes e efetivos de formação de cidadãos conscientes, autônomos e participativos. O atendimento esportivo do projeto EE10 atende crianças e adolescentes no seu tempo livre, ou seja, no contra turno das atividades escolares.

As atividades acontecem nos Centros de Esporte e Lazer, Clubes da Gente, Centros de Iniciação ao Esporte, Centros da Juventude, em espaços alternativos, nas unidades das escolas e nas associações (clubes amadores, associações de moradores, ONG's, etc.) que firmam convênio ou através de cooperação técnica com a SMELJ. Durante o ano são realizados festivais esportivos para faixas etárias menores (06 a 09 anos) visando à integração dos participantes do projeto, e também torneios nas diferentes modalidades individuais e coletivas (faixa etária 10 a 17 anos).

O trabalho desenvolvido pelos professores do projeto EE10 cria base para a prática esportiva nas diferentes modalidades, buscando uma participação massiva quanto à incorporação das crianças e adolescentes ao processo de iniciação esportiva. A orientação esportiva dos alunos acontece de acordo com a faixa etária e seu nível de experiência motora (isto é, níveis de aprendizagem). As ações buscam o desenvolvimento integral do indivíduo, provocando mudanças nos aspectos biopsicossociais, por meio de atividades que ampliam o acervo motor e, conseqüentemente, melhorando e aprimorando suas valências físicas. Buscam também promover o desenvolvimento de talentos esportivos através de processos pedagógicos embasados cientificamente para adequação às características do indivíduo. Complementarmente, ponto relevante é o aspecto de conscientização, tanto de professores quanto de alunos, da importância da prática esportiva a curto, médio e longo prazo (GRECO; BENDA, 1998).

Torna-se fundamental que o projeto esteja apoiado em teorias que fortaleçam as ações desenvolvidas pelos gestores e professores, subsidiando seus planejamentos e atuação prática. Assim, o projeto utiliza como base metodológica as premissas da Educação Física e Projetos Desenvolvimentistas com base nos autores Gallahue e Donnelly (2008), da Iniciação Esportiva Universal (IEU) de Greco e Benda (1998) e da Escola da Bola (EB) de Kröger e Roth (2002).

Adicionalmente, se apoia na pedagogia do esporte e em formas metodológicas para o ensino e desenvolvimento do esporte, recorrendo-se aos conhecimentos teóricos de Scaglia (1999) e Freire (2000; 2003) que trazem em suas obras a caracterização de uma abordagem em pedagogia do esporte pautada em princípios pedagógicos, sugerindo dessa forma, que o processo de ensino seja estabelecido em função do aprendiz, respeitando suas características individuais, com o comprometimento de ensinar, promovendo o desenvolvimento de sua autonomia, criticidade e a compreensão do fazer, integrada à sua cultura corporal e social.

Nesse sentido Paes e Balbino (2005) e Paes (2006) relatam que dentre as diversas tarefas da pedagogia do esporte, uma de suas tarefas fundamentais é “[...] (re)construir as virtualidades de formação e emancipações imanentes aos fenômenos culturais do desporto, procurando convertê-las em ofertas com vincadas intencionalidades educativas”. Desse modo, os professores revestidos de princípios e procedimentos pedagógicos podem ampliar os valores educacionais e formativos, sustentados em ações conscientes de suas funções e personalidades pedagógicas.

O Projeto EE10 busca, através do esporte, desenvolver questões relacionadas ao desenvolvimento das crianças e adolescentes por meio do exercício da cidadania, de educação e da saúde, durante a permanência nas atividades, no convívio com os colegas, perdurando para seu dia a dia na sociedade. Nessa visão, o desenvolvimento das Escolas Esportivas do Projeto EE10 é realizado por meio de iniciação esportiva em diferentes modalidades:



**Individuais:** atletismo, badminton, ballet infantil, bocha adaptada, boxe, capoeira, corrida, corrida de orientação, ciclismo, dança criativa, ginástica artística, ginástica infantil (kids), ginástica rítmica, escalada, iniciação esportiva, jazz, judô, karatê, luta olímpica; Muay Thai, natação, skate, Tae Kwon Do, tênis de mesa, tênis de campo, triathlon.



**Coletivas:** basquetebol, futsal, futsal-sintético, handebol, futebol de campo, futevôlei futebol sintético, polo aquático, voleibol e vôlei de praia.

## PANORAMA DAS MODALIDADES ESPORTIVAS

As unidades de atendimento, atividades e horários estarão disponíveis no Portal - Curitiba em Movimento. O quadro a seguir apresenta um panorama geral das modalidades ofertadas no EE10, tendo como base informações do Portal, consultadas em fevereiro de 2022.

<b>BAIRRO NOVO</b>	<b>MODALIDADE ESPORTIVA</b>
Centro de Esporte e Lazer Bairro Novo	Basquetebol; Escalada; Futebol Sintético; Futsal; Ginástica Artística; Iniciação Esportiva; Voleibol.
Centro de Esporte e Lazer Vila Tecnológica	Futsal, Iniciação Esportiva.
Centro de Esporte e Lazer Xapinhal	Basquetebol; Futsal; Voleibol.
Clube da Gente Bairro Novo	Natação.
<b>BOA VISTA</b>	<b>MODALIDADE ESPORTIVA</b>
Centro de Esporte e Lazer Avelino Vieira	Badminton; Basquetebol; Beach Tennis; Futsal; Handebol; Karatê.
Centro de Esporte e Lazer Rua da Cidadania Boa Vista	Futsal; Voleibol.
Clube da Gente Boa Vista	Natação.
<b>BOQUEIRÃO</b>	<b>MODALIDADE ESPORTIVA</b>
Centro da Juventude Eucaliptos	Futsal; Natação; Voleibol.
Centro de Esporte e Lazer Rua da Cidadania Carmo/Boqueirão	Corrida de Orientação; Futsal; Ginástica Artística; Ginástica; Ginástica Rítmica; Judô; Voleibol.
Centro de Esporte e Lazer Xaxim/Vereador João Derosso	Futsal; Tênis; Voleibol.
<b>CAJURU</b>	<b>MODALIDADE ESPORTIVA</b>
Centro da Juventude Audi/União	Natação.
Centro de Esporte e Lazer Luiz Carlos Saroli (Caio Junior)	Futebol de Campo.
Centro de Esporte e Lazer da Rua da Cidadania do Cajuru	Iniciação Esportiva.
Centro de Esporte e Lazer Vila Oficinas	Futsal; Voleibol.
Centro de Iniciação ao Esporte Cajuru – Nelson Comel	Atletismo; Basquetebol; Escalada; Floorball; Futsal; Iniciação Esportiva; Voleibol.
Pista Municipal de Ciclismo BMX Cajuru	BMX.
<b>CIC</b>	<b>MODALIDADE ESPORTIVA</b>
Centro de Iniciação ao Esporte CIC	Basquetebol; Futsal; Futevôlei; Iniciação Esportiva; Judô; Tênis de Mesa; Voleibol.
Clube da Gente CIC	Futebol de Campo; Natação; Tae Kwon Do.
<b>MATRIZ</b>	<b>MODALIDADE ESPORTIVA</b>
Centro de Esporte e Lazer Dirceu Graeser	Natação; Polo Aquático; Triathlon.
Centro de Esporte e Lazer Velódromo	Ciclismo.
<b>PINHEIRINHO</b>	<b>MODALIDADE ESPORTIVA</b>
Centro de Esporte e Lazer Rua da Cidadania Pinheirinho	Basquetebol; Futsal; Iniciação Esportiva; Voleibol.
Centro de Esporte e Lazer Zumbi dos Palmares	Basquetebol; Futsal; Iniciação Esportiva.
<b>PORTÃO</b>	<b>MODALIDADE ESPORTIVA</b>
Centro de Esporte e Lazer Afonso Botelho	Dança Criativa; Esgrima; Iniciação Esportiva; Luta Olímpica; Muay Thai, Vôlei de Praia.
Centro de Esporte e Lazer Rua da Cidadania Fazendinha/Portão	Capoeira; Dança Criativa; Futsal; Iniciação Esportiva; Jazz; Voleibol.
Sala de Ginástica Artística Portão	Ginástica Artística
<b>SANTA FELICIDADE</b>	<b>MODALIDADE ESPORTIVA</b>
Centro de Esporte e Lazer Rua da Cidadania Santa Felicidade	Basquetebol; Futsal; Iniciação Esportiva; Voleibol.
Clube da Gente Santa Felicidade	Ginástica Artística; Jazz; Natação; Surf Indoor; Vôlei de Praia.
<b>TATUQUARA</b>	<b>MODALIDADE ESPORTIVA</b>
Centro de Atividade Física Tatuquara	Capoeira; Judô
Centro de Esporte e Lazer Santa Rita	Futsal; Iniciação Esportiva; Voleibol.
Clube da Gente Tatuquara	Natação.

## LINHAS DE AÇÃO DAS ESCOLAS ESPORTIVAS

O projeto EE10 é constituído por linhas de ação, figura 2, destacando que o trabalho de gestão, acompanhamento e desenvolvimento é realizado em conjunto - Departamento de Esporte e Núcleos Regionais (Gestores, Chefias de Núcleo, Coordenadores, Administrativos, Professores, entre outros). Sendo que existem ações também desenvolvidas com o apoio e colaboração dos demais departamentos da SMELJ - Departamento de Lazer, Departamento de Incentivo, Assessoria de Juventude e Superintendência.

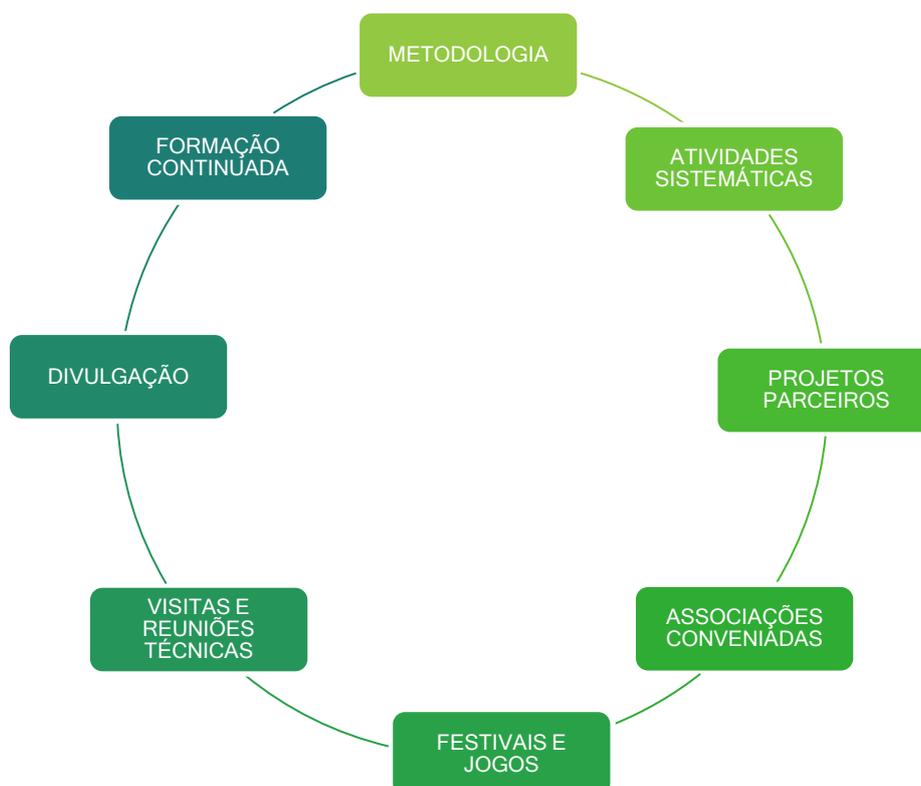


Figura 2. Linhas de ação das escolas esportivas do Projeto EE10.

## 1. METODOLOGIA

Desenvolvimento: Ações coordenadas pelo Departamento de Esportes em conjunto com núcleos regionais e professores; formação de grupos de estudos para construção e manutenção coletiva dos encaminhamentos e aprimoramentos metodológicos do projeto. Busca-se estar em constante contato, realizando reuniões organizadas por temáticas específicas.

## 2. ATIVIDADES SISTEMÁTICAS

Desenvolvidas pelos Núcleos Regionais, tendo como diretriz as informações contidas neste caderno de apoio, bem como os planejamentos das modalidades, sendo de responsabilidade de cada núcleo a oferta e manutenção das atividades desenvolvidas. Cabe aos núcleos regionais informar mudanças e melhoramentos no quadro de atividades ofertadas no EE10. O Departamento de Esporte auxilia no processo de manutenção, materiais esportivos, premiações e acompanhamento das ações.

## 3. PROJETOS PARCEIROS

- **Aprender & Jogar (SESC):** Projeto desenvolvido entre a PMC e o Sistema Fecomércio (SESC), o projeto oferece atividades esportivas em contraturno escolar para estudantes com renda familiar inferior a três salários mínimos. As aulas são divididas em três módulos, de acordo com a faixa etária. Os alunos são divididos em turmas de no máximo 25 alunos. As atividades acontecem nos espaços do município, conforme indicação da SMELJ por meio das chefias de núcleo.
- **Maestro da Bola:** Parceria criada entre a PMC e Associação Maestro Esporte Clube. O projeto desenvolve aulas de futebol e futsal no contraturno escolar nos Centros de Esporte e Lazer da SMELJ. Oferece camiseta aos participantes, uniformes para os professores e capacitações voltadas ao aprimoramento das atividades. O projeto tem como padrinho e idealizador o atleta Ricardinho.
- **“Leões do Vôlei”:** Desenvolvimento de ações e aulas duas vezes por semana nos Centros de Esporte e Lazer (CEL). Atualmente o projeto acontece nas Regionais Boa Vista e Santa Felicidade. Oferece camisetas para os participantes, uniformes para os professores e capacitações voltadas ao aprimoramento das atividades, além de festivais esportivos buscando a socialização com os demais participantes do projeto e o acompanhamento e ações com o atleta Emanuel do Rego.

- **EE10 em Campo:** ação realizada com os Clubes de Futebol da Cidade de Curitiba, proporcionando às crianças e adolescentes visitarem e assistirem jogos, sendo uma excelente oportunidade para as crianças vivenciarem o esporte.
- **Tênis de Campo:** parceria com a Associação Ícaro Marcolin para o desenvolvimento da modalidade de tênis de campo com oferta de aulas sistemáticas e festivais da modalidade.

#### 4. ASSOCIAÇÕES CONVENIADAS

As associações estabelecem convênio de cooperação técnica, por meio de processo de chamamento público. O convênio tem por objetivo trabalhar modalidades esportivas nas sedes das entidades ou em parcerias nos espaços emprestados pela SMELJ.

#### 5. FESTIVAIS E JOGOS

Os jogos e festivais têm por finalidade promover a participação em atividades esportivas dos estudantes/atletas matriculados nos centros de esporte e lazer, escolas municipais, clubes da gente e centros da juventude da cidade de Curitiba, além de proporcionar a ampla mobilização da criança, adolescente e jovem em torno do esporte.

#### 6. VISITAS E REUNIÕES TÉCNICAS

Tem como objetivo a aproximação com professores, chefes de núcleo, entidades parceiras e associações conveniadas, buscando acompanhar as atividades que compõem o Projeto de Contraturno das Escolas Esportivas, observar aspectos que possam influenciar no aumento e fidelização do número de atendimentos e verificar os pontos que precisam ser melhorados.

#### 7. DIVULGAÇÃO

- **Ampliação do atendimento:** divulgação das ações do projeto para as escolas mais próximas aos CEL's, sendo a articulação de responsabilidade dos Núcleos Regionais da SMELJ.
- **Parceria com outras Secretarias:** divulgação do projeto, buscando apoio para ações que possam agregar valores sociais, sendo a articulação de responsabilidade do Departamento de Esporte.
- **Logo:** para o ano de 2017 foi adotada a logo criada pela Comunicação Social. Os materiais de divulgação e de circulação regional devem utilizar a logo, bem como poderá ser utilizado o brasão da Prefeitura Municipal de Curitiba (PMC).

- Site da Prefeitura Municipal de Curitiba: As atividades sistemáticas e ações do Projeto serão publicadas com periodicidade no Site da Prefeitura Municipal de Curitiba, buscando um melhor acesso da comunidade aos serviços ofertados.

## 8. FORMAÇÃO CONTINUADA

Visando fortalecer e aprimorar as Escolas Esportivas do EE10, um conjunto de ações é desenvolvido abrangendo as modalidades atendidas pelo projeto, fornecendo subsídios para o desenvolvimento das atividades e para um trabalho de iniciação esportiva de qualidade, motivando, fornecendo diretrizes e alinhando a conduta dos profissionais responsáveis pelas modalidades ofertadas nos Centros de Esporte e Lazer e demais equipamentos conveniados. As ações são desenvolvidas em parceria com o Departamento de Incentivo ao Esporte e Promoção Social da SMELJ, Instituições de Ensino Superior e entidades afins.

## 9. BIBLIOTECA VIRTUAL

Com o objetivo de disseminar informações, conhecimento às diversas áreas do projeto, bem como fomentar o desenvolvimento das ações que fazem parte do mesmo, foi criada a Biblioteca Virtual no site da PMC - Projeto EE10. Nessa biblioteca são disponibilizados, mensalmente, materiais didáticos para os professores, estagiários e demais interessados. Este acervo digital é alimentado pelo Departamento de Esporte e os professores podem encaminhar materiais que julguem interessantes para o desenvolvimento das ações do projeto. Podem ser encaminhados, por exemplo: apostilas de exercícios, cartilhas, artigos científicos, não sendo necessário ser de autoria dos servidores.

*Link:* <http://www.curitiba.pr.gov.br/conteudo/biblioteca-virtual/2204>

## OBJETIVO DAS ESCOLAS ESPORTIVAS

### OBJETIVO GERAL

- Oportunizar o acesso de crianças e jovens na faixa etária de 06 a 17 anos a atividades sistemáticas esportivas no contraturno escolar, fortalecendo valores que venham a contribuir para o desenvolvimento dos participantes.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Desenvolver atividades específicas de acordo com as divisões etárias propostas para o projeto;
- Ampliar o acervo motor da criança e do adolescente através da prática esportiva, contribuindo para o desenvolvimento da autonomia e para seu crescimento integral;
- Estimular conceitos da cultura corporal que levem os indivíduos a práticas salutaras inerentes a sua necessidade e faixa etária;
- Ensinar e aprimorar táticas e técnicas esportivas das modalidades ofertadas, proporcionando interatividade com o grupo social e possíveis encaminhamentos esportivos como forma de projeção de talentos;
- Proporcionar um ambiente salutar para que a prática de atividade física voltada à educação, ao civismo e à socialização aconteçam, e na qual o indivíduo se sinta à vontade para participação ativa no projeto;
- Utilizar recursos atrativos, organizar festivais e campeonatos, capazes de manter o indivíduo assíduo na atividade, pelo maior período de tempo possível;
- Realizar estruturação das diversas atividades oferecidas às crianças e adolescentes nos diferentes locais onde são oferecidas as atividades da SMELJ;
- Implementar, desenvolver e acompanhar a proposta metodológica para a organização das diferentes atividades com as crianças e adolescentes;
- Capacitar os professores envolvidos no projeto, através de cursos teóricos e práticos, bem como por ações para troca de experiências e boas práticas.

## METODOLOGIA DO ENSINO DA INICIAÇÃO ESPORTIVA

O ensino dos esportes deve promover experiências enriquecedoras em termos de aprendizagem de habilidades motoras, atividades física, desenvolvimento físico, aprendizado cognitivo e crescimento afetivo. Neste sentido é importante que o professor esteja atento às necessidades e ao nível de desenvolvimento motor e aprendizagem de cada aluno, levando em consideração aspectos importantes como os demonstrados no esquema a seguir.

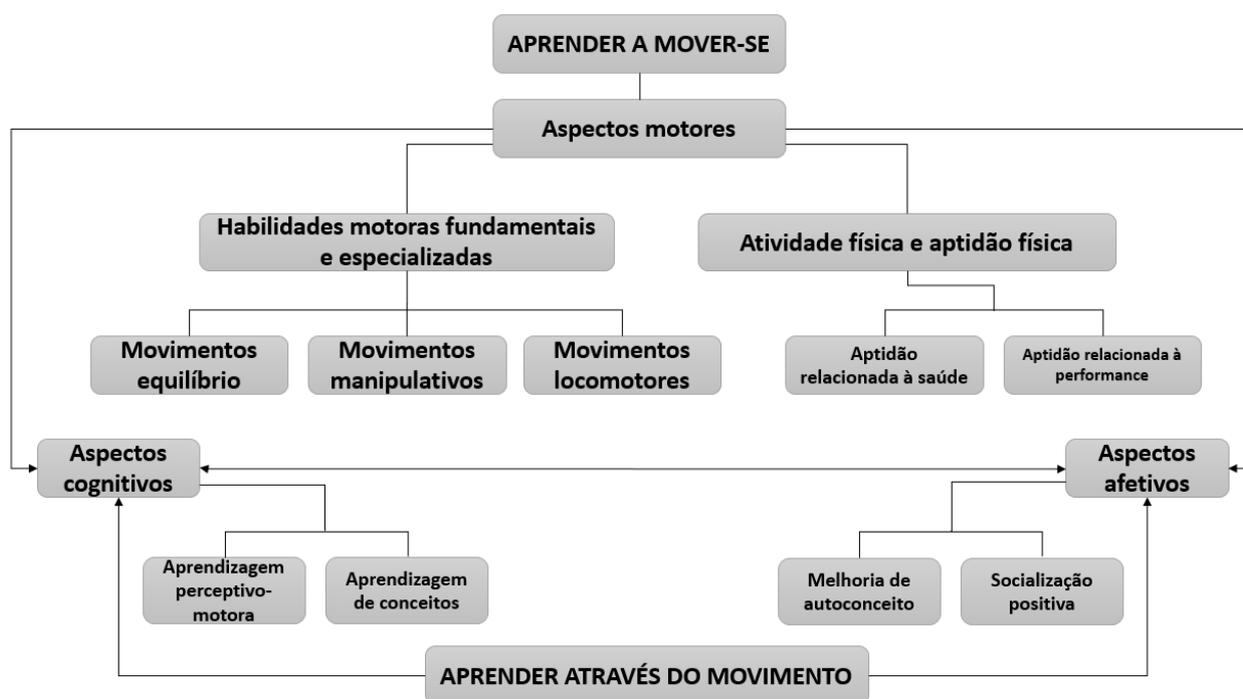


Figura 3. Aspectos do desenvolvimento da criança envolvida em Projetos Desenvolvimentistas. Adaptado: Gallahue e Donnelly (2008).

## CONSIDERAÇÕES QUANTO AS FASES DE DESENVOLVIMENTO MOTOR E APRENDIZAGEM

### AMIZADE - 6 A 9 ANOS

Tem por objetivo o desenvolvimento de atividades sistemáticas baseadas na Iniciação Esportiva Universal (IEU), estimulando atitudes de cooperação e amizade. Além disso, busca democratizar o esporte, proporcionando vivência em diversas atividades para o desenvolvimento global da criança de forma lúdica. Nessa fase as atividades deverão ser voltadas para a formação, devem contemplar: atividades básicas de formação corporal, habilidades esportivas das diversas modalidades e combinações de habilidades esportivas, mesmo quando inserida em uma modalidade específica.

### RESPEITO - 10 A 14 ANOS

Tem por objetivo o desenvolvimento de atividades de iniciação esportiva numa determinada modalidade, realizando ações direcionadas para o progresso da inteligência e compreensão tática que a modalidade exige, as estruturas funcionais e os jogos situacionais. Além dos conteúdos e valores trabalhados na fase anterior, prioriza-se nesta fase o respeito às regras, ao meio ambiente, a si mesmo e ao próximo, praticando e respeitando o *fair play*.

### EXCELÊNCIA - 15 A 17 ANOS

Tem por objetivo o desenvolvimento de atividades esportivas sistemáticas, com aperfeiçoamento das técnicas e táticas inerentes da modalidade, buscando a participação em competições, estimulando um melhor desempenho, não apenas para vencer, mas para participar sempre de maneira eficiente, buscando a excelência. Dar o melhor de si no campo de jogo, nos estudos e em casa. Ter objetivos de crescer junto com eles.

## NÍVEIS DE APRENDIZADO

Os níveis aqui descritos dizem respeito à aprendizagem de habilidades motoras e referem-se a períodos. É importante estar ciente que no dia a dia o professor encontrará alunos em diferentes níveis de desenvolvimento na mesma faixa etária.

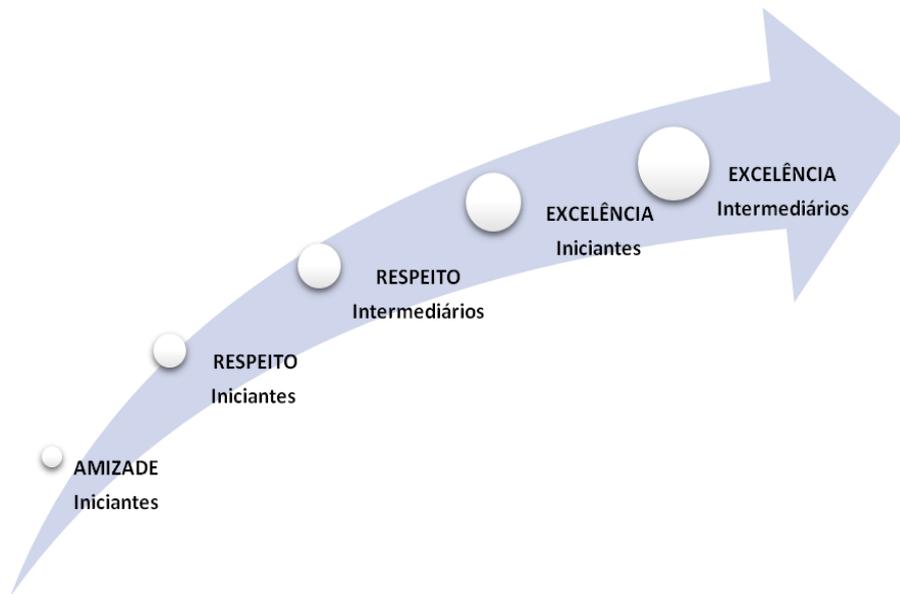


Figura 4a. Fases de desenvolvimento das escolas esportivas e níveis de aprendizagem.



Figura 4b. Fases de desenvolvimento das escolas esportivas e níveis de aprendizagem.

Além disso, para as fases respeito e excelência devemos considerar a participação de alunos iniciantes e intermediários, que poderão estar na mesma turma por impossibilidade em separá-los.

### **NÍVEL INICIANTES**

Neste nível, de forma generalizada, o aluno começa a construir um plano mental da atividade e ativamente tenta aprender uma determinada habilidade, tendendo a prestar atenção a toda informação disponível no ambiente, porém ainda incapaz de visualizar o relevante. Ao professor é necessário entender que a intenção da instrução neste período deve ser para promover o aprendizado de uma ideia mais generalizada da habilidade ou atividade.

### **NÍVEL INTERMEDIÁRIO**

Paulo Freire (1994, p. 114), preconiza que as atividades propostas nas aulas, tem que estar de acordo com o grau de desenvolvimento do aluno, em que uma boa proposta facilita o conhecimento, propicia a tomada de decisão pela criança, pondera as dificuldades, estimula autonomia e motivação para melhorar, garantindo assim as estruturas necessárias para níveis mais elevados. O aluno entende a modalidade que pratica e almeja aprender e melhorar a técnica e tática da modalidade esportiva, aprimorando o repertório motor, sempre levando em conta os contextos socioculturais. Busca sua potencialidade, mas também descobre suas limitações e possibilidades de prática do esporte, pela sua qualidade de vida e autonomia para desenvolver o esporte nas horas de lazer.

### **NÍVEL AVANÇADO**

Neste nível encontram-se as chamadas Seleções de Desempenho. Elas foram idealizadas para oportunizar os alunos do EE10, que participam das aulas sistemáticas da iniciação esportiva das dez regionais em diversos equipamentos da SMELJ e apresentam desempenho favorável com condição de transitar da iniciação esportiva a treinamentos especializados com a possibilidade de serem encaminhados como potenciais talentos esportivos aos clubes e equipes da cidade (Nível Avançado).

As equipes são formadas por alunos do EE10 que se destacam nos centros de treinamentos e são indicados aos técnicos responsáveis de cada modalidade formando

assim as seleções das diversas modalidades. Assim, o público-alvo são crianças e adolescentes de 11 a 17 anos de idade, oriundas de várias regiões da cidade, participantes das atividades sistemáticas da SMELJ nos Centros de Esporte e Lazer e de projetos de estabelecimentos de ensino da Rede Municipal, Estadual, Federal ou privada da cidade de Curitiba. Ainda assim, fazem parte das seleções de desempenho, adultos a partir dos 18 anos de idade, selecionados a partir de seus resultados em competições de modalidades específicas (Atletismo, Fut5 e Vôlei de Praia) e que possuam índices para participações em competições de nível Estadual, Nacional e Internacional.

Os resultados alcançados, com as atividades desenvolvidas para as seleções de desempenho, demonstram sua importância no contexto das ações da SMELJ, sendo que a sua manutenção para os próximos anos se torna fundamental para a continuidade do fomento ao esporte na cidade.

As Seleções de Desempenho têm como objetivo fomentar o esporte em Curitiba por meio de equipes esportivas das modalidades ofertadas nos Centros de Esporte e Lazer da SMELJ. Além disso busca:

- Possibilitar, aos alunos do EE10, a oportunidade de participar de treinamentos na modalidade escolhida;
- Implementar, desenvolver e monitorar a proposta metodológica para o treinamento das diferentes modalidades;
- Oportunizar aos alunos atingir novas etapas em sua vida esportiva;
- Aprimorar técnicas e táticas esportivas dos atletas, proporcionando possíveis encaminhamentos a clubes esportivos como forma de projeção;
- Proporcionar um ambiente salutar para que a prática esportiva aconteça de forma natural e equilibrada, na qual o indivíduo se sinta à vontade para participação ativa no projeto;
- Utilizar recursos atrativos capazes de manter o indivíduo assíduo na atividade, até seu possível encaminhamento a equipes esportivas de competição;
- Contribuir para a inclusão de deficientes visuais, em treinamentos esportivos da equipe adulta de Futebol de 5;
- Viabilizar a participação, das equipes de desempenho, em competições regionais, estaduais e nacionais;

- Ofertar uma melhor estruturação das aulas e treinamentos oferecidos às crianças, adolescentes e adultos participantes do projeto;
- Realizar capacitação e atualização dos professores responsáveis, buscando a melhoria no atendimento aos participantes;
- Custear a aquisição de uniformes esportivos para treinos e competições a todos os participantes das equipes de desempenho das diversas modalidades;
- Subsidiar transporte para as equipes, em competições e festivais;
- Organizar torneios e festivais de cunho participativo e competitivo.

Por se tratar de uma etapa avançada do EE10, as seleções de desempenho necessitam de uma equipe técnica especialista em cada modalidade. Entende-se que a equipe deve ser formada por:

- Coordenador técnico - O Coordenador técnico será responsável pelo planejamento, desenvolvimento e execução das ações do projeto e supervisão das prestações de contas; pela comunicação SMELJ/(ENTIDADE)/Patrocinador, pela divulgação dos resultados das ações realizadas; e organizar/promover ações de contrapartida social.
- Técnico - Responsável, por toda condução do trabalho dirigido aos atletas. Planeja, orienta, dirige, coordena, avalia e executa todas as ações da equipe.
- Assistente Administrativo - Responsável pela organização burocrática referente à equipe, aos profissionais e aos participantes, para o desenvolvimento dos treinamentos e participação da equipe nas competições, além do arquivamento dos documentos de controle de caixa.
- Estagiários - Irão auxiliar o técnico na execução das atividades programadas. Seu vínculo dar-se-á por meio de Cooperação Técnica com as instituições de Ensino Superior, das faculdades de Educação Física, através do qual será possibilitada a realização do Estágio Curricular obrigatório na graduação em Educação Física.

As seleções de desempenho são formadas nas modalidades de atletismo, basquetebol, ciclismo, futebol, futebol de 5 (deficientes visuais), futsal, ginástica artística, judô, natação, corrida de orientação e vôlei de praia. Essas seleções encontram-se na transição entre os níveis mais avançados do intermediário e iniciais do nível avançado, representando assim uma etapa do desenvolvimento esportivo e que ao longo do tempo pode direcionar o aluno para melhores oportunidades no ambiente esportivo.

## PONTOS A CONSIDERAR PARA TRANSIÇÃO ENTRE OS NÍVEIS E FASES:

- Processo de Crescimento e Maturação dos participantes;
- Elementos do Desenvolvimento Motor
  - A criança/adolescente está pronta para as exigências motoras da próxima fase?
- A etapa de aprendizagem dos movimentos fundamentais está concluída ou em estágio maduro para avançar (GALLAHUE; OZMUN, 2013);
- O professor deve pensar e perceber os elementos do Processo de Aprendizagem, tais como:
  - Continua a desenvolver as habilidades motoras básicas;
  - Proporciona diversas oportunidades;
  - As práticas levam ao prazer, destacam-se nas aulas os valores éticos, de cooperação, de espírito esportivo, de respeito pelo adversário; ou seja os éticos, morais e atitudinais;
  - Aumenta o nível de dificuldade dos exercícios dados para a criança encontrar novas soluções;
- Estar atento as especificidades de cada modalidade, considerar em termos de habilidades e fundamentos propostos, se os objetivos planejados, para cada nível foram:
  - a) atingidos,
  - b) parcialmente atingidos, e
  - c) não atingidos.

## PORTAL CURITIBA EM MOVIMENTO

Para participação nas Escolas Esportivas os interessados deverão realizar seu cadastro no Portal Curitiba em Movimento, através do endereço “curitibaemmovimento.curitiba.pr.gov.br”, objetivando desenvolver a prática sistemática gratuita e orientada de esportes e atividade física. O cadastro é gratuito e, ao utilizá-lo, o cidadão, aqui denominado usuário, aceita os termos e condições dispostos.

No Portal Curitiba em Movimento pode-se consultar os locais, endereços e modalidades ofertadas pela Secretaria Municipal do Esporte Lazer e Juventude (SMELJ) nas dez regionais da cidade, bem como visualizar as vagas disponíveis e realizar as inscrições para o EE10.

Através do Portal Curitiba em Movimento pode-se agendar a avaliação física, incluir atestados médicos e/ou dermatológicos, para o ingresso nas atividades, justificar faltas e receber comunicados inerentes à aula praticada.

Para o início das atividades, os menores de idade deverão apresentar ao professor o “Termo de Autorização de Responsável”, disponível no Portal Curitiba em Movimento.

## ACOMPANHAMENTO E AVALIAÇÃO AS AÇÕES

O acompanhamento das ações e aplicação das diretrizes dar-se-á inicialmente por meio de formulário para feedback. Posteriormente, poderão ser apresentados indicadores complementares para acompanhamento das ações propostas. Além disso, o acompanhamento do número de inscritos e frequência são parâmetros de acompanhamento do projeto.

## CONSIDERAÇÕES

Este documento são as diretrizes metodológicas construídas coletivamente de forma que o projeto tenha uma maior identidade e assertividade nas ações. Além disso, objetiva que os professores, de qualquer uma das regionais, possam conduzir o trabalho com um direcionamento coletivo, mas sem interferir no estilo próprio de cada professor. O documento, centraliza conteúdos e ações básicas para o fortalecimento das escolas esportivas do EE10 no que diz respeito à política pública para o esporte na cidade de Curitiba. Além do conteúdo contido nesta Base Metodológica das Escolas Esportivas de Curitiba (BMEEC) - Escolas Esportivas/Diretrizes Gerais, compõem a coletânea:

- Caderno de Apoio 1 - Escolas Esportivas / Modalidades Coletivas
- Caderno de Apoio 2 - Escolas Esportivas / Modalidades Individuais
- Caderno de Apoio 3 - Escolas Esportivas / Protocolo de Retomada Covid-19

## REFERÊNCIAS

Brasil. [Constituição 1988]. Constituição da República Federativa do Brasil: texto constitucional promulgado em 5 de outubro de 1988, com as alterações adotadas pelas Emendas Constitucionais nos 1/1992 a 68/2011, pelo Decreto Legislativo no 186/2008 e pelas Emendas Constitucionais de Revisão nos 1 a 6/1994. - 35. ed. - Brasília: Câmara dos Deputados, Edições Câmara, 2012. 454 p.

CURITIBA, Prefeitura Municipal de - Instituto Municipal de Administração Pública. **Relatório de Gestão da Prefeitura Municipal de Curitiba - 2019**. BEBER, Mariângela Baroni (org. [et. Al]). Curitiba: IMAP, 2019, 497p.

GALLAHUE, D. L.; DONNELLY, F. C. **Educação física desenvolvimentista para todas as idades**. São Paulo: Phorte, p. 80-91, 2008.

GALLAHUE, David L.; OZMUN, John C.; GOODWAY, Jackie D. **Compreendendo o desenvolvimento motor-: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. AMGH Editora, 2013.

GRECO, Pablo Juan. BENDA, Rodolfo Novellino. **Iniciação Esportiva Universal I: da aprendizagem motora ao treinamento técnico**. Belo Horizonte: Ed. UFMG, 1998.

KRÖGER, Christian; ROTH, Klaus. **Escola da bola: um ABC para iniciantes nos jogos esportivos**. São Paulo: Phorte, 2002.

PAES, R. R.; BALBINO, H. F. **Processo de ensino e aprendizagem do basquetebol: perspectivas pedagógicas**. In: ROSE JÚNIOR, D.; TRICOLI, V. (Org.). Basquetebol: uma visão integrada entre ciências e prática. Barueri: Manole, 2005. p. 15-29.

PAES, R. R. **Pedagogia do esporte: contextos, evolução e perspectivas**. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, São Paulo, v. 20, supl. 5, p. 171, set. 2006. Disponível em: [http://www.usp.br/eef/xipalops2006/48\\_Anais\\_p17\\_1.pdf](http://www.usp.br/eef/xipalops2006/48_Anais_p17_1.pdf)

TOMITA. Andréa Setsuko Fortuna; CANAN, Felipe. **Modalidades esportivas “não tradicionais” - primeiros caminhos para uma denominação**. In: CONGRESSO REGIONAL DE PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA, I, 2015. Anais... Marechal Cândido Rondon, PR: UNIOESTE, p. 17. Disponível em: <<https://drive.google.com/file/d/0B6i-nqv0JJdEaGFjQVRzcWtmSnM/view>>. Acesso em: 25 mar. 2019.

SOUSA JUNIOR, João Ramos de; SOUZA JÚNIOR, Osmar Moreira de; POLEZEL, Karina. **Oficina de esportes não convencionais**. In: CONGRESSO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR, II, 2008. Anais... Rio Claro, SP: UNESP, p. 1-13.

UNESCO. **A Unesco e o Esporte**. Unesco, 2013, disponível em: < <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000221313> >. Acesso em: 12 maio 2021.

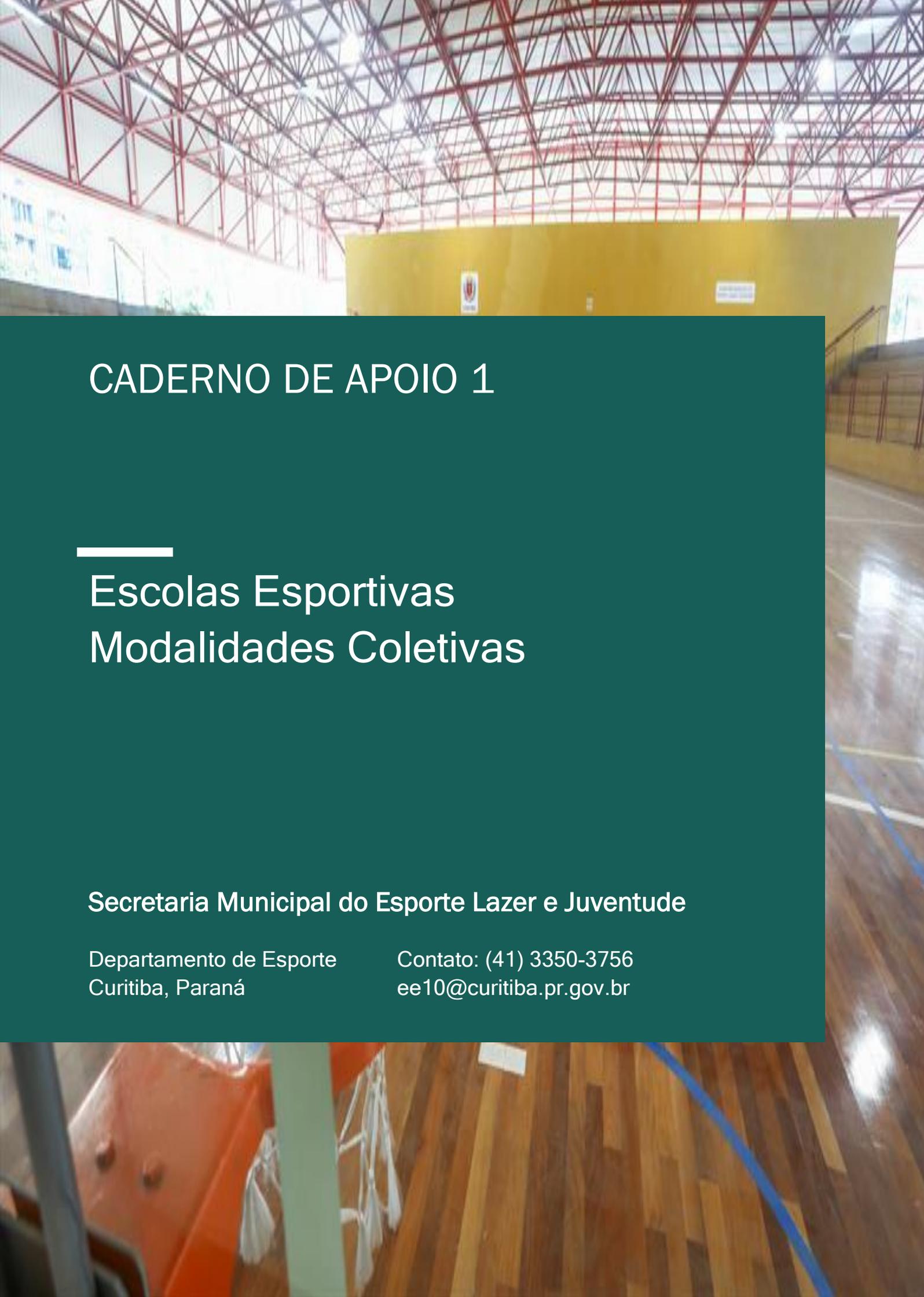
PARANÁ, **Política de esportes do Paraná**. Curitiba, Paraná: Secretaria de Estado do Esporte e do Turismo: Instituto Paranaense de Ciência do Esporte, 2018. 144 p.; 30 cm.

SCAGLIA, A. J. O futebol que se aprende e o futebol que se ensina. Campinas. 1999. 242f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1999.

FREIRE, J. B. Pedagogia do esporte. In: MOREIRA, W. W; SIMÕES, R. (Org.) Fenômeno esportivo no início de um novo milênio. Piracicaba: Editora Unimep, 2000. p. 91-95.

FREIRE, J. B. Pedagogia do futebol. Campinas: Autores Associados, 2003.

MARCHI JÚNIOR, Wanderley. O esporte “em cena”: perspectivas históricas e interpretações conceituais para a construção de um Modelo Analítico. **The journal of the Latin American socio-cultural studies of sport (ALESDE)**, v. 5, n. 1, p. 46-67, 2016.



# CADERNO DE APOIO 1

---

## Escolas Esportivas Modalidades Coletivas

**Secretaria Municipal do Esporte Lazer e Juventude**

Departamento de Esporte  
Curitiba, Paraná

Contato: (41) 3350-3756  
[ee10@curitiba.pr.gov.br](mailto:ee10@curitiba.pr.gov.br)

<b>Modalidades</b>	<b>Colaboradores</b>
<b>Diretrizes Gerais (2018-2021)</b>	Bruno Boschilia
	Carla Cristina Tagliari
	Carlos Eduardo Pijak Junior
	Felipe Luiz Bot
	Henrique Manoel da Silva
	Jorge Royer Buchman
	José Roulien de Andrade Junior
	Marcelo Yudi Kimura
	Roseli do Rocio Teixeira
	Vitor Arriello Broca
<b>Atletismo</b>	Claudionor A. Oliveira
	Davi Pozzetti Siba
	Elmar Paulo Klock Junior
	George André Cordeiro
	James Maurício Schade
	Luiz José Mayer de Lima
	Samara de Paula Neves Caetano Snege
<b>Basquete</b>	César Augusto dos Santos
	Dalila Bulcão Mello
	Fabiano Yamaguchi Sottomaior
	Rômulo Bastos Batista Tuleski Luz
	Theo de Souza Nascimento
<b>Ciclismo</b>	Adir Luiz Romeo
	Antônio Carlos Vink
	Fabiana Ribeiro de Assis
	Juliano Passoni
<b>Dança</b>	Ana Paula Pereira Bueno Cardoso
	Cristiane Graminho Zeni
	Debora Niandra Klein
	Elisângela Maria da Silva
	Eloise Figueiredo de Freitas
	Fabiana Pomin
	Felipe Gonçalves Tedescki
Nathalia Scremin	
<b>Esportes de Raquete (Tênis)</b>	Elyandra Caroline Alves de Souza
	Marcelo Yudi Kimura
	Robert Marques
	Rubens Constantino Petry Neto
<b>Futsal</b>	Alexandre Escote do Amaral
	Alvaro Luiz Soares Consalter
	Carlos Afonso Marchiotti de Matos
	Carlos Cezar Senkow
	Celso Ribeiro
	Claudinei Engelhorn Dias
	Eduardo Kitaka
	Jorge Henrique de Lima
	Higor Daniel Matos da Silva
	Paulo Eduardo Vilane de Freitas
	Rafael Julian Sperotto
	Rafael Luiz Estival
	Rodrigo Branco Sozzi
	Rodrigo Chaves
Luís Fernando de Alcântara Araújo	
Sergio Bernardo Gomes	
Ricardo José Donato	

	Wellington Luis Barbosa
	Ana Paula Pereira Bueno Cardoso
	Andrea Sberze Flexa
	Claudio José Terra
	Cristiane Graminho Zeni
	Debora Niandra Klein
<b>Ginástica Artística</b>	Elisângela Maria da Silva
	Eloise Figueiredo de Freitas
	Fabiana Pomin
	Felipe Gonçalves Tedescki
	Inara Luzia Ribas M. Stival
	Roseli do Rocio Teixeira
	Fernando Gabriel H. Harmuch
	Hiran Cassou
<b>Handebol</b>	Juliana Silva Pereira
	Mariana Trindade Rosa de Souza
	Rodolfo Abrantes
	Fernando Gabriel H. Harmuch
	Hiran Cassou
<b>Iniciação Esportiva</b>	Juliana Silva Pereira
	Mariana Trindade Rosa de Souza
	Rodolfo Abrantes
	Carlos André Gusso Kussumoto
	Daniella de Alencar Passos
<b>Lutas</b>	Kelly Cristina Polli
	Paula Abreu
	Paulo Roberto da Silva
	Rodrigo Fernando Bunese
	Audi Alerson Cataplan de Souza
	Alexandre Godofredo da Silva
	Liliane Machado Bot
<b>Natação</b>	Lorena Isabel Blynoski
	Luciana Silveira Moreschi
	Luciano
	Rafael Dias de Melo
	Rui Armando de Lacerda Macedo Junior
	Adilson Stival
	Alexandre Menossi
	Claudio Filietaz
	Claudio Gerônimo
	Fabio Luis Ribeiro de Lima
<b>Voleibol</b>	Felipe Gonçalves Tedescki
	Lucas Paulo Torezin
	Paulo Marques da Silva
	Rosemari da Graça
	Siham Boehm Ibrahim Arram
	Silvana Ferreira da Silva Marra
	Vanessa Freitas Dresser
	Wellington Luis Barbosa

## ESCOLAS ESPORTIVAS - MODALIDADES COLETIVAS

O planejamento proposto para as modalidades esportivas foi construído a partir de grupos de estudo realizados no ano de 2018, considerando as devidas expertises, vivências e experiências dos profissionais de educação física da SMELJ. Além disso, nesses grupos foram consideradas as realidades encontradas nos núcleos regionais, de forma que o trabalho possa ser desenvolvido nas dez regionais da cidade de Curitiba. No ano de 2021 as informações dos materiais de planejamento serão revisadas por professores da SMELJ. Fazem parte do rol de modalidades coletivas do EE10: *basquetebol, futsal, futsal-sintético, handebol, futebol de campo, futebol sintético, polo aquático, voleibol e vôlei de praia*. Sendo neste momento apresentado os planejamentos de basquete, futsal, handebol e voleibol.

# BASQUETEBOL

## Projeto EE10 - síntese das discussões Grupo de Estudo: Basquetebol

**Pensando na modalidade o grupo pontuou os elementos para considerar no planejamento das aulas:**

- Quando trabalhamos o basquetebol em sua iniciação buscamos que a criança tenha uma vivência do esporte em sua base, onde ela brinque de basquetebol, aprenda a fazer uma cesta e desenvolva e execute os valores, atitudes, habilidades do esporte, com isso descubra seu corpo e suas capacidades através do basquetebol.
- Tendo como base a fundamentação sociológica, considerando a vantagem da manifestação do aluno em todos os sentidos, pois fala-se no desenvolvimento como um todo. É preciso atentar sobre a rotatividade de alunos para que possa ser dada sequência ao trabalho.
- Comportamento, comprometimento, coleguismo, honestidade.
- Organização, coordenação, ações a serem tomadas, realizações das atividades, soluções de problemas, orientação e concretização para alcançar um objetivo.
- Observar e organizar as condições de trabalho (material disponível, espaço).
- O professor deve compreender a combinação dos elementos como biotipo e idade, correlacionando-os as cargas de trabalho, intensidade do treinamento, ensino da mecânica dos movimentos nas repetições dos exercícios técnicos e dos sistemas táticos. Na iniciação é necessário fornecer uma base sólida antes da especialização, simplificando o jogo normal para formas reduzidas.



# FUTSAL

## Projeto EE10 - síntese das discussões Grupo de Estudo: Futsal

**Pensando na modalidade o grupo pontuou os elementos para considerar no planejamento das aulas:**

- Trabalhar: defesa, ataque, transições e reforço, usar a metodologia global, pois aproxima da realidade do jogo com tomada de decisão, otimização, memorização e é dinâmica.
- Boas intervenções do Professor, planejamento, feedback, adaptação a realidade do grupo, ética.
- Considerar para o planejamento a faixa etária, material disponível, espaço físico e o conhecimento dos alunos sobre o jogo.
- Avaliar constantemente a aprendizagem, a permanência do aluno no esporte, a vontade de continuar nas aulas, a referência para as atividades, a construção de novas metodologias.
- Proporcionar a troca de experiências com clubes, assistir jogos das federações e ter material adequado para a categoria.



# HANDEBOL

## Projeto EE10 - síntese das discussões

### Grupo de Estudo: Handebol

**Pensando na modalidade o grupo pontuou os elementos para considerar no planejamento das aulas:**

- Trabalhar os princípios da iniciação esportiva universal, estimulando atitudes de cooperação e amizade, proporcionando vivências para o desenvolvimento global da criança de forma lúdica.
- Utilizar o Mini-Hand para o primeiro contato do aluno com o esporte, integrando os elementos básicos do esporte com a criança, utilizando atividades lúdicas para atrair a atenção e o envolvimento do aluno.
- É importante que na iniciação, a criança jogue e se divirta durante o aprendizado da modalidade.
- Considerar para o planejamento a faixa etária, material disponível, espaço físico e o conhecimento dos alunos sobre o esporte.
- Avaliar constantemente a aprendizagem, a permanência do aluno no esporte, a vontade de continuar nas aulas, a referência para as atividades, a construção de novas metodologias.



# VOLEIBOL

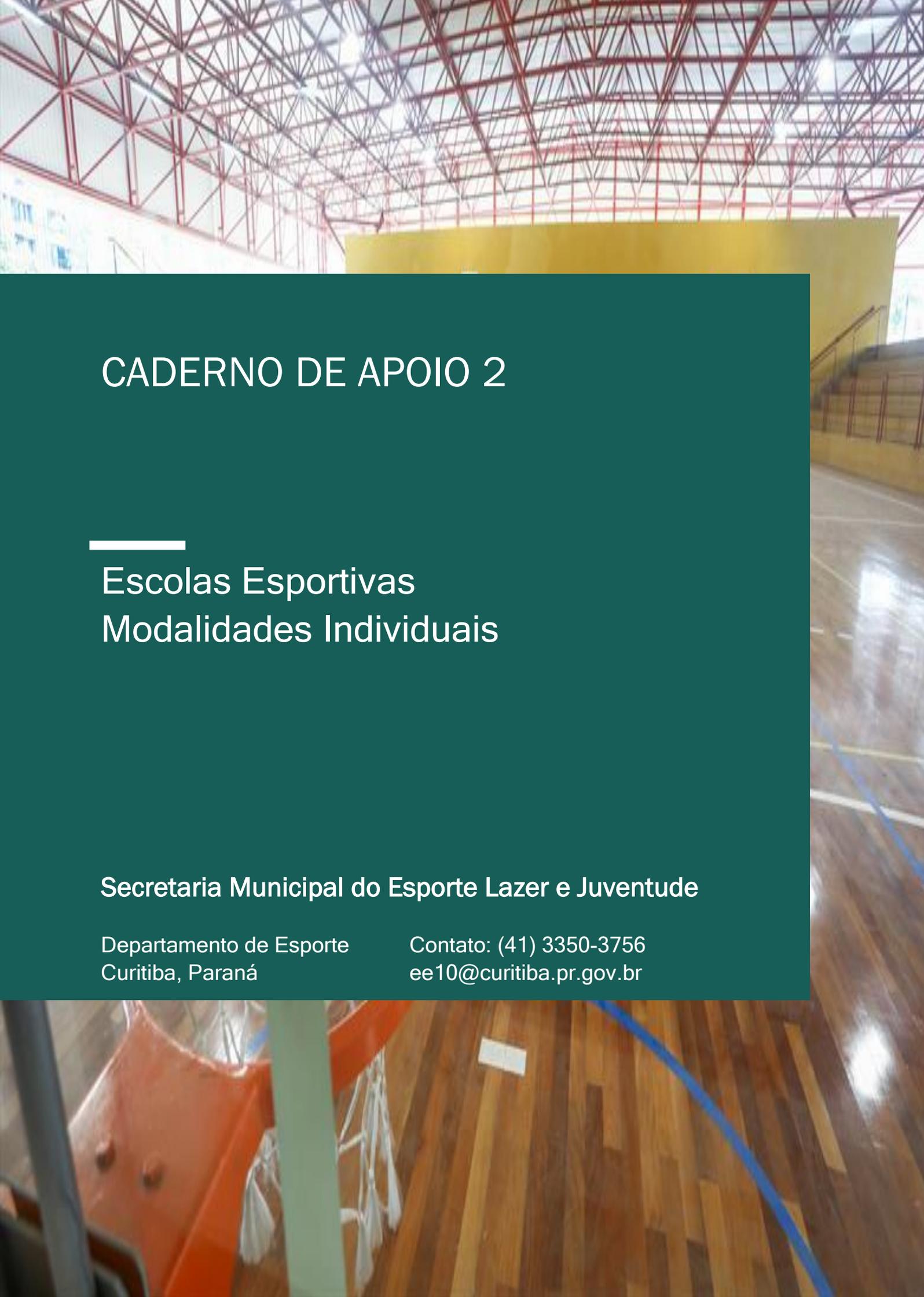
## Projeto EE10 - síntese das discussões

### Grupo de Estudo: Voleibol

**Pensando na modalidade o grupo pontuou os elementos para considerar no planejamento das aulas:**

- Pensar as atividades considerando o número de participantes, o tempo, o espaço, o material e o objetivo a ser atingido no período.
- Utilizar métodos variados adequados a cada objetivo estabelecido:
  - Parcial/analítico para lapidação da técnica, porém com a desvantagem de não refletir a realidade do jogo;
  - Reduzido pois traz elementos do jogo (oposição e colaboração do colega), trabalho em equipe, facilidade para participar de jogos, aumenta o dinamismo, é mais participativo, tendo apenas como desvantagem a transição entre as fases de desenvolvimento;
  - Adaptado para facilitar a participação e promover a motivação por meio de vivências positivas dos alunos;
  - Global que reflete a realidade de jogo, mas para as faixas etárias maiores, pois para participar ativamente do jogo necessita de certo nível de exigência nos fundamentos.
- Enfatizar no desenvolvimento das aulas as condutas usadas pelo projeto "Leões do Vôlei":
  - Acolhimento dos alunos, explicando o objetivo da aula;
  - Aquecimento com alongamentos, exercícios de coordenação que reflitam o que será trabalhado na aula;
  - Fundamentos técnicos e táticos;
  - Formato de minijogo/ jogo adaptado ou jogo;
  - Finalizar a aula com conversas sobre o que foi trabalhado, tranquilizando os alunos.
- Considerar o nível dos alunos nos fundamentos e nas variações utilizadas, são aspectos importantes:
  - Motivacional: para incentivar a participação, diversão e integração de todos os envolvidos no processo de maneira mais abrangente e lúdica possível, respeitando as fases de desenvolvimento motor, bem como, biopsicossocial dos alunos.
  - Socialização e sociabilização: no sentido de estimular o desenvolvimento dos alunos e o entendimento do papel que o esporte ocupa em sua vida social, bem como a capacitação dos alunos para interagir com respeito em relação aos demais.
  - Valores olímpicos e paraolímpicos: fazendo as críticas pertinentes no momento que as situações ocorrerem durante as atividades;
  - Prática esportiva por meio de situações diversificadas e através de jogos reduzidos, com relação ao tamanho da área de jogo, o número de participantes, a quantidade de pontos por jogo, o tempo das orientações e comentários por parte do professor.





# CADERNO DE APOIO 2

---

## Escolas Esportivas Modalidades Individuais

**Secretaria Municipal do Esporte Lazer e Juventude**

Departamento de Esporte  
Curitiba, Paraná

Contato: (41) 3350-3756  
[ee10@curitiba.pr.gov.br](mailto:ee10@curitiba.pr.gov.br)

<b>Modalidades</b>	<b>Colaboradores</b>
<b>Diretrizes Gerais (2018-2021)</b>	Bruno Boschilia Carla Cristina Tagliari Carlos Eduardo Pijak Junior Felipe Luiz Bot
	Henrique Manoel da Silva Jorge Royer Buchman José Roulien de Andrade Junior Marcelo Yudi Kimura Roseli do Rocio Teixeira Vitor Arriello Broca
<b>Atletismo</b>	Claudionor A. Oliveira Davi Pozzetti Siba Elmar Paulo Klock Junior George André Cordeiro James Maurício Schade Luiz José Mayer de Lima Maria Cristina Fernandes Samara de Paula Neves Caetano Snege
<b>Basquete</b>	César Augusto dos Santos Dalila Bulcão Mello Fabiano Yamaguchi Sottomaior Rômulo Bastos Batista Tuleski Luz Theo de Souza Nascimento
<b>Ciclismo</b>	Adir Luiz Romeu Antônio Carlos Vink Fabiana Ribeiro de Assis Juliano Passoni
<b>Dança</b>	Ana Paula Pereira Bueno Cardoso Cristiane Graminho Zeni Debora Niandra Klein Elisângela Maria da Silva Eloise Figueiredo de Freitas Fabiana Pomin Felipe Gonçalves Tedescki Nathalia Scremin
<b>Esportes de Raquete (Tênis)</b>	Elyandra Caroline Alves de Souza Marcelo Yudi Kimura Robert Marques Rubens Constantino Petry Neto
<b>Futsal</b>	Alexandre Escote do Amaral Alvaro Luiz Soares Consalter Carlos Afonso Marchiotti de Matos Carlos Cezar Senkow Celso Ribeiro Claudinei Engelhorn Dias Eduardo Kitaka Jorge Henrique de Lima Higor Daniel Matos da Silva Paulo Eduardo Vilane de Freitas Rafael Julian Sperotto Rafael Luiz Estival Rodrigo Branco Sozzi Rodrigo Chaves Luís Fernando de Alcântara Araújo Sergio Bernardo Gomes Ricardo José Donato

	Wellington Luis Barbosa
	Ana Paula Pereira Bueno Cardoso
	Andrea Sberze Flexa
	Claudio José Terra
	Cristiane Graminho Zeni
	Debora Niandra Klein
<b>Ginástica Artística e Rítmica</b>	Elisângela Maria da Silva
	Eloise Figueiredo de Freitas
	Fabiana Ap. Molina Azevedo
	Fabiana Pomin
	Felipe Gonçalves Tedescki
	Inara Luzia Ribas M. Stival
	Roseli do Rocio Teixeira
	Fernando Gabriel H. Harmuch
<b>Handebol</b>	Hiran Cassou
	Juliana Silva Pereira
	Mariana Trindade Rosa de Souza
	Rodolfo Abrantes
	Fernando Gabriel H. Harmuch
<b>Iniciação Esportiva</b>	Hiran Cassou
	Juliana Silva Pereira
	Mariana Trindade Rosa de Souza
	Rodolfo Abrantes
	Carlos André Gusso Kussumoto
	Daniella de Alencar Passos
<b>Lutas</b>	Kelly Cristina Polli
	Paula Abreu
	Paulo Roberto da Silva
	Rodrigo Fernando Bunese
	Audi Aleron Cataplan de Souza
	Alexandre Godofredo da Silva
	Liliane Machado Bot
<b>Natação</b>	Lorena Isabel Blynoski
	Luciana Silveira Moreschi
	Luciano
	Rafael Dias de Melo
	Rui Armando de Lacerda Macedo Junior
	Adilson Stival
	Alexandre Menossi
	Claudio Filietaz
	Claudio Gerônimo
	Fabio Luis Ribeiro de Lima
<b>Voleibol</b>	Felipe Gonçalves Tedescki
	Lucas Paulo Torezin
	Paulo Marques da Silva
	Rosemari da Graça
	Siham Boehm Ibrahim Arram
	Silvana Ferreira da Silva Marra
	Vanessa Freitas Dresser
	Wellington Luis Barbosa

## ESCOLAS ESPORTIVAS - MODALIDADES INDIVIDUAIS

O planejamento proposto para as modalidades esportivas foi construído a partir de grupos de estudo realizados no ano de 2018, considerando as devidas expertises, vivências e experiências dos profissionais de educação física da SMELJ. Além disso, nesses grupos foram consideradas as realidades encontradas nos núcleos regionais, de forma que o trabalho possa ser desenvolvido nas dez regionais da cidade de Curitiba. No ano de 2021 as informações dos materiais de planejamento serão revisadas por professores da SMELJ. Fazem parte do rol das modalidades individuais: *atletismo, badminton, ballet infantil, bocha adaptada, boxe, capoeira, corrida, corrida de orientação, ciclismo, dança criativa, ginástica artística, ginástica infantil (kids), ginástica rítmica, escalada, iniciação esportiva, jazz, judô, karatê, luta olímpica; Muay Thai, natação, skate, Tae Kwon Do, tênis de mesa, tênis de campo, triathlon*. Sendo neste momento apresentado os planejamentos de atletismo, ciclismo, danças, esportes de raquete (tênis de campo), ginástica artística, ginástica rítmica, iniciação esportiva, lutas e natação.

# ATLETISMO

## Projeto EE10 - síntese das discussões Grupo de Estudo: Atletismo

**Pensando na modalidade o grupo pontuou os elementos para considerar no planejamento das aulas:**

- Estimular a prática esportiva através do Atletismo, promovendo a socialização dos indivíduos, levando-os a uma prática contínua de atividade física, contribuindo assim para a melhoria da qualidade de vida.
- Enfatizar no desenvolvimento das aulas a metodologia padrão:
  - Racionalização da aula;
  - Adotar uma sequência pedagógica;
  - Uso de uniforme/vestimenta adequada;
  - Postura do professor condizente com sua práxis pedagógica/pilares do projeto EE10.
- Adequar a aula à realidade do público, considerando a avaliação diagnóstica (grupos homogêneos/heterogêneos), recursos materiais e espaço físico.
- Estabelecer uma metodologia específica e adequada para as faixas etárias:
  - Promover atividades de socialização e cooperação entre os participantes;
  - Promover a participação em torneios e festivais;
  - Desenvolver atividades lúdicas e prazerosas para os participantes, a fim de garantir a fidelização dos mesmos.
- Dar ênfase no trabalho de base, ampliando o repertório motor dos participantes, fortalecimento muscular e coordenação motora ampla.
- A participação em competições é recomendada apenas para alunos com idade acima de 13 anos.
- METODOLOGIA INDICADA: Mini atletismo Iniciação ao esporte. Disponível em:  
<http://multimidia.curitiba.pr.gov.br/2015/00161655.pdf>



# CICLISMO

## Projeto EE10 - síntese das discussões Grupo de Estudo: Ciclismo

**Pensando na modalidade o grupo pontuou os elementos para considerar no planejamento das aulas:**

- O planejamento das modalidades do Ciclismo tem como principal objetivo a segurança da criança/atleta, visando ensinar o cuidado e a organização do seu material, mostrando a importância da responsabilidade. As aulas são organizadas de forma lúdica, envolvendo todas as crianças na atividade de forma coletiva, educar com disciplina, respeitando horário, professor e demais colegas.
- Ensinar de acordo com as faixas etárias:
  - Na iniciação ao ciclismo, priorizar o lúdico, domínio da bicicleta, trabalhar com ênfase na agilidade, coordenação e velocidade. Respeitar os períodos sensíveis de cada idade. Motivar as crianças com participação em festivais.
  - Na modalidade de BMX, por tratar-se de um esporte que necessita de início precoce, diferentemente de outras modalidades, as crianças poderão ser atendidas a partir dos 05 anos, conforme normativas da União Ciclística Internacional.
  - Entre 10 e 14 anos propiciar a maior vivência possível nas mais variadas disciplinas e provas do ciclismo. Envolver os alunos em campeonatos.
  - Na fase de especialização, trabalhar mais especificamente a técnica exigida. Incluir treinamentos de força para auxiliar no rendimento (treinamento específico).
- Enfatizar no desenvolvimento das aulas:
  - A verificação do material de segurança (capacetes e luvas), verificação da bicicleta (marchas, freios, revisão e limpeza).
  - O treinamento é realizado conforme a disciplina: Pista, estrada, BMX e BMB.
  - Reconhecer o espaço que será realizado o treino/aula.
  - Recolher materiais extras utilizados na aula e verificar as condições de seus equipamentos ao final da atividade.
- Considerar o conhecimento do grupo, a disciplina (BMX, MB, Pista e estrada), a categoria (infante, juvenil, júnior e elite), o espaço, o calendário esportivo, material e nível técnico.

- Ciclismo - Planejamento Anual

Ano:		Mês:		Março		Abril		Maio		Junho		Julho		Agosto		Setembro		Outubro		Novembro		Dezembro			
Semana		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Capacidades Físicas	Agilidade																								
	Equilíbrio																								
	Coordenação																								
	Velocidade																								
	Velocidade de Reação																								
Espaço	Equipamentos																								
	Segurança																								
	Organização																								
	Autonomia																								
	Regras																								
	Grupo																								
	Disciplina																								
	Táticas																								
Estrada	Mecânica competitiva																								
	Volume																								
	Intensidade																								
	Altimetria																								
	Grupo																								
	Técnica																								
	Especificidade																								
	Partida																								
Pista	Lançado																								
	Acelerado/Desacelerado																								
	Ambientação																								
Outras Disciplinas	Volocidade																								
	Técnica																								
	Táticas																								
	BMX																								
Eventos/Aulas especiais	Freestyle																								
	Ciclismo artístico e de salão																								
Aulas Especiais		Eventos																							
Número	Tema	Letra	Tipo																						
1		A																							
2		B																							
3		C																							
4		D																							



# DANÇAS

## Projeto EE10 - síntese das discussões Grupo de Estudo: Danças

**Pensando na modalidade o grupo pontuou os elementos para considerar no planejamento das aulas:**

- Atentar para questões relacionadas ao Espaço físico, Faixa etária, número de crianças, tempo de aula, vestimenta, acervo motor, habilidades motoras, festivais, circuitos e mostras.
- Concepção sócio interacionista, vivência, experimentação, improvisação.
- A estrutura da aula é executada de acordo com os combinados e com explicação quanto à estrutura da aula, envolvendo: aquecimento, alongamento, desenvolvimento da aula (exercícios de diagonal, coreografias, corrigir o posicionamento) e Feedback da aula (reunir os alunos e expor os pontos positivos e pontos a melhorar da aula, explicar o que precisa ser aprimorado para a próxima aula).



## ESPORTES DE RAQUETE - TÊNIS DE CAMPO

### Projeto EE10 - síntese das discussões Grupo de Estudo: Esportes de Raquete – Tênis

**Pensando na modalidade o grupo pontuou os elementos para considerar no planejamento das aulas:**

- Enfatizar no desenvolvimento das aulas: discussão, aquecimento, alongamento, atividades de desenvolvimento técnico e tático, Jogo, discussão.
- Considerando a faixa etária e o conhecimento do grupo quanto a técnica, tática, maturação e quanto ao espaço e materiais, utilizar nas aulas o minijogo, o mini tênis e quadras com espaços reduzidos.
- O trabalho é desenvolvido de forma interacionista, inatista e tecnicista proporcionando alcançar o objetivo a ser trabalhado em cada aula.
- A vantagem do trabalho de forma racionada evidencia-se ao evitar questões de especialização precoce, ao auxiliar na motivação dos participantes, e melhorar a interação entre professores e alunos. Não há desvantagens diante do uso equilibrado das três metodologias.



# GINÁSTICA ARTÍSTICA

## Projeto EE10 - síntese das discussões Grupo de Estudo: Ginástica Artística

**Pensando na modalidade o grupo pontuou os elementos para considerar no planejamento das aulas:**

- A Ginástica Artística é realizada através de exercícios que possibilitam à criança vivência e experimentação para desenvolver e melhorar suas capacidades físicas e psíquicas, utilizando os movimentos no Solo, na Trave de Equilíbrio, nas Paralelas ou Barras e Mesa de Saltos, próprios deste esporte individual, considerando também o nível de aprendizagem dos alunos, o espaço físico, a faixa etária, o número de crianças, tempo de aula, acervo motor, habilidades motoras e o calendário de apresentação (festivais, circuitos e mostras).
- Na SMELJ trabalha-se com a iniciação esportiva, procurando desenvolver a criança integralmente. Por tratar-se de um esporte que necessita de início precoce, diferentemente de outras modalidades, as crianças atendidas estão na faixa etária entre 05 a 09 anos, mas as idades superiores só poderão participar se tiverem iniciado a formação na faixa etária da amizade.
- As turmas deverão ser compostas por no máximo 15 crianças, e o trabalho será desenvolvido por 1 professor e 1 estagiário, quando o professor trabalha sozinho indica-se no máximo 10 alunos.
- Para a iniciação são 2 aulas por semana (segundas e quartas-feiras ou terças e quintas-feiras), com duração de 50 min (Babys) até uma hora.
- 
- A estrutura da aula distribui-se em: aquecimento, preparação física, desenvolvimento da aula. Assim distribuída:
  - Aquecimento Geral (preparação para as próximas fases) – 10 minutos;
  - Preparação Física Específica (movimentos acrobáticos e exercícios ginásticos) – 20 minutos;
  - Parte Básica nos Aparelhos (conteúdo da aula) – 15 minutos;
  - Parte Final (retrospectiva da aula e fortalecimento muscular) - Maromba – 10 minutos e (Relaxamento) – 5 minutos.

• **Ginástica Artística - Planejamento Anual**

Modalidade:		Ano:	Fase do Programa:		Amizade (6-9 anos)	Respeito (10-14 anos)	Excelência (15-17 anos)																																														
Professor:		Níveis Aprendizagem:		Iniciante	Intermediário	Avançado																																															
<b>PROJETO EE10 - PLANEJAMENTO ANUAL - GINÁSTICA ARTÍSTICA</b>																																																					
Ano:	Mês:	Março				Abril				Maio				Junho				Julho				Agosto				Setembro				Outubro				Novembro				Dezembro															
		Semana				1				2				3				4				1				2				3				4				1				2				3				4			
Preparação Física Geral	Preparar para as próximas fases da aula	Alongamento		Aquecimento Articular		Corridas de formas variadas		Agachamentos		Flexibilidade		Força		Velocidade		Resistência		Força esquadros: aberto e fechado, 4 apoios		Equilíbrio		Agilidade		Coordenação		Ritmo		Ritmo - Chassê/Contrapasso																									
		Componentes da Aptidão física	Força		Velocidade		Resistência		Força esquadros: aberto e fechado, 4 apoios		Equilíbrio		Agilidade		Coordenação		Ritmo		Ritmo - Chassê/Contrapasso																																		
			Habilidades Motoras	Ritmo		Ritmo - Chassê/Contrapasso		Rolamento grupado para frente		Rolamento afastado para frente		Rolamento grupado para trás		Rolamento afastado para trás		Parada de três apoios (elefantinho)		Estrela		Parada de mãos		Descer na ponte (joelhos)		Rolamento carpado para trás		Parada de três apoios		Parada de dois apoios (parada de mãos)		Parada de mão Ponte		Parada ao rolamento		Estrela		Estrela com uma mão		Rodante		Descer na ponte		Ponte parada		Reversão para trás		Reversão para frente		Reversões com sustentação		Rodante Flik			
	Conteúdos Específicos			Habilidades para ginástica (acrobáticos)	Estrela		Parada de mãos		Descer na ponte (joelhos)		Rolamento carpado para trás		Parada de três apoios		Parada de dois apoios (parada de mãos)		Parada de mão Ponte		Parada ao rolamento		Estrela		Estrela com uma mão		Rodante		Descer na ponte		Ponte parada		Reversão para trás		Reversão para frente		Reversões com sustentação		Rodante Flik																
					Trave	Andar em meia ponta em todas as direções		Giro na meia ponte		Série do macaquinho																																											
		Elementos de trave				Combinação de elementos para a trave de equilíbrio.		Giro com meia ponte		galope		salto com troca de pernas		grupado		rolamento para frente		vela		parada de mãos		Reversão para trás		Saída em estendido		Saída em rodante																											
						Saltos	Galope		Tesoura		Grupado		Chasse																																								
					Salto		Abordagem ao trampolim		Salto com rolamento		Salto sobre o plano alto		Salto reversão																																								
			Paralela				Oitavinha		giro de quadril para trás e giro facial para frente		grupadinho		oitavinha		Balanço para o kipe		Saída em sub lance em apoio Facial		Série do macaquinho		Saída afastada																																
						Saltos ginásticos - Combinação de elementos de saltos de dança.	galope		tesoura		Grupado		split, espacato e longo.		salto greach		1/2 giro sobre um dos pés		1/2 giro com salto		Giro 360°																																
Giros					1/2 giro sobre um dos pés		1/2 giro com salto		Giro 360°																																												
					Ritmo		Série para festival																																														
Eventos					Festivais e copas																																																
Aulas Especiais/ eventos																																																					
Número	Tema			Número	Data																																																
1	Festival Regional			A	Cada unidade faz no seu local																																																
2	Festival Federação			B																																																	
3	Festival de Curitiba			C																																																	
4	Ginástica de Gala- CEGIN		D																																																		

# GINÁSTICA RÍTMICA

## Projeto EE10 - síntese das discussões Grupo de Estudo: Ginástica Rítmica

**Pensando na modalidade o grupo pontuou os elementos para considerar no planejamento das aulas:**

- Na SMELJ trabalha-se com a iniciação esportiva, procurando desenvolver a criança integralmente. Por tratar-se de um esporte que necessita de início precoce, diferentemente de outras modalidades, as crianças atendidas estão na faixa etária entre 05 a 09 anos, mas as idades superiores só poderão participar se tiverem iniciado a formação na faixa etária da amizade.
- As turmas deverão ser compostas por no máximo 15 crianças, e o trabalho será desenvolvido por 1 professor e 1 estagiário, quando o professor trabalha sozinho indica-se no máximo 10 alunos.
- Para a iniciação são 2 aulas por semana (segundas e quartas-feiras ou terças e quintas-feiras), com duração de 60 minutos.
- 
- A estrutura da aula distribui-se em: aquecimento, preparação física, desenvolvimento da aula. Assim distribuída:
  - Aquecimento Geral (preparação para as próximas fases) – 10 minutos;
  - Preparação Física Específica (movimentos acrobáticos e exercícios ginásticos) – 20 minutos;
  - Parte Básica nos Aparelhos (conteúdo da aula) – 15 minutos;
  - Parte Final (retrospectiva da aula e fortalecimento muscular) - Maromba – 10 minutos e (Relaxamento) – 5 minutos.

• Ginástica Rítmica - Planejamento Anual

Escolas Esportivas - planejamento EE10																																																					
Este é um planejamento base para as atividades de 2021/2022, para ser aplicado de acordo com a realidade dos locais de trabalho e as características da turma, considerando o nível e a fase dos alunos, devendo ser aplicado e constantemente remodelado, enviando as sugestões e feedback para ees10@curitiba.pr.gov.br																																																					
PREFEITURA MUNICIPAL DE CURITIBA - SECRETARIA MUNICIPAL DO ESPORTE, LAZER E JUVENTUDE																																																					
Modalidade:		Ano:		Fase do Programa:		Amizade (6-9 anos)		Respeito (10-14 anos)		Excelência (15-17 anos)																																											
Professor:				Níveis Aprendizagem:		Iniciante		Intermediário		Avançado																																											
PROJETO EE10 - PLANEJAMENTO ANUAL - GINÁSTICA RÍTMICA																																																					
Ano:	Mês:	Março				Abril				Maio				Junho				Julho				Agosto				Setembro				Outubro				Novembro				Dezembro															
		Semana				1				2				3				4				1				2				3				4				1				2				3				4			
Preparação Física Geral	Preparar para as próximas fases da aula	Aquecimento Articular																																																			
	Componentes da Aptidão física	Formas de andar, posturas																																																			
		Flexibilidade																																																			
Força																																																					
Habilidades Motoras	Velocidade																																																				
	Resistência																																																				
	Ritmo																																																				
Conteúdos Específicos	Habilidades para ginástica (acrobáticos)	Rolamento grupado para frente																																																			
		Rolamento para trás																																																			
		Vela																																																			
	Exercícios do Ballet	Estrela																																																			
		Parada de mãos																																																			
		Pontes (de joelhos e em pé)																																																			
		Parda ponte																																																			
		Reversão																																																			
	Fita	arabesque																																																			
		Giro saltado																																																			
Arco	1/2 giro sobre um dos pés																																																				
	Chasse																																																				
Corda	Giro 360° (pivos)																																																				
	Galope/ Tesoura, split, espacato e longo.																																																				
Massas	salto de biche ou corsa, cossaco e em círculo;																																																				
	En dehors (pés para fora)																																																				
Bola	Ypsilon, etc																																																				
	Espirais																																																				
Ritmo	balanços																																																				
	círculos																																																				
Eventos	lançamentos e capturas																																																				
	movimentos com figuras tipo "oito"																																																				
Aulas Especiais/ eventos	A fita permanece sempre em movimento constantemente.																																																				
	Balanços																																																				
Preparação Física	rolos e incursões.																																																				
	lançamentos e capturas																																																				
Gerais	giros																																																				
	rotações no chão																																																				
Preparação Física	rotações ao redor da mão e outras partes do corpo.																																																				
	Figuras com movimentos tipo "oito"																																																				
Preparação Física	Lançamentos e capturas.																																																				
	círculos																																																				
Preparação Física	Saltar com a corda aberta ou dobrada.																																																				
	Escapada de uma ponta																																																				
Preparação Física	Balanços																																																				
	círculos grandes																																																				
Preparação Física	círculos pequenos																																																				
	Lançamentos e capturas.																																																				
Preparação Física	Batidas rítmicas																																																				
	ondas																																																				
Preparação Física	círculos																																																				
	lançamentos e capturas																																																				
Preparação Física	giros com a bola no chão e ao longo de partes do corpo.																																																				
	Quicar																																																				
Preparação Física	Série para festival																																																				
	Festivais e copas																																																				
Preparação Física	Aulas Especiais/ eventos																																																				
	Aulas Especiais/ eventos																																																				
Número	Tema		Número	Data		Preparação Física																																															
1			A			Gerais: Caminhar na ponta; - Espacato com hiperextensão do tronco para trás; - Realizar o espacato anteroposterior estando com os pés apoiados em algo com altura superior ao do quadril; Movimentos ginásticos e / ou outros elementos: diferentes formas de andar, diferentes passos, corridas, saltitos, balanceios, circunvoluções e ondas do corpo o Realizar os movimentos ginásticos de maneira correta para que possam ser utilizados como elementos de ligação nas coreografias com e sem aparelhos.																																															
2			B																																																		
3			C																																																		
4			D																																																		

# INICIAÇÃO ESPORTIVA

## Projeto EE10 - síntese das discussões Grupo de Estudo: Iniciação Esportiva

**Pensando na modalidade o grupo pontuou os elementos para considerar no planejamento das aulas:**

- Atividade voltada apenas para a faixa etária dos seis aos nove anos, amizade.
- Trabalhar os princípios da iniciação esportiva universal, estimulando atitudes de cooperação e amizade, proporcionando vivências para o desenvolvimento global da criança de forma lúdica.
- É importante diversificar as atividades através de jogos e brincadeiras com o objetivo de ampliar o acervo motor das crianças, sendo fundamental trabalhar as habilidades de concentração, respeito, criatividade, integração e socialização.
- Metodologia Indicada: Iniciação Esportiva Universal - Pablo Greco



# LUTAS

## Projeto EE10 - síntese das discussões

### Grupo de Estudo: Lutas

**Pensando na modalidade o grupo pontuou os elementos para considerar no planejamento das aulas:**

- Considerar como princípios básicos da luta, as ações de ataque e defesa envolvendo um ou mais oponentes em um espaço específico. Desenvolver as aulas de forma agonística e lúdica. Utilizar de forma geral a concepção do espectro de estilos de ensino proposta por Mosston. Desse modo, considerando as características de cada turma, podemos trabalhar por comando e por tarefa (mais usuais), mas também, por avaliação recíproca, programação visual, por descoberta orientada e por solução de problemas.
- Referência sobre Espectro de Mosston: ORIEL, de Oliveira e Silva. Uma descrição sintética do espectro de estilos de ensino da Educação Física, de Muska Mosston. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 19, Nº 198, 2014.  
Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd198/estilos-de-ensino-da-educacao-fisica.htm>
- Estabelecer combinados de utilização de espaços, diferenciar lutas de brigas, materiais, condutas com colegas e professor. Deste modo, desenvolver conceitos históricos, filosóficos e culturais, assim como valores éticos e morais inerentes das lutas.
- As modalidades de combate necessitam de muito aprofundamento técnico através do treinamento da modalidade-pedagógico específico, e também, do entrecruzamento dessas áreas com os conhecimentos da educação física. Para as turmas do EE10 - Amizade e Respeito - a ludicidade aliada aos jogos de oposição é uma ótima estratégia, já para jovens de 15 a 17 anos a metodologia se aproxima do treinamento tradicional. Assim, deve-se ponderar a transformação didática dos procedimentos técnicos básicos das lutas para não as tornar meras ações recreativas.

• Lutas - Judô - Planejamento Anual

Modalidade:		Judô	Ano:		Fase do Programa:	Amizade (6-9 anos)	Respeito (10-14 anos)		Excelência (15-17 anos)																																								
Professor:			Níveis Aprendizagem:	Iniciante	Intermediário		Avançado																																										
<b>PROJETO EE10 - PLANEJAMENTO ANUAL - LUTAS - JUDÔ</b>																																																	
Ano:	Mês:	Março				Abril				Maio				Junho				Julho				Agosto				Setembro				Outubro				Novembro				Dezembro											
	Semana	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Preparação Física geral	Força	x				x	x	x		x																x								x															
	Agilidade		x			x	x	x			x			x																																			
	Potência					x	x	x																																									
	Resistência anaeróbica	x	x							x	x			x	x																																		
	Flexibilidade		x											x												x																							
Preparação física específica	Jogos de oposição	x	x	x						x				x	x											x	x	x																					
	Noção espacial		x			R				R				R				R				R				R				R				R				R				R							
Técnica	Iniciação às quedas	x	x							x	x	x														x	x	x																					
	Iniciação ao rolamento			x		x	x			x	x	x						x	x							x	x																						
	Iniciação ao osoto-gari					x	x	x		x	x			x	x							x	x							x	x	x																	
	Iniciação ao ouchi-gari					x	x	x		x	x			x	x							x	x							x	x	x																	
Tática	Iniciação ao Horari goshi													x	x							x	x							x	x	x																	
	Lutas handori					x	x	x		x	x											x	x							x	x	x																	
	Lutas arbitradas									x	x											x	x							x	x																		
	Mini competições									x	x	x																		x	x	x																	
	Eventos																																																
Tema	Tipo	Número																																															
Aniversário de Curitiba	Festival Curitiba de Judô	A																																															
		B																																															
		C																																															
		D																																															

• **Lutas - Capoeira - Planejamento Anual**

Modalidade:		Capoeira	Ano:		Fase do Programa:	Amizade (6-9 anos)	Respeito (10-14 anos)		Excelência (15-17 anos)																																								
Professor:			Níveis Aprendizagem:	Iniciante	Intermediário		Avançado																																										
<b>PROJETO EE10 - PLANEJAMENTO ANUAL - LUTAS - CAPOEIRA</b>																																																	
Ano:	Mês:	Março				Abril				Maio				Junho				Julho				Agosto				Setembro				Outubro				Novembro				Dezembro											
	Semana	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Preparação Física geral	Força					x	x	x						x	x	x		x	x	x						x	x	x																					
	Flexibilidade	x	x	x		x	x	x						x	x	x		x	x	x						x	x	x																					
	Agilidade					x	x	x		x	x	x		x	x	x		x	x	x						x	x	x																					
	Potência									x	x			x	x			x	x							x	x																						
	Resistência anaeróbica									x	x			x	x			x	x							x	x																						
Preparação física específica	Jogos de oposição					x	x							x	x			x	x							x	x																						
	Jogos	x	x																																														
	"Drills"					x	x							x	x											x	x																						
Técnica	Básica	x	x	x		x	x			x	x			x	x							x	x			x	x											x	x			x	x						
	Movimentação	x	x	x		x	x			x	x			x	x							x	x			x	x											x	x			x	x						
	Ataque	x	x	x		x	x			x	x			x	x							x	x			x	x											x	x			x	x						
	Defesa					x	x							x	x							x	x			x	x											x	x			x	x						
	Florence					x	x							x	x							x	x			x	x											x	x			x	x						
	Queda					x	x							x	x							x	x			x	x											x	x			x	x						
Tática	Roda													x	x			x	x							x	x																						
	Exercícios de Tomada de Decisão													x	x			x	x							x	x																						
	Condicionamento ataque /defesa									x												x																											
Cultura	Musicalidade/ História																	x	x							x	x																						
	Maculelê / Samba																	x	x							x	x																						
Eventos/Aulas especiais																																																	
Tema		Tipo		Número																																													
		Festival Apresentação		A																																													
		Troca de corda		B																																													
		Campeonato Paranaense		C																																													
		Semana Ativa		D																																													

• **Lutas - Jiu Jitsu - Planejamento Anual**

Modalidade:		Jiu Jitsu	Ano:		Fase do Programa:	Amizade (6-9 anos)	Respeito (10-14 anos)		Excelência (15-17 anos)																																				
Professor:			Níveis Aprendizagem:	Iniciante	Intermediário		Avançado																																						
<b>PROJETO EE10 - PLANEJAMENTO ANUAL - LUTAS - JIU JITSU</b>																																													
Ano:	Mês:	Março				Abril				Maio				Junho				Julho				Agosto				Setembro				Outubro				Novembro				Dezembro							
	Semana	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Preparação Física geral	Força																																												
	Flexibilidade																																												
	Agilidade																																												
	Potência																																												
	Resistência aeróbica anaeróbica																																												
Preparação física específica	Jogos de oposição																																												
Técnica	Básica																																												
	Imobilização																																												
	Finalização																																												
	Raspagens																																												
	Quedas																																												
	Drill																																												
Tática	treino específico																																												
	treino de ampliação técnica do dia																																												
Róla (Luta)																																													
<b>Eventos</b>																																													
Tema		Tipo		Número																																									
		Vídeos (lutas/tecnicas/ elementos)		Participação em torneios		A																																							
		Aula com outro professor		Participação em festivais		B																																							
				troca de faixas		C																																							

# NATAÇÃO

## Projeto EE10 - síntese das discussões

### Grupo de Estudo: Natação

Pensando na modalidade o grupo pontuou os elementos para considerar no planejamento das aulas:

- A sequência pedagógica inicia com estilos mais simples, crawl e costas, evoluindo para os estilos mais complexos, borboleta e peito, proporcionando um leque maior de vivência motora.
- Por ser uma modalidade individual tem uma concepção um pouco mais formal visando mais a técnica correta. Respeita os ciclos de conteúdo da natação visando a aprendizagem dos 4 estilos: crawl, costas, peito e borboleta.
- Na iniciação respeitar o ciclo para matrículas novas, chamando novos alunos apenas ao fim de 9 semanas.
- Plano de Trabalho
  - **1º Fase - Aberto a comunidade (Duração – 1 ano):** Visa a aprendizagem da natação, buscando segurança no meio líquido, iniciação esportiva e o despertar do gosto pela prática da atividade física. Para passar para a próxima fase há necessidade de verificar o Potencial Técnico.
  - **2º Fase – Para alunos que demonstrarem potencial técnico (Duração – 1 ano):** Visa o aprimoramento da modalidade buscando o polimento técnico dos 4 estilos. Para passar para a próxima fase há necessidade de domínio técnico, aptidão física e idade.
  - **3º Fase – Para alunos com domínio da técnica, aptidão física e idade (Duração – 1 ano):** Visa a qualificação para o rendimento, com foco na aquisição de performance, proporcionando desenvolvimento adequado da condição física, nivelamento técnico desportivo, e conhecimento tático, bem como proporcionando participação em provas oficiais da modalidade. Para passar para clubes e equipes de rendimento há necessidade de qualificação técnica e física.
- Após três anos os alunos que atendam aos requisitos podem ser encaminhados a participarem das equipes de rendimento, própria ou de parceiros.
- **1º Nível Sardinha (touca branca):** Adaptação ao meio líquido e aprendizagem, imersão, mergulho, respiração, flutuação, deslize, propulsão e coordenação, e ainda iniciação aos estilos crawl e costas, 4 por raia/ 8 por professor.
- **2º Nível Robalo (touca verde):** Especialização estilos crawl, costas, peito, borboleta, viradas simples e saídas, 4 por raia/ 16 por professor.
- **3º Nível Tubarão (touca vermelha):** Aperfeiçoamento e rendimento para desenvolver os 4 estilos de nado, buscando a técnica correta, medley, saídas, viradas, com eficiência mecânica, desenvolvimento físico e conhecimento tático, 4 alunos por raia/24 por professor.

- **Natação - Planejamento Anual**

<b>PLANEJAMENTO NATAÇÃO 1º SEMESTRE</b>						
CONT	MÊS	FEVEREIRO	MARÇO	ABRIL	MAIO	JUNHO
<b>ESTILO</b>		CRAWL	CRAWL/COSTAS	CRAWL/BORBO	CRAWL/PEITO	CRAWL/MEDLEY
<b>1º AULA</b>		TÉCNICA	TÉCNICA	TÉCNICA	TÉCNICA	TÉCNICA
<b>2º AULA</b>		NADO	NADO	NADO	NADO	NADO
<b>INTERMEDIÁRIO</b>		600 A 800	700 A 900	800 A 1000	900 A 1100	1000 A 1200
<b>AVANÇADO</b>		>1200	1500	1500 A 1800	1800 A 2000	>2000
<b>PLANEJAMENTO NATAÇÃO 2º SEMESTRE</b>						
CONT	MÊS	AGOSTO	SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO
<b>ESTILO</b>		CRAWL/COSTAS	CRAWL/BORBO	CRAWL/PEITO	CRAWL/MEDLEY	FUNDO
<b>1º AULA</b>		TÉCNICA	TÉCNICA	TÉCNICA	TÉCNICA	TÉCNICA
<b>2º AULA</b>		NADO	NADO	NADO	NADO	NADO
<b>INTERMEDIÁRIO</b>		600 A 800	700 A 900	800 A 1000	900 A 1100	1000 A 1200
<b>AVANÇADO</b>		>1200	1500	1500 A 1800	1800 A 2000	>2000

PREFEITURA MUNICIPAL DE CURITIBA SECRETARIA MUNICIPAL DO ESPORTE, LAZER E JUVENTUDE DEPARTAMENTO DE ESPORTE PROJETO EE10 - PLANEJAMENTO - NATAÇÃO - INICIAÇÃO										
INICIAÇÃO (400 a 600 mts)										
Semanas		Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6	Semana 7	Semana 8	Semana 9
CONTEÚDOS	NADO CRAWL	Pp	Pp/R	Pp/R/Br	Pp/R/Br	Pp/R/Br	Pp/R/Br	X	XR3	XR3
	NADO COSTAS				Pp	Pp/Br	Pp/Br	Pp/Br	X	X
	SAÍDAS							Cr	Cr/Co	Cr/Co
Semanas		Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6	Semana 7	Semana 8	Semana 9
FUNDAMENTOS	IMERSÃO	VERTICAL HORIZONTAL	VERTICAL HORIZONTAL	VERTICAL HORIZONTAL	HORIZONTAL	HORIZONTAL	HORIZONTAL	HORIZONTAL	HORIZONTAL	HORIZONTAL
	RESPIRAÇÃO	FRONTAL	FRONTAL LATERAL	FRONTAL LATERAL	LATERAL	LATERAL COSTAS				
	FLUTUAÇÃO	VENTRAL	VENTRAL	VENTRAL DORSAL	VENTRAL DORSAL	VENTRAL DORSAL	VENTRAL DORSAL	VENTRAL DORSAL	VENTRAL DORSAL	VENTRAL DORSAL
	PROPULSÃO	MEMBROS INFERIORES	M.I. CRAWL	M.I. e M.S. CRAWL	M.I. e M.S. CRAWL M.I. COSTAS	M.I. e M.S. CRAWL M.I. e M.S. COSTAS	M.I. e M.S. CRAWL M.I. e M.S. COSTAS	M.I. e M.S. CRAWL M.I. e M.S. COSTAS	M.I. e M.S. CRAWL M.I. e M.S. COSTAS	M.I. e M.S. CRAWL M.I. e M.S. COSTAS
	COORDENAÇÃO		M.I. RESPIRAÇÃO	M.I. e M.S. RESPIRAÇÃO	CRAWL R/3	CRAWL R/3	CRAWL R/3 COSTAS	CRAWL R/3 COSTAS	CRAWL R/3 COSTAS	CRAWL R/3 COSTAS
QUALIDADES	FORÇA									
	RESISTÊNCIA								x	x
	VELOCIDADE							x	x	x
	COORDENAÇÃO		x	x	x	x	x	x	x	x
OUTROS	TESTES									x
	AULAS TEMÁTICAS				x				x	
	COMPETIÇÃO									
Pp.: Pernas		M.I.: Membros Inferiores		Co: Costas						
Br.: Braços		M.S.: Membros Superiores		Pe: Peito						
R: Respiração		Cr-R/3: Crawl		Bor: Borboleta						

PREFEITURA MUNICIPAL DE CURITIBA SECRETARIA MUNICIPAL DO ESPORTE, LAZER E JUVENTUDE DEPARTAMENTO DE ESPORTE PROJETO EE10 - PLANEJAMENTO - NATAÇÃO - INTERMEDIÁRIO																						
INTERMEDIÁRIO = (600 a 1200 mts) (viradas simples)																						
Semanas		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
OBJETIVOS	CRAWL	Pp	Pp/R	Pp/Br	Cr-R/3																	
	COSTAS						Pp	Pp/Br	Co	Co				Co	Co					Co	Co	
	BORBOLETA										Pp	Pp/Br	Pp/Br	Pp/Br	Bor					Bor	Bor	
	PEITO															Br	Pp/Br	Pp/Br	Pe	Pe	Pe	
	SAÍDAS															Bor				Pe	Pe/Bor	x
	VIRADAS															Bor				Pe	Cr/Co Bor/Pe	x
QUALIDADES	FORÇA										x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
	RESISTÊNCIA			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
	VELOCIDADE		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
	COORDENAÇÃO	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
OUTROS	TESTES				T 12									T 12							T 12	
	AULAS TEMÁTICAS				x					x							x				x	
	COMPETIÇÃO																				x	
Pp.: Pernas		Cr-R/3: Crawl		Pe: Peito																		
Br.: Braços		Co: Costas		Bor: Borboleta																		
R: Respiração																						