



COLÉGIO  
EDUARDO GOMES  
ESPORTE E CULTURA

# MANUAL DE NORMAS E REGRAS



2025



2025

# PROPOSTA

O Departamento de Esporte e Cultura desenvolveu uma perspectiva focada na criança e no jovem, estabelecendo a aprendizagem e as habilidades motoras, por meio das atividades físicas, proporcionando melhora da *performance* física.

Buscamos o equilíbrio do ponto de vista comportamental, concentrado em um domínio cognitivo, afetivo e motor.

Os temas relativos a habilidades motoras estão no núcleo do Programa do Departamento, sendo eles:

Motoramente Hábeis, Motoramente Hábeis e Conhecedores e Motoramente Hábeis e Expressivos.



2025

## IMPORTANTE

O Governo Federal sancionou a lei 15.100/25 que proíbe o uso celulares e outros dispositivos eletrônicos (tablets, relógios inteligentes e outros equipamentos similares) nas escolas de ensino básico da rede pública e privada durante o “período de aulas”.

Essa lei estará em vigor no Colégio a partir do dia 27 de janeiro de 2025.



2025

# SUMÁRIO

---

PÁG. 1 ATIVIDADES ESPORTIVAS E CULTURAIS

PÁG. 2 IMPORTANTE SABER

PÁG. 3 ACESSO AO *SITE* - INSCRIÇÕES

PÁG. 5 EDUCAÇÃO FÍSICA

PÁG. 6 MODALIDADES ESPORTIVAS

PÁG. 7 UNIFORMES - CONFECÇÕES

PÁG. 8 GLOSSÁRIO

PÁG. 11 EVENTOS ESPORTIVOS E CULTURAIS

PÁG. 12 ESCOLA DE ATLETAS

# ENCONTRO ENTRE PAIS E PROFESSORES INICIAL/BOAS-VINDAS

---

A primeira reunião é de boas-vindas e tem o objetivo de apresentar o site do Colégio, mostrando o passo a passo para as inscrições nas opções de esporte e cultura, o corpo técnico (professores e colaboradores) do departamento e seu funcionamento, todas as modalidades e suas características, a Escola de Atletas EG, o Pré-treinamento e o Treinamento e esclarecer dúvidas sobre qualquer assunto relacionado ao esporte e à cultura.

Essas reuniões têm o objetivo de traçar o perfil do estudante nas áreas esportiva e cultural, com os professores e técnicos à disposição dos pais e/ou responsáveis, para esclarecer sobre o desenvolvimento de seus filhos nas modalidades escolhidas no início do ano.

## ATIVIDADES ESPORTIVAS E CULTURAIS

- O estudante pode optar por, no máximo, **3 (três) modalidades esportivas**, sejam elas coletivas ou individuais.
- O estudante pode optar por, no máximo, **1 (uma) modalidade cultural**.
- Aulas de Música – o uso de instrumento musical é necessário e obrigatório a partir da 3ª aula do ano letivo. Sem ele, o estudante não poderá participar das aulas.

---

### AULA EXTRA DE NATAÇÃO

- O estudante que, por solicitação médica, pleitear mais uma aula de Natação por semana pagará o valor mensal de **R\$ 110,00**. Essas solicitações só serão atendidas se houver vagas.
- O requerimento de aula extra de Natação encontra-se na Recepção do Colégio. Preencher e entregar juntamente com a solicitação médica.

### ATRASOS, FALTAS E JUSTIFICATIVAS

- Atrasos – A tolerância aos atrasos para as atividades esportivas é de cinco (5) minutos, no início das aulas. Após o prazo de tolerância, não será permitida a participação do estudante na atividade, salvo haja justificativa junto à Direção de Esporte.
- Faltas – O estudante inscrito em atividade esportiva e/ou cultural não poderá exceder 5 (cinco) faltas consecutivas ou 3 (três) faltas intercaladas durante o ano. Caso isso aconteça, o estudante perderá a vaga. As faltas só serão justificadas mediante apresentação de atestado médico, em até dois dias após a data do atestado, ou seja, se o estudante faltar e não apresentar atestado médico, a falta será computada. O envio do atestado médico poderá ser feito por *e-mail*, *ClassApp* ou *planner*. **NÃO SERÃO ACEITAS JUSTIFICATIVAS VERBAIS NEM SEM ATESTADO MÉDICO.**
- Em virtude do número excessivo de faltas em algumas modalidades esportivas/atividades culturais, o aluno que ultrapassar o número estabelecido acima ficará impossibilitado de participar das atividades. O retorno ficará condicionado à análise da solicitação, que deverá ser encaminhada ao *e-mail* [esportes@colegioeduardogomes.com.br](mailto:esportes@colegioeduardogomes.com.br), com a justificativa das faltas. Antes da devolutiva, o aluno não participará das atividades no período de 15 dias, já que seu nome não constará na lista de inscritos naquela modalidade.
- Quando o estudante iniciar aulas de Apoio, o responsável deverá comunicar ao Dep. de Esporte, por *e-mail*, para que a vaga na modalidade esportiva ou cultural fique reservada. Quando o estudante for liberado dessas aulas, o responsável deverá comunicar novamente ao Dep. de Esporte, por *e-mail*, para que o estudante possa reiniciar suas atividades esportivas.
- Atestado de dispensa médica: para afastamento das atividades de Educação Física e/ou esporte, deve ser encaminhado à Recepção do Colégio, até o início das atividades físicas. Sempre que o estudante, por motivo de saúde, ficar afastado, deverá trazer atestado médico. Se o afastamento for por tempo indeterminado, deverá trazer atestado médico com a liberação para as atividades escolares, ao final do período de afastamento.
- Atestado de trabalho: serão aceitos atestados para maiores de 14 anos, devendo constar nome do empregador com firma reconhecida e horário de trabalho. Deve ser encaminhado à Direção de Esporte, até o início das atividades físicas.

# IMPORTANTE SABER

---

- Providenciar mala auxiliar para o uniforme de esporte (principalmente para Natação).
  - Em virtude do racionamento de água, os estudantes de Natação não poderão tomar banho. Só poderão utilizar a ducha da piscina.
  - Para atividades com horário próximo às refeições, mandar alimentos leves (por exemplo: barrinha de cereal, frutas).
  - Providenciar garrafinha de água para uso nas atividades esportivas.
  - Nas atividades esportivas e nas aulas de Ed. Física, o uso do cabelo preso é obrigatório.
  - Se o estudante não estiver com o material necessário, poderá apenas assistir à aula.
  - Identifique os pertences dos estudantes (uniforme, *squeeze*, objetos de uso pessoal, apostilas, materiais etc.).
  - Saída das atividades esportivas: a liberação dos estudantes das modalidades esportivas e das atividades culturais dar-se-á, no mínimo, após 15 minutos do término da aula.
  - **Obs.: O Colégio não se responsabiliza por objetos, roupas, aparelhos eletrônicos etc. perdidos. Sugerimos que identifiquem tudo, colocando o nome do estudante em uniformes, toalhas e objetos.**
- 

## REMANEJAMENTO DE HORÁRIO

O período de remanejamento é de 17 a 21 de fevereiro de 2025

- Após o remanejamento, infelizmente não será possível retornar à atividade anterior.
- Poderá ser feito o remanejamento de apenas UMA modalidade esportiva.
- Para as modalidades Teatro, Xadrez e Música, não haverá remanejamento.
- Não haverá remanejamento para Treinamentos.

## TROCA E INCLUSÃO DE MODALIDADE

Após o prazo das inscrições, no início do ano, não será permitido trocar ou incluir qualquer modalidade. Haverá um período, **entre 02 a 17/06/2025** para essas solicitações, que deverão ser feitas na Recepção do Colégio, mediante o pagamento da taxa de **R\$ 60,00 por modalidade**.

Essa opção **não estará disponível no site**. As novas atividades terão início no segundo semestre, e a troca ou inclusão estará condicionada à existência de vaga.

## DECLARAÇÕES ESPORTIVAS

Todas as declarações, para comprovação de atividades esportivas, *application*, ou outras, deverão ser solicitadas à Luana, Orientadora Educacional do Departamento de Esporte, pelo e-mail: [luana.orientacao@colegioeduardogomes.com.br](mailto:luana.orientacao@colegioeduardogomes.com.br).

# ACESSO AO SITE – INSCRIÇÕES

---

Antes de efetuar as inscrições, sugerimos que os pais acessem o **link MODALIDADES**, para visualização de todas as modalidades e horários, no site [www.colegioeduardogomes.com.br/esporte](http://www.colegioeduardogomes.com.br/esporte), pois alguns irão coincidir, e o estudante deverá optar por uma das modalidades.

**Obs.: Caso haja necessidade de remanejamento de horário (apenas de UMA modalidade esportiva), entre em contato com o Departamento de Esporte, que analisará individualmente e, se possível, remanejará o estudante.**

## INSCRIÇÕES

**De 28/01 a 07/02/2025** – As inscrições para as modalidades esportivas e atividades culturais estarão abertas.

**Obs.: É possível realizar a inscrição pelo *smartphone*.**

Entre no site <http://esporte.colegioeduardogomes.com.br/aluno/> e faça seu **login**.

Entre no **link** das inscrições e leia atentamente as informações. Aparecerá a tela de inscrição. Quando concluir o preenchimento, clique no **link** de impressão, logo abaixo. Imprima-a, pois servirá como comprovante e deverá ser colada na **planner** do estudante, principalmente dos estudantes da Ed. Infantil e do 1º ano EF, para que as professoras possam encaminhá-los para as atividades corretas.

Da Educação Infantil ao EM, todas as modalidades esportivas ocorrerão fora do horário pedagógico, exceto **Natação, para as turmas do Nível I e Nível II.**

## INSCRIÇÕES PARA AS AULAS DE TEATRO

Para os estudantes que ingressarão no Nível II, Nível III e Grupo Avançado, as inscrições ocorrerão mediante convite feito pelo professor e com autorização dos pais. Os convites serão feitos em dias e horários estipulados pelos professores.

Para os estudantes que iniciarão na atividade, as inscrições serão feitas no **site**, assim como as das modalidades esportivas.

## LOGIN E SENHA DE ACESSO AO SITE

O acesso ao Painel Esportivo do Aluno é feito através de **Login** (CGM) e senha (<http://esporte.colegioeduardogomes.com.br/aluno/>). Os pais dos estudantes novos (2025) receberão essas informações por **e-mail**, no dia **24/01/2025**.

Os pais cujos filhos estudaram no EG, em 2024, já possuem **login** e senha e **RECEBERÃO A MESMA SENHA NOVAMENTE, POR E-MAIL, PARA CONFIRMAÇÃO, NÃO HAVENDO ALTERAÇÃO DAS SENHAS JÁ INFORMADAS.**

## INÍCIO DAS AULAS

Início efetivo das aulas esportivas e culturais – **10/02/2025**. Os estudantes deverão já estar inscritos e com o exame médico em dia.

- Não é obrigatório realizar o exame médico no Colégio. O estudante poderá trazer um atestado de seu médico particular até **14/02/2025**.
- Exame médico físico e dermatológico – **dias 3, 4, 5, 6 e plantão no dia 7/02/2025 (manhã e tarde) – exame médico para todos os estudantes.**
- Exame médico dermatológico (semestral) – aproximadamente em agosto (aguardar confirmação), apenas para os alunos de Natação, Judô e Ginástica Artística.

## ACESSO AO SITE – INSCRIÇÕES

---

- Atestado Médico – Não se permite a participação dos estudantes nas atividades esportivas nem nas aulas de Educação Física sem a realização do exame médico. Caso não o faça no Colégio, **o estudante deverá trazer atestado médico físico e dermatológico, como apto para as atividades físicas, de seu médico particular.**
- O uso do uniforme será obrigatório a partir do dia **10 de março de 2025**. Favor providenciar, com antecedência, nas confecções.

## ATENÇÃO

---

As inscrições para as modalidades esportivas e culturais devem alcançar um número mínimo de 15 estudantes, para que se forme cada turma.

Há limite de vagas para as seguintes modalidades culturais: Tênis de Mesa e Xadrez. Quando o limite se esgotar, aparecerá uma mensagem na tela, com o aviso de que o estudante está em LISTA DE ESPERA.

Haverá opção de se manter em espera ou escolher outra modalidade. Caso opte por ficar em lista de espera, deverá aguardar o contato do Departamento de Esporte.

No início do ano, a opção de esporte não é automática. Para continuar na modalidade, o estudante deverá inscrever-se novamente, inclusive os estudantes de treinamento, que são reavaliados.



As aulas de Educação Física são obrigatórias para todos os alunos regularmente matriculados na instituição de ensino, da Educação Infantil ao Ensino Médio.

Com o Novo Ensino Médio, os alunos de 1ª, 2ª e 3ª séries poderão optar por uma aula de Educação Física ou uma modalidade esportiva de sua preferência.

## AVALIAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

**Devem ser considerados três fatores avaliativos na Educação Física:**

**I – Procedimental** – o professor avalia se o estudante compreendeu os objetos de conhecimento expostos durante as aulas e/ou atividades, se consegue colocar em prática seus conhecimentos, ou seja, é a avaliação do fazer.

**II – Conceitual** – é a construção do pensamento. O estudante aprende a discernir o real do abstrato, do ilusório, podendo o professor aferir se a prática tem relação com os objetivos propostos.

**III – Atitudinal** – possibilita conhecer o estudante e suas capacidades, habilidades e competências, efetuando apontamentos pertinentes a esse componente curricular.

**Da Educação Inclusiva, observar os capítulos e artigos do Regimento Escolar.**

**Da Compensação de Ausência, observar os capítulos e seções do Regimento Escolar.**

---

**BASQUETE** (do 3º ano EF ao EM)

**DANÇA** (do Nível I EI ao EM)

**STREET DANCE** (do 3º ano EF ao EM)

**FUTSAL MASC.** (do 6º ano EF ao EM)

**FUTSAL MASC./FEM.** (do Nível I EI ao 5º ano EF)

- Do Nível II ao 5º ano, as turmas serão mistas, ou seja, compostas por meninos e meninas. É de responsabilidade dos pais a opção pelo Futsal misto.
- As turmas deverão ser formadas por, no mínimo, 15 alunas, caso contrário, serão suprimidas. Durante o ano letivo, se houver diminuição para número inferior a 10 estudantes, a turma será suprimida.

**GINÁSTICA ARTÍSTICA** (do Nível I EI ao 6º ano EF)

- É uma modalidade para meninos e meninas, composta dos seguintes aparelhos: solo, barra, trave de equilíbrio, salto sobre a mesa, argolas e cavalo com alças. Seus praticantes aprendem a fazer cambalhota, estrela, ponte, vela, parada de mãos e muito mais, além da vivência nos demais aparelhos.

**HANDEBOL** (do 3º EF ano ao EM)

**JUDÔ** (do Nível I EI ao EM)

**NATAÇÃO** (do Nível I EI ao EM)

**TÊNIS DE MESA** (do 3º ano EF ao EM) – Atenção, VAGAS LIMITADAS!

OBS.: É necessário que cada aluno disponha de sua própria raquete para a prática da modalidade.

**VOLEIBOL** (do 3º ano EF ao EM)

**XADREZ** (do 6º ano EF ao EM) Atenção, VAGAS LIMITADAS!

**VIOLÃO** (do 5º ano EF ao EM) – Atenção, VAGAS LIMITADAS!

Obs.: A partir da 3ª aula, o uso do instrumento é obrigatório. Sem ele, o estudante não poderá participar da aula.

**CANTO MODERNO** (do 6º ano EF ao EM. ) Atenção, VAGAS LIMITADAS!

**TEATRO** (do 5º ano EF ao EM) – Atenção, VAGAS LIMITADAS!

**TEATRO KIDS** (Integral – mediante convite do professor da modalidade)

**XADREZ** (do 1º ao 5º ano EF) Atenção, VAGAS LIMITADAS!

**AS TURMAS DEVERÃO SER FORMADAS POR, NO MÍNIMO, 15 ESTUDANTES, CASO CONTRÁRIO, SERÃO SUPRIMIDAS.**

# UNIFORMES ESPORTIVOS

---

## DESCRIÇÃO DO UNIFORME DE CADA MODALIDADE

**Dança** – FEM – *collant*/maiô azul-marinho (sem detalhes), saia azul ou bermuda azul do Colégio, meia-calça e sapatilha cor-de-rosa. Do 4º ano em diante, *collant*/maiô azul-marinho (sem detalhes) ou camiseta do Colégio, bermuda ou calça *legging* do Colégio e sapatilha cor-de-rosa. MASC – Camiseta e bermuda do Colégio.

**Natação** – maiô/sunga azul-marinho (sem detalhes). É obrigatório o uso da touca do Colégio, óculos, roupão, toalha e chinelos. Os alunos da Ed. Infantil e do 1º ano do Ensino Fundamental poderão utilizar camiseta térmica azul-marinho (sem detalhes).

**G. Artística** – FEM – Bermuda e blusa de *lycra* ou bermuda e *collant*/maiô azul-marinho (sem detalhes)  
MASC – bermuda de helanca e camiseta regata do Colégio.

**Futsal** – MASC/FEM – bermuda e camiseta do Colégio, meia azul-marinho (sem detalhes), caneleiras e tênis para Futsal.

**Judô** – Quimono branco e chinelos (não é obrigatório ter o logotipo do EG).

**Street Dance, Handebol, Voleibol, Tênis de Mesa e Basquete** – Camiseta, bermuda do Colégio e tênis. Para a modalidade **Tênis de mesa**, é obrigatório que cada aluno disponha de sua própria raquete para a prática da modalidade.

Obs.: O (A) aluno (a) que possuir *collant*/maiô com o logotipo do Colégio poderá utilizá-lo normalmente. A partir de 10 de março de 2025, o uso do uniforme esportivo será obrigatório. Após essa data, justificar, no Departamento de Esporte. Pedimos que providenciem os uniformes com antecedência.

**Camiseta de treino** – A camiseta de treinamento só poderá ser usada durante o treino de sua modalidade.

---

## CONFECÇÕES

### Chalana Uniformes (uniformes escolares)

Rua Taipas, 124 – Barcelona, SCSul – SP – Telefone: (11) 4221-6202 e (11) 9.4223-0735 *WhatsApp*

### Malharia Marabá (uniformes de dança)

Rua Silva Bueno, 58 – Ipiranga, SCSul – SP – Telefone: (11) 2884-4000 e (11) 9.7544-1185 *WhatsApp*

### Liberty (todos os uniformes, menos blusinha em lycra)

Rua Major Carlo Del Prete, 1.141 – Santo Antônio, SCSul – SP – Telefone: (11) 4229-5794 e (11) 9.4729-7876 *WhatsApp*

### Conical (todos os uniformes, camiseta térmica azul-marinho, menos meia e vestido infantil)

Rua Oswaldo Cruz, 122 – Santa Paula, SCSul – SP – Telefone: (11) 4224-4989 e (11) 9.3003-3167 *WhatsApp*

### Veruna Confecções Ltda. (uniformes de natação)

Alameda Cassaquera, 1125 – Bairro Santa Maria, SCSUL – SP – Telefone: (11) 2311-5553

### Eduardo (apenas quimono de Judô) Telefone: (11) 9.9788-7840

### Fouetté (uniforme de dança, ginástica artística, natação – menos touca)

Rua Lino Jardim, 580 – Vila Bastos – Santo André – SP – Telefone: (11) 3593-2895 ou (11) 9-8166-1403 *WhatsApp*

**Vadinho Esportes (meia azul-marinho e caneleira)** F.R. Vieira de Carvalho, 178 – Nova Gerti – São Caetano do Sul  
Telefone: (11) 4232-4111 ou (11) 9.8295-9097 *WhatsApp*

# ACESSO AO PRÉ-TREINAMENTO E AO TREINAMENTO

---

Todos os alunos estarão habilitados a participar dos pré-treinamentos e treinamentos, desde que seja por meio de seletivas, individuais ou coletivas. O convite para a seletiva será feito pelo professor da modalidade, de maneira formal ou informal, para análise técnica.

## GLOSSÁRIO

Desenvolvemos um glossário de termos técnicos para os pais ou responsáveis, com o objetivo de elucidar dúvidas na comunicação quanto às modalidades realizadas no Colégio e também para os eventos esportivos e culturais.

---

É considerada uma das atividades físicas mais antigas, inclusive por estar intimamente ligada à sobrevivência, contudo, apenas na metade do século 19 a modalidade começou a progredir como esporte.

Seus pilares são:

**Respiração** – 1. Ponto ao qual o aluno deve se ater;  
2. Pilar básico para a adaptação ao meio líquido.

**Flutuação** – O aluno desenvolve autonomia para realizar sua sustentação ventral e dorsal. É uma questão básica de segurança.

**Propulsão** – É a capacidade de um corpo se locomover dentro d'água, pela ação em conjunto dos braços e pernas.

**Imersão** – É preciso que se compreenda que, na imersão, o aluno vai ao fundo da piscina, principalmente, para que perca o medo do escuro.

Os nados: *crow*, costas, peito, borboleta e *medley*.

---

Uma das primeiras referências a jogos de bola com as mãos se refere a um jogo com uma bola com a dimensão de uma maçã, mas sem baliza.

O handebol de hoje, tal como conhecemos, teve sua origem na Alemanha, entre 1915 e 1918, modalidade inspirada no *forball*, praticado por operários de uma indústria alemã.

Posteriormente, quando recomeçaram as competições masculinas, os locais das competições foram inicialmente equiparados ao campo de futebol, o jogo é então reformulado e passa a ser chamado de handball. Hoje é praticado em ginásios cobertos nos naipes masculino e feminino, e as dimensões da quadra são 40m por 20 m.

---

## BASQUETE

Como todas as modalidades esportivas coletivas, tem como características básicas o confronto entre duas equipes que disputam pela quadra de jogo e se movimentam com o objetivo de vencer, alternando situações de defesa e ataque.

O cesto fica a 3,05m de altura.

O basquete, em inglês, *basketball*, significa bola ao cesto e é um jogo disputado por duas equipes de cinco jogadores.

As 'funções' no basquete são:

- Armador
- Ala armador
- Ala de força
- Pivô

## TÊNIS DE MESA

Surgiu na Inglaterra, no século XIX, como alternativa ao tênis.

Era praticado após o jantar, utilizando objetos do dia a dia como equipamentos: uma fileira de livros como rede, uma toalha como bola e tampas de caixas de charutos como raquetes, até que uma empresa de burgueses começou a fabricar os equipamentos, utilizando madeira para fabricação de raquetes e criando o nome de *Ping Pong*. Assim surgiu o tênis de mesa.

As disputas são divididas em *games*, que terminam em 11 pontos, ou quando os jogadores conseguem uma vantagem de dois pontos.

## VOLEIBOL

O voleibol foi inventado em 9 de fevereiro de 1895 por William George Morgan, nos Estados Unidos da América. O objetivo de Morgan, que trabalhava na Academia de Holyoke, no Massachusetts, era criar um esporte sem contato físico entre os adversários, de modo a minimizar o risco de lesões.

O voleibol chegou ao Brasil em 1915.

Alguns fundamentos: saque, ataque, bloqueio, levantamento e recepção.

## FUTSAL

Temos duas versões sobre seu surgimento, uma conta que começou a ser jogado em 1940 por frequentadores da Associação de Moços de São Paulo. Já a outra diz que surgiu em Montevidéu, no Uruguai, em 1934, também na Associação Cristã de Moços e foi criado pelo professor Juan Carlos Ceriani.

Os principais conceitos do futsal são o passe, o drible, o cabeceio, o chute, a percepção e a condução. É jogado em uma quadra de 40m de comprimento por 20m de largura.

## GINÁSTICA ARTÍSTICA

A prática de movimentos semelhantes aos da ginástica artística conta com relatos no Egito Antigo, mas os historiadores apontam a Grécia como o berço da ginástica.

A busca pelo corpo perfeito para praticar esporte e aperfeiçoar o desempenho militar estão na gênese da modalidade.

## XADREZ

É considerado por muitos como um esporte de dois jogadores. Pode ser classificado como um jogo de tabuleiro estratégico, tanto recreativo quanto competitivo.

Jogadas e estratégias: afogado, cobertura, coroação, cravado.

Forças e partidas: *J'adoue*, peça maior, qualidade.

É uma arte marcial japonesa desde 1882, criada pelo Mestre Jigoro kano. No mesmo ano, foi criado o Instituto Kodokan, que ensinava as técnicas e a filosofia associada ao esporte.

Ao Brasil, chegou no século XX, a partir de 1920, à cidade de São Paulo.

- Te- waza: Técnica de braço
- Koshi-waza: Técnica de quadril
- Ashi-waza: Técnica de perna
- Southern-waza: Técnica de sacrifício

Jigoro Kano desenvolveu 8 princípios básicos:

1. Cortesia
2. Coragem
3. Honestidade
4. Honra
5. Modéstia
6. Respeito
7. Autocontrole
8. Amizade

Faixas:

- Branca (8° Kyu)
- Cinza (7° Kyu)
- Azul (6° Kyu)
- Amarela (5° Kyu)
- Laranja (4° Kyu)
- Verde (3° Kyu)
- Roxa (2° Kyu)
- Marrom (1° Kyu)
- 

Após Kyu vêm as fases do Dan.

Primeira demonstração expressiva do ser humano. Surgiu na Pré-história como consequência de experimentações corporais.

Os principais estilos de Dança:

- Dança contemporânea
- Dança clássica (*Ballet*)
- *Jazz dance*
- Dança de salão
- Dança africana
- Samba
- Dança do ventre (*Belly dance*)

Mesclando movimentos coordenados e harmônicos, *Street Dance* (dança de rua) teve sua origem nos guetos americanos. Na década de 30, ganhou notoriedade com a explosão dos momentos *freek* principalmente graças à dança do cantor James Brown.

No *Street Dance*, movimentos básicos, como andar, saltar, toque-lado, *step touch*, são plenamente explorados.

Seus estilos são: *Funk, Locking, Popping, Breaking, Hip Hop, Freestyle, House Dance, e Krump.*

Quando participamos de apresentações esportivas e/ou culturais, às vezes, temos a impressão (ou a opinião) de que se trata apenas de um evento de caráter lúdico, sem viés de *performance*.

Planejar é o segredo do sucesso, por isso, solicitamos que os pais cumpram sempre os prazos para encaminhar autorizações, quando houver apresentações e/ou eventos internos e externos.

Os valores das taxas de inscrição para apresentações, campeonatos e/ou festivais devem ser encaminhados junto com a autorização, na data estabelecida.

Em alguns casos, haverá dois prazos. No primeiro, haverá um desconto, conforme esteja especificado no comunicado enviado. Após a data-limite, os pagamentos não serão mais aceitos.

Todas as autorizações (e pagamentos) para eventos esportivos e culturais devem ser entregues na Recepção do Departamento de Esporte e Cultura.

## ATIVIDADE PARA PAIS

- HIDROGINÁSTICA
- NATAÇÃO
- HANDEBOL FEM
- VOLEIBOL FEM

Informações na Recepção do Colégio – Telefone (11) 4229-2919 ramais 201, 202, 203 e 204.

---

# ESCOLA DE ATLETAS DO COLÉGIO EDUARDO GOMES

---

A **Escola de Atletas EG** é um programa de estímulo à prática de esporte de **TLP (Treinamento de Longo Prazo)** para estudantes do Colégio e da comunidade, visando à detecção de talentos esportivos e à busca de excelência técnica.

A participação no **Treinamento Esportivo** é uma excelente forma de contribuição para o crescimento individual e social, uma vez que age como instrumento de transformação, pois proporciona o desenvolvimento de liderança, estratégia em equipe, empatia, senso de coletividade, disciplina, solidariedade e *fair play*.

## OBJETIVO

Planejar a participação sistematizada em diferentes etapas de treinamento, a fim de realizar a formação esportiva de crianças e jovens para o esporte de rendimento, ou para a prática do esporte participativo.

Utilizamos, como processo de desenvolvimento do esporte escolar, o modelo piramidal. Esse modelo representa as camadas que se interligam, sendo a parte maior da pirâmide a alimentadora das camadas menores.

Trata-se de um modelo que analisa o desenvolvimento individual dos atletas em relação ao desempenho no treinamento, ao desejo de avanço técnico e à possibilidade de dar continuidade ao processo de aperfeiçoamento, para que o atleta atinja o topo da pirâmide, passando a integrar uma elite esportiva.

## PRÉ-TREINAMENTO E TREINAMENTO

---

### CRITÉRIOS PARA INGRESSO

- O estudante ou atleta deverá obedecer às seguintes orientações e exigências:
- Ser indicado pelo professor ou treinador e passar por seletiva;
- Apresentar rendimento pedagógico satisfatório;
- Ser aprovado em testes de aptidão física (força explosiva, velocidade e agilidade, ligados ao desempenho esportivo – habilidades atléticas desenvolvidas pelo professor ou treinador).

Qualquer ato de indisciplina será tratado de acordo com o Regimento Escolar.

## LEI 15.100/25 SE MANTÉM EM REGRA.



# TREINAMENTO DE LONGO PRAZO – TLP

---

Tem como processo principal a formação esportiva. No esporte, é necessária a fundamentação metodológica que possibilite organizar, adequadamente, o treinamento a fim de que se atinjam os objetivos e metas.

## Plano de ação

- Pré-Treinamento – Processo geral de treinamento das capacidades coordenativas.
- Treinamento 1 – Processo de treinamento prolongado e dividido em níveis de treinamento

## Nível de desempenho

- Participação bem-sucedida
- Treinamento 2

# SUPORTE DE ESPECIALISTAS

---

## FISIOTERAPIA ESPORTIVA

- É focada na prevenção de lesões e na recuperação de atletas (do Colégio e da comunidade) que participam da **Escola de Atletas EG**.

### Objetivo

- Prevenção de lesões e reeducação funcional dos gestos esportivos, com foco no melhor desempenho da atividade física.

## ORIENTAÇÃO DO ESPORTE

- Incentivo a prática de esportes e a apreciação da cultura, ajudando os alunos a descobrir e desenvolver seus talentos e habilidades.
- Orientação aos alunos, ajudando-os a identificar seus interesses nas áreas de esporte e cultura, além de fornecer apoio emocional e motivacional.
- Promoção da Inclusão: Garantir que todos os alunos tenham a oportunidade de participar das atividades, promovendo a inclusão e a diversidade, e incentivando a participação de estudantes com diferentes habilidades e interesses.
- Colaboração com Professores e Comunidade: Colaboração com outros educadores e membros da comunidade escolar para integrar as atividades esportivas e culturais ao currículo, promovendo um ambiente de aprendizado mais rico e diversificado.
- Essas funções são essenciais para criar um ambiente escolar dinâmico e estimulante, onde os alunos podem crescer não apenas academicamente, mas também como indivíduos completos.



COLÉGIO  
EDUARDO GOMES  
ESPORTE E CULTURA