

UNIDADE
CENTRO

Associação Cristã de Moços



PROGRAMAÇÃO

INFANTIL

A PARTIR DE 3 ANOS

- ATIVIDADES ESPORTIVAS
- ATIVIDADES AQUÁTICAS



ATIVIDADES ESPORTIVAS



2^a, 4^a e 6^a

HORÁRIO	AULA	LOCAL
11 a 13 anos - Misto		
08h00 às 09h00	ESPORTES	Quadra D
09h00 às 10h00	FUTSAL	Quadra D
13h30 às 14h30	VÔLEI	Quadra A
15h30 às 16h30	FUTSAL	Quadra A

11 a 13 anos - Feminino		
	BASQUETE	Quadra D / A

11 a 13 anos - Masculino		
14h30 às 15h30	BASQUETE	Quadra D / A

As alterações de horários, caso necessárias, serão comunicadas previamente para melhor atendê-lo.

3ª e 5ª

HORÁRIO	AULA	LOCAL
03 a 04 anos - Misto		
08h00 às 08h30	DESENVOLVIMENTO MOTOR	Quadra B
16h30 às 17h00	DESENVOLVIMENTO MOTOR	Quadra C
05 a 07 anos - Misto		
08h30 às 09h15	DESENVOLVIMENTO MOTOR	Quadra D
14h40 às 15h25	DESENVOLVIMENTO MOTOR	Quadra C
08 a 10 anos - Feminino		
14h00 às 15h00	INICIAÇÃO DESPORTIVA	Quadra A / D
08 a 10 anos - Masculino		
14h00 às 15h00	INICIAÇÃO DESPORTIVA	Quadra A / D
08 a 10 anos - Misto		
08h00 às 09h00	FUTSAL	Quadra A
09h00 às 10h00	INICIAÇÃO DESPORTIVA	Quadra A
15h00 às 16h15	FUTSAL	Quadra A
15h30 às 16h15	Y KIDS	Quadra C
11 a 13 anos - Misto		
15h00 às 16h00	VÔLEI	Quadra B
17h00 às 17h45	Y TEEN	Quadra C

CONSULTE UM PROFESSOR PARA IDENTIFICAR O NÍVEL DA CRIANÇA

BEBÊ

Para crianças de 1 e 2 anos, acompanhadas de um responsável.
(Consulte folheto de Bebê)

ADAPTAÇÃO 1

Para crianças de 3 e 4 anos, sem acompanhante.

ADAPTAÇÃO 2

Para crianças de 5 a 13 anos que não tenham habilidade na água.

INICIAÇÃO

Para crianças de 5 a 13 anos que estejam adaptados ao meio líquido, ou que passaram pelo nível de adaptação.

APERFEIÇOAMENTO 1

Para crianças de 5 a 13 anos com habilidades do nível iniciação consolidadas.

APERFEIÇOAMENTO 2

Para crianças de 5 a 13 anos com habilidades do nível aperfeiçoamento 1.

APERFEIÇOAMENTO 3

Para crianças de 5 a 13 anos com habilidades do nível aperfeiçoamento 2.

FAMILIAR

Piscina livre para todas as idades. Criança menor de 13 anos deve estar acompanhada por um adulto.

TOLERÂNCIAS DA QUADRA

5 minutos para atividades de 30 minutos, 10 minutos para atividades de 45 minutos, 10 minutos para atividades de 1 hora, 15 minutos para atividades de 1 hora e meia e 30 minutos para atividades de 2 horas.

ATIVIDADES AQUÁTICAS



2^a, 4^a e 6^a

HORÁRIO

AULA

10h15 às 11h00

ADAPTAÇÃO 2 | INICIAÇÃO | APERFEIÇOAMENTO 1, 2 E 3

15h00 às 15h45

ADAPTAÇÃO 2 | INICIAÇÃO | APERFEIÇOAMENTO 1, 2 E 3

16h30 às 17h15

ADAPTAÇÃO 2 | INICIAÇÃO | APERFEIÇOAMENTO 1, 2 E 3

3^a e 5^a

HORÁRIO

AULA

08h45 às 09h30

ADAPTAÇÃO 1

09h30 às 10h15

ADAPTAÇÃO 2 | INICIAÇÃO | APERFEIÇOAMENTO 1, 2 e 3

10h15 às 11h00

ADAPTAÇÃO 2 | INICIAÇÃO | APERFEIÇOAMENTO 1, 2 e 3

13h30 às 14h15

APERFEIÇOAMENTO 1, 2 e 3

14h15 às 15h00

APERFEIÇOAMENTO 1, 2 e 3

15h45 às 16h30

ADAPTAÇÃO 2 | INICIAÇÃO | APERFEIÇOAMENTO 1

16h30 às 17h15

ADAPTAÇÃO 2 | INICIAÇÃO | APERFEIÇOAMENTO 1, 2 e 3

17h20 às 18h00

ADAPTAÇÃO 1

19h30 às 21h00

FAMILIAR

Sábado

HORÁRIO

AULA

08h00 às 08h45

ADAPTAÇÃO 2

09h30 às 10h15

ADAPTAÇÃO 1

10h15 às 11h00

APERFEIÇOAMENTO 1, 2 e 3

14h00 às 17h30

FAMILIAR

Domingo

HORÁRIO

AULA

09h00 às 12h30

FAMILIAR

As alterações de horários, caso necessárias, serão comunicadas previamente para melhor atendê-lo.

UNIFORME

Solicitamos o uso de uniforme para todas as atividades.

PROGRAMA AQUÁTICO

Masculino: Sunga não transparente escura e touca.

Feminino: Maiô inteiro não transparente escuro e touca.

ESPORTES

Feminino e Masculino: Camiseta branca com logotipo da ACM, bermuda ou calça azul escuro, meias e tênis.

Significado das Cores

COLORAMA

ACM

Verde

Equilíbrio, segurança, riqueza e crescimento. É associado a natureza, meio ambiente, compaixão e carinho. Sugere equilíbrio emocional e harmonia, trabalhadores da caridade, cura, calma, perseverança, tenacidade, auto consciência, orgulho, imutabilidade, natureza, meio ambiente, saudável, boa sorte, renovação, juventude, vigor, primavera, generosidade e fertilidade

Rosa

Imaginação e espiritualidade. Relaciona-se com o futuro, sonhos e fantasia. É uma boa opção para artistas, poetas, e atividades que lidam com o futuro. Cria uma sensação de riqueza, luxo e extravagância. Adequado para empresas que oferecem serviços ou produtos de altíssima qualidade.

Azul

Honestidade, lealdade, responsabilidade e conservadorismo. Sugere uma sensação de tranquilidade. Quando escuro, é ideal para promover um negócio seguro, ambicioso e determinado.

Amarelo

Estimulante para a mente. Relaciona-se com a lógica, mas também é brincalhão e ajuda na tomada de decisão. O amarelo é apropriado para networkers, jornalistas, professores, desenvolvimento motor e físico

Saúde

Segurança

Espiritualidade

Mente



MISSÃO VISÃO VALORES



Desenvolver Integralmente o ser humano por meio de Exercícios Físicos e da Educação baseada em princípios cristãos

MISSÃO VISÃO VALORES



A ACM estará em vários pontos da cidade de Sorocaba e nas cidades vizinhas, prestando os melhores serviços.

MISSÃO VISÃO VALORES



Servir
Igualdade
Inclusão



Info 15 **3234.9110**

Rua da Penha, 680 • Centro • Sorocaba

Departamento de Educação Física
www.acmsorocaba.org.br