hebraica DOS DOIS AOS VINTE

PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO ESPORTIVO

hebraica
são paulo

MENSAGEM AOS PAIS

Em fevereiro de 2015, convidamos alguns profissionais do Departamento Esportivo para nos ajudarem a repensar "o esporte" no Clube. A ideia inicial não era criar qualquer programa, mas sim estabelecer um ambiente adequado e suficientemente afastado da rotina operacional, para fazermos uma reflexão mais ampla e profunda sobre o tema.

Rapidamente, o grupo chegou à algumas constatações importantes, dentre as quais: a) a necessidade de fortalecer o elo entre a Escola de Esportes e as atividades competitivas do Clube; b) a necessidade de dar continuidade ao trabalho da Escola de Esportes para os adolescentes que não estivessem ligados às equipes competitivas; c) a necessidade de aproximar os profissionais e as várias modalidades umas das outras; d) a importância de conter o processo de especialização (cada vez mais) precoce, inclusive no ambiente da Escola de Esportes; e, e) a necessidade de estabelecer metas e objetivos mais claros para o Departamento Esportivo como um todo.

Embora tratados da mesma forma, esporte e atividade física são coisas diferentes. Atividade física é tudo aquilo que provoca gasto energético através da movimentação corporal. Já esporte, é uma atividade organizada que envolve regras específicas, espaços padronizados, hierarquia e competição. E, a sua prática exige treinamento, dedicação, determinação e respeito.

Este conjunto de atributos e exigências, quando corretamente ministrados, podem se transformar numa poderosa ferramenta educacional e de inserção social. E foi pensando nisto que resolvemos propor um programa integrado de desenvolvimento esportivo como parte de uma política de transformação do esporte em algo contínuo e permanente no Clube e na vida dos seus associados: o Programa Hebraica dos 02 aos 20.

A qualidade das nossas instalações e o engajamento, comprometimento e preparo do nosso corpo técnico, cada vez mais, nos permitem pensar na possibilidade de desenvolver atletas de alta performance. Porém, o nosso maior foco é difundir um amplo programa de desenvolvimento esportivo que, ao longo do tempo, encoraje todos os participantes (potenciais atletas ou não), a buscarem objetivos mais elevados dentro e fora das quadras e, com isso, melhor se prepararem para os desafios da vida adulta.

Acreditamos que esportistas bem formados aprendem desde cedo a assumir reponsabilidades, acatar regras, colaborar com o meio, respeitar seus semelhantes e a reagir positivamente diante de situações adversas. O esporte de qualidade estimula, dentre outros, a sociabilização, a troca e o respeito, inclusive entre adversários.

Mas, para chegarmos aos 20, precisamos partir dos 02. E precisamos fazer isto da maneira certa. Temos que ampliar o repertório motor das nossas crianças e deixá-las por mais tempo (e de forma lúdica), experimentando diferentes estímulos antes que se decidam por alguma atividade específica. Temos que dar a elas a oportunidade de conhecerem, se interessarem e experimentarem diferentes modalidades. Temos que prepará-las adequadamente para as cobranças e demandas que surgirão no ambiente competitivo. Temos que oferecer alternativas (e os estímulos adequados), àquelas que optarem pela prática não competitiva. E temos que incentivá-las (todas elas!), a um dia experimentarem uma Macabíada em Israel (um dos maiores eventos esportivos do planeta, além de ser o mais perfeito casamento entre esporte e judaísmo).

Enfim, temos que despertá-las para os prazeres do esporte e para os benefícios de uma vida adulta ativa e saudável. Este é o nosso verdadeiro papel e este é o nosso maior compromisso!

Mesmo reconhecendo as nossas limitações, sabemos que podemos entregar tudo isso e muito mais para as nossas crianças. Porém, sem o verdadeiro engajamento, envolvimento e comprometimento dos pais, nós jamais chegaremos lá.

Contamos muito com o apoio de todos vocês!

Vice-Presidência de Esportes

MENSAGEM FINAL

Durante a infância, a prática esportiva é somente uma das maneiras de estimular o correto desenvolvimento das crianças. Além da questão física, o esporte promove o companheirismo, o senso de responsabilidade, a cooperação, o respeito (aos professores, técnicos, árbitros e adversários), e ensina a reagir positivamente diante de vitórias e derrotas.

Para que este aprendizado aconteça de forma adequada, além de uma boa orientação profissional, a criança precisa contar com a participação ativa da família. O papel dos pais é fundamental para que este processo leve a criança a praticar o esporte de forma espontânea e divertida, independentemente da performance imediata ou do seu potencial futuro.

Seja um Pai e uma Mãe Cinco Estrelas:

- Centre sua atenção no esforço da criança e não no resultado do jogo ou da competição;
- Respeite o técnico ou o professor – eles têm a formação adequada para conduzir o processo de desenvolvimento esportivo do seu filho;
- Respeite os árbitros – eles estão ali para orientar e, assim como nós, também cometem erros;
- Respeite os adversários – eles, também, são crianças em processo de aprendizagem e desenvolvimento, e merecem todo o nosso cuidado. E mesmo buscando e comemorando uma eventual vitória, eles não são nossos inimigos!

Mensagem de uma Criança que Pratica Esporte aos seus Pais

Pai e Mãe,

Estou começando a aprender e sei que vou errar muitas vezes, mas saibam que estou me esforçando muito para fazer o meu melhor.

Os meus professores estão aqui para me orientar, portanto, torçam muito, mas não me passem instruções durante o jogo. Isto me deixa confuso e desorientado.

Os meus amigos treinam tanto quanto eu e, também, têm o direito de jogar – mesmo que não pareçam tão bons aos seus olhos.

Fico muito feliz quando vocês assistem aos meus jogos e treinos. Isto me incentiva e me deixa mais forte.

Eu preciso muito do apoio e dos conselhos de vocês, mas talvez eu não me torne o grande atleta que vocês sempre sonharam.

Eu não sou um adulto em miniatura, sou apenas uma criança querendo se divertir.

Até meu próximo jogo!

INTRODUÇÃO

O Projeto **"Hebraica dos 02 aos 20"** nasceu com o objetivo de fidelizar o associado ao Clube, através de um programa de formação esportiva e continuidade no esporte (de forma competitiva ou não), de alta qualidade, respeitando o desenvolvimento geral de cada criança e acreditando que a prontidão acontece de forma distinta dentro das diferentes faixas etárias.

Para isto, foi criado um comitê composto por profissionais do Departamento Esportivo, que desde fevereiro de 2015, vem estudando, debatendo, visitando centros de alto rendimento e consultando diversos especialistas.

Era primordial construir uma filosofia de trabalho dentro da área pedagógica do esporte que fosse embasada em pesquisa e que possibilitasse aos profissionais do Clube concentrarem esforços no mesmo objetivo. Além disso, era preciso padronizar o trabalho para que o programa ficasse registrado e para que tivesse continuidade.

Bem cedo nas discussões, ficou claro que o trabalho deveria ser bem abrangente nas faixas etárias mais tenras, dando às crianças a oportunidade de construir um repertório motor mais amplo e de conhecer e experimentar diferentes habilidades físicas e modalidades esportivas. A especialização se daria apenas a partir dos 10 anos, evitando-se assim o que se denomina especialização precoce.

Outro desafio importante era entender como atrair e reter os adolescentes desvinculados das equipes competitivas (por falta de tempo ou motivação), mas que gostariam de dar continuidade à prática esportiva de maneira séria e organizada. Criou-se, então o programa de preparação esportiva juvenil.

Todos os profissionais do Departamento Esportivo do Clube foram (e permanecem) envolvidos na construção deste projeto que, já em 2016, promoveu as primeiras mudanças na Escola de Esportes, e criou um programa não competitivo para adolescentes de 13 a 15 anos.

Contratamos uma consultoria externa e estamos trabalhando no desenvolvimento e implantação do projeto para as outras faixas etárias. Os próximos passos são aprimorar o trabalho junto às equipes competitivas e envolver os pais dos alunos da Escola de Esportes.

Estamos otimistas!

Comitê Hebraica dos 02 aos 20







DE 1 ANO A 1 ANO E 11 MESES

Aspectos motores, cognitivos e afetivos do desenvolvimento:

O mundo que o bebê conhece é aquele que ele manipula através de suas percepções e sensações, sem a mediação do raciocínio lógico. Como ainda não se apropriou da linguagem verbal, é comum que o bebê utilize a linguagem corporal para se comunicar (aponta, empurra, conduz alguém com a sua mão até o local ou objeto de desejo, etc).

Um comportamento característico a partir de 1 ano é o referenciamento social, quando o bebê passa a utilizar as emoções dos outros para guiar as suas próprias respostas sociais. Desta forma, ao receber um feedback positivo após uma queda, por exemplo, o bebê levanta-se e reinicia seu deslocamento. Por outro lado, se observar que seu cuidador se assustou, a resposta que manifesta é o choro.

É importante considerar as informações descritas acima nas aulas desenvolvidas na piscina para bebês entre 12 e 23 meses. A percepção de conforto e segurança neste ambiente será transferida através do toque, da expressão facial e da tonalidade de voz utilizada pelo adulto. Sendo assim, é fundamental que o acompanhante do bebê na piscina apresente intimidade com a água.

Em relação aos aspectos motores, nesta fase o bebê é capaz de locomover-se pelo ambiente, manipular diversos objetos e manter-se em equilíbrio. O corpo representa um meio de investigação e permite ao bebê interagir no espaço que o circunda e realizar descobertas importantes. Criar um ambiente seguro, que permita ao bebê explorar o espaço sem muitas restrições, é fundamental para impulsionar o desenvolvimento nesta fase da vida.

Um exemplo da importância do movimento para o desenvolvimento cognitivo, ocorre quando o bebê passa a adotar a postura ereta e andar pelo espaço, conseguindo alcançar o interruptor de luz. Ao acionar o botão por diversas vezes, ele percebe o efeito de escuridão ou claridade resultante de sua ação, sendo apresentado para as relações entre causa e efeito.

Conquistas motoras importantes:

- Andar, para frente, para trás e para as laterais; descer de objetos baixos; empurrar a bola com os pés; alcançar e soltar objetos com as mãos de forma controlada.

Na água:

- Imersões com auxílio.

Atividade oferecida no programa:

- Natação com acompanhante.



2 E 3 ANOS

Aspectos motores, cognitivos e afetivos do desenvolvimento:

Nesta fase, a criança começa a realizar associações entre fatos, objetos ou pessoas. Inicialmente estas associações são arbitrárias (sem a mediação do raciocínio lógico), denotando uma certa imaturidade para agrupar informações. Este comportamento pode ser observado, por exemplo, quando as frases utilizadas em um diálogo misturam vários assuntos diferentes sem qualquer relação entre si.

Um outro aspecto cognitivo importante refere-se à aquisição da linguagem, possibilitando um aprimoramento cada vez maior da fala como recurso de comunicação.

Do ponto de vista afetivo, a "birra" é um comportamento muito comum nesta idade e permite que a criança se perceba como alguém independente de seus pais, detentora de vontades próprias. Este processo denominado "crise de personalismo", representa uma janela de oportunidade para os educadores, uma vez que a apresentação dos limites é fundamental para um desenvolvimento social saudável.

A ansiedade da separação da mãe comumente observada durante a fase de adaptação no clube, pode ser amenizada se for oferecido à criança um paninho, uma chupeta ou um brinquedo qualquer. Neste momento, sua segurança é restabelecida porque a sensação de carinho e amparo representada pela figura materna é transferida para este material. Aos poucos, é construído um vínculo afetivo com o professor e a criança se adapta ao novo ambiente, incorporando o enquadre e reconhecendo a rotina da aula, sendo capaz de associar a atividade que está sendo proposta com o tempo que ainda falta para reencontrar seu responsável. Este amadurecimento afetivo também pode ser observado quando a criança passa a controlar o esfíncter, entendendo que nem sempre é possível satisfazer seus desejos imediatamente.

Socialmente, gosta da companhia de outras crianças, embora brinque em paralelo, em função do comportamento egocêntrico característico desta fase.

Em relação aos aspectos motores, apesar de apresentar bastante autonomia sobre seu corpo, o desempenho motor ainda é inconsistente, em função da imaturidade do Sistema Nervoso. Desta forma, nos movimentos realizados faltam elementos ou a sequência é imprópria, com uso limitado ou exagerado do corpo, além da ineficiência do ritmo e da coordenação.

Conquistas motoras importantes:

- Subir e descer degraus, correr, saltar, caminhar em trave de equilíbrio baixa, saltar de um objeto, rolar para frente, trepar, andar de triciclos (3 anos), saltitar em um pé de preferência (3 anos), arremessar, pegar e chutar.

Na água:

- Habilidades de controle postural, domínio da respiração, padrão inicial de locomoção.

Atividades oferecidas no programa Kidsport 1:

- Natação e habilidades motoras gerais.



4 E 5 ANOS

Conquistas motoras importantes:

- Equilibrar-se em um só pé por 5 segundos, saltitar com um pé, saltar em altura, pular à distância, saltar com alterações rítmicas, galopar, correr em maior velocidade, caminhar sobre uma trave em linha reta, executar rolamento básico para frente, rebater uma bola imóvel, combinações de movimentos: passadas com saltos ou com lançamento de bolas, arremessar, pegar objetos com padrão maduro e chutar.

Na água:

- Padrão maduro de estabilidade postural (em decúbito ventral, dorsal, lateral, vertical), padrão elementar de diversas formas de locomoção (na superfície ou em submersão) com braços ou pernas ou ambos, nados rudimentares, saltos, domínio da respiração aquática.

Atividades oferecidas no programa Kidsport 2:

- Habilidades aquáticas, habilidades motoras gerais, habilidades motoras e ginásticas, habilidades motoras e futebol e habilidades motoras e lutas.

Aspectos motores, cognitivos e afetivos do desenvolvimento:

A partir de 4 anos a criança entra no universo moral, sendo bastante suscetível a incorporar regras, na medida em que identifica e respeita uma autoridade representada pela figura de um adulto. Desta forma, passam a ser cada vez mais frequentes as situações de respeito a vez do outro e imitação das atitudes dos adultos.

Uma outra conquista social importante diz respeito à aceitação em separar-se da mãe ou do responsável, em função da aquisição de um grau maior de auto confiança e independência.

O comportamento egocêntrico característico desta fase é decorrente da imaturidade afetiva, uma vez que a criança ainda não é capaz de descentrar, ou seja, colocar-se no lugar do outro e considerar um ponto de vista que não seja o seu.

É interessante verificar que o egocentrismo também se reflete na relação da criança com o seu próprio corpo. Com a atenção perceptiva voltada para si própria, a criança passa a tomar consciência da sua segmentação corporal, identificando todos os "pedaços" que compõem o seu corpo, além de aprender noções de direções (na minha frente, atrás de mim, ao meu lado,...) e níveis (em cima de mim, abaixo de mim,...).

A partir dos 5 anos, há um grande amadurecimento da região do Sistema Nervoso que controla os movimentos, sendo observada uma melhora significativa na coordenação motora, resultando em ganhos de força, velocidade, agilidade e potência. Consequentemente é possível perceber uma melhoria na proficiência dos movimentos.

É importante ressaltar que esta fase é determinante para a consolidação de padrões de movimento que irão desenvolver uma mecânica corporal eficiente para uma grande variedade de ações motoras. A prática de modalidades esportivas específicas e a correção do gesto técnico comprometem este processo porque limitam o desenvolvimento da criança a habilidades especializadas muito restritas, em um momento da infância em que a diversificação das experiências é fundamental para a construção do acervo motor.



DESENVOLVIMENTO INFANTIL

6 A 9 ANOS

Conquistas motoras importantes:

- Equilibrar-se em posição invertida com 3 apoios, movimentos axiais de equilíbrio dinâmico, movimentos axiais combinados com padrões de movimentos manipulativos (combinar lançar, aparar, chutar e bater com giros e fintas), padrão maduro para saltos, saltitos, galope e saltos combinados, rebater bolas em movimento, padrão maduro para movimentos manipulativos de lançar, arremessar, receber, chutar, quicar.

Na água:

- Nados coordenados, movimentos axiais, saltos diversos, gestos técnicos das modalidades aquáticas (natação, nado sincronizado, pólo aquático, saltos ornamentais).

Atividades oferecidas no programa Multisport:

- Aquática, atletismo, raquetes, lutas, ginásticas, esportes coletivos, futebol, xadrez.

Aspectos motores, cognitivos e afetivos do desenvolvimento:

Nesta fase a criança conquista a organização lógica do pensamento, porém sua capacidade de abstrair é restrita a conceitos ou objetos conhecidos, sem conseguir lidar com situações hipotéticas, fora da realidade em que vive.

O conhecimento sobre o seu próprio corpo acompanha estas operações mentais recém adquiridas. Desta forma, a criança consegue construir uma imagem mental do seu próprio corpo. É importante entender que esta imagem corporal é estática, ou seja: apesar de conhecer e perceber as partes que compõem o seu corpo, a criança ainda não representa em sua mente de forma abstrata este corpo em movimento. É por este motivo que em jogos coletivos, por exemplo, os passes aos companheiros da própria equipe são conduzidos em direção ao posicionamento do colega no momento em que a bola foi lançada, sem levar em conta a projeção do deslocamento deste colega no momento em que a bola seria recebida.

Ao contrário dos estágios anteriores, quando a maturação biológica exercia grande influência sobre o desenvolvimento motor, a partir desta fase a aquisição de um padrão maduro para as habilidades motoras só ocorrerá se houver estímulo, com diversas experiências motoras.

Apesar da aquisição do raciocínio lógico, a criança ainda é imatura afetivamente para decodificar regras porque a prática da empatia está se desenvolvendo. Sendo assim, frequentemente reage com indignação quando é necessário propor alguma adaptação nas regras do jogo. Uma frase frequentemente verbalizada por crianças deste grupo etário é a seguinte: "isto é injusto!"

Do ponto de vista afetivo social, o maior convívio com seus pares sem a intervenção de adultos faz com que a criança amplie o conceito sobre si mesma e transforme a noção do EU que antes era pautada pela família, através da construção de uma nova identidade mais realista. Um outro comportamento social característico desta idade é a aversão às amizades de colegas do sexo oposto, com uma clara divergência de interesse entre meninos e meninas.



10 A 12 ANOS

Aspectos motores, cognitivos e afetivos do desenvolvimento:

O comportamento questionador característico do pré adolescente deriva da busca constante por estabelecer relações lógicas entre os fatos. Em função de um amadurecimento do Sistema Nervoso há um grande desenvolvimento da lógica, do planejamento e da memória nesta fase. Este processo de amadurecimento do raciocínio é acompanhado por um momento importante no desenvolvimento moral denominado cooperação nascente, quando o pré adolescente, apesar de ainda apresentar-se imaturo para solucionar conflitos, sinaliza para uma aceitação maior de adaptações nas regras do jogo desde que estas favoreçam ideais de justiça.

O desenvolvimento do raciocínio contribui para uma conquista importante desta faixa etária: a construção da imagem mental do corpo em movimento. Desta forma, o pré adolescente passa a conceber os pontos de referência do espaço que encontram-se fora do seu limite corporal, sendo capaz de realizar ações que requerem antecipação temporal, tais como: interceptar bolas em movimento, bloquear jogadas do adversário, esquivar-se de um defensor, executar saltos acrobáticos que demandam uma corrida prévia, etc.

As habilidades que constituem o repertório motor do pré adolescente, agora tornam-se especializadas e podem ser contextualizadas, com aplicação em jogos e modalidades esportivas. Há uma ênfase crescente na forma, habilidade, precisão e aspectos quantitativos do desempenho.

É importante observar que a partir desta fase as diferenças sexuais são determinantes para o desempenho motor. O amadurecimento sexual das meninas costuma ser anterior (2 anos em média) ao dos meninos da mesma faixa etária. Na fase pré menarca, há um aumento da força e da resistência muscular, com consequente melhora em atividades que envolvam agilidade, velocidade e potência. Estas melhoras no desempenho se estabilizam após a menarca devido às alterações na composição corporal, com aumento do tecido adiposo (principalmente na região dos glúteos e na área femural). Por outro lado, as mudanças significativas de desempenho nos meninos serão observadas em um momento posterior do desenvolvimento, durante o estirão de crescimento.

Conquistas motoras importantes:

- Realização de exercícios com maior grau de complexidade, combinação de movimentos, respostas adequadas às correções específicas dos gestos técnicos e às orientações das noções táticas básicas individuais e coletivas, maturidade afetiva, cognitiva e motora para participação em festivais e pequenas competições, início do treinamento das capacidades físicas.

Atividades oferecidas no programa Preparação Esportiva Infantil:

- Natação, nado sincronizado, pólo aquático, ginástica artística, trampolim acrobático, judô, futebol, handebol, volei, basquete, esportes coletivos, tênis, mix de raquetes, xadrez.



13 A 15 ANOS

Aspectos motores, cognitivos e afetivos do desenvolvimento:

Nesta fase, o adolescente apresenta um raciocínio dedutivo e hipotético, sendo capaz de pensar simultaneamente em várias hipóteses para solucionar um problema, sem necessidade de um conteúdo concreto para fundamentar sua argumentação. Estas hipóteses são colocadas a prova tanto mentalmente quanto através de experimentos reais. Desta forma, é capaz de tomar decisões morais de forma autônoma, levando em consideração a intenção dos outros para realizar seus próprios julgamentos. As atividades esportivas representam uma excelente oportunidade para exercitar esta autonomia moral, consolidando valores importantes, tais como o respeito mútuo. Além disso, a frequência em atividades esportivas contribui para um desenvolvimento social saudável, uma vez que a crise de negação, característica deste momento da vida, é amenizada pelo sentimento de pertencer quando o adolescente está integrado com seus pares em um grupo.

Este é o período em que ocorre a consolidação das capacidades físicas e coordenativas. Com o corpo em constante transformação em função da puberdade, o exercício torna-se fundamental tanto para promover a aptidão física quanto para reconstruir na mente a sua nova imagem corporal, resultante do estirão de crescimento.

As atividades de resistência aeróbia são bem vindas porque o estirão de crescimento é acompanhado por um aumento no comprimento e no calibre dos vasos sanguíneos, no tamanho do coração (cerca de 50%) e no tamanho dos pulmões, resultando em uma maior capacidade respiratória. É importante ressaltar que ao final da puberdade, a capacidade respiratória dos meninos é 25% maior do que a capacidade respiratória das meninas.

O trabalho de flexibilidade é necessário. Ao longo da vida (desde o nascimento), há um processo natural de enrijecimento dos tendões, ligamentos e cápsulas articulares. Durante o estirão, a queda na flexibilidade é mais acentuada porque o crescimento ósseo é anterior ao crescimento dos tendões e músculos, com contração das unidades músculo-tendinosas.

É observado um grande aumento da força nos meninos durante o estirão de crescimento, em função da testosterona, importante hormônio anabólico que passa a ser secretado na adolescência. Como resultado, há melhoras significativas em atividades de potência, velocidade e agilidade.

Conquistas importantes:

- Especialização em posições específicas (ex: levantador, armador, zagueiro, melhor estilo na natação, etc), respostas adequadas às correções específicas de habilidades motoras e ao emprego de noções táticas avançadas, jogo e competição propriamente dita..

Atividades oferecidas no programa Preparação Esportiva Juvenil:

- Natação, nado sincronizado, pólo aquático, ginástica geral, ginástica e trampolim, judô, futebol, handebol, volei, basquete, tênis, mix de basquete..




hebraica
DOS DOIS AOS VINTE

PROGRAMA

KIDSPORT 1

2 E 3 ANOS
(Aulas de 40 Minutos)

NATAÇÃO

Trabalhamos deslizes, flutuações, mudança de direção, apnéia, respiração, mergulho entre outras habilidades.

PROGRAMA 1
2 e 3 anos (aulas de 1h50 minutos)

Combinado de natação + habilidades motoras (andar, correr, saltar, equilíbrio, rolamentos, lanchar, quicar, chutar, entre outros.

AULA DE NATAÇÃO PARA BEBÊS
1 ano completo a 1 ano e 11 meses (aulas de 30 minutos)

Adaptação do corpo do bebê à água, submersão, estímulo dos movimentos naturais.

A presença do pai, mãe e/ou responsável é obrigatória. Não é permitida a entrada de babás no parque aquático.

PROGRAMA

KIDSPORT 2

4 E 5 ANOS
(Aulas de 40 Minutos Natação e demais Modalidades 50 Minutos)

HABILIDADES MOTORAS GERAIS
Introdução de forma ampla ao repertório de habilidades motoras gerais básicas, suas combinações e introdução a pequenos jogos. Um programa completo que prepara a criança para as próximas etapas do desenvolvimento motor. Vivências na quadra, na pista, na sala de ginástica artística e no tatame com materiais diversificados.

HABILIDADES MOTORAS E FUTEBOL
O programa contempla elementos de habilidades motoras gerais e introdução aos fundamentos básicos do futebol, de forma lúdica, através de jogos adaptados com material diversificado.

HABILIDADES MOTORAS E GINÁSTICAS
Introduz a criança à sala de ginástica artística, enfatizando habilidades básicas de segurança. Posturas, saltos, giros, sustentação, deslocamentos e equilíbrios utilizando diferentes aparelhos.

HABILIDADES MOTORAS E LUTAS
O programa contempla habilidades motoras gerais e adaptação ao ambiente através das primeiras técnicas de solo. Concentração e disciplina também são aspectos importantes a ser considerados.

HABILIDADES AQUÁTICAS
A metodologia utiliza de movimentos básicos em diferentes posições e padrões, incluindo deslizes, flutuações, remadas, respiração, habilidades de segurança e introdução ao nado craw com materiais diversos.

PROGRAMA

MULTISPORT

6 A 9 ANOS (Aulas de 40 Minutos Natação e demais modalidades 50 minutos)

AQUÁTICA

São trabalhados quatro níveis de habilidade. Nestes níveis são introduzidas habilidades da natação competitiva, sobrevivência, salvamento, polo aquático e nado sincronizado. Objetivo de ampliar o repertório motor e a competência e domínio nas habilidades aquáticas.

ATLETISMO

Introdução à corrida, corrida de revezamento, corrida com obstáculos, salto em altura e distância e lançamentos.

RAQUETES

metodologia aplicada baseia-se no programa Play and Stay (*aprender jogando*) que estimula um aprendizado mais rápido e de forma dinâmica com jogos adaptados e atividades lúdicas. Sua diversidade de experiências em habilidades motoras utiliza materiais diversificados como diferentes tipos de bolas e petecas, raquetes com tamanho e peso adequados as idades e estatura das crianças.

LUTAS

Programa básico é o judô. Técnicas para luta no solo e em pé compatíveis com a faixa etária. Há promoção de faixas de acordo com o desenvolvimento técnico e teórico de cada criança. Durante o programa haverá introdução de outras habilidades: sumô, jiu-jitsu e wrestling (técnicas de luta no solo).

GINÁSTICAS

O programa básico é o da ginástica artística. Exercícios de solo, saltos, barra, trave etc. São introduzidos elementos da ginástica rítmica e ginástica de trampolim.

ESPORTES COLETIVOS

Introdução aos esportes com bola: handebol, voleibol, basquetebol e futebol. São utilizados jogos e materiais adaptados.

FUTEBOL

Introdução aos fundamentos básicos do futebol, society e futsal: condução de bola, recepção, drible, cabeceio, chute. Jogos adaptados e pré desportivos. Regras de futsal e society. As turmas são subdivididas entre 6 e 7 anos / 8 e 9 anos.

XADREZ

Introdução das regras. Contribui de modo positivo na formação do indivíduo, desenvolve a atenção, a concentração, a memória, o raciocínio lógico e ordenado, a criatividade e a confiança, o discernimento e o poder de argumentação para a tomada de decisões. Competição saudável e trabalho em equipe.

PREPARAÇÃO ESPORTIVA INFANTIL

10 A 12 ANOS
(Aulas de 1 Hora de Duração)

TRAMPOLIM ACROBÁTICO
Esporte que utiliza saltos no mini tramp e tumbling (solo). Saltos grupado, carpado, afastado, saltos com giro, sequências acrobáticas, etc.

JUDÔ
Técnicas de luta no solo e em pé. Mudança de faixa durante o ano dependendo do desenvolvimento técnico e teórico de cada criança. O uso do judogui é obrigatório.

BASQUETE
Controle de bola, drible, passes, arremessos, rebotes, defesa, situações de jogo, noções de regra.

VOLEIBOL
Toque, manchete, saque, ataque, bloqueio. Introdução ao mini vôlei e jogo 6 x 6. Divisão por níveis de habilidades.

HANDEBOL
Controle de corpo e bola, drible, passe, recepção, defesa, situações de jogo, etc.

FUTEBOL
Fundamentos técnicos: condução de bola, recepção, drible, cabeceio, jogos táticos, técnicos adaptados. Intercâmbio com outras equipes.

TÊNIS
Utiliza a metodologia global, com suporte no método Play and Stay (*aprender jogando*), promovendo o desenvolvimento das capacidades físicas e coordenativas em suas formas mais avançadas, consolidando movimentos básicos contextualizados nas reais situações da modalidade.

JUDÔ
Técnicas de luta no solo e em pé. Mudança de faixa durante o ano dependendo do desenvolvimento técnico e teórico de cada criança.

MIX DE RAQUETES
Introdução aos fundamentos do squash, badminton, raquetebol e do tênis de mesa. Aula de 50 minutos

XADREZ
Contribui de modo positivo na formação do indivíduo, desenvolve a atenção, a concentração, a memória, o raciocínio lógico e ordenado, a criatividade e a confiança, o discernimento e o poder de argumentação para a tomada de decisões. Competição saudável e trabalho em equipe.

** Todas as modalidades, exceto xadrez e mix de raquetes, tem uma parte inicial de desenvolvimento da condição física geral (força, flexibilidade, resistência, etc.)*

PROGRAMA

PREPARAÇÃO ESPORTIVA JUVENIL

13 A 15 ANOS
(Aulas de 1H30 minutos: modalidades + condicionamento físico)

Condicionamento físico – aulas dinâmicas elaboradas por um preparador físico: capacidades físicas gerais , flexibilidade, resistência aeróbia e muscular localizada, velocidade, coordenação. Pode ser feito antes ou após as aulas específicas da modalidade.

As modalidades seguem o programa dos 10 a 12 anos com níveis mais complexos e eficientes de cada fundamento.

TÊNIS

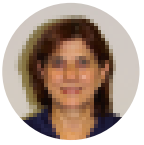
Desenvolvimento para o aprendizado e aperfeiçoamento da modalidade. A metodologia tem como foco o aprendizado da técnica por meio de atividades que contemplam o contexto do jogo. Proporcionar ao aluno o desenvolvimento da condição física geral, paralelo à aplicação estratégica da técnica e tática de forma dinâmica facilitada a fim de proporcionar uma participação mais eficaz do aluno.

GINÁSTICA GERAL

É um combinado das ginásticas artística, acrobática com movimentos circenses.

PROFISSIONAIS

ESCOLA DE ESPORTES



ANA LÚCIA PORTARO
Coordenadora do Programa Hebraica dos 2 aos 20



CLÁUDIA MARIA BARBISAN
Coordenadora de Natação da Escola de Esportes



MARIA REGINA MARTINS FALCADE
Coordenadora Operacional da Escola de Esportes



ROBERTA GOMES DA SILVA
Coordenadora da Escola de Esportes



ALEXANDRE SANTOS DA SILVA
Professor Escola de Esportes



AMANDA BUCCIARELLI MANSANO
Professora Escola de Esportes



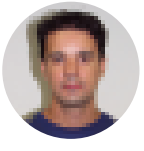
ANA CRISTINA INÁCIA SANTOS
Professora Escola de Esportes



ANDRÉ DA ROCHA RODRIGUES
Professor Escola de Esportes



BIANCA DOMINGUES PLATINI
Professora Escola de Esportes



CAIO ERIC BARBOSA REGO
Professor Escola de Esportes

PROFISSIONAIS

ESCOLA DE ESPORTES



CARLOS AUGUSTO DORATHIOTO JÚNIOR
Professor Escola de Esportes



DANILO MANOEL DE JESUS
Professor Escola de Esportes



ELARCA CAVICCHIO LOZANO MASSEI
Professora Escola de Esportes



ELISABETH FERREIRA RENZO
Professora Escola de Esportes



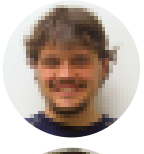
FERNANDA SILVEIRA DE OLIVEIRA
Professora Escola de Esportes



GABRIEL CORDEIRO DIAS
Professor Escola de Esportes



GIANCARLO BORDON CAFALLI
Professor Escola de Esportes



GUILHERME DIONÍSIO CARINHATO
Professor Escola de Esportes



JOELMA RODRIGUES PEREIRA
Professora Escola de Esportes



LAYS BAZZO FERNANDES
Professora Escola de Esportes

PROFISSIONAIS

ESCOLA DE ESPORTES



LUIZ HENRIQUE ROSSETTO
Professor Escola de Esportes



MARCELO DE CARVALHO
Professor Escola de Esportes



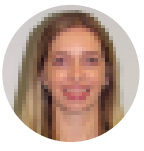
NATHÁLIA BRESSAN DOMINGUES
Professora Escola de Esportes



NEIMAR MOURA TARTAGLIONI
Professor Escola de Esportes



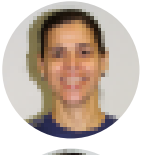
NICOLE ARAÚJO PAIVA
Professora Escola de Esportes



NÚBIA CRISTINA COLPA ANTUNES ADAMI
Professora Escola de Esportes



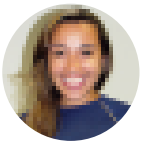
PHILLIPE DE JESUS VIDAL FRANÇA
Professor Escola de Esportes



SILMARA FABRIS FRANCISCO
Professora Escola de Esportes



SÍLVIO RICARDO ORSOLIN
Professor Escola de Esportes



TATYANE TALYTA DE JESUS
Professora Escola de Esportes

PROFISSIONAIS

ESCOLA DE ESPORTES



VALTER SERVILHA JÚNIOR
Professor Escola de Esportes



VICTOR PAULO DIAS MENDES
Professor Escola de Esportes

BASQUETE



WILSON CORREA NETO
Coordenador do Basquete

FUTEBOL



ALEXANDRE CHINELATO
Coordenador do Futebol



CAIO MAGALHÃES TACANO
Professor de Futebol



MÁRCIO BARROS
Técnico de Futebol

FUTSAL



CELSO PASSOS JÚNIOR
Coordenador do Futsal



LAERTE DE PAIVA NETO
Técnico de Futsal



EDUARDO PINTO CHAVES
Técnico de Futsal

PROFISSIONAIS

GINÁSTICAS



ROSELI M.P.S. LAMARCA
Coordenadora da Ginástica Artística e Ginástica de Trampolim



FÁBIO FERREIRA ZUIN
Professor de Ginástica de Trampolim



MARCELO SOUFIA
Professor de Ginástica de Artística



DÉBORA SOUSA MARTINS
Técnica de Ginástica Artística



RENATA MOMOE GUERRA
Técnica de Ginástica Artística

HANDEBOL



ALEXANDRE VERAS
Coordenador do Handebol



ALDO HENRIQUE R. AMORIM ALMEIDA
Técnico de Handebol



GUILHERME HENRIQUE BORIN
Professor de Handebol



RUBENS RINALDO AMARO
Técnico de Handebol

PROFISSIONAIS

JUDÔ



EDISON MINAKAWA
Coordenador do Judô



MIRIAM ZYMAN MINAKAWA
Coordenadora do Judô



ALEX OLÍMPIO NASCIMENTO DOS SANTOS
Professor de Judô



ANDERSON ALEXANDRE GUEDES
Professor de Judô



CAMILA MINAKAWA
Professora de Judô



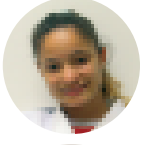
GUILHERME KOJI MINAKAWA
Professor de Judô



JOÃO CLÁUDIO CIMURRO JÚNIOR
Professor de Judô



JOSEANE SANTOS NUNES
Professora de Judô



MARIA JASMIN PINHEIRO
Professora de Judô



OSCAR ASTROM DE SOUZA
Professor de Judô

PROFISSIONAIS

JUDÔ



RENATA ZYMAN DE MELLO PATI
Professora de Judô

NATAÇÃO



ADRIANA SILVA
Coordenadora da Natação Master



MURILO MONTEIRO SANTOS
Coordenador da Natação



GUILHERME GIORGI
Técnico de Natação



RENATO OKAMOTO
Técnico de Natação

POLO AQUÁTICO



ADRIANO SILVA
Coordenador de Polo Aquático



GUSTAVO SCHIRRU
Preparador Físico do Polo Aquático



SIGMUND BOGDAN
Técnico de Polo Aquático

PREPARAÇÃO FÍSICA



FLÁVIO TADEU Q. DE ARAÚJO
Preparador Físico

PROFISSIONAIS

RAQUETES



ANTÔNIO PEDRO DOS SANTOS FILHO
Coordenador de Raquetes

TÊNIS



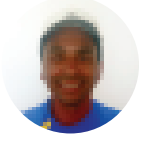
REYNALDO BARHUM
Coordenador do Tênis



VANILDO BORGES DOS SANTOS
Coordenador Técnico do Tênis



BRUNO MENDES DOS SANTOS
Professor de Tênis



EDSON LEITE DA SILVA
Técnico de Tênis



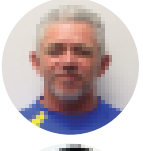
FÁBIO DIAS DE ARAÚJO
Professor de Tênis



FERNANDO MARQUES DA SILVA
Técnico de Tênis



FERNANDO DOS ANJOS CABRERA
Professor de Tênis



GENIVALDO CAVALCANTE TORRES
Professor de Tênis



RICARDO COELHO
Técnico de Tênis

PROFISSIONAIS

TÊNIS



SIDNEI FERREIRA DANTAS DA SILVA
Professor de Tênis



TIAGO DA SILVA GUEDES
Professor de Tênis



JEFFERSON DOS SANTOS CRUZ
Auxiliar de Tênis

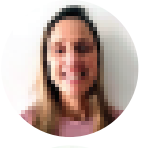
VOLEIBOL



MARCELO DIAS
Coordenador de Voleibol



ADILSON CARLOS MANTELATO
Técnico de Voleibol



ÂNGELA SIMONE GUIMARÃES DE FREITAS
Técnica de Voleibol



GILBERTO PILON
Técnico de Voleibol

XADREZ



DAVY MAURICE D' ISRAEL
Coordenador do Xadrez

PROFISSIONAIS

CONSULTORES



DANTE DE ROSE
Consultor do Programa Hebraica dos 2 aos 20



CLÁUDIA MENDONÇA DE BARROS
Consultora do Programa Hebraica dos 2 aos 20

COMITÊ ORGANIZADOR

FABIO TOPCZEWSKI
Vice Presidente de Esportes

CARLOS INGLEZ
Gerente Geral de Esportes

ANA LÚCIA PORTARO
Coordenadora do Programa Hebraica dos 2 aos 20

CLÁUDIA MENDONÇA DE BARROS
Consultora do Programa Hebraica dos 2 aos 20

DANTE DE ROSE
Consultor do Programa Hebraica dos 2 aos 20

EDISON MINAKAWA
Coordenador do Judô

MURILO MONTEIRO SANTOS
Coordenador de Natação

REYNALDO BARHUM
Corrdenador do Tênis



Contato: hebraica02aos20@hebraica.org.br

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA "A HEBRAICA" DE SÃO PAULO
Rua Hungria, 1000 – CEP 01455-000 – São Paulo, SP – Telefone: (11) 3818-8911/8912
www.hebraica.org.br