



ESCOLA DE FORMAÇÃO

SPORTING CLUBE
DE ARCOZELO

PAVILHÃO MUNICIPAL
DE ARCOZELO

ESCOLA DO DESPERTAR

LALALAND 1	LALALAND 2
2023/2024	2020—2022
1—2 ANOS	3—5 ANOS
1X P/ SEMANA <i>(com pai ou mãe)</i>	1X P/ SEMANA
SÁBADO 9H30	SÁBADO 11H00

Metodologia Criativa

Histórias curtas que estimulam o movimento, a linguagem, a fantasia e o faz de conta.

Progressão Didática

Atividades sequenciais que incentivam a descoberta, a exploração e a autonomia.

Envolvimento dos Pais

fortalecimento do vínculo emocional como facilitador da aprendizagem.

Desenvolvimento Social

Integração das primeiras regras de convivência social para as crianças e criação de uma rede de partilha entre pais.

Psicomotricidade e Diversão

Movimento, exploração e diversão para o desenvolvimento motor, cognitivo e emocional.

Desenvolvimento da linguagem

Estimulação de conceitos, de vocabulário e da comunicação através do corpo em movimento.

ESCOLA INICIAÇÃO DESPORTIVA

FUNBALL 1	FUNBALL 2
MICKEYS	MINIS A
2018/2019	2016/2017
6—7 ANOS	8—9 ANOS
2X P/ SEMANA	2X P/ SEMANA
QUARTA 18H30	
SÁBADO 10H30	

Habilidades Motoras Fundamentais

Ênfase na agilidade, equilíbrio e coordenação.

Habilidades Desportivas Específica

Foco na corrida, salto, rolamentos, passe, lançamento e receção, com técnica adequada.

Fundamentos do Voleibol

Introdução ao voleibol nas vertentes de jogo 1x1 e 2x2 e técnicas de base.

Literacia Motora

Garantir que as crianças adquirem uma base sólida em habilidades e padrões de movimento.

Gosto pela Atividade Física

Promoção do prazer e da paixão pela atividade física.

Benefícios a Longo Prazo

Objetivo de uma participação contínua e prazerosa em desportos e atividades físicas ao longo da vida.

ESCOLA VOLEIBOL

MINIS A/B	MINIS B
2015	2013/2014
10 ANOS	11—12 ANOS
3X P/ SEMANA	3X P/ SEMANA
TERÇA 18H00	
QUINTA 18H00	
SÁBADO 9H00	

Fundamentos do Voleibol

Aprimoramento das técnicas de base e introdução ao jogo 3x3, 4x4 e 6x6.

Desenvolvimento da Coordenação Motora

Circuitos e exercícios de melhoria da coordenação motora e precisão dos movimentos de forma global e específica.

Desenvolvimento da condição física

Ênfase em exercícios que potenciem as capacidades motoras específicas para crianças deste escalão etário.

Aprender a treinar

Início da construção de uma mentalidade de treino positiva, autónoma e responsável.

Socialização e espírito de grupo

Criação de noções de afiliação e espírito cooperativo.

Ensino por etapas

Utilização de metodologias de treino diferenciadas consoante o nível de desempenho das atletas.