

Sete SeAC

Serviço de Escolinhas e
Treinamentos Esportivos

Serviço de
Arte e Cultura



COLÉGIO MARISTA
CHAMPAGNAT - TAGUATINGA

MARISTA CENTRO-NORTE



SETE

O Serviço de Escolinha e Treinamento Esportivo – SETE tem como objetivo gerenciar a prática de atividades físicas e esportivas, de acordo com a filosofia do colégio, em consonância com as concepções da Educação Física e de esportes, incentivando a formação integral do cidadão.

O SETE é formado por profissionais de Educação Física das diferentes modalidades esportivas para desenvolver atividades nessa área. Conectado aos demais serviços do colégio, articula as escolinhas esportivas, as equipes de treinamento, as competições internas e externas e as atividades lúdicas e recreativas.

A prática de atividades físicas é fundamental para o desenvolvimento das crianças, pois é por meio dela que se mantêm saudáveis e têm crescimento adequado. Além de prevenir doenças, a prática de atividades físicas ajuda no desenvolvimento motor, cognitivo, físico e social, como:

1. Ajuda a incorporar hábitos saudáveis.
2. Desenvolve a coordenação motora.
3. Aprimora a cognição.
4. Estimula a convivência em grupo.
5. Combate a obesidade infantil.
6. Melhora o sistema cardiocirculatório.
7. Ensina a respeitar as regras.
8. Prepara para lidar com frustrações.
9. Diminui o risco de doenças mentais.

Modalidades e seus benefícios

- **Futebol/Futsal:** por serem atividades aeróbicas que envolvem muita corrida e outras capacidades físicas, exigem um maior trabalho da respiração, oxigenando o sangue e estimulando a circulação. Têm diferentes deslocamentos, com e sem a posse da bola, o que promovem a melhora da coordenação motora específica ao jogo. Por se tratar de atividades de impacto, há estímulo necessário para o fortalecimento ósseo de membros inferiores, ajudando as articulações e evitando problemas, como osteoporose e lesões osteoarticulares. As modalidades trabalham diversos grupos musculares, principalmente membros inferiores. Esse estímulo faz com que ocorra um crescimento e aumento de suas fibras musculares, o que ajuda a ganhar mais força e massa muscular. Ainda, contribui na liberação hormonal, o que ajuda na diminuição do



estresse e da ansiedade, melhorando a qualidade do sono e do humor. Por serem jogos imprevisíveis, com necessidade constante de tomada de decisão, são esportes que ajudam a desenvolver o raciocínio e a criatividade. A prática favorece expandir o convívio social, permitindo uma interação saudável com pessoas de personalidades diferentes, trabalhando a disciplina e o respeito por seus colegas e adversários.

- **Judô:** a prática do judô melhora o condicionamento físico e o ganho de força, pois os golpes trabalham todos os músculos, especialmente das pernas, braços e abdômen. Aumenta o desempenho cerebral e dá agilidade de raciocínio e ação, melhorando a elasticidade e a resistência. Desenvolve o equilíbrio, a velocidade, a coordenação e a flexibilidade. Além disso, destaca-se por desenvolver a disciplina, o espírito de companheirismo, lealdade e concentração, bem como valores como honestidade, humildade, solidariedade e respeito.
- **Natação:** a natação é um dos esportes mais recomendados e completos que existem, pois oferece uma atividade lúdica, física e divertida para as crianças, trabalhando várias partes do corpo, sem riscos de grandes impactos e sem que as articulações sejam lesadas. Sua prática auxilia na melhora da capacidade física e das habilidades da criança, contribuindo para a evolução do equilíbrio, da coordenação dos membros superiores e inferiores e da agilidade. A natação proporciona o controle da respiração, fortalece o diafragma e a capacidade cardiorrespiratória que influencia na oxigenação do corpo, além de aumentar a resistência imunológica do organismo.
- **Handebol:** a prática do handebol contribui de forma efetiva nas capacidades coordenativas dos seus praticantes e conhecimento do seu próprio corpo, na percepção e estruturação espacial. Desenvolve habilidades motoras fundamentais no processo de socialização da criança, assim como o desenvolvimento das capacidades motoras. Contribui no desenvolvimento da tomada de decisão e no exercício do cumprimento de suas regras, na caracterização das noções espaciais e de espaço de jogo. Desenvolve estímulos de percepção da lateralidade do corpo e da visão, equilíbrio e velocidade de corrida. O handebol melhora a performance cardiorrespiratória e a circulação sanguínea. Além disso, tonifica a musculatura do corpo, pois, durante a partida, são exigidas grandes variedades de músculos. Praticar handebol melhora as habilidades interpessoais, contribuindo para que a equipe trabalhe em conjunto e em ritmo acelerado. As habilidades de liderança e cooperação, bem como a prática de lidar com ganhos e perdas, fornecem habilidades valiosas que podem ser utilizadas no dia a dia.



- **Capoeira:** a capoeira é uma expressão cultural que mistura arte marcial, cultura popular, dança e música, além de ser um esporte que traz o bem-estar físico. Sua prática proporciona diversos benefícios para o desenvolvimento da criança. Os movimentos realizados na capoeira envolvem todo o corpo, de forma que os braços, as mãos, as pernas e os pés trabalhem em concordância com os ritmos dos instrumentos tocados, proporcionando, assim, melhora na coordenação motora, maior flexibilidade e condicionamento cardiovascular. É uma prática que desenvolve a autoconfiança, promove o respeito ao próximo e contribui diretamente para a formação das crianças como cidadãos do bem.
- **Ginástica Rítmica:** a ginástica rítmica é um dos esportes mais acessíveis, que proporciona benefícios à criança com diferenciados perfis. Os movimentos trabalhados nessa modalidade são muito relevantes, pois a partir deles é possível criar a imagem corporal em que estão ligados corpo e inteligência emocional. A criança que pratica essa atividade consegue se autoconhecer melhor e se relacionar com mais facilidade, bem como alcançar novas habilidades de foco e socialização, além de potencializar as já existentes. Sua prática proporciona a flexibilidade, o condicionamento postural, aperfeiçoa o equilíbrio e melhora as noções de ritmo, já que envolve ginástica e dança, trabalhando também a mente de quem a pratica. Por ser um esporte que pode ser exercido na coletividade, colabora para que as crianças compreendam e aprendam a trabalhar e colaborar em equipe. Com isso, elas conseguem se relacionar melhor em grupo e aprimoram questões essenciais, como ser humano e cidadão.

SETE 2021

ATIVIDADE	NIVELAMENTO	TURMA	ANO/SÉRIE	IDADE REFERÊNCIA
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO/INICIAÇÃO	ESCOLINHA	3ª e 5ª FEIRAS: 9h50 – 10h40 15h10 – 16h	Educação Infantil	3 e 4 anos
NATAÇÃO INICIAÇÃO	ESCOLINHA	3ª e 5ª FEIRAS: 10h40 – 11h30 16h10 – 17h 18h20 – 19h10	Ensino Fundamental	5 e 6 anos
NATAÇÃO APERFEIÇOAMENTO	ESCOLINHA	2ª e 4ª FEIRAS: 18h20 – 19h05 3ª e 5ª FEIRAS: 8h10-9h 9h – 9h50 14h20 – 15h10 17h – 17h50 4ª e 6ª FEIRAS: 12h10 – 13h	Ensino Fundamental	A partir de 7 anos
NATAÇÃO ADULTO/FAMÍLIA	ESCOLINHA	3ª e 5ª FEIRAS: 7h10 – 8h	-	ADULTO
NATAÇÃO	TREINAMENTO	2ª e 4ª FEIRAS: 14h – 15h15 3ª e 5ª FEIRAS: 19h10 – 20h30	-	A partir de 12 anos
JUDÔ	ESCOLINHA	2ª e 4ª FEIRAS: 18h20 – 19h10	Educação Infantil	3 a 6 anos
JUDÔ	ESCOLINHA	3ª e 5ª FEIRAS: 12h10 – 13h 18h20 – 19h10	Ensino Fundamental	7 a 10 anos
JUDÔ	ESCOLINHA	2ª e 4ª FEIRAS: 17h20 – 18h10 3ª e 5ª FEIRAS: 19h10 – 20h	Ensino Fundamental	9 a 14 anos
JUDÔ	TREINAMENTO	2ª e 4ª FEIRAS: 18h20 – 19h35	Ensino Fundamental e Médio	12 a 17 anos mediante teste*
FUTSAL – SUB 7/9 (MASC e FEM)	ESCOLINHA	2ª e 4ª FEIRAS: 12h10 – 13h	Ed. Infantil /Ensino Fundamental	5 a 9 anos



Serviço de Escolas e
Treinamentos Esportivos

Serviço de
Arte e Cultura

FUTSAL – SUB 9/11 (MASC e FEM)	ESCOLINHA	3ª e 5ª FEIRAS: 18h20 – 19h10	Ensino Fundamental	7 a 11 anos
FUTSAL – SUB 11 (MASC e FEM)	ESCOLINHA	2ª e 4ª FEIRAS: 12h10 – 13h10	Ensino Fundamental	9 a 11 anos
FUTSAL – SUB 13 / 15 (MASC e FEM)	TREINAMENTO	2ª e 4ª FEIRAS: 16h30 – 17h45 3ª e 5ª FEIRAS: 19h10 – 20h30	Ensino Fundamental	11 a 15 anos mediante teste*
FUTSAL – SUB 17 MASCULINO	TREINAMENTO	3ª e 5ª FEIRAS: 19h10 – 20h30	Ensino Médio	13 e 17 anos
HANDEBOL FEMININO	TREINAMENTO	3ª e 5ª FEIRAS: 14h30 – 16h	Ensino Fundamental	12 a 17 anos
HANDEBOL MASCULINO	TREINAMENTO	3ª e 5ª FEIRAS: 16h – 17h30	Ensino Fundamental	14 a 17 anos
VOLEIBOL (MISTO)	ESCOLINHA	4ª E 6ª FEIRAS: 14h10-15h	Ensino Fundamental	11 a 14 anos
VOLEIBOL (MISTO)	TREINAMENTO	4ª E 6ª FEIRAS: 17h20 – 18h35	Ensino Médio	14 a 17 anos
GINÁSTICA RÍTMICA	ESCOLINHA	3ª e 5ª FEIRAS: 18h20 – 19h05	Ensino Fundamental	7 a 11 anos
GINÁSTICA RÍTMICA	TREINAMENTO	3ª e 5ª FEIRAS: 16h30 – 18h 19h10- 20h30	Ensino Fundamental/Médio	8 a 17 anos mediante teste*
CAPOEIRA	ESCOLINHA	3ª e 5ª FEIRAS: 18h20 – 19h10	Ed. Infantil/Ensino Fundamental/ Médio	4 a 17 anos



COLÉGIO MARISTA
CHAMPAGNAT - TAGUATINGA
MARISTA CENTRO-NORTE



SEAC

O Serviço de Arte e Cultura – SEAC é o setor responsável pelo incentivo a todas as manifestações de arte e cultura, em consonância com o Projeto Educativo Marista, fundamentado na filosofia e no carisma de Champagnat. A Arte é um importante trabalho educativo, pois estimula a inteligência e contribui para a formação da personalidade do indivíduo, sem ter como preocupação única e mais importante a formação de artistas. Hoje, a Arte tem valiosos recursos para reflexão, compreensão e exercício da cidadania, posicionamento crítico e valorização da pluralidade no que concerne aos conceitos próprios relacionados à cultura.

Linguagens Artísticas e seus benefícios

- **Dança:** os movimentos realizados no decorrer de uma dança trazem uma série de efeitos benéficos para o cérebro. As mudanças de movimento que ocorrem na atividade impactam positivamente o hipocampo, que é a área do cérebro que armazena as memórias e, ainda, ajudam a aprimorar o equilíbrio. Decorar coreografias ou a simples sequência de passos e movimentos trabalha a memória, a coordenação motora e a concentração. Sua prática tonifica o corpo, combate o sedentarismo, queima calorias, favorece a consciência corporal e melhora a postura. Durante a dança são liberados neurotransmissores ligados à sensação de bem-estar, motivação e prazer, o que eleva a autoestima e a sensação de contentamento.
- **Teatro:** o teatro na escola é uma prática importante para a formação integral de crianças e adolescentes, pois possibilita o desenvolvimento de habilidades cognitivas, físicas, emocionais e sociais dos estudantes. O teatro eleva o interesse pela leitura e estimula a criatividade. Colabora para que os estudantes se expressem melhor e desenvolvam habilidades de comunicação verbal e corporal. Favorece a descoberta das suas potencialidades e fragilidades, e possibilita que eles possam aprender a expressar seus desejos e medos, o que é importante para o desenvolvimento emocional. Como o teatro é o resultado de um trabalho em grupo, sua prática favorece a interação entre eles, a capacidade de trabalhar em grupo, o senso de responsabilidade e comprometimento.

SEAC 2021

ESCOLINHA / GRUPO	ATIVIDADE	TURMA	ANO/SÉRIE	IDADE REFERÊNCIA
BALÉ BABY CLASS	ESCOLINHA	3ª e 5ª FEIRAS: 18h20 - 19h10	Educação Infantil	4 a 6 anos
BALÉ PREPARATÓRIO	ESCOLINHA	3ª e 5ª FEIRAS: 17h - 17h50	Ensino Fundamental	7 a 10 anos
STREET DANCE	ESCOLINHA	3ª e 5ª FEIRAS: 18h20 - 19h10	Ensino Fundamental	9 a 12 anos
STREET DANCE	ESCOLINHA	3ª e 5ª FEIRAS: 19h10 - 20h	Ensino Fundamental	9 a 15 anos
TEATRO CIA MARISTA	TREINAMENTO	3ª e 5ª FEIRAS: 15h - 16h15	Ensino Fundamental/Médio	12 a 18 anos mediante teste

Mais informações:

- **Secretaria do Colégio:**
 - 61 2191-1521 e 61 2191-1522
 - E-mail: secretaria.df@marista.edu.br
- **SETE e SEAC:**
 - Coordenadora: Grazielle Regina
 - Telefones: 61 2191-1534 e 61 2191-1523
 - Celular: 61 99968-2961
 - E-mail: grfreire.df@marista.edu.br



COLÉGIO MARISTA
CHAMPAGNAT - TAGUATINGA

MARISTA CENTRO-NORTE