

Sete SeAC

Serviço de Escolinhas e
Treinamentos Esportivos

Serviço de
Arte e Cultura



COLÉGIO MARISTA
NATAL

MARISTA CENTRO-NORTE



SETE

Serviço de Escolinhas e Treinamentos Esportivos



SEAC

Serviço de Arte e Cultura

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, resultando em benefícios 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

- **Badminton:** é um esporte que tem forte inspiração no tênis e peteca. A prática de Badminton exige um bom condicionamento físico, agilidade e reflexo, ao mesmo tempo que trabalha os principais músculos do corpo e aprimora velocidade, equilíbrio corporal, raciocínio, atenção, concentração, produtividade e noção de espaço. Além disso, colabora com o bem-estar físico e psicológico, diminuindo ansiedade, acalmando o estresse e reduzindo o risco de doenças.
- **Basquete:** exercita diversas partes do corpo ao mesmo tempo, trabalhando os músculos em muitos movimentos diferentes. Os jogadores têm de estar sempre alertas





Sete

Serviço de Escolinhas e
Treinamentos Esportivos



SeAC

Serviço de
Arte e Cultura

e pensando em estratégias em um curto espaço de tempo. Isso ajuda a exercitar e melhorar a cognição. Além disso, os saltos e dribles ajudam a desenvolver e melhorar o equilíbrio. O basquete tem regras estabelecidas e, ao se disciplinar a treinar e seguir regras, o jogador também melhora o desempenho geral e, conseqüentemente, sua autoconfiança aumenta de acordo com suas novas conquistas. A prática do basquete 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.

- **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.
- **Ginástica Rítmica/Ginástica Aeróbica:** 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



COLÉGIO MARISTA
NATAL

MARISTA CENTRO-NORTE



conseguem se relacionar melhor em grupo e aprimoram questões essenciais, como ser humano e cidadão.

- **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.
- **Judô/Karatê:** a prática do judô ou karatê 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 tais quais 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.



Sete

Serviço de Escolinhas e
Treinamentos Esportivos



SeAC

Serviço de
Arte e Cultura

- **Tênis de Mesa:** individual ou em duplas, o tênis de mesa ou pingue-pongue é um esporte competitivo e com muita ação. Durante a prática, o atleta melhora a coordenação mão-olho e estimula o estado de alerta mental, concentração e estratégia tática, aguçando reflexos e refinando capacidade técnicas. O esporte também estimula diferentes partes do cérebro, como o córtex pré-frontal e o hipocampo, trabalhando a coordenação motora, consciência cognitiva e convertendo a memória de curto prazo em memória a longo prazo. Além disso, o tênis de mesa oferece uma ótima maneira de se relacionar com outras pessoas, pois, ajuda a melhorar a comunicação e construir relacionamentos.
- **Voleibol/Vôlei de Areia:** por se tratar de um esporte que envolve um vasto repertório motor e de forma coletiva, a “alfabetização” motora e o desenvolvimento do domínio sócio afetivo são os grandes protagonistas desta modalidade. As atividades físicas envolvidas no jogo de vôlei fortalecem a parte superior do corpo, braços e ombros, bem como os músculos da parte inferior do corpo. Aumenta seu nível de energia e melhora os sistemas cardiovascular e respiratório. Desenvolve agilidade, coordenação, força, velocidade e equilíbrio, devido às rápidas mudanças de ritmo e direção. Praticar voleibol 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.
- **Xadrez:** o xadrez possui uma forte influência no aprendizado de crianças, adolescentes e jovens. É um jogo que exige bastante concentração dos jogadores, tanto nos momentos de suas jogadas, quanto dos adversários. Ter atenção nas próprias jogadas e tentar descobrir as ações do adversário, possibilita ampliar o raciocínio analítico e expandir o potencial da mente. A prática do esporte também estimula a paciência e ensina os praticantes a lidar com o sentimento de perda. Com as habilidades desenvolvidas através do jogo, os alunos passam a ter mais facilidade para lidar com os conteúdos em sala de aula, contribuindo para o aumento do rendimento escolar.





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.

O SEAC é um espaço de discussão e reflexão sobre o belo e a sensibilidade que emana dele, expressado através de múltiplas linguagens, que navegam por diversas manifestações culturais.

Quando uma instituição reconhece a arte e a cultura como uma importante ferramenta para a construção do conhecimento, os resultados fluem de forma intensa e contínua. Assim, o Colégio Marista de Natal alcançou o patamar de ser a instituição de educação básica que mais investe na arte e no fortalecimento cultural do Estado, através da qualidade dos seus educadores, projetos e espetáculos desenvolvidos.

Para alcançar este resultado, foi construída uma base curricular que sustenta, com intensidade, o trabalho desenvolvido, focando num processo de desenvolvimento sistematizado, que visa à formação do educando-artista no gênero escolhido. O processo parte dos estudos de iniciação, passa pela etapa de formação básica e pelos grupos intermediários, em que as noções mais complexas do palco são assumidas, e finaliza na participação dos grandes grupos, que representam a instituição nos âmbitos local, regional e nacional. No final do processo, temos educandos-artistas dotados de um conhecimento pleno da expressão escolhida, além de um aguçado poder de argumentação, criticidade, percepção do mundo e de socialização, que os alavancam para a vida.

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



Serviço de Escolinhas e
Treinamentos Esportivos



Serviço de
Arte e Cultura

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. **Escolinhas: Ballet, Dança Moderna, Dança Contemporânea, Dança Popular, Dance Kids e Sapateado. Grupos: Cia. de dança Les Bavard's e Grupo de Dança Popular.**

- **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. **Escolinhas e Grupos: Iniciante, Formação, Intermediário e Cia. Teatral Habeas Ars.**
- **Música:** a música é uma linguagem universal, tendo participado da história desde as primeiras civilizações. É um poderoso instrumento que desenvolve na criança, além da sensibilidade à música, qualidades preciosas, como: concentração, coordenação motora, socialização, audição, respeito a si próprio e ao grupo, destreza do raciocínio, disciplina pessoal, equilíbrio emocional e inúmeros outros atributos que colaboram na formação do indivíduo. A música é importante para a integração das crianças na vida escolar, pois, estimula o bom convívio social, a harmonia, o desenvolvimento da fala, da respiração, da autoestima e do próprio desenvolvimento cognitivo da criança. A prática da música influencia de uma forma muito positiva o comportamento humano e colabora para um pleno desenvolvimento da criança, tornando-a capaz de se tornar um ser autônomo e tendo a capacidade de expressar sua vontade de forma mais segura e serena. **Escolinhas: Bandinha Infantil (5 a 8 anos), Violão, Canto e Bateria. Grupos: Vocal Vox da Capo, Canto Coral, Percussão e Bandas.**
- **Teatro Musical:** o Teatro Musical une os benefícios do Teatro, da Dança e da Música em um mesmo contexto. Na prática, os pequenos artistas aprendem a base da interpretação, da dança e do canto, específicos desta linguagem, promovendo





uma formação completa e colhendo os frutos da prática das três modalidades artísticas.

- **Artes Visuais:** por meio do desenho e a pintura, a prática das artes visuais é uma atividade prazerosa, relaxante e terapêutica, que proporciona diversos benefícios, entre eles: desenvolvimento o Hemisfério Direito do cérebro, estimulando a criatividade e a aceitação de diferenças; libertação do medo de errar, senso crítico exagerado e insegurança; elevação a autoestima; ampliação da percepção visual e do conhecimento sobre arte; além de trabalhar o autoconhecimento, comunicação e inteligência emocional.
- **TV Marista:** a TV Marista é fruto das experiências desenvolvidas no período de isolamento social, onde observou-se a importância das redes sociais e da comunicação como objeto de conhecimento e lazer. Por meio da prática das atividades envolvidas no projeto, os educandos despertam a criatividade, senso crítico, confiança, oratória, expressão corporal, relacionamentos e senso de responsabilidade. A participação direta dos alunos está relacionada à produção integral dos programas, incluindo a criação da pauta, organização de roteiros, realização de entrevistas e reportagens, e até edição de vídeos. O projeto desenvolve várias habilidades sociais, emocionais, psicológicas e educativas nos participantes, além de levar informações institucionais, educativas e de lazer para toda a comunidade escolar. A TV funciona no Canal do YouTube do Colégio Marista de Natal.



Sete

Serviço de Escolinhas e
Treinamentos Esportivos



SeAC

Serviço de
Arte e Cultura

Mais informações:

- **Secretaria do Colégio:**
 - 84 4009-5008
 - E-mail: secretaria.natal@marista.edu.br
- **SEAC**
 - Coordenador: Carlos Henrique
 - Telefone: 84 4009-5036
 - E-mail: ccamara@marista.edu.br
- **SETE**
 - Coordenador: Antônio Junior
 - Telefone: 84 4009-5029
 - E-mail: asjunior@marista.edu.br



COLÉGIO MARISTA
NATAL

MARISTA CENTRO-NORTE