



## Centro Olímpico e Paralímpico do Recanto das Emas **COLÔNIA DE FÉRIAS 2022**

### **Objetivo:**

Propor o acesso às crianças e adolescentes uma oportunidade de práticas esportivas e de lazer com orientação e acompanhamento de profissionais capacitados.

### **Objetivos específicos:**

- Diminuir o número de crianças e jovens ociosos no período de férias escolares;
- Contribuir para a melhoria da qualidade da educação, da inclusão social por meio da integração;
- Incentivar os alunos na prática de atividade física e desenvolver o interesse pelo esporte;
- Alcançar a meta dos 50% da participação dos alunos matriculados, bem como trabalhando a inclusão dos alunos PCD na colônia de férias.

**Público Alvo:** crianças e adolescentes entre 4 a 17 anos devidamente matriculados, sendo aberta a comunidade.

### **Metodologia:**

Divulgação da Colônia de férias: início no dia 04 de julho de 2022 com a participação dos professores no incentivo e divulgação.

### Inscrição e Período:

O período de inscrição ocorrerá do dia 05 ao dia 21 de julho, diretamente com a equipe da GAS e professores.

A colônia de férias acontecerá no período de **21/07, 22/07 e 25/07 à 29/07 de 2022.**





### Proposta:

Para o melhor desenvolvimento das atividades, realizaremos a colônia de férias da seguinte da forma:

#### Crianças de 4 a 11 anos

- Turno matutino, no período de 08:00 às 9:50h.
- Turno vespertino, no período de 14:00 às 15:50h

#### Adolescente de 12 a 17 anos

- Turno matutino, no período de 10:10 às 12:00h
- Turno vespertino, no período 16:10 às 18:00h

Obs.: A proposta da divisão por faixa etária ocorreu para melhor desenvolvimento das atividades e da qualidade no trabalho.

### **Crianças de 4 a 11 anos**

Recepção dos Alunos: música

Abertura do Evento:

- ✓ Hino Nacional;
- ✓ Apresentação Capoeira;
- ✓ Exposição das regrinhas básicas da nossa colônia, incluindo os protocolos da COVID.

Em seguida, divisão das turmas, que ocorrerá da seguinte forma:

**Crianças de 4 a 6 anos** - Equipe Amarela com a apresentação do professor que será o líder do grupinho e auxiliares.

**Crianças de 7 e 8 anos** - Equipe Vermelha com a apresentação do professor que será o líder do grupinho e auxiliares.

**Crianças de 9 e 11 anos** - Equipe Azul com a apresentação do professor que será o líder do grupinho e auxiliares.





Finalizado a organização dos grupos, cada equipe irá se direcionar para as atividades de acordo com o cronograma definido pelos professores, que acontecerá através de circuitos ou conforme a proposta do evento para o dia.

Obs.:

1. Caso alguma equipe fique desproporcional, distribuiremos da melhor forma possível.
2. As equipes permanecerão a mesma durante todo o evento da Colônia de Férias;

Sugestões de atividades para essa fase:

- Musicalização infantil
- Brincadeiras de roda
- Contação de História
- Jogos e desenhos (dama, dominó, quebra cabeça, uno, baralho)
- Cineminha com pipoca no COP Recanto das Emas
- Baladinha
- Brincadeiras antigas (pula corda, escravo de jó, amarelinha, passa anel, monjolo, coelho na toca, morto/vivo e etc)
- Oficina de Artes (pintura de desenhos, origami, confecção de massinha de modelar)
- Dia Paralímpico
- Astronomia (Planetário e Oceanário)
- Escalada
- Recreação na piscina
- Competição na piscina
- Futebol
- Atividades psicomotricidade
- Alongamento e Relaxamento
- Caça ao tesouro

**Adolescente de 12 a 17 anos**

Recepção dos Alunos: música





Abertura do Evento:

- ✓ Hino Nacional;
- ✓ Apresentação Capoeira;
- ✓ Mensagem de boas vindas;
- ✓ Exposição das regrinhas básicas da nossa colônia, incluindo os protocolos da COVID.

Em seguida, divisão das turmas, que ocorrerá da seguinte forma:

**Adolescente de 12 e 13 anos** - Equipe Amarela com a apresentação do professor que será o líder do grupinho e auxiliares.

**Adolescente de 14 a 17 anos** - Equipe Vermelha com a apresentação do professor que será o líder do grupinho e auxiliares.

Obs.:

1. Caso alguma equipe fique desproporcional distribuiremos da melhor forma possível.
2. As equipes permanecerão a mesma durante todo o evento da Colônia de Férias;

Sugestões de atividades para essa fase:

- Caça ao tesouro
- Oficina de jogos (dominó, xadrez, UNO, dama e outros)
- Brincadeiras antigas (pula corda, escravo de jó, amarelinha, queimada, bete, queimada maluca)
- Gincana (corrida do saco, corrida de três pés, torta na cara)
- Dia Paralímpico
- Astronomia (Planetário e Oceanário)
- Escalada
- Recreação na piscina (Polo Aquático)
- Competição na piscina
- Competição Vôlei
- Competição Futebol





- Fit Dance / Zumba
- Oficina Lutas (Karatê e Taekwondo)
- Volêi
- Futebol
- Basquete
- Revezamento 4X100
- Saltos à distância
- Cinema com pipoca no COP Recanto das Emas
- Karaokê
- Alongamento / Relaxamento
- Participação de algum atleta do DF para uma roda de conversa

**Cronograma de atividade:**

Cada COP realizará o seu cronograma de acordo com as sugestões de atividades propostas e que seja mais viável a realidade.





**Cronograma de atividades do CPD**  
**Colônia de férias – 21 e 22/07 e 25 a 29/07**

- **Matutino:** 08h00 as 09h50 – (04 a 11 anos)  
10h10 as 12h00 – (12 a 17 anos)  
**Professores:** Adriano e Jaqueline
- **Vespertino:** 14h00 as 15h50 – (04 a 11 anos)  
16h10 as 18h00 – (12 a 17 anos)  
**Professores:** Adriano e Jaqueline
- Alunos adultos Matutino/Vespertino  
**Professora:** Michelle

<b>4 a 11 anos</b>	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
	<b>18/07</b>	<b>19/07</b>	<b>20/07</b>	<b>21/07</b>	<b>22/07</b>	<b>23/07</b>	<b>24/07</b>
08h00 à 09h50	-	-	-	Oficina de artes	Atividade aquática	-	-
14h00 à 15h50	-	-	-	Revezamento Lúdico	Atividade aquática	-	-

<b>4 a 11 anos</b>	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
	<b>25/07</b>	<b>26/07</b>	<b>27/07</b>	<b>28/07</b>	<b>29/07</b>	<b>30/07</b>	<b>31/07</b>
08h00 à 09h50	Recreação	Atividade Paralímpica	Atividade aquática	Oficina de artes	Jogos de rua	-	-
14h00 à 15h50	Recreação	Atividade Paralímpica	Atividade aquática	Revezamento Lúdico	Jogos de rua	-	-

<b>12 a 17 anos</b>	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
	<b>18/07</b>	<b>19/07</b>	<b>20/07</b>	<b>21/07</b>	<b>22/07</b>	<b>23/07</b>	<b>24/07</b>
10h10 à 10h50	-	-	-	Gincana	Atividade aquática	-	-
16h10 A 18h00	-	-	-	Gincana	Atividade aquática	-	-





12 a 17 anos	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
	25/07	26/07	27/07	28/07	29/07	30/07	31/07
10h10 à 10h50	Oficina de Jogos	Atividade Paralímpica	Atividade aquática	Gincana	Jogos de Rua	-	-
16h10 A 18h00	Oficina de jogos	Atividade Paralímpica	Atividade aquática	Gincana	Jogos de Rua	-	-

26/07	Dia do Paralímpico
08h00 a 09h50	- Oficina de Vôlei / Oficina de Bocha / tênis de mesa em cadeira de rodas /
10h10 a 12h00	- Oficina de Vôlei / Oficina de Bocha / tênis de mesa em cadeira de rodas /
14h00 a 15h50	- Jogo de Rugby e Vivencia / Oficina de natação / Oficina de Futebol de 5
16h10 a 18h00	- Jogo de Rugby e Vivencia / Oficina de natação / Oficina de Futebol de 5
OBS.: Atividades podem sofrer alterações.	

### OBSERVAÇÃO:

- As atividades propostas são flexíveis ao nível de interesse do aluno e do seu comprometimento e o nível climático do dia.
- Entre 50 minutos de aula, será feito uma pausa de 10 minutos para a troca de atividade.





**Cronograma de atividades**  
**Colônia de férias – 21 e 22/07 e 25 a 29/07**

- **Matutino:** 08h00 as 09h50 – (04 a 11 anos)  
10h10 as 12h00 – (12 a 17 anos)
- **Vespertino:** 14h00 as 15h50 – (04 a 11 anos)  
16h10 as 18h00 – (12 a 17 anos)

	Quinta	Sexta	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	21/07	22/07	25/07	26/07	27/07	28/07	29/07
4 a 11 08h00 à 09h50  14h00 à 15h50	- Abertura do evento  e  - Gincana	- Cineminha no COPRE	- Escalada e  - Slackline (Fita esticada)  - Oficina de Artes	- Dia Paralímpico	- Recreação Piscina	- Astronomia Planetário  - Astronomia Oceanário  - Brincadeiras antigas	- Competições (Futebol, Natação e Vôlei)  - Atividade Psicomotricid ade  - Oficina de lutas (Karatê e Taekwondo)
12 a 17 10:10 à 12h00  14h00 à 15h50	- Abertura do evento  e  -Gincana	- Cineminha no COPRE	- Escalada E  - Slackline (Fita esticada)  - Oficina de Artes	- Dia Paralímpico	- Recreação Piscina	- Astronomia Planetário  - Astronomia Oceanário  - Brincadeiras antigas	- Competições (Futebol, Natação e Vôlei)  - Atividade Psicomotricid ade  - Oficina de lutas (Karatê e Taekwondo)

Amanda Santos de Brito  
Coordenadora Pedagógica do COP Recanto das Emas  
CREF: 007310 G/DF