CIDADE DE SÃO PAULO
EDUCAÇÃO

PROGRAMAÇÃO DAS ATIVIDADES NOS CEU'S PARA DIA DO DESAFIO 2022

		HORÁRIO		ATIVIDADE				
		INÍCIO	TÉRMINO	NOME	BREVE DETALHAMENTO	LOCAL		
DRE BT	CEU BUTANTÃ	08:00	17:00	ARENA ESPORTIVA, TÊNIS DE MESA/ IANCE LIVRE BASQUETEBOL/ PIMBOLIM/BADMINTON	ATIVIDADE LIVRE DA MODALIDADE TÊNIS DE MESA AOS MUNICIPES, OPORTUNIDADE DE VIVÊNCIAR A MODALIDADE AO AR LIVRE	ARÉA EXTERNA		
		07:00	08:00	JIU JITSU	PRÁTICA DE ARTES MARCIAIS	ATELIÊ 1		
		08:00	09:00	GINÁSTICA	GINASTICA LOCALIZADA	SALA DE DANÇA		
		09:00	10:00	ALONGAMENTO	MOVIMENTOS ARTICULARES MELHORA FLEXIBILIDADE DO CORPO	SALADE DANÇA		
		11:30	12:30	MUSCULAÇÃO	HIPERTROFIA/COND FISICO/RESISTÊNCIA MUSCULAR	ATELIÊ3		
		13:15	14:15	MUSCULAÇÃO	HIPERTROFIA/COND FISICO/RESISTÊNCIA MUSCULAR	ATELIÊ3		
		15:00	16:00	INICIAÇÃO ESPORTIVA	AULA ESPECIAL ENTRE FAMILIARES, PARA FORTALECER OS LAÇOS AFETIVOS E DE INTEGRAÇÃO, ATRAVÉS DO DIA DO DESAFIO.	GINASIO		
		15:30	16:30	CONDICIONAMENTO FISICO	EXERCICÍOS DE CIRCUITO PARA MELHORA CONDICIONAMENTO	SALA DE DANÇA		
		16:45	17:45	JIU JITSU FEMININO	PRÁTICA DE ARTES MARCIAIS DIRECIONADO AO PUBLICO FEMININO, DEFESA PESSOAL	ATELIÊ 1		

CIDADE DE SÃO PAULO
EDUCAÇÃO

PROGRAMAÇÃO DAS ATIVIDADES NOS CEU'S PARA DIA DO DESAFIO 2022

		HORÁRIO		ATIVIDADE				
		INÍCIO	TÉRMINO	NOME	BREVE DETALHAMENTO	LOCAL		
DRE BT	CEU UIRAPURU	07:15	08:00	CAMINHADA	CAMINHADA É UM EXERCÍCIO PARA QUALQUER PESSOA FISICAMENTE SADIA,SEM PROBLEMAS ARTICILARES, E É UM EXERCÍCIO AEROBICO	EM VOLTA DO BEC		
		08:00	08:45	ALONGAMENTO	EXERCÍCIOS VOLTADOS PARA AUMENTO DA FLEXIBILIDADE MUSCULAR	MULTIUSO 1		
		09:00	10:00	JOGOS E BRINACEIRAS	ATIVIDADES LÚDICAS	MULTIUSO 2		
		09:00	12:00	AIR TRACK	PISCINA INFLÁVEL PARA ACROBACIAS, SALTOS ENTRE OUTROS	QUADRA BEC		
		10:30	11:00	GINÁSTICA LABORA	É UMA SÉRIE DE EXERCÍCIOS DE CURTA DURAÇÃO,QUE ENVOLVEM TECNICAS DE ALONGAMENTO	BEC		
		14:00	15:00	AULA DE RITMOS	DANÇA EM GERAL	BEC		
		14:00	17:00	AIR TRACK	PISCINA INFLÁVEL PARA ACROBACIAS, SALTOS ENTRE OUTROS	QUADRA BEC		
		16:00	17:00	JOGOS E BRINACEIRAS	ATIVIDADES LÚDICAS	MULTIUSO 2		

CIDADE DE SÃO PAULO
EDUCAÇÃO

PROGRAMAÇÃO DAS ATIVIDADES NOS CEU'S PARA DIA DO DESAFIO 2022

		HORÁRIO		ATIVIDADE				
		INÍCIO	TÉRMINO	NOME	BREVE DETALHAMENTO	LOCAL		
DRE CL	CEU GUARAPIRANGA	8HS	9HS	YOGA	AULÃO DE YOGA	BEC SUPERIOR		
		9HS	10HS	JOGOS RECREATIVOS	JOGOS RECREATIVOS DE COOPERAÇÃO EM ESTAFETAS	QUADRA INTERNA		
		14h30	15h30	GINASTICA MAIOR IDADE	CIRCUITO FUNCIONAL DIRECIONADO PARA ATIVIDADES DO DIA DIA	BEC INFERIOR		
		8hs	9hs	CAMINHADA	DESAFIO PROGRESSIVO DE CORRIDA	ARÉA EXTERNA		
		10hs	11hs	CONDICIONAMENTO FISICO	AULÃO	ACADEMIA		
		13hs	14hs	BADMINTON	MINI TORNEIO	QUADRA DE BADMINTON		
		9hs	10hs	GINASTICA GERAL	AULÃO DE COREOGRAFIAS	BEC INFERIOR		
		8hs	9hs	TREINAMENTO FUCNIONAL	CIRCUITO FUNCIONAL	ACADEMIA		
		13h30	15h00	VOLÊI	DESAFIO DO SAQUE VIAGEM	QUADRA INTERNA		
		13h30	14h30	JOGOS RECREATIVOS	JOGOS RECREATIVOS DE COOPERAÇÃO EM ESTAFETAS	QUADRA EXTERNA		

CIDADE DE SÃO PAULO
EDUCAÇÃO

PROGRAMAÇÃO DAS ATIVIDADES NOS CEU'S PARA DIA DO DESAFIO 2022

		HORÁRIO		ATIVIDADE				
		INÍCIO	TÉRMINO	NOME	BREVE DETALHAMENTO	LOCAL		
DRE CS	CEU NAVEGANTES	07:00	08:00	Caminhada	Alongamento e caminhada	Entorno do CEU		
		08:00	09:00	Aulão Treinamento Funcional	Atividades com o peso do próprio corpo	Bec Piscina ou Sala de Dança		
		08:00	10:00	Aulão Treinamento Funcional	Atividades com o peso do próprio corpo	Bec Piscina ou Sala de Dança		
		09:00	10:20	Basquete	Treinamento de Basquere	Quadra Coberta		
		10:30	12:00	Tenis de Mesa	Vivência do jogo / Fundamentos	Atelier 1		
		16:00	17:00	Futsal Infantil	Treinamento de Futsal / Fundamentos	Quadra Coberta		
		17:00	18:00	Futsal Infantil	Treinamento de Futsal / Fundamentos	Quadra Coberta		

CIDADE DE SÃO PAULO
EDUCAÇÃO

PROGRAMAÇÃO DAS ATIVIDADES NOS CEU'S PARA DIA DO DESAFIO 2022

		HORÁRIO		ATIVIDADE					
		INÍCIO	TÉRMINO	NOME	BREVE DETALHAMENTO	LOCAL			
DRE CS	CEU TRÊS LAGOS	07:00	08:30	Caminhada	Caminhada com os alunos matrículados nas atividades dos analistas	Área Externa co CEU			
		08:30	10:00	Ensaio da quadrilha da melhor idade	Ensaio para a apresentação no dia do baile junino	Sala de Dança			
		10:00	11:30	Circuito motor com o CEI	Em parceria com os professores regente de sala sera realizado o Circuito com atividades de equilibrio para os educandos da unidade escolar.	Sala de Dança			
		11:00	12:00	Aulão de HIdro/alongamento	Atividade desenvolvida com os alunos da gestão, a atividade dependera da temperatura de piscina	Piscina			
		10:00	17:00	Circuito motor, estafetas, recreacão com a EMEI.	Em parceria com os professores regente de sala serão desenvolvidas diversas atividades com os educandos do CEU.	Sala Multi Uso			
		07:00	08:30	Caminhada	Atividade Desenvolvida com alunos da gestão.	Area Externa			

CIDADE DE SÃO PAULO
EDUCAÇÃO

PROGRAMAÇÃO DAS ATIVIDADES NOS CEU'S PARA DIA DO DESAFIO 2022

		HORÁRIO		ATIVIDADE					
		INÍCIO	TÉRMINO	NOME	BREVE DETALHAMENTO	LOCAL			
DRE CS	CEU VILA RUBI	10h	10h30	HANDEBOL	DISPUTA DE 7 METROS COM GOLEIRO	GINÁSIO			
		10h30	11h00	FUTSAL	DISPUTA DE PENALTY	GINÁSIO			
		10h30	11h30	ARTE E MOVIMENTO	CIRCUITO MOTOR COM DESENHOS	FOYER E AREA EXTERNA			
		11h00	11h30	JUMP E O BASQUETE	ARREMESSO E BANDEIJA COM SALTOS NO JUMP	GINÁSIO			
		08h30	09h30	YOGA	POSTURAS DO YOGA	SALA DE DANÇA			
		09h30	10h30	YOGA	POSTURAS DO YOGA	TEATRO			

CIDADE DE SÃO PAULO
EDUCAÇÃO

PROGRAMAÇÃO DAS ATIVIDADES NOS CEU'S PARA DIA DO DESAFIO 2022

		HORÁRIO		ATIVIDADE				
		INÍCIO	TÉRMINO	NOME	BREVE DETALHAMENTO	LOCAL		
DRE FB	CEU JARDIM PAULISTANO	07h30	08h30	Ginastica	Aulão de ginastica	BEC		
		08h30	09h30	Alongamento	Aulão de Alongamento	BEC		
		08h00	10h00	Futebol de Campo Masculino	Treinamento de Futebol de Campo	Campo Society		
		10h00	12h00	Voleibol Misto	Treinamento de Voleibol	Quadra coberta		
		10h00	11h00	Ginástica Artistica	Treinão de G.A	Sala de condicionamento Fisico		
		13h30	15h00	Voleibol Misto	Treinamento de Voleibol	Quadra Coberta		
		14h30	15h30	Futebol de Campo	Treinamento de Futebol de Campo	Campo Society		
		18h30	20h00	Condicionamento Fisico	Aulão de Condicionamento Fisico	BEC		

CIDADE DE SÃO PAULO
EDUCAÇÃO

PROGRAMAÇÃO DAS ATIVIDADES NOS CEU'S PARA DIA DO DESAFIO 2022

		HORÁRIO		ATIVIDADE					
		INÍCIO	TÉRMINO	NOME	BREVE DETALHAMENTO	LOCAL			
DRE FB	CEU PAZ	15hs	17hs	basquete	maior número de cestas em um tempo limitado (basquete)	quadra			
		9hs	15:30	erodance	ritmos	sala de dança			
		9hs	15:30	abdominal	número de abdominal por minuto	sala de ballet			
		16hs	19hs	capeira	treino de resistência e equilibrio	sala de ballet			

CIDADE DE SÃO PAULO
EDUCAÇÃO

PROGRAMAÇÃO DAS ATIVIDADES NOS CEU'S PARA DIA DO DESAFIO 2022

		HORÁRIO		ATIVIDADE				
		INÍCIO	TÉRMINO	NOME	BREVE DETALHAMENTO	LOCAL		
DRE G	CEU Cidade Tiradentes	07:10	08:00	Hidroginástica	Ginástica Aquática	Piscina Interna		
		08:15	09:05	Corrida e Caminhada	Espacialidade e Conhecimento	Área Externa		
		09:10	10:00	Ginástica	Condicionamento Físico	Sala de Dança 2		
		10:00	11:00	Teatro Infantil	Jogos e práticas teatrais seguindo o	Sala de Artes 2		
		10:10	11:00	Jogos e Brincadeiras	Manipulação e Conhecimentos	Sala de Dança 2		
		11:00	12:00	Teatro Infanto Juvenil	Jogos e práticas teatrais seguindo o	Sala de Artes 2		
		11:10	12:00	Natação	Condicionamento Físico (aquático)	Piscina Interna		
		12:00	12:50	Teatro Infanto Juvenil	Jogos e práticas teatrais seguindo o	Sala de Artes 2		
		13:05	14:00	Teatro Infanto Juvenil	Jogos e práticas teatrais seguindo o	Sala de Artes 2		
		13:10	14:00	Natação	Condicionamento Físico (aquático)	Piscina Interna		
		13:50	14:40	Basquete 3X3	Vivência, Fundamentos e	Ginásio		
		14:00	16:00	FloorBall	Time x Time	Quadra Externa		
		14:00	15:00	Teatro Juvenil	Jogos e práticas teatrais seguindo o	Sala de Artes 2		
		14:05	15:15	Futsal	Jogo com bola	Ginásio		
		15:00	16:00	Teatro Infantil	Jogos e práticas teatrais seguindo o	Sala de Artes 2		
		15:00	16:00	Jogos e Brincadeiras	Manipulação e Conhecimentos	Sala de Dança 2		
		16:05	16:55	Corrida e Caminhada	Espacialidade e Conhecimento	Área Externa		
		16:30	18:30	Tênis de Mesa	Campeonato de 11 a 13 anos	Sala de Dança 3		
		17:00	17:50	Jogos para a melhor idade	Jogos cooperativos	Sala de Dança 2		
		17:55	18:55	Hidroginástica	Ginástica Aquática	Piscina Interna		
		20:00	21:50	Tênis de Mesa	Campeonato de 14 a 17 anos	Sala de Dança 3		
		20:05	20:55	Vôlei	Torneio de Vôlei	Ginásio		

CIDADE DE SÃO PAULO
EDUCAÇÃO

PROGRAMAÇÃO DAS ATIVIDADES NOS CEU'S PARA DIA DO DESAFIO 2022

		HORÁRIO		ATIVIDADE				
		INÍCIO	TÉRMINO	NOME	BREVE DETALHAMENTO	LOCAL		
DRE G	CEU INÁCIO MONTEIRO	08h30	10h00	AULÃO DE DANÇA E GINÁSTICA CIRCUITO	AULÃO DE DANÇA COM VARIOS RÍTIMOS DE MUSÍCIAS E DANÇAS.	GINÁSIO		
		10HOO	11H00	VOLEIBOL MISTO ADAPTADO	JOGO RECREATIVO COM ALUNOS DA 39IDADE	GINÁSIO		
		12H30	13H30	MUSCULAÇÃO	FORTALECIMENTO DE MEMBROS INFERIORES E SUPERIORES	ACADEMIA		
		13H30	14H30	RECREAÇÃO ESPORTIVA (JOGOS E BRINCADEIRAS)	JOGOS DE TÊNIS DE MESA , PEBOLIM E JOGOS DE TABULEIRO	FOYER		
		13H00	14H30	FUTSAL MASCULINO SUB 12	TORNEIO INTERNO DE FUTSAL MASCULINO	GINÁSIO		
		14H30	16H00	AULÃO DE GINÁSTICA CIRCUITO	AULÃO COM VÁRIOS MATERIAIS EM LOCAIS SEPARADOS	SALA DE DANÇA		
		16H00	17H30	FUTSAL MASCULINO SUB 16	TORNEIO ENTRE OS ALUNOS DAS TURMAS	GINÁSIO		
		18H00	19H30	RUGBY TAG(MASCULINO E FEMININO)	TORNEIO ENTRE OS ALUNOS DAS TURMAS DE 29 , 49 e SÁBADO	GINÁSIO		
		19H45	20H45	GINÁSTICA	GINÁSTICA CIRCUITO	SALA DE DANÇA		

CIDADE DE SÃO PAULO
EDUCAÇÃO

PROGRAMAÇÃO DAS ATIVIDADES NOS CEU'S PARA DIA DO DESAFIO 2022

		HORÁRIO		ATIVIDADE				
		INÍCIO	TÉRMINO	NOME	BREVE DETALHAMENTO	LOCAL		
DRE G	CEU LAJEADO	08h	09h	Caminhada	Cminhada orientada pela analista	PIsta externa		
		09h	12h	Atendimento da EMEI	Atividades esportiva e recreativas com as crinaças da EMEI com os nossos analistas	Ginásio e sala 30.		
		13h30	15h30	Atendimento da EMEI	Atividades esportiva e recreativas com as crinaças da EMEI com os nossos analistas	Ginásio e sala 30.		
		16h30	17h30	Handebol Feminino	Aulão competitivo entre as alunas.	Ginásio		
		17h30	18h30	Tênis de Mesa	Jogos reacreativos de tenis de mesa com usuários do CEU	BEC inferior		
		18h30	19h30	Circuito de ginástica.	Aula com movimentos coordenativos e localizados.	Saala 49 ou BEC superior		
		19h	20h	Voleibol Feminino	Aulão recreativo com os alunos de 16 a 22 anos	Ginásio		
		19h30	20h30	Alongamento	Aulão para a comunidade sem inscrição.	BEC superior		
		20h30	22h	Voleibol Feminino 25 à 50 anos	Aulão recreativo com os alunos de 25 a 50 anos	Ginásio		
		15h30	16h30	Kung Fu	Aulão para a comunidade sem inscrição.	Sala 51		
		18h00	19h30	Jiu Jitsu	Aulão para a comunidade sem inscrição.	Sala 51		
		18h00	20h30	Tricking	Aulão para a comunidade sem inscrição.	Sala 30		
		20h30	21h30	Zumba	Aulão para a comunidade sem inscrição.	BEC inferior		

CIDADE DE SÃO PAULO
EDUCAÇÃO

PROGRAMAÇÃO DAS ATIVIDADES NOS CEU'S PARA DIA DO DESAFIO 2022

		HORÁRIO		ATIVIDADE				
		INÍCIO	TÉRMINO	NOME	BREVE DETALHAMENTO	LOCAL		
DRE IP	CEU HELIÓPOLIS	07:00	08:00	Aulão de Alongamento	Aulão de alongamento voltado ao publico adulto da comunidade	Sala de Dança - Quinto andar		
		08:00	09:00	Aulão de Ginástica localizada	Aulão de ginástica localizada voltado ao publico adulto da comunidade	Sala de Dança - Quinto andar		
		09:00	10:00	Atividades Psicomotricidade CEI	Atendimento voltada as crianças da CEI Simone trabalhando a Psicomotricidade	Ginásio		
		10:00	11:00	Aulão de Pilates 1	Aulão de Pilates direcionado ao publico adulto da comunidade	Sala de Dança - Quinto andar		
		12:30	13:30	Aulão Tenis de mesa	Aulão de Tenis de Mesa voltado ao publico com idade escolar da comunidade	Área Externa		
		12:30	13:30	Aulão de Relaxamento e Meditação	Aula aberta para a comunidade com intuito de proporcionar relaxamento e momentos de concentração	Saguão da Piscina		
		13:00	14:00	Aulão de Dança de Salão	Aulão aberta para a comunidade com o atendimento voltado ao público da Melhor Idade	Sala de Dança - Quinto andar		
		14:30	15:00	Futsal Mirim e Pré Mirim	Aula voltada ao publico masculino nascido entre 2008 e 2011	Ginásio		
		14:30	15:30	Clube da caminhada	Atividade ao ar livre, voltada para o publico adulto com o intuito de proporcionar exercicios relacionados a corrida e caminhada	Área Externa		
		16:30	17:30	Aulão de Pilates 2	Segundo aulão de Pilates direcionado ao publico adulto da comunidade	Sala de Dança - Quinto andar		
		18:00	19:00	Treinamento de Futsal Feminino	Treinamento de futsal voltado ao publico adulto feminino	Ginásio		
		19:00	20:00	Treinamento de Futsal Masculino	Treinamento de futsal voltado ao publico adulto masculino	Ginásio		

CIDADE DE SÃO PAULO
EDUCAÇÃO

PROGRAMAÇÃO DAS ATIVIDADES NOS CEU'S PARA DIA DO DESAFIO 2022

		HORÁRIO		ATIVIDADE				
		INÍCIO	TÉRMINO	NOME	BREVE DETALHAMENTO	LOCAL		
DRE IP	CEU MENINOS	15h	16h	ENSAIO DA QUADRILHA	Ensaio da quadrilha para a Festa junina dcom os alunos do CEU.	Ginásio		
		18h30	21h30	VASPRO	Futebol para crianças 5 a 17 anos	CAMPO 2		
		19H	21H	Judô	Atividades de artes marciais dos 4 aos 18 anos	Ateliê 1		
		13h30	14h30	Pilates	Atividades de saúde e bem estar para adultos e 3º idade	Sala multiuso		
		10h	11h	Rugby	Atividades para meninos e meninas de 10 a 14 anos	CAMPO 1		
		10H	11H	BEACH TÊNIS	Atividades com raquetes na areia com crianças de 06 a 12 anos	Quadra de areia		
		9h	10h	Ginástica	Atividades de saúde e bem estar para adultos e terceira idade	Sala de dança		
		10h	11h	Yoga	Atividades de saúde e bem estar para adultos e terceira idade	Sala multiuso		
		15h	16h	Ginástica artística	Atividade esportiva para crianças de 6 a 8 anos	Sala de dança		
		11h30	12h30	Coreografia	Ativiades coreografas para crianças de 9 a 12 anos	Sala de dança		
		8h	9h	Corrida e caminhada	Atividade aeróbica com adultos e terceira idade	Área externa		
		10h	11h	Alongamento	Atividades de saúde e bem estar para adultos e terceira idade	Sala de dança		
		7h	8h	Treinamento funcional	Atividade de condicionamento físico para adultos	Sala multiuso		

CIDADE DE SÃO PAULO
EDUCAÇÃO

PROGRAMAÇÃO DAS ATIVIDADES NOS CEU'S PARA DIA DO DESAFIO 2022

		HORÁRIO		ATIVIDADE					
		INÍCIO	TÉRMINO	NOME	BREVE DETALHAMENTO	LOCAL			
DRE IP	CEU PQ. Bristol	09:00	10:00	Ritmos	AULÃO DE DANÇA	BEC INFERIOR			
		10:00	11:30	Treino Funcional	TREINAMENTO	SALA MULTIFUNCIONAL			
		14:00	15:00	Mat-Pilates (18 à 64)	AULA PARA MULHERES	SALA DE DANÇA			
		07:00	08:00	GINÁSTICA LOCALIZADA	TREINO DE FORTALECIMENTO	QUADRA			
		08:00	09:30	GINÁSTICA PARA TODOS	ATIVIDADE FÍSICA PARA TODAS AS IDADES	SALA DE DANÇA			
		07:00	08:00	ALONGAMENTO	FLEXIBILIDADE PARA 39 IDADE	BEC SUPERIOR			

CIDADE DE SÃO PAULO
EDUCAÇÃO

PROGRAMAÇÃO DAS ATIVIDADES NOS CEU'S PARA DIA DO DESAFIO 2022

		HORÁRIO		ATIVIDADE					
		INÍCIO	TÉRMINO	NOME	BREVE DETALHAMENTO	LOCAL			
DRE IP	CEU Vila Alpina	07:00	08:00	Alongamento e Ginástica Coreografada	A partir de 18 anos				
		07:00	08:00	Caminhada	Idade Livre				
		07:00	08:00	Jogos e Brincadeiras	De 7 a 13 anos				
		08:00	09:00	Condicionamento Físico e Treinamento Funcional	A partir de 18 anos				
		08:00	09:00	Pilates e Alongamento	A partir de 18 anos				
		09:00	10:00	Ginástica Coreografada e Alongamento	A partir de 18 anos				
		09:00	10:00	Atletismo e Gol Bol	Adultos				
		10:00	11:00	Dança do Ventre	A partir de 18 anos				
		10:00	11:00	Pilates e Alongamento	A partir de 18 anos				
		10:00	11:00	Muay Thai	Até 79 anos				
		10:00	11:00	Jogos e Brincadeiras	De 6 a 10 anos				
		10:00	11:00	Treinamento Funcional	A partir de 18 anos				
		11:00	12:00	Jiu-Jitsu	A partir de 18 anos				
		11:00	12:00	Voleibol Adaptado	A partir de 18 anos				
		11:00	12:00	Ginástica Localizada	Adultos				
		11:00	12:00	Jogos Ludicos	A partir de 50 anos				
		12:00	13:00	Boxe	Adulto				
		12:00	13:00	Pilates e Ginástica Coreografada	A partir de 18 anos				
		13:00	14:00	Ginástica Coreografada, Alongamento e Treinamento Funcional	A partir de 18 anos				
		13:00	14:00	Jogos Ludicos	A partir de 10 anos				
		14:00	15:00	Pilates, Ginástica Coreografada e Treinamento Funcional	a partir de 18 anos				
		14:00	15:00	Muay Thai	a partir de 18 anos				
		14:00	15:00	Jogos e Brincadeiras	A partir de 7 anos				
		15:00	16:00	Alongamento,Ginástica Coreografada e Treinamento Funcional	A partir de 18 anos				
		15:00	16:00	Dodgeball	A partir de 18 anos				
		15:00	16:00	Jogos Ludicos	Idade Livre				
		16:00	17:00	Ginástica Coreografada , Pilates e Treinamento Funcional	A partir 18 anos				
		16:00	17:00	Dodgeball e Ginástica Coreografada	A partir 7 anos				
		17:00	18:00	Ginástica Coreografada, Alongamento e Treinamento Funcional	A partir de 18 anos				
		17:00	18:00	Jogos e brincadeiras, Ginástica Coreografada , Capoeira	A partir 6 anos				
		18:30	19:30	Judo	Dos 7 aos 10 anos				
		18:00	19:00	Dodgeball , Jogos, Ginástica Coreografada	A partir de 6 anos				
		18:00	19:00	Ginástica Coreografada e Capoeira	A partir de 18 anos				
		19:00	20:00	Judo , Karate e Ginástica Coreografada	Dos 10 aos 13 anos				
		19:00	20:00	Ginástica Coreografada, Alongamento , Treinamento Funcionale Capoeira	A partir de 18 anos				

CIDADE DE SÃO PAULO
EDUCAÇÃO

PROGRAMAÇÃO DAS ATIVIDADES NOS CEU'S PARA DIA DO DESAFIO 2022

		HORÁRIO		ATIVIDADE					
		INÍCIO	TÉRMINO	NOME	BREVE DETALHAMENTO	LOCAL			
DRE IQ	CEU Aricanduva	07H	08H	FUTSAL MISTO	VIVENCIAR A MODALIDADE COM OS ALUNOS, FAMÍLIAS, AMIGOS E COMUNIDADE	GINÁSIO			
		08H	10H	RECREAÇÃO	BRINCADEIRAS COM OS ALUNOS DA EMEI E CEI	GINÁSIO			
		12H30	14H30	RUGBY	VIVENCIAR A MODALIDADE COM OS ALUNOS, FAMÍLIAS, AMIGOS E COMUNIDADE	GINÁSIO			
		08H	09H	RÍTMOS	AULA DE DANÇA COM OS ALUNOS E PROFESSORES DA EMEF	PÁTIO DA EMEF			
		11H	12H	STEP	AULA COM ALUNOS, FAMILIARES, AMIGOS E COMUNIDADE	GINÁSIO			
		12H30	13H30	ALONGAMENTO	AULA COM ALUNOS, FAMILIARES, AMIGOS E COMUNIDADE	ESTÚDIO 1			
		13H30	14H30	PILATES	AULA COM ALUNOS, FAMILIARES, AMIGOS E COMUNIDADE	ESTÚDIO 1			
		14H30	15H30	RÍTMOS	AULA DE DANÇA COM OS ALUNOS E PROFESSORES DA EMEF	PÁTIO DA EMEF			
		09H	10H	GINÁSTICA	AULA COM ALUNOS, FAMILIARES, AMIGOS E COMUNIDADE	GINÁSIO			
		10H	11H	BASQUETE	VIVENCIAR A MODALIDADE COM OS ALUNOS, FAMÍLIAS, AMIGOS E COMUNIDADE	GINÁSIO			
		13H30	14H30	XADREZ	VIVENCIAR O JOGO COM OS ALUNOS, FAMILIARES, AMIGOS E COMUNIDADE	ATELIÊ 3			
		15H30	16H30	VOLEI ADAPTADO	VIVENCIAR A MODALIDADE COM OS ALUNOS, FAMÍLIAS, AMIGOS E COMUNIDADE	GINÁSIO			
		16H30	18H	VOLEI MISTO	VIVENCIAR A MODALIDADE COM OS ALUNOS, FAMÍLIAS, AMIGOS E COMUNIDADE	GINÁSIO			
		19H	21H30	TAEKWONDO	VIVENCIAR A MODALIDADE COM OS ALUNOS, FAMÍLIAS, AMIGOS E COMUNIDADE	ESTÚDIO 1			
		07H	08H	CAMINHADA	PRÁTICA AO AR LIVRE COM A PARTICIPAÇÃO DOS ALUNOS, CONVIDADOS E COMUNIDADE	ÁREA EXTERNA			
		13H	14H30	TREINAMENTO FUNCIONAL	PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA COM A PARTICIPAÇÃO DOS ALUNOS, CONVIDADOS E COMUNIDADE	ATELIÊ 1			
		16H30	18H30	TREINAMENTO FUNCIONAL	PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA COM A PARTICIPAÇÃO DOS ALUNOS, CONVIDADOS E COMUNIDADE	ATELIÊ 1			
		18H30	19H30	RÍTMOS	AULA DE DANÇA COM A PARTICIPAÇÃO DOS ALUNOS, CONVIDADOS E COMUNIDADE	ATELIÊ 4			
		10H30	11H	CAPOEIRA	VIVENCIAR OS MOVIMENTOS DA CAPOEIRA COM OS ALUNOS E PROFESSORES DA EMEF	PÁTIO DA EMEF			
		11H	11H40	JUDÔ	VIVENCIAR A MODALIDADE COM OS ALUNOS E PROFESSORES DA EMEF	PÁTIO DA EMEF			
		13H	13H40	JUDÔ	VIVENCIAR A MODALIDADE COM OS ALUNOS E PROFESSORES DA EMEF	PÁTIO DA EMEF			
		08H	11H	GINÁSTICA ARTÍSTICA	VIVENCIAR A MODALIDADE COM A PARTICIPAÇÃO DOS ALUNOS E CONVIDADOS	SALA DE GINÁSTICA			
		14H	17H	GINÁSTICA ARTÍSTICA	VIVENCIAR A MODALIDADE COM A PARTICIPAÇÃO DOS ALUNOS E CONVIDADOS	SALA DE GINÁSTICA			
		15H	21H	BALLET	VIVENCIAR A DAÇA COM A PARTICIPAÇÃO DOS ALUNOS E CONVIDADOS	SALA DE DANÇA			
		20H30	22H30	BASQUETE MISTO	JOGO DE BASQUETE LIVRE PARA A COMUNIDADE	GINÁSIO			

CIDADE DE SÃO PAULO
EDUCAÇÃO

PROGRAMAÇÃO DAS ATIVIDADES NOS CEU'S PARA DIA DO DESAFIO 2022

		HORÁRIO		ATIVIDADE				
		INÍCIO	TÉRMINO	NOME	BREVE DETALHAMENTO	LOCAL		
DRE IQ	CEU Azul da Cor do Mar	8	11	VOLEI ADAPTADO	BREVE RELATO HISTORICO COM VIVENCIA DA DANÇA MARACATU	FOYER		
		10	11	MARACATU	BREVE RELATO HISTORICO COM VIVENCIA DA DANÇA MARACATU	HALL TEATRO		
		11	12:30	BALLET	VIVENCIA DO BALLET	SALA DE DANÇA		
		14	15	RUUGBY VAMOS JUNTOS	VIVENCIA DA MODALIDADE RUGBY	HALL LATERAL		
		15	16	RUUGBY VAMOS JUNTOS	VIVENCIA DA MODALIDADE RUGBY	HALL LATERAL		
		17	18:30	SUPERA	CONSISTE EM SUPERAR E VIVENCIAR DESAFIOS NA GINASTICA ARTISTICA	HALL LATERAL		
		18:30	20	HANDEBOL ATE 12	VIVENCIA DA MODALIDADE HANDEBOL	HALL LATERAL		
		20	21	HANDEBOL ATE 20	VIVENCIA DA MODALIDADE HANDEBOL	HALL LATERAL		
		17:30	18:30	BASQUETE	VIVENCIA DA MODALIDADE BASQUETE	FOYER		
		19:30	20:30	CONDICIONAMENTO FISICO	VIVENCIA VOLTADA A SAUDE	FOYER		
		19:30	20:30	KARATÊ	VIVENCIA DA MODALIDADE KARATÊ	SALA DE ARTES MARCIAIS		
		15	16	HIDROGINASTICA	AULÃO DE HIDROGINASTICA	PARQUE AQUATICO		
		16:30	17:30	DANÇA	DIVERSAS COREOGRAFIA UTILIZANDO RITMOS VARIADOS	FOYER		

CIDADE DE SÃO PAULO
EDUCAÇÃO

PROGRAMAÇÃO DAS ATIVIDADES NOS CEU'S PARA DIA DO DESAFIO 2022

		HORÁRIO		ATIVIDADE				
		INÍCIO	TÉRMINO	NOME	BREVE DETALHAMENTO	LOCAL		
DRE IQ	CEU Formosa	8hs	9hs	Aulão especial	Aulão desafiador promovendo coordenação, equilibrio, desafio, superaçao e lazer, conteudos da aula, alongamento, ginastica e volta calma.	Mezanino		
		9:30hs	16hs	Circuito educativo	Circuito dinamico promovendo o desenvolvimento motor e cognitivo	Bec		
		13:30	15:30	Volei	Atividade competitiva e desafiadora voltada para o incentivo a prática física do público infanto juvenil.	Quadra		
		15:30	17:30	Basquete misto	Atividade competitiva e desafiadora voltada para o incentivo a prática física do público infanto juvenil.	Quadra		
		19:00 hs	21:00	Futsal	Atividade competitiva e desafiadora voltada para o incentivo a prática física do público infanto juvenil.	Quadra		

CIDADE DE SÃO PAULO
EDUCAÇÃO

PROGRAMAÇÃO DAS ATIVIDADES NOS CEU'S PARA DIA DO DESAFIO 2022

		HORÁRIO		ATIVIDADE					
		INÍCIO	TÉRMINO	NOME	BREVE DETALHAMENTO	LOCAL			
DRE IQ	CEU José Bonifácio	7H	8H	DANÇA		Sala de dança 1			
		7H	8H	GINASTICA		Sala de dança 2			
		7H	8H	HIROGINASTICA		Piscina Interna			
		8H	9H	FUNCIONAL		Marquise			
		8H	9H	VOLEI ADAPTADO +55 ANOS		Quadra poliesportiva			
		8H	9H	GINASTICA		sala de dança 1			
		9H	10H	HIDROGINASTICA		piscina Interna			
		9H	10H	ALOGAMENTO		Marquise			
		9H	10H	JOGOS E BRINCADEIRAS		Marquise			
		10H	11H	JOGOS E BRINCADEIRAS		Marquise			
		10H	11H	GINASTICA		Sala de dança 1			
		10H	11H	VOLEI MISTO		Quadra poliesportiva			
		11H	12H	NATAÇÃO		Piscina Interna			
		11H	12H	CONDICIONAMENTO FISICO		sala de dança 1			
		11H	12H	GINASTICA LOCALIZADA		sala de dança 2			
		11H	12H	LUTAS RITMADAS		Marquise			
		13H	14H	ALONGAMENTO		Sala de dança 1			
		13H	14H	BASQUETE		Quadra poliesportiva			
		14H	15H	BADMINTON		Marquise			
		14H	15H	JOGOS E BRINCADEIRAS		Marquise			
		15H	16H	GINASTICA FUNCIONAL		Marquise			
		15H	16H	HIDROGINASTICA		Piscina Interna			
		17H	18H	VOLEI ADAPTADOR FEMININO		Quadra poliesportiva			
		19H	20H	GINASTICA		Sala de dança 1			
		20H	21H	NATAÇÃO		Piscina Interna			

CIDADE DE SÃO PAULO
EDUCAÇÃO

PROGRAMAÇÃO DAS ATIVIDADES NOS CEU'S PARA DIA DO DESAFIO 2022

		HORÁRIO		ATIVIDADE				
		INÍCIO	TÉRMINO	NOME	BREVE DETALHAMENTO	LOCAL		
DRE IQ	CEU Parque do Carmo	18h	20h	Aulão de teatro para todas as idades	Uma aula especial com jogos teatrais para pessoas de todas as idades	Teatro do CEU Parque do Carmo		
		14h	16h	Aulão de teatro para todas as idades	Uma aula especial com jogos teatrais para pessoas de todas as idades	Teatro do CEU Parque do Carmo		
		07h	08h	Caminhada Sustentável	caminhada ao redor do redor com objetivo de conscientizar a comunidade a cerca do cuidado com a limpeza das ruas sem jogar lixo na rua por exemplo.	Nas calçadas no entorno do CEU.		
		08h	10h	Jogos e brincadeiras de rua - 56 anos em diante	Taco, rouba bandeira, pião, entre outras brincadeiras de rua	Quadra interna e externa do CEU Parque do Carmo		
		10h	11h	Queimada	Jogo em equipe dividido em dois times onde o que for acertado pela bola sai por ter sido (queimado)	Quadra interna e externa do CEU Parque do Carmo		
		11h	12h	Jogos e brincadeiras de rua - 06 à 15 anos	Taco, rouba bandeira, pião, entre outras brincadeiras de rua	Quadra interna e externa do CEU Parque do Carmo		
		13H	14H	Gincanas	Obstaculos diversos como cama de gato, corrida com bexiga no pé, corrida com ovo na colher entre outras atividades em gincana	Quadra interna e externa do CEU Parque do Carmo		
		14h	15h	Jogos adaptados	Rugby, futebol, handebol, basquetebol, voleibol	Quadra interna e externa do CEU Parque do Carmo		
		15h	18h	Jogos e brincadeiras de rua - 15 à 55 anos	Taco, rouba bandeira, pião, entre outras brincadeiras de rua	Quadra interna e externa do CEU Parque do Carmo		
		18h	20h	Jogos adaptados	Rugby, futebol, handebol, basquetebol, voleibol	Quadra interna e externa do CEU Parque do Carmo		
		20h	22h	Gincanas	Obstaculos diversos como cama de gato, corrida com bexiga no pé, corrida com ovo na colher entre outras atividades em gincana	Quadra interna e externa do CEU Parque do Carmo		

CIDADE DE SÃO PAULO
EDUCAÇÃO

PROGRAMAÇÃO DAS ATIVIDADES NOS CEU'S PARA DIA DO DESAFIO 2022

		HORÁRIO		ATIVIDADE				
		INÍCIO	TÉRMINO	NOME	BREVE DETALHAMENTO	LOCAL		
DRE JT	CEU Jaçanã	7h	8h	Ginastica	Será desenvolvidas atividades de Ginastica	Sala de Ginastica		
		7h	8h	Musculação	Será Realizada uma aula de musculação	Sala de Ginastica		
		8h	9h	Condicionamento Fisica	Será realizado atividades de condicionamento fisico para 39idade	Sala de Ginastica		
		8h	9h	Treinamento Funcional	Será desenvolvida uma aula de treinamento funcional	Sala de Ginastica		
		8h	9h	Caminhada/alongamento	É uma aula para 39 idade onde se trabalha caminhada e alongamento	Mezanino		
		8h	9h	Dança Circular	Será uma atividade realizada em parceria com a UBS	BEC		
		9h	10h	Piltates	Consiste em uma de pilates Solo	Sala de Ginastica		
		9h	10h	Kung-fu	Aula de artes marciais para crianças	Sala de Lutas		
		10h	11h	Musculação	Será Realizada uma aula de musculação	Sala de Ginastica		
		10h	11h	Futsal	Aula de Futsal para crianças	Ginasio		
		10h	11h	Judô	Aula de Judô para crianças	Sala de Lutas		
		13h	14h	caminhada/alongamento	É uma aula para idade livre onde se trabalha caminhada e alongamento	BEC		
		13h	14h	Futsal	Aula de Futsal para crianças	Ginasio		
		13h	14h	Judô	Aula de Judô para crianças	Sala de Lutas		
		13h	14h	Musculação Feminina	treinamento de musculação voltato para o publico feminino	Sala de Ginastica		
		15h	16h	caminhada/alongamento	É uma aula para 39 idade onde se trabalha caminhada e alongamento	BEC		
		16:30	17:30	Alongamento	Aula de alongamento com idade livre	Sala de Ginastica		
		18:30	19:30	Atividade para 39 idade	consiste em uma aula com foco para 39idade	BEC/Ginasio		
		19:30	20:30	Clube da Caminhada	Consiste em uma aula onde o foco é melhorar o cond. fisico atraves da caminhada	BEC e Area externa		

CIDADE DE SÃO PAULO
EDUCAÇÃO

PROGRAMAÇÃO DAS ATIVIDADES NOS CEU'S PARA DIA DO DESAFIO 2022

		HORÁRIO		ATIVIDADE				
		INÍCIO	TÉRMINO	NOME	BREVE DETALHAMENTO	LOCAL		
DRE JT	CEU Parque Novo Mundo	07h00	08h00	Caminhada - Faixa Etária : Livre	Melhora a circulação e deixa o pulmão mais eficiente, afasta a depressão , aumenta a sensação do bem estar , diabetes e diminue a sonolência.	Espaço Livre		
		08h00	09h00	Alongamento - Faixa Etária : acima de 18 anos	Preveni lesões musculares , melhora a postura e diminue a dor nas costras , melhora a amplitude de movimento e evita perda de função muscular.	Sala de Dança		
		08h00	08h30	Jogos e Brincadeiras - Faixa Etária : 01 á 03 anos	Aumenta o foco e a concentração, ajuda no controle das emoções,ajuda no desenvolvimento na habilidade e a importância do respeito ás regras.	Sala de Artes 1		
		09h00	09h30	Jogos e Brincadeiras - Faixa Etária : 04 á 05 anos	Aumenta o foco e a concentração, ajuda no controle das emoções,ajuda no desenvolvimento na habilidade e a importância do respeito ás regras.	Sala de Artes 2		
		10h00	10h30	Jogos e Brincadeiras - Faixa Etária : 04 á 05 anos	Aumenta o foco e a concentração, ajuda no controle das emoções,ajuda no desenvolvimento na habilidade e a importância do respeito ás regras.	Sala de Artes 1		
		11h00	11h30	Jogos e Brincadeiras - Faixa Etária : 04 á 05 anos	Aumenta o foco e a concentração, ajuda no controle das emoções,ajuda no desenvolvimento na habilidade e a importância do respeito ás regras.	Sala de Artes 2		
		14h00	14h30	Jogos e Brincadeiras - Faixa Etária : 01 á 03 anos	Aumenta o foco e a concentração, ajuda no controle das emoções,ajuda no desenvolvimento na habilidade e a importância do respeito ás regras.	Sala de Artes 1		
		14h00	15h00	Jogos e Brincadeiras - Faixa Etária : 09 á 14 anos	Aumenta o foco e a concentração, ajuda no controle das emoções,ajuda no desenvolvimento na habilidade e a importância do respeito ás regras.	Sala de Artes 2		
		15h00	15h30	Jogos e Brincadeiras - Faixa Etária : 04 á 05 anos	Aumenta o foco e a concentração, ajuda no controle das emoções,ajuda no desenvolvimento na habilidade e a importância do respeito ás regras.	Sala de Artes 1		
		15h00	16h00	Futsal - Faixa Etária : 12 á 16 anos	Cresce e melhora o metabolismo. o sistemas cardíaco,respiratório e cardiovascular.	Sala de Artes 2		
		15h00	15h30	Jogos e Brincadeiras - Faixa Etária : 01 á 03 anos	Aumenta o foco e a concentração, ajuda no controle das emoções,ajuda no desenvolvimento na habilidade e a importância do respeito ás regras.	Quadra Coberta		
		19h00	20h00	Futsal - Faixa Etária : Acima de 18 anos	Cresce e melhora o metabolismo. o sistemas cardíaco,respiratório e cardiovascular.	Quadra Coberta		
		20h00	21h00	Alongamento - Faixa Etária : acima de 18 anos	Preveni lesões musculares , melhora a postura e diminue a dor nas costras , melhora a amplitude de movimento e evita perda de função muscular.	Sala de Dança		

CIDADE DE SÃO PAULO
EDUCAÇÃO

PROGRAMAÇÃO DAS ATIVIDADES NOS CEU'S PARA DIA DO DESAFIO 2022

		HORÁRIO		ATIVIDADE					
		INÍCIO	TÉRMINO	NOME	BREVE DETALHAMENTO	LOCAL			
DRE JT	CEU Tremembé	07h10	08h10	Caminhada de 18 a 59 anos	Caminhada realizada em torno do ginásio esportivo	Área comum			
		08h10	09h10	Alongamento de 18 a 59 anos	Leve alongamento com orientações de postura	Mezanino			
		09h10	10h10	Funcional 60+	Atividade trabalha o condicionamento físico, flexibilidade, força e agilidade	Quadra			
		10h10	11h10	Brincadeiras - turma CEMEI - 04 a 05 anos	Trabalho lúdico e divertido	Quadra			
		11h10	12h10	Brincadeiras - turma CEMEI - 02 a 03 anos	Trabalho lúdico e divertido	Quadra			
		13h10	14h10	Alongamento 60 anos +	Leve alongamento com orientações de postura	Mezanino			
		14h10	15h10	Yoga 60 +	Trabalho do corpo e da mente	Sala de Dança			
		07h10	08h10	Ginástica Artística de 09 a 11 anos	Desenvolvimento e aprendizado da atividade	Sala de Dança			
		08h10	09h10	Futsal Masculino de 10 a 13 anos	Jogo de futebol de salão	Quadra			
		09h10	10h10	hidroginástica de 18 a 59 anos	Atividade física praticada dentro da água	Piscina			
		10h10	11h10	Natação 60+	Ensino de práticas e modalidades	Piscina			
		11h10	12h10	Natação PCD	Desenvolvimento de atividades e coordenação motora	Piscina			
		13h10	14h10	Natação 60+	Ensino de práticas e modalidades	Piscina			
		14h10	15h10	Funcional 60+	Atividade trabalha o condicionamento físico, flexibilidade, força e agilidade	Mezanino			
		13h50	14h50	Voleibol Feminino 14 a 17 anos	Ensino e orientação sobre a prática esportiva	Quadra			
		14h50	15h50	Voleibol Masculino 14 a 17 anos	Ensino e orientação sobre a prática esportiva	Quadra			
		15h50	16h50	Futsal Masculino de 14 a 17 anos	Ensino e orientação sobre a prática esportiva	Quadra			
		16h50	17h50	Natação Misto de 18 a 59 anos	Ensino de práticas e modalidades	Piscina			
		18h50	19h50	Natação Misto de 14 a 17 anos	Ensino de práticas e modalidades	Piscina			
		19h50	20h50	hidroginástica de 18 a 59 anos	Atividade física praticada dentro da água	Piscina			
		20h50	21h50	Voleibol Misto 18 a 59 anos	Ensino e orientação sobre a prática esportiva	Quadra			
		13h50	14h50	Funcional 60+	Atividade trabalha o condicionamento físico, flexibilidade, força e agilidade	Sala de Dança			
		14h50	15h50	Alongamento 60+	Leve alongamento com orientações de postura	Sala de Dança			
		16h50	17h50	Basquete Masculino 10 a 13	Ensino e orientação sobre a prática esportiva	Quadra			
		17h50	18h50	Voleibol Misto 18 a 59 anos	Ensino e orientação sobre a prática esportiva	Quadra			

CIDADE DE SÃO PAULO
EDUCAÇÃO

PROGRAMAÇÃO DAS ATIVIDADES NOS CEU'S PARA DIA DO DESAFIO 2022

		HORÁRIO		ATIVIDADE				
		INÍCIO	TÉRMINO	NOME	BREVE DETALHAMENTO	LOCAL		
DRE MP	CEU Parque São Carlos	7h	8h	Fitness Plus Size	Apresentação da Fitness Plus	Multiuso		
		8h	9h	Relaxamento	Aula livre	Multiuso		
		9h	10h	Desafio do Pilates: Alunas x Gestão	Alunas das aulas de pilates desafiarão a gestão do CEU para uma	Sala de Dança		
		12h	13h	Aula Livre EMEF	Jogos recreativos	Ginásio		
		13h	14h	Aula Livre EMEF	Jogos recreativos	Ginásio		
		13h30	14h30	Gap	Aula livre	Sala de Dança		
		15h30	16h30	Dança do ventre: desafio da Tarde	Alunas da dança do ventre do turno da tarde desafiarão as alunas da	Sala de Dança		

CIDADE DE SÃO PAULO
EDUCAÇÃO

PROGRAMAÇÃO DAS ATIVIDADES NOS CEU'S PARA DIA DO DESAFIO 2022

		HORÁRIO		ATIVIDADE				
		INÍCIO	TÉRMINO	NOME	BREVE DETALHAMENTO	LOCAL		
DRE MP	CEU PQ. Veredas	7h	8h	Caminhada	A caminhada consiste na utilização desse	Pista de atletismo		
		9h	10h	Ginástica	Ginástica é um esporte que implica a prática de uma	Sala de Dança		
		10h30	11h30	Ginástica Artisitica	A ginástica artística, também conhecida no Brasil	Sala de Dança		
		13h30	14h30	Alongamento	Alongamentos são exercícios voltados para o aumento da	Sala de Dança		
		14h30	15h30	Ginática Artistica	A ginástica artística, também	Sala de Dança		
		16h30	17h30	Funcional	O termo “funcional”, segundo o	Ateliê 3		

CIDADE DE SÃO PAULO
EDUCAÇÃO

PROGRAMAÇÃO DAS ATIVIDADES NOS CEU'S PARA DIA DO DESAFIO 2022

		HORÁRIO		ATIVIDADE				
		INÍCIO	TÉRMINO	NOME	BREVE DETALHAMENTO	LOCAL		
DRE MP	CEU Três Pontes	8h	10h	CAMINHADA GERAL	SERÁ REALIZADO UMA CAMINHADA COM A COMUNIDADE E ALUNOS DAS ATIVIDADES ESPORTIVAS.	ESPAÇOS E DEPENDENCIAS EXTER_ NAS DO CEU.		
		10h	11h	MATROGINÁSTICA	SERÁ REALIZADO UM CONJUNTO DE DE ATIVIDADES ESPORTIVAS E DAN_ ÇA.	BLOCO ESPORTIVO E CULTURA/ CAMPO.		
		14h30	16h	GINCANA ESPORTIVA DE PASSAGEM	REALIZAREMOS UMA GINCANA COM ALUNOS DA ESCOLA EMEI	CAMPO		

CIDADE DE SÃO PAULO
EDUCAÇÃO

PROGRAMAÇÃO DAS ATIVIDADES NOS CEU'S PARA DIA DO DESAFIO 2022

		HORÁRIO		ATIVIDADE				
		INÍCIO	TÉRMINO	NOME	BREVE DETALHAMENTO	LOCAL		
DRE MP	CEU Vila Curuça	07h	08h	Profº Cláudia	Aulão de Pilates para a comunidade promovendo alivio do estresse e da tensão, mais flexibilidade, melhora na postura, diminuindo as dores e aumentando a consciência corporal.	Sala de Dança		
		08h30	09h30	Profº Cláudia	Aula de Dança Circulares geralmente praticadas em grupo desperta a integração, viabilizando a solialização. É uma prática que reúne varios tipos de danças tradicionais ou folclóricas de diferentes locais.	Sala de Dança		
		07h	08h	Profº Ricardo	Caminhada aberta para Terceira Idade fortalece os músculos, ossos e articulações, ajudando aumentar seu niveia de energia, além da melhora do humor e ansiedade.	Área Externa		
		08h	09h	Profº Ricardo	Alongamento é uma atividade que melhora a coordenação motora, faz a prevenção de lesões por esforço repetitivo. Durante á prática o corpo vai ganhando elasticidade,melhorando o desempenho nas atividades físicas e nas tarfas diárias.	Multiuso 1		
		14h	15h	Profº Adilson	Condicionamento Físico é uma aula bem variada e dinâmica envolvendo varios tipos de exercícios.	Sala de Dança		
		15h	16h30	Coordenador Marcelo	Aula de Ritmos têm como principal objetivo a diversão e,ao mesmo tempo, a melhora do condicionamento físico, sua prática sendo uma grande aliada para a terceira idade.	Sala de Dança		
		18h	19h	Profº Leandro Collado	As práticas de YOGA são compostas por exercícios de respiração, meditação e posturas projetadas para trabalhar a conciência corporal, trazer sensasão de relaxamento e reduzir o estresse.	Sala de Dança		

		PROGRAMAÇÃO DAS ATIVIDADES NOS CEU'S PARA DIA DO DESAFIO 2022								
		HORÁRIO		**ATIVIDADE**						
		INÍCIO	**TÉRMINO**	**NOME**	**BREVE DETALHAMENTO**	**LOCAL**				
DRE PE	**CEU Arthur Alvim**	7h	8h	Alongamento	Atividade voltada para o aumento da flexibilidade muscular	Ginásio				
		8h	9h	Caminhada	Atividade física aeróbica que melhora o sistema cardiovascular e a diminuição dos sintomas de estresse e ansiedade.	Pátios externos				
		9h	10h	Alongamento	Atividade voltada para o aumento da flexibilidade muscular	Ginásio				
		10h	11h	Ginástica	Atividade que fortalece os músculos, melhora a coordenação motora e a aumenta a capacidade cardiorespiratória	Piscina				
		11h	12h	Hidroginástica	Atividade aquática que melhora a força muscular, resistência, flexibilidade e equilíbrio.	Piscina				
		14h	15h	Ginástica	Atividade que fortalece os músculos, melhora a coordenação motora e a aumenta a capacidade cardiorespiratória	Ginásio				
		15h	16h	Hidroginástica	Atividade aquática que melhora a força muscular, resistência, flexibilidade e equilíbrio.	Piscina				
		15h	16h	Dança/Ritmos	Atividade física que utiliza diversos gêneros musicais combinando a coreografia de movimentos variados simples, com movimentos mais	Sala de Dança				
		16h	17h	Caminhada	Atividade física aeróbica que melhora o sistema cardiovascular e a diminuição dos sintomas de estresse e ansiedade.	Pátios externos				
		17h	18h	Hidroginástica	Atividade aquática que melhora a força muscular, resistência, flexibilidade e equilíbrio.	Piscina				
		19h	20h	Natação	Atividade física que aumenta a frequência cardíaca, tonifica os músculos, melhora a força e resistência e trabalha os grupos musculares com a	Piscina				
		20h	21h	Alongamento	Atividade voltada para o aumento da flexibilidade muscular	Ginásio				
		21h	22h	Dança/Ritmos	Atividade física aeróbica que melhora o sistema cardiovascular e a diminuição dos sintomas de estresse e ansiedade.	Sala de Dança				

CIDADE DE SÃO PAULO
EDUCAÇÃO

PROGRAMAÇÃO DAS ATIVIDADES NOS CEU'S PARA DIA DO DESAFIO 2022

		HORÁRIO		ATIVIDADE				
		INÍCIO	TÉRMINO	NOME	BREVE DETALHAMENTO	LOCAL		
DRE PE	CEU Tiquatira	7h30	8h	caminhada	atividade para iniciação ao bem estar e saúde.	area entorno do ceu		
		8h30	9h	Jogos e Brincadeiras (EMEI)	atividade desenvolvida com objetos finalidade do jogo ESTAFETO	mezanino		
		9h00	9h30	Jogos e Brincadeiras (EMEI)	atividade desenvolvida com objetos finalidade do jogo ESTAFETO	mezanino		
		9H00	9H30	BRINCAR (CEI)	Atividade Lúdica do brincar	Quadra		
		14H00	14h30	BRINCAR (CEI)	Atividade Lúdica do brincar	Quadra		
		15h00	15h30	Jogos e Brincadeiras (EMEI)	atividade desenvolvida com objetos finalidade do jogo ESTAFETO	mezanino		
		16h00	16h30	Jogos e Brincadeiras (EMEI)	atividade desenvolvida com objetos finalidade do jogo ESTAFETO	mezanino		
		16h30	17h00	Ginástica Laboral	Atividade desenvolvida com finalidade de atender os funcionários da unidade com incentivo a saúde	Entorno do ceu		
		16h30	17h30	Ginástica Adulto	Atividade com finalidade para o bem e estar e saúde	Sala de Dança		
		17h30	18h30	Alongamento	Bem estsr e saúde	Sala de Dança		
		17h30	18h30	Dança KIDS	Atividade de coordenaçao, agilidade e bem estar	Mezanino		
		20h00	21h00	Alongamento	Bem estsr e saúde	Sala de Dança		
		21h00	22h00	STEP	ATIVIDADE DESENVOLVIDA PARA A COORDENAÇÃO MOTORA E BEM ESTAR E SAÚDE	Sala de Dança		

CIDADE DE SÃO PAULO
EDUCAÇÃO

PROGRAMAÇÃO DAS ATIVIDADES NOS CEU'S PARA DIA DO DESAFIO 2022

		HORÁRIO		ATIVIDADE					
		INÍCIO	TÉRMINO	NOME	BREVE DETALHAMENTO	LOCAL			
DRE PJ	CEU PQ. Anhanguera	07h00	08h00	CAMINHADA	CAMINHADA INTERVALADA COM EXERCÍCIOS FUNCIONAIS	ÁREA EXTERNA			
		08h00	09h00	YOGA	HATHA YOGA	SALA DE BOXE			
		15h30	17h00	BOXE	ARTE MARCIAL	SALA DE BOXE			
		17h30	18h30	BOXE	ARTE MARCIAL	SALA DE BOXE			
		18h30	19h30	GINÁSTICA	CIRCUITO	BEC INFERIOR			
		20h00	21h00	JUDÕ	ARTE MARCIAL	SALA DE JUDÔ			
		21h00	22h00	JUDÕ	ARTE MARCIAL	SALA DE JUDÔ			
		20h00	22h00	CAPOEIRA	SEQUÊNCIA DO MESTRE BIMBA	SALA DE DANÇA			

CIDADE DE SÃO PAULO
EDUCAÇÃO

PROGRAMAÇÃO DAS ATIVIDADES NOS CEU'S PARA DIA DO DESAFIO 2022

		HORÁRIO		ATIVIDADE				
		INÍCIO	TÉRMINO	NOME	BREVE DETALHAMENTO	LOCAL		
DRE PJ	CEU Pinheirinho	07:00	08:00	Caminhada	A caminhada é uma atividade física aeróbica que pode ser realizada por qualquer pessoa, independente da idade e do condicionamento físico.	Parque Pinheirinho d'àgua		
		08:00	09:00	ALONGAMENTO	A importância do alongamento está em seus inúmeros benefícios para o corpo, tanto para atletas quanto para os sedentários	CEU PINHEIRINHO		
		09:00	10:00	RECREAÇÃO		CEU PINHEIRINHO		
		10:00	12:00	VOLEI		CEU PINHEIRINHO		
		13:00	14:00	MEDITAÇÃO E YOGA	A principal diferença reside exatamente nisso: a meditação tem como objetivo a estabilidade mental através do "esvaziamento" da mente, e o yoga	CEU PINHEIRINHO		
		14:00	15:00	GINÁSTICA		CEU PINHEIRINHO		
		15:00	16:00	PILATES		CEU PINHEIRINHO		
		16:00	18:00	GINCANAS		CEU PINHEIRINHO		
		14:00	15:00	Rodas de versos		Pinheirinho		
		15:00	16:00	Expirimentação de musicalização		pinheirinho		
		16:00	17:00	Leituras/Dramatização e musicalização.	A caminhada é uma atividade física aeróbica que pode ser realizada por qualquer pessoa, independente da idade e do condicionamento físico, e	Biblioteca Pinheirinho		

CIDADE DE SÃO PAULO
EDUCAÇÃO

PROGRAMAÇÃO DAS ATIVIDADES NOS CEU'S PARA DIA DO DESAFIO 2022

		HORÁRIO		ATIVIDADE					
		INÍCIO	TÉRMINO	NOME	BREVE DETALHAMENTO	LOCAL			
DRE PJ	CEU Vila Atlântica	8h	9h	IMIGRANTES	CONTAÇÃO DE HISTÓRIA A RESPEITO DOS IMIGRANTES	BIBLIOTECA			
		18H30	20H	AULA E VIVÊNCIA DE YOGA	RELAXAMENTO, TECNICAS DE ALONGAMENTOS E MEDITAÇÃO	MULTI USO			
		18H30	22H	FUTSAL	JOGOS AMISTOSOS	QUADRA INTERNA			
		19H	21H30	AULA DE JIU JITSU	DEFESA PESSOAL, ALONGAMENTO E TREINO DE POSIÇÕES	ATÊLIE			

CIDADE DE SÃO PAULO
EDUCAÇÃO

PROGRAMAÇÃO DAS ATIVIDADES NOS CEU'S PARA DIA DO DESAFIO 2022

		HORÁRIO		ATIVIDADE				
		INÍCIO	TÉRMINO	NOME	BREVE DETALHAMENTO	LOCAL		
DRE SA	CEU Alvarenga	08:30	09h	**EMAGRECEU**	Caminhada	Área Externa		
		09h	10h	**AFROMIX**	Atividade rítimica	Tenda		
		15h	16h	**ZUMBA**	Atividade rítimica	Quadra externa		
		18h	19h	**FITDANCE**	Atividade rítimica	Quadra externa		
		20h	21h	**BASQUETE**	Atividade rítimica	Ginásio		

CIDADE DE SÃO PAULO
EDUCAÇÃO

PROGRAMAÇÃO DAS ATIVIDADES NOS CEU'S PARA DIA DO DESAFIO 2022

		HORÁRIO		ATIVIDADE				
		INÍCIO	TÉRMINO	NOME	BREVE DETALHAMENTO	LOCAL		
DRE SA	CEU Caminho do Mar	07h00	08h00	Ginástica	Aulas de Ginastica funcional com e	Mesanino		
		08h00	09h00	Xadrez	Aula aberta de Xadrez	Sala de Xadrez		
		09h00	10h00	Ginástica Artisitca	Aula aberta de iniciação artistica	Sala do G.A		
		11h00	12h00	Ginástica	Aulas de Ginastica funcional com e	Mesanino		
		14h00	16h00	Voleibol Adaptado	Aula aberta de Voleibol Adaptado	Quadra Coberta		
		15h30	16h30	Ginástica Artisitca	Aula aberta de iniciação artistica	Sala do G.A		
		17h30	19h00	Voleibol	Aula aberta de Voleibol	Quadra Coberta		
		19h00	20h30	Muay Thay	Aula de Artes Marciais	Sala de artes Marciais		
		19h00	22h00	Capoeira	Aula aberta de Capoeira	Mesanino		

CIDADE DE SÃO PAULO
EDUCAÇÃO

PROGRAMAÇÃO DAS ATIVIDADES NOS CEU'S PARA DIA DO DESAFIO 2022

		HORÁRIO		ATIVIDADE				
		INÍCIO	TÉRMINO	NOME	BREVE DETALHAMENTO	LOCAL		
DRE SM	CEU Alto Alegre	14h	14h30	DANÇA E MOVIMENTO	A PROFESSORA FARÁ UMA AULA DE DANÇA E MOVIMENTO COM AS CRIANÇAS DO CEI	UNIDADE CEI		
		18h	19h	VÔLEI FEMININO	INFORMAÇÃO E CONSCIENTIZAÇÃO DA IMPORTÂNCIA DO DIA DO DESAFIO DENTRO DA AULA	QUADRA INTERNA		
		08h30	09h30	FITDANCE	AULA ABERTA DE FITDANCE COM OS VOLUNTÁRIOS	BEC		
		07h	08h	CAMINHADA	AULA ABERTA DE CAMINHADA	ÁREA EXTERNA		
		07h	19h	GMF	INFORMAÇÃO E CONSCIENTIZAÇÃO DA IMPORTÂNCIA DO DIA DO DESAFIO DENTRO DAS AULAS	SALA DE MUSCULÃO		
		19h	20h	VÔLEI ADULTO	INFORMAÇÃO E CONSCIENTIZAÇÃO DA IMPORTÂNCIA DO DIA DO DESAFIO DENTRO DA AULA	QUADRA INTERNA		
		12h30	13h30	KUNG-FU	INFORMAÇÃO E CONSCIENTIZAÇÃO DA IMPORTÂNCIA DO DIA DO DESAFIO DENTRO DA AULA	BEC SUPERIOR		
		16h	17h	BOXE FEMININO	INFORMAÇÃO E CONSCIENTIZAÇÃO DA IMPORTÂNCIA DO DIA DO DESAFIO DENTRO DA AULA	BEC SUPERIOR		
		18h30	19h30	BOXE CHINÊS	INFORMAÇÃO E CONSCIENTIZAÇÃO DA IMPORTÂNCIA DO DIA DO DESAFIO DENTRO DA AULA	BEC SUPERIOR		
		07h30	08h30	TAI-CHI-CHUAN	INFORMAÇÃO E CONSCIENTIZAÇÃO DA IMPORTÂNCIA DO DIA DO DESAFIO DENTRO DA AULA	BEC SUPERIOR		
		09h30	10h30	PILATES	INFORMAÇÃO E CONSCIENTIZAÇÃO DA IMPORTÂNCIA DO DIA DO DESAFIO DENTRO DA AULA	BEC SUPERIOR		
		10h30	11h30	ALONGAMENTO	INFORMAÇÃO E CONSCIENTIZAÇÃO DA IMPORTÂNCIA DO DIA DO DESAFIO DENTRO DA AULA	BEC SUPERIOR		
		15h	16h	BASQUETE MISTO	INFORMAÇÃO E CONSCIENTIZAÇÃO DA IMPORTÂNCIA DO DIA DO DESAFIO DENTRO DA AULA	QUADRA INTERNA		
		16h	17h	FUTSAL MISTO	INFORMAÇÃO E CONSCIENTIZAÇÃO DA IMPORTÂNCIA DO DIA DO DESAFIO DENTRO DA AULA	QUADRA INTERNA		
		07h	17h	RODA DE CONVERSA	RODA DE CONVERSA SOBRE O EXERCÍCIO FISÍCO, O DIA DO DESAFIO E ATIVIDADE DE MOVIMENTO COM MÚSICA	UNIDADE EMEI		

CIDADE DE SÃO PAULO
EDUCAÇÃO

PROGRAMAÇÃO DAS ATIVIDADES NOS CEU'S PARA DIA DO DESAFIO 2022

		HORÁRIO		ATIVIDADE				
		INÍCIO	TÉRMINO	NOME	BREVE DETALHAMENTO	LOCAL		
DRE SM	CEU Rosa da China	08h	09h	Clube de caminhada	Todo passo conta, mais caminhabilidade e menos obesidade.	Externo		
		08h	09h	Desafio da Flexibilidade	Alongue, respire e relaxe. Superar limites de seu corpo, até onde você é capaz de chegar?	Sala de dança		
		09h	10h	Força é saúde	Neste desafio o CORE será explorado ao extremo. Um minuto em prancha pode durar uma eternidade, você consegue suportar?	Sala de dança		
		14h30	15h30	Desafio da Flexibilidade	Alongue, respire e relaxe. Superar limites de seu corpo, até onde você é capaz de chegar?	Sala de dança		
		18h30	20h	Saltos e acrobacias	Neste desafio vamos buscar alcançar a eficiência nos saltos e movimentos. Não fique de fora do espetáculo.	Sala de dança		

CIDADE DE SÃO PAULO
EDUCAÇÃO

PROGRAMAÇÃO DAS ATIVIDADES NOS CEU'S PARA DIA DO DESAFIO 2022

		HORÁRIO		ATIVIDADE					
		INÍCIO	TÉRMINO	NOME	BREVE DETALHAMENTO	LOCAL	TOTAL DE PARTICIPANTES		OBSERVAÇÕES (Ocorrências na Execução)
DRE SM	CEU Sapopemba	7H00	8H30	DIA DO DESAFIO - CORPO EM MOVIMENTO	ATIVIDADES FISÍCAS VARIADAS / COMPRENDENDENDO DIVERSOS TIPOS DE MATERIAS EX: CORDA, PNEU, ANILHAS ETC...	AREA EXTERNA / BEC INTERNO/EXTERNO / RAMPA / FRENTE GESTÃO			

		PROGRAMAÇÃO DAS ATIVIDADES NOS CEU'S PARA DIA DO DESAFIO 2022							
		HORÁRIO		**ATIVIDADE**					
		INÍCIO	**TÉRMINO**	**NOME**	**BREVE DETALHAMENTO**	**LOCAL**			
DRE SM	**CEU São Mateus**	07h30	8h30	caminhada	caminha onde os alunos vao usar a corda	em volta do ceu são mateus			
		07h30	9h	volei adptado	desafio volei da terceira idade com alunos da emf	ginasio			
		9h	11h30	GINCANA	ALUNOS DA ESCOLA ACLAMADO	CAMPO			
		9H	10H	DESAFIO PROJETO VERÃO	CIRCUITO	ESPAÇO FAMA			
		14h	15h30	desafio boxe	diversos desafiosdurante o periodo com o treinamento de boxe	ateli~e1			

		PROGRAMAÇÃO DAS ATIVIDADES NOS CEU'S PARA DIA DO DESAFIO 2022								
		HORÁRIO		ATIVIDADE						
		INÍCIO	TÉRMINO	NOME	BREVE DETALHAMENTO	LOCAL				
DRE SM	CEU São Rafael	7h	8h	Aula de Alongamento	O alongamento é um exercício físico voltado a flexibilidade dos músculos, os movimentos realizados promovem o estiramento das fibras musculares,	Sala da multiuso				
		08:30	09:30	Atividade de Step	Aula aeróbica utilizando um obstáculo de borracha chamado de step para poder subir e descer trabalhando assim o cardio ao som de musica e motivados	Sala de dança				
		09:30	10:30	Atividade de Jump	Aula aeróbica\ anaerobica , movimentos onde os alunos saltam em uma mini cama elástica	Sala de dança				
		08:30	10:30	Dia brincante , dia de desafio	É o dia D, onde a criança se desloca ate um lugar mágico encontrando varios obstaculos promovendo assim um dia de esplorar, brincadeiras, desafios e	Quadra				
		13h	14:30	Dia brincante , dia de desafio	É o dia D, onde a criança se desloca ate um lugar mágico encontrando varios obstaculos promovendo assim um dia de esplorar, brincadeiras, desafios e	Sala de dança				