

## **PROJETO**

### Gincana Estudantil

## **PARTICIPANTES**

- Alunos da 5º ano
- Alunos do Fundamental II
- Alunos do Ensino Médio

## **OBJETIVOS:**

### **Geral:**

Promover por meio da Gincana Estudantil, a integração entre as turmas, oferecendo uma estrutura ampla de aprendizagem, onde o sujeito possa vivenciar diferentes maneiras do esporte, se tornando assim uma forma saudável de lazer e de conquistas de novas amizades.

### **Específicos:**

- Estimular a prática de esportes;
- Promover a integração;
- Inclusão;
- Dar ênfase à participação;
- Contribuir para a formação humana;

### **Metodologia**

- A divulgação ocorrerá por meio de cartazes e apresentação do projeto nas turmas.
- As disputas vão ocorrer entre as turmas por meio de sorteio, levando em consideração a idade e o porte físico de cada turma.

**Abertura:**

### **Atividades Práticas**

**Frequência dos alunos (Será calculada a proporção da presença dos alunos na gincana estudantil, em que a maior receberá 10 pontos, a segunda maior 9,5 pontos, a terceira maior 9,0 pontos e, assim, sucessivamente, até a pontuação de 7 pontos.)**

#### **Circuito Cross Fit**

**50 Burpees** – 4 Participantes por turma – ( a cada 12 minutos troca os 4 alunos)

Pontuação 5º e 6º ano: 1º lugar 10 pontos; 2º lugar 8 pontos.

Pontuação de 7º ao 9º ano: 1º lugar 10 pontos; 2º lugar 9 pontos; 3º lugar 8 pontos; 4º lugar 7 pontos.

Pontuação Ensino Médio: 1º lugar 10 pontos; 2º lugar 9 pontos; 3º lugar 8 pontos; 4º e 5º lugar 7 pontos.

▪ **50 Box lunge (subida caixote)**– 4 Participantes por turma – ( a cada 12 minutos troca os 4 alunos)

Pontuação 5º e 6º ano: 1º lugar 10 pontos; 2º lugar 8 pontos.

Pontuação de 7º ao 9º ano: 1º lugar 10 pontos; 2º lugar 9 pontos; 3º lugar 8 pontos; 4º lugar 7 pontos.

Pontuação Ensino Médio: 1º lugar 10 pontos; 2º lugar 9 pontos; 3º lugar 8 pontos; 4º e 5º lugar 7 pontos.

▪ **50 pushup (flexões braço)** – 4 Participantes por turma – ( a cada 12 minutos troca os 4 alunos)

Pontuação 5º e 6º ano: 1º lugar 10 pontos; 2º lugar 8 pontos.

Pontuação de 7º ao 9º ano: 1º lugar 10 pontos; 2º lugar 9 pontos; 3º lugar 8 pontos; 4º lugar 7 pontos.

Pontuação Ensino Médio: 1º lugar 10 pontos; 2º lugar 9 pontos; 3º lugar 8 pontos; 4º e 5º lugar 7 pontos.

▪ **50 situp (abdominais)**– 4 Participantes por turma – ( a cada 12 minutos troca os 4 alunos)

Pontuação 5º e 6º ano: 1º lugar 10 pontos; 2º lugar 8 pontos.

Pontuação de 7º ao 9º ano: 1º lugar 10 pontos; 2º lugar 9 pontos; 3º lugar 8 pontos; 4º lugar 7 pontos.

Pontuação Ensino Médio: 1º lugar 10 pontos; 2º lugar 9 pontos; 3º lugar 8 pontos; 4º e 5º lugar 7 pontos.

▪ **50 flip tire (tombo pneu)**– 4 Participantes por turma – ( a cada 12 minutos troca os 4 alunos)

Pontuação 5º e 6º ano: 1º lugar 10 pontos; 2º lugar 8 pontos.

Pontuação de 7º ao 9º ano: 1º lugar 10 pontos; 2º lugar 9 pontos; 3º lugar 8 pontos; 4º lugar 7 pontos.

Pontuação Ensino Médio: 1º lugar 10 pontos; 2º lugar 9 pontos; 3º lugar 8 pontos; 4º e 5º lugar 7 pontos.

▪ **50 medballsquat** – 4 Participantes por turma – ( a cada 12 minutos troca os 4 alunos)

Pontuação 5º e 6º ano: 1º lugar 10 pontos; 2º lugar 8 pontos.

Pontuação de 7º ao 9º ano: 1º lugar 10 pontos; 2º lugar 9 pontos; 3º lugar 8 pontos; 4º lugar 7 pontos.

Pontuação Ensino Médio: 1º lugar 10 pontos; 2º lugar 9 pontos; 3º lugar 8 pontos; 4º e 5º lugar 7 pontos.

**Cabo de Guerra:** 10 participantes ( 05 meninos e 05 meninas). Ensino Fundamental 5º contra 6º A e B; 7º, 8º e 9º Ano A/B – sorteio. Ensino Médio – sorteio.

Pontuação 5º e 6º ano: 1º lugar 10 pontos; 2º lugar 8 pontos.

Pontuação de 7º ao 9º ano: 1º lugar 10 pontos; 2º lugar 9 pontos; 3º lugar 8 pontos; 4º lugar 7 pontos.

Pontuação Ensino Médio: 1º lugar 10 pontos; 2º lugar 9 pontos; 3º lugar 8 pontos; 4º e 5º lugar 7 pontos.

- **Passa Bambolê:** 10 participantes por turma.

Pontuação: 1º lugar 10 pontos; 2º lugar 9 pontos; 3º lugar 8 pontos; 4º lugar 7 pontos; 5º, 6º, 7º, 8º, 9º, 10º e 11º lugar: 6 pontos.

- **Corrida do Saco:** 10 participantes. Ensino Fundamental 5º contra 6º A e B; 7º, 8º e 9º Ano A/B – sorteio. Ensino Médio – sorteio.

Pontuação 5º e 6º Anos: 1º lugar 10 pontos; 2º lugar 8 pontos.

Pontuação de 7º ao 9º ano: 1º lugar 10 pontos; 2º lugar 9 pontos; 3º lugar 8 pontos; 4º lugar 7 pontos.

Pontuação Ensino Médio: 1º lugar 10 pontos; 2º lugar 9 pontos; 3º lugar 8 pontos; 4º e 5º lugar 7 pontos.

- **Estafeta (Balões):** 5 participantes por turma. Ao sinal do apito corre, enche o balão, estoura sentando no mesmo, retorna para que o próximo colega vá.

Pontuação 5º e 6º anos: 1º lugar 10 pontos; 2º lugar 8 pontos.

Pontuação de 7º ao 9º ano: 1º lugar 10 pontos; 2º lugar 9 pontos; 3º lugar 8 pontos; 4º lugar 7 pontos.

- Pontuação Ensino Médio: 1º lugar 10 pontos; 2º lugar 9 pontos; 3º lugar 8 pontos; 4º e 5º lugar 7 pontos.

### **Desfile dos representantes da turma**

**Obs.: A equipe campeã será aquela que tiver a maior pontuação na média aritmética de todas as atividades realizadas.**

Assuntos Gerais:

-As orientações das atividades práticas serão repassadas no dia da gincana.

-A Gincana Estudantil irá acontecer conforme o tempo disponível na tarde do dia 12/09/2017.

-Acabando o tempo disponível, encerra-se a Gincana Estudantil na atividade que estiver.

**Premiação:**

- Serão premiadas com medalhas, as equipes que ficaram em primeiro e segundo lugar em todas as modalidades, categorias e naipes nas interséries.

- O mais belo e mais bela atletas serão premiados da seguinte forma:

O 1º lugar receberá R\$100,00 mais faixa e buque

O 2º lugar receberá R\$ 75,00 mais faixa

O terceiro lugar receberá R\$ 50,00 mais faixa.

Observação: A disputa será dividida em dois níveis de 5º ao 8º ano do Ensino Fundamental e da 9º ano do Ensino Fundamental a 3º ano do Ensino Médio.