

PAULO VI PLAY NET
ACADEMIA DE DESPORTOS DE REDE
- VOLEIBOL/BADMINTON/PADEL -

1. INTRODUÇÃO

O presente projeto pretende promover e desenvolver a prática dos desportos de rede – Voleibol, Badminton e Padel – no Colégio Paulo VI, proporcionando aos alunos novas oportunidades de prática desportiva, de aprendizagem e de convívio. Através de treinos regulares, pretende-se reforçar a ligação entre o desporto e a comunidade escolar, contribuindo simultaneamente para a valorização e promoção da imagem do Colégio Paulo VI.

2. DESTINATÁRIOS

O projeto destina-se aos alunos do Colégio Paulo VI, abrangendo diferentes faixas etárias e níveis de experiência. A organização dos grupos será realizada de acordo com a idade, nível de desenvolvimento e características dos alunos, procurando garantir uma aprendizagem adequada e uma evolução progressiva. Sempre que possível, os alunos mais avançados poderão integrar atividades e treinos de nível superior, permitindo uma continuidade da sua prática desportiva.

3. OBJETIVOS

São objetivos gerais do projeto:

- Promover a prática regular de atividade física e desportiva;
- Divulgar e desenvolver os desportos de rede no Colégio Paulo VI;
- Proporcionar aos alunos uma alternativa de ocupação saudável do intervalo do almoço;
- Desenvolver as capacidades motoras, coordenativas e físicas;
- Promover hábitos de vida saudáveis;
- Fomentar o espírito de equipa, cooperação e entreaajuda;
- Desenvolver o respeito pelos colegas, adversários, treinadores e árbitros;
- Promover o fair play;

- Estimular a responsabilidade, autonomia e disciplina;
- Promover a imagem e identidade do Colégio Paulo VI através do desporto.

4. MODALIDADES

4.1. VOLEIBOL

O Voleibol continuará a assumir um papel importante no projeto, permitindo aos alunos desenvolver competências técnicas e táticas através de uma modalidade essencialmente coletiva. Os treinos procurarão trabalhar, de forma progressiva e adaptada à idade dos alunos: Para além da componente técnica, será dada especial importância ao espírito de equipa, à responsabilidade individual e à capacidade de trabalhar em grupo.

4.2. BADMINTON

O Badminton será introduzido como uma modalidade acessível a diferentes idades e níveis de aprendizagem, podendo ser praticado individualmente ou em pares. É uma modalidade que permite desenvolver de forma significativa a coordenação motora, velocidade de reação, agilidade, concentração e capacidade de tomada de decisão. A facilidade de adaptação da modalidade permite que os alunos possam rapidamente participar em situações de jogo, tornando o Badminton particularmente adequado para atividades recreativas e de competição.

4.3. PADEL

O Padel é uma modalidade em forte crescimento e com grande capacidade de atração junto dos jovens. A sua natureza dinâmica, o facto de ser jogado em pares e a componente social tornam-no particularmente interessante para o contexto escolar.

A prática será realizada de forma progressiva, privilegiando inicialmente situações lúdicas e de aprendizagem e, posteriormente, situações de jogo.

O QUE VAMOS TRABALHAR:



VOLEIBOL

- Posição base
- Passe
- Manchete
- Serviço
- Ataque/Defesa
- Situação de jogo



BADMINTON

- Posição base
- Pega da raquete
- Serviço
- Batimentos
- Deslocamentos
- Situação de jogo



PADEL

- Posição base
- Pega da raquete
- Serviço
- Batimentos Direita/Esquerda
- Deslocamentos
- Situação de jogo

5. FUNCIONAMENTO

A organização poderá ser ajustada ao longo do ano letivo de acordo com a adesão dos alunos e as necessidades do projeto.

Todas as crianças que se inscreverem na Academia terão direito a:

- Treinar 2 vezes por semana;

A distribuição das modalidades pelas diferentes sessões de treino será definida pelo docente responsável, tendo em conta as características dos alunos, os espaços disponíveis e as condições climáticas.

Para garantir qualidade ao processo de treino, os grupos/equipa serão compostos, no máximo, por 16 alunos de idades homogéneas. Para iniciar o projeto será fundamental ter pelo menos 6 alunos em cada escalão.

6. HORÁRIO DOS TREINOS

- 1º ciclo (segunda e quarta-feira, das 13:00h às 13:45h)
- 2º/3º ciclo (segunda e quarta-feira, das 13:45h às 14:35h)

7. PREÇÁRIO

Inscrição: 32,00 €

Renovação da inscrição (alunos que já frequentavam a Academia de Voleibol):
22,00 €

Mensalidade: 32,00 €

8. CALENDARIZAÇÃO

O projeto será desenvolvido ao longo do ano letivo, de acordo com o calendário escolar e a disponibilidade dos espaços e recursos existentes.

Prevê-se:

- Início das atividades: 14 de setembro;
- Fim das atividades: 30 de junho;
- Treinos regulares ao longo do ano;
- Participação em atividades desportivas externas, sempre que possível;
- Avaliação do projeto no final do ano letivo.

9. NOTA FINAL

A implementação de um projeto dedicado aos Desportos de Rede – Voleibol, Badminton e Padel – pretende constituir uma mais-valia para o Colégio Paulo VI, aumentando a diversidade da sua oferta desportiva e proporcionando aos alunos novas experiências.

O projeto pretende, assim, criar uma cultura de prática desportiva regular, de convívio e de participação, reforçando os valores que devem estar presentes na formação dos alunos do Colégio Paulo VI.

Voleibol, Badminton e Padel poderão constituir, desta forma, três importantes áreas de desenvolvimento desportivo e educativo, contribuindo para uma escola mais ativa, dinâmica e saudável.

