



## **PROGRAMA ABC MOTOR da escola de formação “Braga Football Academy” – alunos de 3, 4 e 5 anos de idade**

### **A. Porquê?**

Assiste-se actualmente, à escala mundial, ao início da prática desportiva com crianças e jovens a partir de idades cada vez mais precoces. Neste sentido, implementamos um programa de aprendizagem motora, direccionado para o Futebol, que parte do pressuposto que a criança para poder controlar a bola, e para jogar, terá primeiro que possuir um bom domínio do próprio corpo (equilibrar-se, gatinhar, andar, correr, saltar, lançar ou rematar).

Pretende-se assim através de atividades lúdico-

desportivas desenvolver as bases do repertório motor das crianças com 3, 4 e 5 anos de idade, para que a partir dos 6 anos, possam vir a ser integradas nas diferentes etapas do Ensino do Futebol (Programa Escola de Futebol).

### **B. O que queremos?**

Proporcionar uma atividade lúdico-desportiva atractiva e correspondente às expectativas dos alunos desta faixa etária, que contribua para um consciente desenvolvimento motor e para uma maior socialização entre todos os participantes, assim como uma inicial consciencialização das regras de convivência em grupo, para que a partir dos 6 anos, possam vir a ser integradas nas diferentes etapas do Ensino do Futebol.

### **C. Como o vamos fazer?**

Atividades lúdicas, jogos de pequena organização, jogos de regras, jogos espaço-temporais, jogos pré-desportivos e circuitos coordenativos, visando fundamentalmente o desenvolvimento das capacidades motoras bem como algumas habilidades relacionadas com o Futebol.

### **D. Como se estruturam os grupos/equipas e quem os orienta?**

Os alunos irão ser enquadrados grupos de no máximo 10 elementos, enquadrados por um Professor de Educação Física.

### **E. É seguro esta prática desportiva?**

Estará presente, diariamente, um/a responsável pelo serviço de fisioterapia/primeiros socorros, em caso de necessidade, beneficiando ainda de um seguro de acidentes desportivos.

### **F. O que preciso para poder treinar?**

O equipamento a utilizar será o equipamento da Escola fornecido após inscrição. Deverá ser evitado o uso de objetos que possam pôr em causa a integridade física dos alunos como relógios, fios, pulseiras, brincos, etc.

## **G. Que cuidados devo ter?**

Os alunos/encarregados de educação deverão evitar deixar objetos de valor nos balneários. A Escola não se poderá responsabilizar pelo desaparecimento ou deterioração de qualquer objecto.

## **H. Como faço para me inscrever?**

As inscrições serão na Secretaria da Escola de Futebol “Braga Football Academy”, em impresso próprio fornecido pela coordenação da escola, onde o Encarregado de Educação declare a inexistência de quaisquer contra-indicação para a prática da atividade física. Deverão ser entregues ainda 2 fotografias e uma fotocópia do cartão de cidadão / cédula pessoal.

Outras informações poderão ser prestadas pelos Telefones: 967162242 / 917792118 / 966851256 / 916007060, ou ainda através do nosso email: [Bragafootballacademy@gmail.com](mailto:Bragafootballacademy@gmail.com).

Cada aluno poderá inscrever-se em 1 ou 2 aulas semanais podendo esta escolha variar entre cada um dos meses em que se encontra inscrito na nossa escola.

## **I. Local e Horário de funcionamento**

As aulas decorrerão no campo de jogos de Trandeiras em Braga tendo o seu início as 19h00 às terças e quintas com a duração de cerca de 60 minutos.

Poder-se-ão vir a criar outras turmas noutros dias e noutras horas desde que haja um

número mínimo de interessados (10) que justifique o seu funcionamento

Início das Atividades: 1 de Setembro de 2016

Fim das Atividades: 30 de Junho de 2017

Haverá interrupção das actividades nos Feriados e nas Férias do Natal, Carnaval e Páscoa.

## **J. Valores de inscrição e de mensalidades**

O valor da inscrição será de 70€ liquidados no ato da inscrição inicial, este valor será apenas para aquisição do equipamento desportivo necessário para a prática (2 tshirts de treino, 2 calções de treino, 2 pares de meias, 1 fato de treino, 1 tshirt de saída e 1 mochila).

Mensalidade:

|               |                      |     |
|---------------|----------------------|-----|
| <b>Pack 1</b> | 2 Treinos por semana | 10€ |
| <b>Pack 2</b> | 1 Treino por semana  | 5€  |

As mensalidades deverão ser liquidadas até ao dia 8 de cada mês.

## **K. Vou participar em campeonatos?**

Todos os alunos participarão em encontros socio-desportivos de forma a fomentar a evolução, na prática, das habilidades desenvolvidas nas unidades de treinos.