

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

AQUI O ESPORTE ENSINA MAIS DO QUE VENCER

Método de Ensino Esportivo
da Sports School





Colégio



| *Informações para os Pais*

O esporte e a atividade física **vão muito além do movimento.**

Eles **fortalecem o corpo**, trazem **equilíbrio emocional**, **melhoram a aprendizagem** e **ensinam valores** como amizade, respeito e cooperação.

Crianças ativas **crescem mais saudáveis, confiantes** e têm mais **chances de manter esse hábito por toda a vida.**



***Incentivar o esporte é investir
no futuro do seu filho!***



Na **Sports School do Colégio FAG**, trabalhamos com um **método que respeita as fases de crescimento** das crianças e adolescentes, garantindo que cada etapa de aprendizagem seja adequada à sua idade.

Nosso **objetivo** é equilibrar dois aspectos fundamentais: **o desenvolvimento técnico do esporte e a formação integral da criança.**



O crescimento das crianças acontece em fases. Para que elas aproveitem o esporte da melhor forma, as crianças devem aprender habilidades e participar de atividades que estejam de acordo com sua fase de desenvolvimento.

De modo geral, é importante respeitar e entender o que esperar em cada uma dessas etapas:

Primeiros passos (até os 6 anos):

atividades que ampliam a coordenação, o equilíbrio e o domínio corporal, criando a base para futuros aprendizados.

Descobrimos movimentos (7 a 9 anos):

fase de desenvolvimento das habilidades esportivas básicas (como correr, arremessar, chutar e saltar), com o primeiro contato com os fundamentos técnicos dos esportes e início do trabalho das capacidades físicas básicas – os “ABCs”: Agilidade, Equilíbrio, Coordenação e Velocidade.

Aprendendo a treinar (10 a 12 anos):

introdução a treinos mais organizados, com progressão dos fundamentos técnicos e início da compreensão tática.

Crescendo com o esporte (acima dos 13 anos):

treinos estruturados que unem aperfeiçoamento físico, domínio técnico e entendimento de jogo, respeitando o ritmo de crescimento de cada jovem.



Colégio



| *Etapas do Desenvolvimento Esportivo*

Nosso método assegura não apenas uma evolução técnica consistente, mas também a formação de valores como disciplina, confiança e espírito de equipe.

Esses elementos são essenciais para que o esporte seja uma fonte de saúde e realização pessoal ao longo da vida.

A **Sports School Colégio FAG** oferece **11 modalidades** para que seu filho se desenvolva de forma completa.

Todos os esportes possuem suas particularidades e cada fase do crescimento traz novas conquistas: **motoras, físicas, cognitivas e socioemocionais.**

As tabelas a seguir ilustram como cada modalidade contribui para o desenvolvimento do seu filho.

Ballet | Basquete | Futebol | Futsal | Ginástica
Rítmica | Handebol Jiu-Jitsu | Taekwondo | Tênis
de Mesa | Voleibol | Xadrez



O ballet é uma atividade artística e corporal que encanta por sua musicalidade, beleza estética e disciplina técnica.

Desde cedo, crianças e adolescentes encontram na prática um espaço para **desenvolver postura, equilíbrio e fluidez de movimentos.**

O ballet estimula a força, a flexibilidade e a coordenação fina, além de favorecer a concentração, memória coreográfica, disciplina e a autoestima.



LAURA THIEL KOLBEN

Idade	Capacidades Motoras	Capacidades Físicas	Capacidades Cognitivas	Capacidades Socioemocionais
5 - 6	Aprender a se movimentar com música e postura básica	Coordenação e flexibilidade natural	Atenção curta, início do aprendizado de ritmo	Brincar em grupo, seguir regras simples
7 - 8	Mais equilíbrio e coordenação em passos básicos	Maior flexibilidade e agilidade	Memória de pequenos movimentos	Respeitar colegas e cooperar
9 - 10	Sequências de passos, giros e saltos básicos	Mais força em pernas e pés	Sincronizar movimentos em grupo	Assumir pequenas responsabilidades em apresentações
11 - 12	Precisão em saltos, giros e ritmos	Força e flexibilidade específicas	Organizar movimentos com mais consciência	Disciplina em treinos, aceitar correções
13 - 14	Movimentos refinados e mais expressivos	Potência em saltos, flexibilidade máxima	Aprender coreografias mais complexas	Lidar com exigências, cooperar em grupo
15 - 16	Variedade de estilos e maior expressão artística	Força e resistência para séries longas	Planejar e executar apresentações completas	Assumir liderança e disciplina intensa
17	Técnica consolidada, autonomia criativa	Manter força e flexibilidade	Interpretar coreografias de forma crítica	Maturidade, ética e expressão artística própria



O basquete é um esporte dinâmico que atrai crianças e jovens por envolver velocidade, saltos e arremessos.

Disputado em quadra, exige deslocamentos, mudanças de direção e raciocínio rápido.

Desenvolve força, resistência e agilidade, além de estimular a tomada de decisão, a visão de jogo e a interação social baseada na cooperação e no respeito às regras.



SANTHIAGO FERNANDO BARRETO

Idade	Capacidades Motoras	Capacidades Físicas	Capacidades Cognitivas	Capacidades Socioemocionais
5 - 6	Quicar bola, pequenos arremessos	Coordenação ampla	Atenção em joguinhos	Compartilhar material
7 - 8	Drible simples, passes curtos	Rapidez e coordenação	Foco em alvos	Cooperação inicial
9 - 10	Combinar drible + passe + arremesso	Velocidade e resistência curta	Decidir passar ou arremessar	Trabalho em equipe simples
11 - 12	Finalizações em movimento	Força relativa, agilidade	Estratégias básicas (abrir espaço)	Organização em grupo
13 - 14	Refinar drible e arremesso sob marcação	Potência e velocidade	Pensar rápido em várias opções	Lidar com pressão do adversário
15 - 16	Arremesso de média/longa distância, defesa organizada	Potência, resistência intermitente	Planejamento de jogadas	Liderança em quadra
17	Técnica consolidada	Potência específica	Leitura crítica do jogo	Maturidade e ética esportiva

O futebol é o esporte mais popular do Brasil e do mundo, presente na infância de muitas crianças.

Disputado em campo aberto, envolve corridas, dribles, passes e finalizações.

Desenvolve resistência, velocidade, coordenação e agilidade, além de estimular criatividade, percepção espacial e trabalho em equipe com disciplina e respeito.



| ANTONIO CARLOS SEVERO

Idade	Capacidades Motoras	Capacidades Físicas	Capacidades Cognitivas	Capacidades Socioemocionais
5 - 6	Correr, chutar, conduzir bola	Coordenação ampla	Atenção em jogos curtos	Brincar coletivamente
7 - 8	Passe simples, condução controlada	Rapidez e agilidade	Foco em alvos	Dividir espaço
9 - 10	Passes longos, chute mais forte	Velocidade e resistência	Escolher entre passar e chutar	Trabalho em grupo
11 - 12	Controle de bola em movimento	Força relativa, agilidade	Estratégias básicas de jogo	Cooperação em equipe
13 - 14	Dribles, passes sob pressão	Potência e resistência	Decisão rápida em campo aberto	Lidar com contato e pressão
15 - 16	Refinar chutes, passes longos e jogadas	Força, potência e resistência intermitente	Planejamento avançado	Liderança em equipe
17	Técnica consolidada	Potência e resistência específicas	Leitura crítica do jogo	Responsabilidade e maturidade

O futsal é um esporte popular entre crianças e também os adolescentes.

Praticado em espaço reduzido, exige intensa movimentação e desenvolve velocidade, agilidade, coordenação e resistência

Desenvolve o raciocínio rápido, a tomada de decisão e a percepção espacial, fortalecendo valores como respeito, cooperação, disciplina e trabalho em equipe.



| BRENO AUGUSTO PARISOTTO

Idade	Capacidades Motoras	Capacidades Físicas	Capacidades Cognitivas	Capacidades Socioemocionais
5 - 6	Descobrir corrida, chute e equilíbrio	Energia e coordenação básica	Atenção em jogos curtos	Brincar em grupo, dividir bola
7 - 8	Melhorar domínio da bola, chutar com precisão	Mais rapidez e agilidade	Melhorar concentração	Cooperar em jogos simples
9 - 10	Controlar bola em movimento, passes melhores	Mais velocidade e resistência	Pensar em alternativas (passar ou chutar)	Responsabilidade em pequenas tarefas
11 - 12	Jogar em equipe, passes mais precisos	Força relativa, agilidade	Entender estratégias simples de jogo	Trabalhar em grupo de forma organizada
13 - 14	Refinar dribles, passes e finalizações rápidas	Resistência em jogos intensos	Decidir rápido sob pressão	Lidar com erros e pressão
15 - 16	Domínio de bola em alta velocidade	Potência (arrancadas, chutes fortes)	Planejar jogadas mais complexas	Liderar colegas, disciplina
17	Técnica consolidada	Potência e resistência específicas	Pensamento crítico e adaptação	Ética e maturidade esportiva

A ginástica rítmica combina dança, música e movimento corporal com o uso de aparelhos como fita, bola, arco, corda e maçãs.

Marcada pela expressividade e precisão, é uma modalidade atraente e desafiadora.

Desenvolve flexibilidade, coordenação, equilíbrio e ritmo, ao mesmo tempo em que favorece concentração, memória motora, criatividade e autoconfiança.



| MANUELA PERES KRUM BOTARO

Idade	Capacidades Motoras	Capacidades Físicas	Capacidades Cognitivas	Capacidades Socioemocionais
5 - 6	Saltos, giros, equilíbrio básico	Flexibilidade natural	Atenção em movimentos curtos	Brincar em grupo
7 - 8	Coordenação com corda/bola	Flexibilidade e agilidade	Foco em sequências simples	Cooperação em pares
9 - 10	Combinar saltos e aparelhos	Resistência curta	Planejar pequenas séries	Trabalho em grupo
11 - 12	Sequências coordenadas	Força relativa, flexibilidade	Planejamento de séries	Disciplina em treinos
13 - 14	Refinar técnicas de aparelhos	Flexibilidade máxima, força	Criatividade em séries	Lidar com exigência estética
15 - 16	Séries complexas e longas	Potência e resistência específica	Planejamento artístico	Autodisciplina
17	Técnica consolidada	Manutenção de flexibilidade e potência	Pensamento crítico criativo	Autonomia e maturidade artística

O handebol é um esporte coletivo bastante dinâmico, marcado por corridas, passes e arremessos que mantêm o jogo em ritmo acelerado.

Essa característica torna a modalidade atraente e desafiadora para crianças e adolescentes.

Desenvolve resistência, velocidade, força e agilidade, além de estimular a percepção de jogo, o raciocínio estratégico e o trabalho em equipe.



| MARYANE MARCONDES SABARÁ

Idade	Capacidades Motoras	Capacidades Físicas	Capacidades Cognitivas	Capacidades Socioemocionais
5 - 6	Arremessar, correr e saltar	Energia e coordenação	Atenção em jogos curtos	Brincar em grupo
7 - 8	Passe e recepção simples	Rapidez e agilidade	Melhorar foco	Cooperar em jogos
9 - 10	Arremessar em movimento	Velocidade e resistência	Tomar decisões simples	Trabalho em duplas
11 - 12	Passe em velocidade, arremesso direcionado	Força relativa	Planejamento simples de ataque	Disciplina em equipe
13 - 14	Refinar arremessos, deslocamento rápido	Potência e resistência curta	Decisão rápida sob contato	Lidar com pressão e contato
15 - 16	Jogadas combinadas, precisão	Força e potência	Planejamento de jogadas	Liderança em quadra
17	Técnica consolidada	Manutenção de potência e resistência	Pensamento crítico no jogo	Autonomia e maturidade

O jiu-jitsu é uma arte marcial japonesa que utiliza técnicas de alavanca, imobilização e projeção.

Por ser um esporte de contato direto, desenvolve força, equilíbrio, coordenação e resistência, exigindo controle corporal e disciplina.

A prática fortalece a autoconfiança, o respeito mútuo e a capacidade de lidar com desafios, promovendo o desenvolvimento físico e emocional.



| MARIA VITÓRIA ADADA JANTSCH

Idade	Capacidades Motoras	Capacidades Físicas	Capacidades Cognitivas	Capacidades Socioemocionais
5 - 6	Descobrir movimentos de rolar, equilibrar e se proteger	Desenvolver coordenação e flexibilidade	Aprender regras simples e seguir instruções	Brincar com segurança, respeitar colegas
7 - 8	Melhorar equilíbrio e controle do corpo em duplas	Aumentar agilidade e coordenação	Melhorar foco e atenção aos comandos	Cooperar e respeita o parceiro
9 - 10	Aprender posições básicas e como se movimentar no solo	Ganhar força e resistência leve	Tomar pequenas decisões nas simulações	Ter autocontrole e responsabilidade
11 - 12	Combinar movimentos e aprender defesas simples	Fortalecer músculos e alongar o corpo	Pensar antes de agir e antecipar movimentos	Trabalhar em grupo e respeitar regras
13 - 14	Aprender diferentes estratégias de luta	Aumentar força e energia	Decidir rápido e adaptar-se à situação	Lidar bem com vitórias e derrotas
15 - 16	Aperfeiçoar técnicas e estilos próprios	Desenvolver força e potência	Planejar e pensar taticamente	Ser exemplo e mostrar disciplina
17	Dominar as técnicas e agir com autonomia	Manter força e resistência	Refletir sobre as próprias ações	Ter maturidade, respeito e ética esportiva

O taekwondo é uma arte marcial de origem coreana que atrai crianças e adolescentes pela sua dinâmica de movimentos rápidos e variados, como chutes, defesas e posturas.

Além da prática física, envolve também princípios de disciplina e respeito, que orientam o aprendizado.

A modalidade contribui para força, agilidade, equilíbrio e flexibilidade, além de estimular o autocontrole, a concentração e a perseverança.



| PEDRO SEITI PETERS INAMINE

Idade	Capacidades Motoras	Capacidades Físicas	Capacidades Cognitivas	Capacidades Socioemocionais
5 - 6	Chutes básicos, equilíbrio	Coordenação ampla	Atenção em movimentos curtos	Respeitar colegas
7 - 8	Golpes simples, coordenação motora	Rapidez e flexibilidade	Foco em tarefas curtas	Disciplina básica
9 - 10	Combinar chutes e socos	Agilidade, resistência curta	Tomar pequenas decisões	Respeitar regras do grupo
11 - 12	Sequências mais longas	Força relativa, flexibilidade	Planejar movimentos simples	Autocontrole emocional
13 - 14	Combinações rápidas em luta	Potência e agilidade	Decidir rápido sob pressão	Lidar com vitória e derrota
15 - 16	Refinar técnicas em combate	Potência explosiva	Estratégia de luta	Disciplina e liderança
17	Técnica consolidada	Potência e resistência específicas	Pensamento crítico no jogo	Autonomia, ética marcial

O tênis de mesa é uma modalidade acessível e envolvente que atrai os jovens pela rapidez e precisão.

Disputado em uma mesa com rede, exige reflexos ágeis e coordenação fina.

Desenvolve a velocidade de reação, a concentração e a antecipação de jogadas, ao mesmo tempo em que incentiva disciplina, autocontrole e respeito ao adversário.



| MATEUS TALINE ZANCHET

Idade	Capacidades Motoras	Capacidades Físicas	Capacidades Cognitivas	Capacidades Socioemocionais
5 - 6	Coordenação óculo-manual	Coordenação ampla	Atenção em alvos curtos	Brincar coletivamente
7 - 8	Golpes simples, controle básico	Rapidez e flexibilidade	Melhorar foco	Dividir material
9 - 10	Trocas curtas de bola	Velocidade de reação	Decidir onde devolver a bola	Trabalho em duplas
11 - 12	Jogadas mais longas	Força relativa, reflexos	Planejamento simples	Cooperação em treino
13 - 14	Controle avançado da bola	Velocidade e precisão	Decidir sob pressão rápida	Lidar com erros
15 - 16	Refinar jogadas estratégicas	Potência de reação	Planejamento tático	Liderança e disciplina
17	Técnica consolidada	Reflexos e resistência específicos	Pensamento crítico no jogo	Autonomia e maturidade

O voleibol é uma modalidade coletiva amplamente difundida no ambiente escolar e em clubes esportivos.

Praticado em quadra separada por uma rede, envolve impulsão, saltos e trocas rápidas de bola.

Desenvolve coordenação motora, equilíbrio e agilidade, além de estimular atenção, percepção espacial e trabalho em equipe, promovendo cooperação e comunicação entre os participantes.



| CAROLINA BRAMATTI RAZINI

Idade	Capacidades Motoras	Capacidades Físicas	Capacidades Cognitivas	Capacidades Socioemocionais
5 - 6	Lançar e receber bolas leves	Coordenação ampla	Atenção em turnos	Brincar coletivamente
7 - 8	Manchete adaptada, saque simples	Agilidade e coordenação fina	Foco e atenção à trajetória da bola	Esperar a vez, cooperar
9 - 10	Saque mais estável, ataque inicial	Velocidade em quadra	Planejar quem recebe/quem levanta	Respeitar regras de grupo
11 - 12	Ataque e bloqueio simples	Salto mais explosivo	Estratégias simples de equipe	Trabalho cooperativo
13 - 14	Saque por cima, bloqueio efetivo	Potência de salto	Planejamento coletivo básico	Comunicação clara
15 - 16	Refinar ataque/defesa com precisão	Força explosiva de salto	Tomar decisões rápidas em jogadas	Liderança e disciplina
17	Especialização por posição	Potência máxima de salto	Adaptação estratégica	Responsabilidade e espírito de equipe

O xadrez é um jogo que estimula o raciocínio lógico, a concentração e a tomada de decisão.

Disputado entre dois jogadores em um tabuleiro de 64 casas, requer planejamento, estratégia e antecipação das jogadas.

A prática desenvolve memória, criatividade, paciência e respeito, fortalecendo também o autocontrole e a capacidade de resolver problemas.



| JOHEVAN LUFT SCHMITZ

Idade	Capacidades Cognitivas	Capacidades Socioemocionais
5 - 6	Aprender a prestar atenção e a seguir regras simples	Brincar com respeito e esperar a vez de jogar
7 - 8	Melhorar a memória e começar a pensar nas próximas jogadas	Ser paciente e aprender a lidar com pequenas derrotas
9 - 10	Pensar antes de agir e manter o foco por mais tempo	Controlar as emoções e não desistir facilmente
11 - 12	Comparar opções e escolher a melhor jogada	Ser responsável pelas próprias escolhas e manter o equilíbrio emocional
13 - 14	Planejar várias jogadas e entender diferentes estratégias	Mostrar ética, respeito e saber trabalhar em equipe
15 - 16	Criar estratégias próprias e resolver problemas de forma criativa	Ter foco, maturidade e confiança em si mesmo
17	Pensar de forma crítica e tomar decisões com autonomia	Ter equilíbrio emocional, empatia e espírito esportivo

Dicas para acompanhar o desenvolvimento do seu filho

Confira orientações práticas para cada faixa etária e descubra como apoiar o crescimento do seu filho dentro e fora da Escola de Esportes.



Segurança e Monitoramento



Ambulatório Exclusivo

Até os 6 anos

Essa fase é sobre dar o melhor começo às crianças.

Transformar a atividade física em uma parte divertida do dia a dia cria o ambiente ideal para que seu filho aprenda, especialmente em momentos de brincadeira livre.



ANGELO SCHMIDT SMOLAREK

★ **Como você pode apoiar além da Escola de Esportes:**

- ★ **Deixe seu filho em movimento:** Evite que fique parado mais de 1 hora seguida (só vale quando está dormindo).

- ★ **Ensine os movimentos básicos:** Correr, pular, arremessar, equilibrar-se. Existem muitas brincadeiras que ajudam nisso.

- ★ **Brinque junto:** Leve as crianças ao parque, incentive balanço, escorregador, subir e descer nas barras.

Segurança em primeiro lugar:

Deixe explorar, mas sempre de olho para que o ambiente seja seguro. Deixe que elas corram, pulem, escalem, brinquem, isso é fundamental para o desenvolvimento.

Aproveite para experimentar atividades:

Na Sports School do Colégio FAG, seu filho pode escolher entre 11 modalidades diferentes, aprendendo a se exercitar de forma divertida, segura e saudável.

**| PEDRO SEITI PETERS INAMINE**

De 7 a 9 anos

Essa fase é voltada para o aprendizado das habilidades motoras fundamentais e para o desenvolvimento geral das capacidades motoras.

Essas habilidades constituem o que é chamado de **“alfabetização motora”** e são a base para o sucesso no esporte e para o prazer de uma vida inteira de atividade física.

Crianças que as desenvolvem têm mais chances de se manter ativas tanto na infância quanto na vida adulta.

É também um período em que muitas vezes as crianças começam a participar de programas esportivos iniciais. Ainda assim, é importante continuar incentivando a brincadeira livre.



Como você pode apoiar além da Escola de Esportes:



Atividade física todos os dias:

Estimule seu filho a se manter ativo diariamente.



Em fases iniciais, várias pequenas atividades ao longo do dia — como correr, pular, brincar ou pedalar — são mais eficazes do que uma única



sessão longa. Isso ajuda a criar o hábito de se movimentar e contribui para o bem-estar físico e mental.



Variedade esportiva:

Incentive a participação em diferentes



modalidades esportivas. Experimentar esportes variados amplia as habilidades motoras, melhora a coordenação, o equilíbrio, a agilidade e a velocidade.



Desenvolvimento de habilidades básicas:



Promova atividades que envolvam correr, arremessar, pegar, chutar e equilibrar-se. Esses movimentos fundamentais servem de base para qualquer esporte e fortalecem o controle corporal, a força e a confiança motora.



Valorização da diversão:



Converse com seu filho sobre a importância de se divertir e aproveitar o processo. O prazer na prática esportiva é essencial para manter o interesse, desenvolver resiliência e criar uma relação positiva com o movimento e o aprendizado.



Estímulo à responsabilidade e à autonomia:

Incentive pequenas responsabilidades de acordo com a idade e o nível de maturidade. **Exemplos:**



organizar o próprio material esportivo, chegar pontualmente aos treinos, ajudar a montar e guardar o espaço de prática e participar de breves reflexões sobre o que aprendeu. Essas atitudes fortalecem o senso de compromisso, disciplina e cooperação.



**| LAURA THIEL KOLBEN**

De 10 a 12 anos

Nessa fase, as crianças estão em um momento ideal para aprender e aperfeiçoar habilidades esportivas gerais, fundamentais para o desenvolvimento atlético e para a formação de hábitos saudáveis e duradouros.

Elas começam a compreender melhor regras, estratégias e dinâmicas coletivas, tornando-se capazes de participar de forma mais consciente e cooperativa nas atividades esportivas.

A variedade de experiências nessa etapa contribui para aprimorar coordenação, equilíbrio, força e agilidade, preparando o corpo e a mente para desafios futuros.

Além dos benefícios físicos, o esporte nessa idade estimula valores como disciplina, respeito, trabalho em equipe e perseverança, fortalecendo também o aspecto emocional e social do desenvolvimento infantil.



Como você pode apoiar além da Escola de Esportes:



Pratique ao menos três modalidades:

Estimule seu filho a experimentar diferentes esportes,



como futebol, basquete, vôlei ou ginástica, para desenvolver coordenação, força, equilíbrio, agilidade e resistência.



A diversidade de práticas amplia o repertório motor, fortalece diferentes grupos musculares e evita a monotonia.



Aproveite o período sensível do desenvolvimento:

Entre 10 e 12 anos, as crianças passam por uma fase em que aprendem habilidades motoras com rapidez e precisão.



É o momento ideal para aperfeiçoar técnicas, movimentos e estratégias, preparando o corpo para desafios futuros e o estirão de crescimento que está por vir.



Estimule jogos livres e não estruturados:

Incentive brincadeiras espontâneas com amigos fora do ambiente escolar. Atividades como



queimada, pique-bandeira, futebol ou basquete desenvolvem habilidades motoras de forma natural, promovem criatividade, autonomia, tomada de decisões e fortalecem a socialização.



Valorize a diversidade de experiências esportivas:

Participar de diferentes modalidades evita a especialização precoce, reduz o risco de lesões e contribui para um desenvolvimento físico, cognitivo e emocional mais equilibrado. Essa variedade também aumenta o interesse e o engajamento nas práticas esportivas.



Priorize diversão e engajamento:

Mais do que resultados, enfatize o prazer em se movimentar,



a cooperação e a disciplina. Valorizar a experiência positiva fortalece a autoestima, a persistência e a capacidade de trabalhar em equipe, formando hábitos saudáveis que podem durar toda a vida.





Colégio



| *Crescendo com o esporte*



| *SANTHIAGO FERNANDO BARRETO*

Acima dos 13 anos

Nessa etapa, os jovens começam a se especializar no esporte escolhido e passam a competir com mais seriedade. No entanto, o foco deve estar em aplicar o que aprenderam nos treinos, e não em vencer a qualquer custo.

Esse período coincide com o estirão do crescimento: em média, a partir dos 9 anos nas meninas e dos 11 anos nos meninos, com pico por volta dos 12 e 14 anos, respectivamente.

O papel dos pais muda nesta fase. Até agora, você ajudava seu filho a aprender movimentos e incentivava sua prática esportiva.

A partir daqui, ele se torna mais independente, e sua função passa a ser aconselhar, apoiar e orientar.

O essencial deixa de ser apenas participar junto e passa a ser saber como apoiar seu desenvolvimento.



O que você precisa saber:



Capacidade aeróbica:



Após o estirão de crescimento, o treino aeróbico torna-se prioridade. É importante manter o desenvolvimento de habilidades motoras, velocidade, força e flexibilidade, já que ossos, tendões, ligamentos e músculos ainda passam por crescimento rápido.



Força:



O treino de força apresenta melhores resultados em períodos sensíveis. Para meninas, logo após o estirão e no início da menstruação; para meninos, entre 12 e 18 meses após o estirão. Respeitar essas fases potencializa ganhos e reduz risco de lesões.



Mental, cognitivo e emocional:



Nessa idade, os jovens compreendem melhor regras e consequências. O desenvolvimento físico, mental e emocional pode ocorrer em ritmos diferentes. Os grupos de amigos exercem grande influência, o que pode gerar tensões naturais com pais e treinadores. Ao mesmo tempo, demonstram maior cooperação, responsabilidade e capacidade de expressar sentimentos positivos.



Autonomia e tomada de decisão:



Os adolescentes passam a ter maior independência na escolha de treinos, esportes e metas pessoais. É importante orientá-los para desenvolver senso crítico, disciplina e autoconhecimento, sem substituir seu protagonismo.



Prevenção e cuidados com o corpo:



Nessa fase, é fundamental prevenir lesões e manter hábitos saudáveis, incluindo aquecimento adequado, alongamento, alimentação balanceada e descanso suficiente. A consciência corporal e o cuidado com sinais de fadiga ou dor ajudam a garantir desempenho seguro e sustentável.



| **Ficha Técnica**

Pró-Reitora Administrativa

Jaqueline A. Gurgacz Ferreira

Pró-Reitor Acadêmico

Afonso Cavalheiro Neto

Pró-Reitora de Ensino, Pesquisa, Extensão e Pós-Graduação

Aline Gurgacz Ferreira

Diretor de Inovação

Mark Reginatto

Diretor Pedagógico do Colégio FAG

Gabriel de Abreu Gonçalves de Paiva

Projeto Gráfico

Lorena Floresta da Silveira

Revisão

Murilo Vieira Santos

Fotografia

João Vitor Schmoeller

Lorena Floresta da Silveira

Diagramação Web

Mariana Gurgacz

Produção

House FAG

Local / Ano

Cascavel - Paraná, 2026

| **Participação dos Alunos**

Angelo Schmidt Smolarek

Antonio Carlos Severo

Breno Augusto Parisotto

Carolina Bramatti Razini

Johevan Luft Schmitz

Laura Thiel Kolben

Manuela Peres Krum Botaro

Maria Vitória Adada Jantsch

Maryane Marcondes Sabará

Mateus Taline Zanchet

Pedro Seiti Peters Inamine

Santhiago Fernando Barreto

*É proibida a reprodução total ou
parcial desta obra sem autorização
prévia dos autores ou da IES.
Depósito legal na Câmara
Brasileira do Livro.
Brasil, 2025.*

| **Autores**

Prof. Dr. Lissandro Moisés Dorst

Docente de Educação Física do Centro Universitário FAG

Graduado em Educação Física Licenciatura Plena (UFSM)

Especialista em Pesquisa e Ensino do Movimento Humano - Biomecânica (UFSM)

Mestre em Ciência do Movimento Humano – Biomecânica (UFSM)

Doutor em Educação Física – Biomecânica (UEL/UEM)

Prof. Me. Augusto Gerhart

Docente de Educação Física do Centro Universitário FAG

Bacharelado em Educação Física pelo Centro Universitário FAG

Mestre em Ciências na área de Saúde da Criança e do Adolescente pela

Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP)

Prof. Péricles Batista de Menezes Junior

Coordenador de Esportes do Colégio FAG

Graduado em Educação Física Licenciatura e Bacharelado (UNOESTE)

Especialista em Educação Física Escolar (UNOPAR)

Especialista em Handebol (UNIBF)

| **Referências**

Balyi, I.; Way, R.; Higgs, C. **Long-Term Athlete Development**. Human Kinetics, 2013.

Canadian Sport for Life (CS4L). **Long-Term Athlete Development 2.1**. Sport for Life Society, 2019. Disponível em: sportforlife.ca.

Gallahue, D. L.; Ozmun, J. C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. McGraw-Hill, 2013.

Greco, P. J. **Iniciação esportiva universal**. UFMG, 1998.

Gulbin, J. P. et al. An integrated framework for the optimisation of sport and athlete development. **Journal of Sports Sciences**, 2013.

Lloyd, R. S.; Oliver, J. L. Youth Physical Development Model. **Strength and Conditioning Journal**, 2012.

Lloyd, R. S. et al. Long-term athletic development – Part 1: a pathway for all youth. **Journal of Strength and Conditioning Research**, 2015.

MacPhail, A. et al. A framework for lifelong involvement in sport and physical activity: the Irish perspective. **European Physical Education Review**, 2010.

Magill, R. A. **Aprendizagem Motora: conceitos e aplicações**. Blucher, 2000.

Malina, R. M.; Bouchard, C.; Bar-Or, O. **Growth, maturation, and physical activity**. Human Kinetics, 2004.



colegiofag.com.br   @ColegioFAG



Colégio



**EDUCAÇÃO INFANTIL
ENSINO FUNDAMENTAL, MÉDIO
E PRÉ-VESTIBULAR**

(45) 3321-3973

**Campus da Fundação Assis Gurgacz
Avenida das Torres, 500 | Bairro FAG | Cascavel-PR**