

# Metodologia Ipê Clube 2026 - Cronogr

	ABRIL			
<i>MODALIDADES</i>	<i>06/04 A 10/04</i>	<i>13/04 A 17/04</i>	<i>20/04 A 24/04</i>	<i>27/04 A 01/05</i>
<i>BASQUETE</i>	Chutar e Dominar	Rastejar e Rolar	Chutar e Dominar	Rastejar e Rolar
<i>BEACH TENNIS</i>	Saltos, Saltitos e Pulos	Chutar e Dominar	Cair e Levantar	Arremessar, rolar e receber
<i>FUTEBOL</i>	Rastejar e Rolar	Saltos, Saltitos e Pulos	Arremessar, rolar e receber	Cair e Levantar
<i>FUT. DE SALÃO</i>	Arremessar, rolar e receber	Cair e Levantar	Saltos, Saltitos e Pulos	Quicar e Girar a bola
<i>G. ARTÍSTICA</i>	Quicar e Girar a bola	Esquivar	Quicar e Girar a bola	Esquivar
<i>JIU JITSU</i>	Bater e Rebater	Galopar e Deslizar	Ritmo	Equilibrilo estático e Dinâmico
<i>JUDÔ</i>	Bater e Rebater	Galopar e Deslizar	Ritmo	Equilibrilo estático e Dinâmico
<i>NATAÇÃO</i>	Cair e Levantar	Arremessar, rolar e receber	Rastejar e Rolar	Saltos, Saltitos e Pulos
<i>PATINAÇÃO</i>	Galopar e Deslizar	Bater e Rebater	Esquivar	Sequência
<i>TÊNIS</i>	Contorcer e Girar o corpo	Ritmo	Equilibrilo estático e Dinâmico	Chutar e Dominar
<i>TÊNIS DE MESA</i>	Esquivar	Quicar e Girar a bola	Contorcer e Girar o corpo	Ritmo
<i>VOLEIBOL</i>	Ritmo	Sequência	Rastejar e Rolar	Contorcer e Girar o corpo
<i>SQUASH</i>	Arremessar, rolar e receber	Quicar e Girar a bola	Cair e Levantar	Rastejar e Rolar

**REF:** Repetir as habilidades que ainda não se consolidaram, fazendo com que a criança possa desenvolver seu potencial com mais segurança e confiança.

# Plano de aplicação das habilidades motoras nos diversos

MAIO				
04/05 A 08/05	11/05 A 15/05	18/05 A 22/05	25/05 A 29/05	01/06 A 05/06
Cair e Levantar	Contorcer e Girar o corpo	Cair e Levantar	Contorcer e Girar o corpo	Bater e Rebater
Contorcer e Girar o corpo	Quicar e Girar a bola	Galopar e Deslizar	Ritmo	Equilíbrio estático e Dinâmico
Quicar e Girar a bola	Bater e Rebater	Contorcer e Girar o corpo	Galopar e Deslizar	Ritmo
Rastejar e Rolar	Galopar e Deslizar	Bater e Rebater	Equilíbrio estático e Dinâmico	Sequência
Arremessar, rolar e receber	Chutar e Dominar	Arremessar, rolar e receber	Chutar e Dominar	Bater e Rebater
Saltos, Saltitos e Pulos	Arremessar, rolar e receber	Sequência	Quicar e Girar a bola	Chutar e Dominar
Ritmo	Arremessar, rolar e receber	Sequência	Quicar e Girar a bola	Chutar e Dominar
Chutar e Dominar	Esquivar	Quicar e Girar a bola	Bater e Rebater	Galopar e Deslizar
Cair e Levantar	Rastejar e Rolar	Chutar e Dominar	Arremessar, rolar e receber	Saltos, Saltitos e Pulos
Sequência	Saltos, Saltitos e Pulos	Rastejar e Rolar	Cair e Levantar	Quicar e Girar a bola
Equilíbrio estático e Dinâmico	Cair e Levantar	Saltos, Saltitos e Pulos	Rastejar e Rolar	Arremessar, rolar e receber
Chutar e Dominar	Quicar e Girar a bola	Esquivar	Galopar e Deslizar	Cair e Levantar
Saltos, Saltitos e Pulos	Sequência	Chutar e Dominar	Equilíbrio estático e Dinâmico	Ritmo

# esportes do clube

## JUNHO

08/06 A 12/06	15/06 A 19/06	22/06 A 26/06	29/06 A 03/06
Galopar e Deslizar	Bater e Rebater	Ritmo	Sequência
Sequência	REF	REF	REF
Equilibrilo estático e Dinâmico	Sequência	REF	REF
Ritmo	Contorcer e Girar o corpo	REF	REF
REF	Bater e Rebater	REF	REF
REF	REF	REF	REF
REF	REF	REF	REF
Ritmo	Equilibrilo estático e Dinâmico	Sequência	REF
Quicar e Girar a bola	REF	REF	REF
Arremessar, rolar e receber	REF	REF	REF
Chutar e Dominar	Sequência	REF	REF
REF	REF	REF	REF
Contorcer e Girar o corpo	REF	REF	REF

