

Brasília, 05 de fevereiro de 2018.

## Guia para os Treinamentos de Handebol Informações e Recomendações 2018

*“Somente se aproxima da perfeição quem a procura com constância, sabedoria e humildade.”*  
Mestre Jigoro Kano

**OBJETIVOS:** despertar futuros atletas com capacidade técnica e tática necessárias para representar o Colégio nas competições oficiais desta modalidade; desenvolver o conhecimento e o respeito de si e do outro por meio da disciplina, da resolução de conflitos, melhorando assim a autoconfiança, o autocontrole, a saúde física e a socialização pela prática do respeito e dos valores morais Lassalistas.

**ATIVIDADES:** exercícios de aquecimento, alongamento, atividades em grupo e atividades técnicas específicas do esporte.

**QUADRAS PARA A TIVIDADE:** o ginásio de esportes está equipado com vestiários e bebedouros, para que o aluno utilize durante as aulas, garantindo assim sua comodidade, tranquilidade e segurança.

**UNIFORME:** o uniforme é de uso obrigatório e deverá ser identificado com nome e turma do aluno. É composto por camisa e bermuda do Colégio La Salle, tênis apropriado para a prática do handebol, meias branca (de cano médio ou longo). Caso o aluno não venha uniformizado, deverá vesti-lo no vestiário localizado dentro do ginásio de esportes. Objetos de valor (relógio, brincos, colares, celulares ou aparelhos de áudio) não devem ser levados para a aula, pois a escola não se responsabiliza pela perda ou extravio.

Obs: os alunos que tenham os cabelos compridos devem prendê-los para a prática do esporte.

**PONTUALIDADE:** é fundamental que o aluno esteja pontualmente no início das atividades para receber as informações necessárias da prática do dia.

**ALIMENTAÇÃO:** se necessário for, recomendamos que o aluno se alimente, antecipadamente, com um lanche saudável, leve e prático. Para evitar atrasos, procure não comprá-lo no horário das aulas.

**PRESEÇA DOS PAIS E RESPONSÁVEIS:** para o bom andamento das atividades, pais, amigos ou responsáveis deverão aguardar na portaria do colégio. Caso o aluno necessite sair mais cedo da aula, o professor deverá ser comunicado.

Obs: os alunos convocados para os jogos deverão comparecer no local e horário previamente estipulados com meia hora (30min) de antecedência. O local e horário dos jogos serão comunicados aos pais com antecedência via agenda. Os pais que precisarem esclarecer dúvidas ou tiverem necessidade de conversar com o professor, poderão agendar um horário com a Coordenação Pedagógica. Durante as reuniões de pais e mestres, o professor estará presente para relatar o desenvolvimento do aluno durante as aulas de handebol.

Coordenação de Esportes  
Professor FÁBIO GOMES SATURNINO

**Assinar e entregar ao Professor FERNANDO GALVÃO.**

Eu, \_\_\_\_\_, responsável pelo(a) aluno(a) \_\_\_\_\_, turma \_\_\_\_\_, declaro que recebi o **Guia para os treinamentos de handebol. Informações e Recomendações para o ano de 2018.**

**Assinatura:** \_\_\_\_\_