

JOGOS ESTUDANTIS 2020

REGULAMENTO ESPECÍFICO

Infantil	1º ano	2º ano	3º ano	4º ano	5º ano	6º ano	7º ano	8º ano	9º ano	EM
ATLETISMO										
						X	X	X	X	X
XADREZ										
		X	X	X	X	X	X	X	X	X
GINCANA										
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
BANDEIRAS E MASCOTES										
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
DANÇA										
						X	X	X	X	
DESAFIO DO MINUTO										
										X

1. ATLETISMO

Categoria 1: Km acumulados

Na categoria 1, o objetivo da equipe é conquistar – juntos, meninos e meninas – a maior quilometragem percorrida durante a semana dos Jogos Estudantis.

Categoria 2: Velocidade – 1 km em menor tempo

Na categoria 2, o objetivo do aluno é cumprir, individualmente, a distância de 1 quilômetro no menor tempo possível. Nesta prova, serão divididas as categorias feminina e masculina.

Para a realização das provas de Atletismo, os alunos deverão baixar o aplicativo da Nike, o Nike Run Club (conforme foi explicado nas *lives* de Educação Física), realizar uma corrida ou caminhada em um espaço aberto (pode ser no quintal, no condomínio, no parque, na rua, em uma quadra). O GPS do aplicativo marcará a distância e o tempo percorridos. Ao fim da atividade, o aluno deverá:

1. Tirar uma foto *selfie* com o celular (conforme foi explicado nas *lives*);
2. Adicioná-la à atividade registrada no *app*;

3. Salvar a foto no rolo da câmera do celular ou tirar um *print* da tela com as marcações (tempo, quilometragem e *pace*) disponibilizadas pelo aplicativo;
4. Compartilhar na coluna da sua cor, na plataforma Padlet, divulgada no Teams da série. **O título do compartilhamento deve conter seu nome, série e a cor da sua equipe (exemplo: Juliana Alves 8A)**

KM ACUMULADOS:

6º anos	https://padlet.com/flaviamroquette/hyzmmcn4w48cqdr5
7º anos	https://padlet.com/lwosniak/4b4nheq9re0zvf2
8º anos	https://padlet.com/lwosniak/buzxnofbh2svb3zq
9º anos	https://padlet.com/larissavw2/3286ubv9p0z8sdus
Ensino Médio	https://padlet.com/larissavw2/vhfl4uayvqrlrecm

MENOR TEMPO EM 1 KM

6º anos	https://padlet.com/flaviamroquette/4anefxwel0w8ynes
7º anos	https://padlet.com/lwosniak/93htrjv92lglfpag
8º anos	https://padlet.com/lwosniak/eanwr4qu4iq3s318
9º anos	https://padlet.com/larissavw2/qrptngx97vtv5hyc
Ensino Médio	https://padlet.com/larissavw2/lu79b4qofz42vzam

Obs.: Os alunos podem participar das duas categorias.

Para termos um torneio correto e divertido – como o esporte deve ser – contamos com a participação de todos de forma justa e honesta.

1. Não é permitido fazer a atividade em esteira, bicicleta, patins, *skate*, cavalo ou automóveis de qualquer tipo.
2. **Somente será permitida uma postagem por aluno em cada categoria.** No entanto, os alunos poderão utilizar o aplicativo várias vezes e escolher o seu melhor resultado para compartilhar.

2. XADREZ

Os alunos que quiserem participar deverão se inscrever no *site* LiChess – www.lichess.org – até 25 de setembro e aguardar o recebimento do *link* da equipe da sua cor no Teams.

As partidas acontecerão no *site* da LiChess, no formato DESAFIO DE EQUIPES. Durante 1 hora, cada aluno inscrito fará 5 jogos em sequência (com 6 minutos de tempo de jogo para cada jogador). Pontos serão atribuídos às vitórias, aos xeque-mates, às jogadas e às vitórias consecutivas. Ao final, o LiChess irá compor um *ranking* de pontuação.

Ano/Série	Data	Horário
6° ano	28/09	11h30 às 12h30
7° ano	28/09	11h30 às 12h30
8° ano	30/09	11h30 às 12h30
9° ano	30/09	11h30 às 12h30
Ensino Médio	30/09	14h às 15h

3. GINCANA

A Gincana é uma atividade obrigatória, pois acontecerá durante as aulas (*lives*) de Educação Física, no horário da grade curricular. Para a Gincana, os alunos deverão manter a câmera aberta e usar uma camiseta da cor da sua equipe e/ou enfeitar o seu espaço com as cores da sua equipe. As atividades serão divulgadas aos participantes no dia das *lives*.

Os horários das *lives* da Gincana estão disponíveis no Regulamento Geral.

4. BANDEIRAS E MASCOTE

Categoria Bandeira

Os alunos poderão criar, como imagem, uma **bandeira para a cor da sua equipe** nos Jogos Estudantis e postá-la no *link* abaixo até 30 de setembro. Será permitido usar quaisquer

recursos midiáticos dos quais os estudantes tiverem domínio ou fazer o desenho à mão livre e digitalizá-lo.

O compartilhamento deve ser feito no link abaixo e o título deve contar o nome e a série do aluno (ex: Juliana Alves 8A)

<https://padlet.com/flaviamroquette/6ca9pbuydgonf8zs>

Categoria Mascote

Os alunos poderão criar, como imagem, uma **mascote para a cor da sua equipe** nos Jogos Estudantis e postá-la no *link* abaixo até 30 de setembro. Será permitido usar quaisquer recursos midiáticos dos quais os estudantes tiverem domínio ou fazer o desenho à mão livre e digitalizá-lo.

O compartilhamento deve ser feito no link abaixo e o título deve contar o nome e a série do aluno (ex: Juliana Alves 8A)

<https://padlet.com/flaviamroquette/6ca9pbuydgonf8zs>

Categoria Jogos Estudantis

Os alunos poderão criar, como imagem, **uma mascote para os Jogos Estudantis** e postá-la no *link* abaixo até 30 de setembro. Será permitido usar quaisquer recursos midiáticos dos quais os estudantes tiverem domínio ou fazer o desenho à mão livre e digitalizá-lo.

O compartilhamento deve ser feito no link abaixo e o título deve contar o nome e a série do aluno (ex: Juliana Alves 8A)

<https://padlet.com/flaviamroquette/6ca9pbuydgonf8zs>

Estas categorias não contarão pontos para as equipes, mas contribuirão para colorir o nosso painel de fotos!

Todas as postagens estão sujeitas à aprovação da Comissão Organizadora.

5. DANÇA

Os alunos sorteados para a competição de Dança deverão elaborar uma coreografia de aproximadamente três minutos, fazer a edição do vídeo e enviar aos professores responsáveis até 23 de setembro.

1. Será obrigatório o uso de CAMISETA (não pode ser *top*).

2. Os professores de todos os segmentos, da Educação Infantil ao Ensino Médio do Colégio, serão os jurados e irão avaliar o trabalho de cada equipe. Os recursos técnicos de edição de vídeo não serão avaliados, mas sim a criatividade artística do trabalho.

6. DESAFIO DO MINUTO

1. Embaixadinha – os alunos deverão realizar o maior número de embaixadinhas em um minuto.
 2. Flexão de braços – os alunos deverão realizar o maior número de flexões de cotovelo em quatro apoios (sem os joelhos no chão) em um minuto.
 3. *Burpee* – os alunos deverão realizar o maior número de *burpees* completos em um minuto.
 4. Corda – os alunos deverão pular corda o maior número de vezes em um minuto.
 5. Voleibol – os alunos deverão realizar o maior número de toques e manchetes alternados em um minuto.
 6. Prancha – os alunos deverão permanecer o maior tempo possível na posição de prancha abdominal, apoiados sobre os antebraços e ponta dos pés.
- Será criado um grupo de Whatsapp para o compartilhamento de cada desafio. O *link* do grupo será enviado pelos professores no Teams. Os vídeos devem ser enviados até 30 de setembro.
 - O aluno pode escolher de quais desafios quer participar.
 - **Cada aluno poderá mandar somente 1 vídeo de cada desafio.**
 - Será obrigatório usar uma camiseta da cor da sua equipe durante a gravação do vídeo.
 - Para o compartilhamento, o aluno deverá colocar os seguintes dados: nome, série, turma e total de repetições realizadas (no caso da prancha, seu tempo máximo) – exemplo: juliana_alves_2A_azul_34repeticoes ou juliana_alves_2A_azul_34segundos).