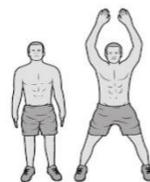
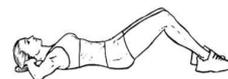




JOGOS ESTUDANTIS DO ESTADO DE GOIÁS

ONLINE



REGULAMENTO GERAL

Superintendência de
Desporto Educacional,
Arte e Educação

Secretaria de
Estado da
Educação



Sumário

CAPÍTULO I – DA FINALIDADE DO EVENTO.....	3
CAPÍTULO II – DOS OBJETIVOS.....	3
CAPÍTULO III – DA REALIZAÇÃO E ORGANIZAÇÃO.....	3
CAPÍTULO IV – DAS REONSABILIDADE.....	5
CAPÍTULO V – DO CRONOGRAMA DE REALIZAÇÃO.....	6
CAPÍTULO VI – DAS PRATICAS CORPORAIS	6
CAPÍTULO VII – DA COMPOSIÇÃO.....	7
CAPÍTULO VII – DA PARTICIPAÇÃO E INSCRIÇÕES.....	7
CAPÍTULO IX – DOS UNIFORMES.....	8
CAPÍTULO X – DOS VÍDEOS.....	8
CAPÍTULO XI – DA PREMIAÇÃO.....	8
CAPÍTULO XII – DA CERIMONIA DE ENCERRAMENTO.....	9
CAPÍTULO XIII – DA COMISSÃO DISCIPLINAR – CD.....	9
CAPÍTULO XIV – DAS DISPOSIÇÕES GERAIS.....	9
REGULAMENTO ESPECÍFICO DE EMBAIXADINHA.....	10
REGULAMENTO ESPECÍFICO DE POLICHINELO.....	12
REGULAMENTO ESPECÍFICO DE FLEXÃO DE BRAÇO.....	14
REGULAMENTO ESPECÍFICO DE ABDOMINAL.....	16
REGULAMENTO ESPECÍFICO DE PULAR CORDA.....	18

JOGOS ESTUDANTIS DO ESTADO DE GOIÁS – ONLINE

REGULAMENTO GERAL

CAPÍTULO I – DA FINALIDADE DO EVENTO

Art. 1º. Os **JOGOS ESTUDANTIS DO ESTADO DE GOIÁS – ONLINE** têm por finalidade mobilizar a juventude estudantil goiana em torno do esporte, em período de pandemia do COVID-19, momento que os estudantes estão em casa a fim de manter o distanciamento social, evitando a proliferação do vírus e contágio de pessoas, e ao mesmo tempo contribuir para a formação integral do aluno/atleta, motivando-o a aprimorar sua vivência esportiva e oportunizar a integração entre os participantes de diversos municípios e unidades escolares, mesmo que de forma remota.

CAPÍTULO II – DOS OBJETIVOS

Art. 2º. Os **JOGOS ESTUDANTIS DO ESTADO DE GOIÁS – ONLINE** têm por objetivos:

- a) Promover a interação no grupo familiar por meio das práticas corporais, desenvolvidas remotamente nas aulas de educação física;
- b) Incentivar à prática do movimento corporal em período de isolamento social;
- c) Propiciar ampla participação dos estudantes de 12 a 17 anos da rede pública estadual de ensino;
- d) Oportunizar através das práticas corporais, o aprimoramento físico, intelectual, cívico e moral dos alunos-atletas.

CAPÍTULO III – DA REALIZAÇÃO E ORGANIZAÇÃO

Art. 3º. Os **JOGOS ESTUDANTIS DO ESTADO DE GOIÁS – ONLINE** são promovidos pelo Governo de Goiás por meio da Secretaria de Estado de Educação – SEDUC sob a Coordenação Geral da Superintendência de Desporto Educacional, Arte e Educação – SDE com parceria das Coordenações Regionais de Educação - CRE.

Art. 4º. Serão disputados em categoria única, por estabelecimento de ensino da rede pública estadual, em 03 (três) fases distintas:

<p>FASE I</p>	<p>Interclasse</p>	<p>Jogos Interclasse, envolvendo os alunos de cada unidade escolar, para identificar o representante masculino e feminino que representará a escola na fase regional.</p>
<p>FASE II</p>	<p>Regional</p>	<p>Jogos Regionais, envolvendo os representantes de cada unidade escolar, na jurisdição de cada Coordenação Regional de Educação - CRE, das quais o melhor atleta masculino e feminino classificará para a fase estadual.</p>
<p>FASE III</p>	<p>Estadual</p>	<p>Jogos Estaduais, envolvendo os representantes de cada Coordenação Regional de Educação - CRE, definindo os vencedores dos Jogos Estudantis do Estado de Goiás - Online.</p>

CAPÍTULO IV – DAS RESPONSABILIDADES

Art. 5º. A organização e a direção dos **JOGOS ESTUDANTIS DO ESTADO DE GOIÁS – ONLINE** ficarão a cargo da Superintendência de Desporto Educacional, Arte e Educação – SDE e das Coordenações Regionais de Educação.

§ 1º. A execução dos **JOGOS ESTUDANTIS DO ESTADO DE GOIÁS – ONLINE** ficará a cargo de uma Comissão Organizadora, composta de 03 (três) integrantes, designados pela Superintendência de Desporto Educacional, Arte e Educação - SDE, com a competência e responsabilidade sobre todos os aspectos técnicos e administrativos do evento.

§ 2º. A Fase I – Interclasse estará sob a responsabilidade da Coordenação Regional de Educação, por meio do Articulador Pedagógico do Desporto Educacional, e da Unidade Escolar, por meio do Professor de Educação Física, os quais terão a competência para criar suas Comissões Avaliativas Locais, bem como buscar parcerias para viabilizar a realização do evento. A supervisão dessa fase ficará a cargo da Superintendência de Desporto Educacional – SDE.

§ 3º. A Fase II – Regional será desenvolvida em conjunto, pela Superintendência de Desporto Educacional, Arte e Educação – SDE e Coordenações Regionais de Educação, com as Comissões Avaliativas Regionais sendo composta por 03 (três) integrantes.

§ 4º. A Fase III – Estadual será desenvolvida pela Superintendência de Desporto Educacional, Arte e Educação – SDE, com a Comissão Avaliativa Geral sendo composta por 03 (três) integrantes.

CAPÍTULO V – DO CRONOGRAMA DE REALIZAÇÃO

Art. 6º. As Fases I, II e III serão realizadas nos seguintes períodos:

FASE		DATA
Fase I	Interclasse	03/11 a 12/11
Fase II	Regional	17/11 a 23/11
Fase III	Estadual	26/11 a 30/11

CAPÍTULO VI – DAS PRÁTICAS CORPORAIS

Art. 7º. As práticas corporais disputadas nos **JOGOS ESTUDANTIS DO ESTADO DE GOIÁS – ONLINE** serão as seguintes:

PRÁTICAS CORPORAIS	GÊNERO	CATEGORIA
Embaixadinha	Masculino e Feminino	12 a 17 anos
Polichinelo		
Flexão de braço		
Abdominal		
Pular corda		

§ 1º. As práticas corporais deverão ser apresentadas nesta ordem, de cima para baixo, a Comissão Avaliativa de cada uma das etapas dos **JOGOS ESTUDANTIS DO ESTADO DE GOIÁS – ONLINE**.

§ 2º. As práticas corporais serão apresentadas pelos participantes, no período de inscrição, em vídeos de 30 (trinta) segundos para cada prática, nos quais os participantes irão executar o maior número de repetições, de forma correta.

§ 3º. Os participantes deverão estar dentro da faixa etária de 12 (doze) a 17 (dezesete) anos, sendo estes responsáveis pela inscrição e envio do vídeo da sua performance atlética e técnica.

CAPÍTULO VII – DA COMPOSIÇÃO

Art. 8º. Na Fase I – Interclasse todos os alunos poderão se inscrever, sendo que somente um representante masculino e um feminino se classificará para a Fase Regional.

Art. 9º. Nas Fases II e III, cada Unidade Escolar poderá ser representada por apenas um aluno-atleta de cada gênero.

CAPÍTULO VIII – DA PARTICIPAÇÃO E INSCRIÇÃO

Art. 10. Nenhum aluno/atleta poderá participar dos **JOGOS ESTUDANTIS DO ESTADO DE GOIÁS – ONLINE**, sem que seu nome conste na lista de inscritos, mediante o preenchimento da ficha de inscrição e envio por e-mail deste com os vídeos das práticas corporais, conforme ordem estabelecida e critérios previsto no artigo 7º.

Art. 11. As inscrições deverão acontecer no período definido pela Comissão Organizadora, mediante o preenchimento de formulário e envio de vídeo das práticas corporais ao e-mail definido pela Superintendência de Desporto Educacional, Arte e Educação – SDE, que será repassado às Coordenações Regionais de Educação - CRE.

§ 1º. As fichas de inscrições serão enviadas pelos articuladores do desporto educacional aos professores de educação física, junto com o Regulamento dos **JOGOS ESTUDANTIS DO ESTADO DE GOIÁS – ONLINE**.

§ 2º. Os professores de educação física de cada unidade escolar deverão orientar os alunos quanto as regras de participação e inscrição, assim como o preenchimento das fichas de inscrição.

Art. 12. Para participação na Fase II - Regional, obrigatoriamente, as Unidades Escolares por meio do professor de educação física, deverão encaminhar as fichas avaliativas de resultados da fase interclasse, bem como as planilhas do número de participantes e os vídeos gravados com a performance atlética e técnica do aluno/atleta com todas as práticas corporais executadas pelos vencedores, **conforme modelos em anexo**.

Art. 13. Para participação na Fases III - Estadual, obrigatoriamente, as Coordenações Regionais de Educação por meio do articulador do desporto educacional, deverão encaminhar as fichas avaliativas de resultados da fase regional, bem como as planilhas do número de participantes e os vídeos gravados com a performance atlética e técnica do aluno/atleta com todas as práticas corporais pelos vencedores.

CAPÍTULO IX – DOS UNIFORMES

Art. 14. Cada aluno/atleta deverá se apresentar nos vídeos devidamente uniformizado, com a camiseta da escola, preferencialmente, bermuda, meia e tênis, sendo estes dois últimos não obrigatórios.

Art. 15. Cada participante será responsável pela organização de seu uniforme, assim como pela gravação dos vídeos, e envio no período da inscrição.

CAPÍTULO X – DOS VÍDEOS

Art. 16. Caberá exclusivamente a Comissão Organizadora determinar datas, horários e canais de envio dos vídeos de participação nos **JOGOS ESTUDANTIS DO ESTADO DE GOIÁS – ONLINE**.

Art. 17. A produção do vídeo é de inteira responsabilidade do aluno/atleta inscrito no evento, devendo cada vídeo, por prática corporal, ter a duração máxima de 30 segundos cada atividade e ser entregue dentro do prazo estipulado.

§ 1º. Os vídeos deverão ser encaminhados individualmente, anexados no mesmo e-mail.

§ 2º. Cada vídeo não poderá ultrapassar de 2 MB (megabytes), e nem o tempo estabelecido.

CAPÍTULO XI – DA PREMIAÇÃO

Art. 18. Na Fase III - Estadual dos **JOGOS ESTUDANTIS DO ESTADO DE GOIÁS – ONLINE** serão concedidos os seguintes prêmios:

a) Medalhas aos 1º, 2º e 3º lugares de cada gênero, na classificação geral;

- b) Troféus de 1º, 2º e 3º lugares de cada gênero, na classificação geral;
- c) Kit de material esportivo para os 1º, 2º e 3º lugares de cada gênero, entregue ao representante das Unidade Escolar.

CAPÍTULO XII – DA CERIMÔNIA DE ENCERRAMENTO

Art. 19. A Cerimônia de Encerramento dos **JOGOS ESTUDANTIS DO ESTADO DE GOIÁS – ONLINE**, na Fase III – Estadual, será de responsabilidade da Superintendência de Desporto Educacional, Arte e Educação.

CAPÍTULO XIII – DA COMISSÃO DISCIPLINAR – CD

Art. 20. A Comissão Disciplinar, em todas as fases, será constituída de 03 (três) membros, designados pelo Comissão Organizadora e terá as seguintes atribuições:

- I- Receber recursos dos participantes;
- II- Analisar e julgar os recursos.

CAPÍTULO XIV – DAS DISPOSIÇÕES GERAIS

Art. 21. É de responsabilidades das Comissões Avaliativas as informações mencionadas nos documentos.

Art. 22. A Fase Regional será realizada nas 40 (quarenta) Coordenações Regionais de Educação - CRE.

Art. 23. A organização não se responsabilizará por qualquer acidente que ocorra durante as execuções das práticas corporais.

Art. 24. Compete a Comissão Organizadora Geral, zelar pela execução dos **JOGOS ESTUDANTIS DO ESTADO DE GOIÁS – ONLINE**, em todas as fases, interpretar e resolver os casos eventualmente omissos no presente Regulamento.



EMBAIXADINHA



Superintendência de
Desporto Educacional,
Arte e Educação

Secretaria de
Estado da
Educação



ORIENTAÇÕES PARA A EMBAIXADINHA

Posição inicial:

Em pé sem apoio, o participante deverá estar de posse da bola ao chão.

Modo de execução:

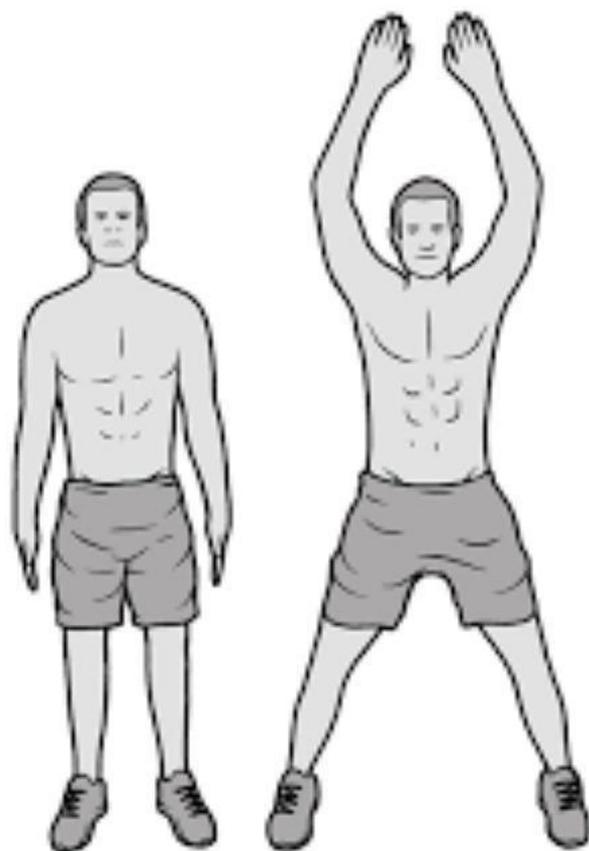
O participante deverá levantar a bola com os pés e manter o domínio sem que a bola caia ao solo, sendo que ao contato do primeiro de toque na bola será iniciado o tempo e contabilizado o número de embaixadinhas, finalizando assim que o tempo finalizar ou que a bola toque ao solo ou qualquer outro objeto (tipo parede).

Tempo de duração:

30 segundos (gravar vídeo e enviar ao e-mail definido pela SDE)

Observações:

O participante poderá controlar as embaixadinhas apenas com o contato dos membros inferiores, tronco e cabeça, sendo proibido o uso de qualquer parte dos membros superiores.



POLICHINELO



Superintendência de
Desporto Educacional,
Arte e Educação

Secretaria de
Estado da
Educação



ORIENTAÇÕES PARA O POLICHINELO

Posição inicial:

Em pé sem apoio, o participante deverá estar com as pernas unidas e os braços ao longo do corpo.

Modo de execução:

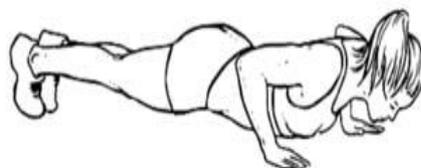
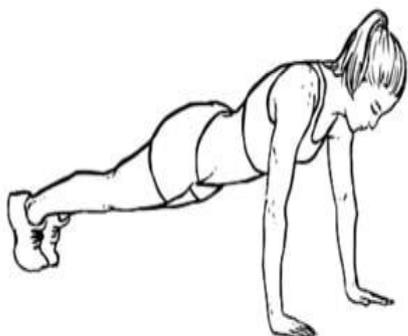
Por meio de pequenos saltos, os participantes deverão alternar em afastar lateralmente e juntar as pernas, simultaneamente, tocar as mãos acima da cabeça com movimento dos braços estendidos ao máximo no plano frontal do corpo, quando das pernas afastadas, e tocar as palmas das mãos na lateral dos membros inferiores mantendo os braços estendidos, no momento em que as pernas estiverem juntas.

Tempo de duração:

30 segundos (gravar vídeo e enviar ao e-mail definido pela SDE)

Observações:

Importante manter a sincronia do movimento, sendo contabilizado quando completar o movimento completo, de abrir e fechar as pernas, com o tocar as mãos acima da cabeça e tocar de volta as pernas.



FLEXÃO DE BRAÇO

ORIENTAÇÕES PARA A FLEXÃO DE BRAÇO

Posição inicial:

Deitado em decúbito ventral (barriga virada para baixo), com apoio ao solo das pontas dos pés para o sexo masculino, dos joelhos para o feminino, e das mãos com os braços em afastamento na linha dos ombros e coluna ereta e alinhada, mantendo o abdômen contraído.

Modo de execução:

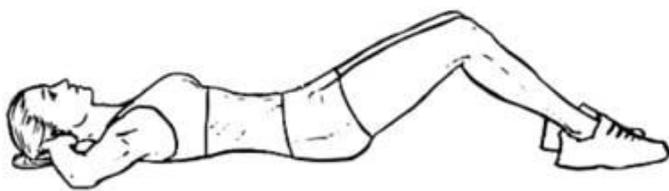
Iniciar o movimento, flexionando os cotovelos num ângulo de 45° com o corpo e descer até o alinhamento do peitoral com os cotovelos, e depois estender os cotovelos até o ponto inicial, quando completará um ciclo completo do exercício de flexão de braço. Manter a cabeça alinhada com a coluna.

Tempo de duração:

30 segundos (gravar vídeo e enviar ao e-mail definido pela SDE)

Observações:

Importante manter o quadril alinhado com o tronco e as pernas, no caso do masculino, contabilizando quando completar o ciclo completo do exercício.



ABDOMINAL

ORIENTAÇÕES PARA O ABDOMINAL

Posição inicial:

Deita-se de costa ao chão, mantendo os joelhos altos flexionados e coloque as mãos ao lado da cabeça com os cotovelos apontando para fora ou as mãos aos ombros com os braços cruzados a frente do peito, os pés ficam firmes no chão.

Modo de execução:

Mantendo a região lombar no solo, eleve o tronco o máximo que conseguir curvando as costas, concentrando a força na região abdominal e não no pescoço. A cabeça deve permanecer alinhada a coluna, então baixe o tronco arqueando as costas para alongar bem o abdômen, descendo até chegar próximo ao chão, e repita o movimento o número de vezes em que conseguir no tempo determinado.

Tempo de duração:

30 segundos (gravar vídeo e enviar ao e-mail definido pela SDE)

Observações:

Serão contabilizados apenas os abdominais concluídos, conforme o modo de execução apresentado acima, dentro do tempo estabelecido.



PULAR CORDA



Superintendência de
Desporto Educacional,
Arte e Educação

Secretaria de
Estado da
Educação



ORIENTAÇÕES PARA PULAR CORDA

Posição inicial:

Em pé sem apoio, segure as cordas com as mãos e os pés a frente dela com a corda solta atrás do participante.

Modo de execução:

Com movimento circular dos braços ao longo do corpo, passando-a por cima da cabeça, inicialmente, e saltá-la com as pernas juntas, dando continuidade ao movimento até o final do tempo estipulado. A cada salto da corda será contabilizando uma execução completa do movimento, devendo o participante executar o maior número de saltos sobre a corda durante o tempo disponível.

Tempo de duração:

30 segundos (gravar vídeo e enviar ao e-mail definido pela SDE)

Observações:

Técnica para adequar o tamanho da corda a você: segure a corda com as mãos, pise no centro dela com os pés unidos, estique até que com as mãos que seguram a corda esteja na altura do peito, próximo às axilas. A corda ideal para iniciantes são as mais leves, como as cordas de nylon, mas também temos as cordas de aço revestidas com tecido, de sisal e de couro, que mais pesadas e demoram mais para lacearem.