



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



UME: Monte Cabrão
ANO: 1º ao 5º ano
JORNADA AMPLIADA - ESCOLA TOTAL

PERÍODO DE 01 a 15/10

Olá queridos alunos,

Nos encontramos ainda no período de pandemia da COVID-19 logo, estamos retornando de forma remota para que vocês possam realizar todas as atividades.

Querem saber como?

É simples, basta assistir os vídeos das oficinas, clicando nos links e realizar as atividades, e se possível enviar fotos ou vídeos dos resultados no grupo de WhatsApp ou nosso e-mail: escolatotalatividades@gmail.com

E se quiser, pode colocar o vídeo ou foto realizando a atividade no seu Facebook e marcar o nome da escola e dos educadores.

Participe!

Aguardamos ansiosamente o retorno presencial. Enquanto isso não acontece, cuidem-se: utilizando máscara, álcool gel e respeitando o distanciamento.

Abaixo seguem os links com todas as atividades:

Oficina de Dança - Educador José

Nesse vídeo, o educador retoma a sequência de coreografias trabalhando os membros inferiores desenvolvidos em aulas anteriores.

Para tal atividade, ele utiliza como referência o grupo Masaka Kids Africana, relatando o contexto e o país de origem do grupo.

Boa dança!

<https://drive.google.com/file/d/1E5ivJPEZvJaMKzoHzpSqH7-LbK7Z30sH/view?usp=drivesdk>

Aqui, ele nos sugere alguns vídeos do grupo na plataforma do YouTube:

<https://youtu.be/7VDz9ois30k>

Oficina de Lutas - Educador Manassés

Nesse vídeo, o educador dá continuidade aos golpes desenvolvidos nas aulas anteriores. Iniciando pelo alongamento, e retratando a importância do aquecimento antes de executar qualquer atividade física.

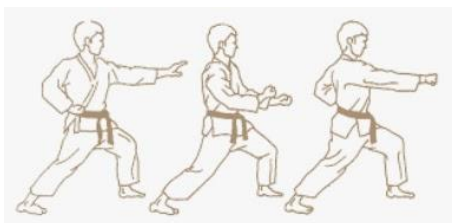
Uchi uke:

Que se define na defesa de mão fechada, de dentro para fora.



Guiaku zuki

Logo depois o contra golpe guiaku zuki (golpe de mão fechada altura do peito).



Shuto uke

Defesa de mão aberta.



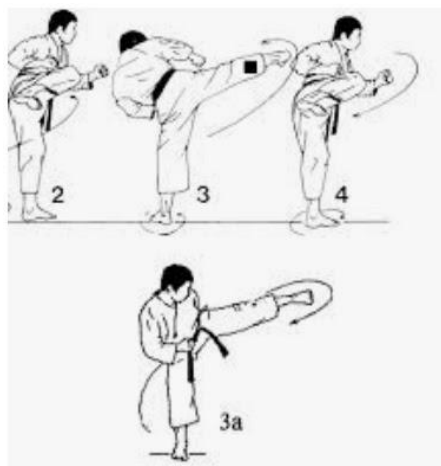
Mae gueri

Chute frontal na altura do peito.



Mawashi gueri

Chute circular : postura shizentai (pés separados na largura do ombro) e depois zenkutsu dachi (postura perna da frente dobrada e a de trás esticada).



O educador sugere que sejam feitas 20 repetições de cada movimento, alternando entre esquerda e direita.

Bom exercício!!

<https://drive.google.com/file/d/1wEyVmoanRXt8JG5geipvTKo4e9Ff5CeR/view?usp=drivesdk>

Jogos e brincadeiras - Educadora Nicéia

Nessa atividade a educadora propõe uma atividade com 2 bastões (cabos de rodo ou vassoura), e convidar algum familiar para participar dessa brincadeira. Ficarão de frente um para o outro, apoiando cada um seu bastão no chão, contar até 3 e trocar de bastão sem deixar cair. Depois, um ficará no comando e o outro deverá atendê-lo: apoiando um bastão no chão com uma das mãos e trocando as mesmas de acordo com os comandos. Sem deixar cair. Boa brincadeira!!!

https://drive.google.com/file/d/133Y0AbabsukfjZ-_Ek5bOBFEIi1PLx_9/view?usp=drivesdk

Oficina de Contação de Histórias - Educadora Jennypher

Nesse vídeo a educadora nos apresenta a história sobre o Tangram, de forma lúdica ilustrando-a com papel colorido.

<https://drive.google.com/file/d/1n-hvzHvh3RB7JM8mbOhSFN9ZtLhlqszG/view?usp=drivesdk>

Oficina de Culinária - Educadora Rosângela

Nesse vídeo a educadora pontua a oficina como algo sustentável, onde o aproveitamento dos alimentos se faz de suma importância. Logo, relata que a receita beneficiará essa característica, uma vez que utilizará a mandioca que sobrara de outra receita, nos apresentando o Bolinho de mandioca.

Ingredientes:

400g de mandioca cozida ou batata doce;
300g de frango;
2 colheres (sopa) de queijo ralado;
1 colher (sopa) de azeite;
Sal, coentro ou salsa a gosto;
1 xícara de fubá para empanar;

Modo de preparo:

Cozinhe a mandioca até que fique bem macia, escorra a água e amasse-a com um garfo.

Com a mandioca ainda morna, adicione o azeite, o queijo ralado, o sal e a salsa. Misture tudo muito bem.

Faça bolinhas e empane, passando no fubá, leve ao forno pré aquecido a 180° por 20 ou 30 minutos (virando-os na metade do tempo, para que cozinhe por igual).

Bom apetite!!!

<https://drive.google.com/file/d/1p2bxRNzUO-sKZWOU1U3xyu4TPkvUHZU2/view?usp=drivesdk>