

UME

Paulo Gomes Barbosa

(4º ano)



PREFEITURA DE
Santos



Sumário

1. Eixo Pedagógico	
1.1 <i>Contação de Histórias – (4º ano)</i>	3
1.2 <i>Laboratório dos Saberes – Jogos Pedagógicos de Matemática (4º ano)</i>	4
1.3 <i>Laboratório dos Saberes – Jogos Pedagógicos de Português (4º ano)</i>	6
2. Eixo de Artes	
2.1 <i>Artes Visuais – (4º ano)</i>	7
2.2 <i>Circo – (4º ano)</i>	8
2.3 <i>Dança – (4º ano)</i>	11
2.4 <i>Música – (4º ano)</i>	12
2.5 <i>Teatro – (4º ano)</i>	15
3. Eixo de Esporte e Movimento	
3.1 <i>Capoeira – (4º ano)</i>	16
3.2 <i>Esporte – (4º ano)</i>	20
3.3 <i>Judô – (4º ano)</i>	21
3.4 <i>Muay Thai – (4º ano)</i>	23
3.5 <i>Yoga – (4º ano)</i>	25

1.1 Contação de Histórias – Educadora Márcia (4º ano)

Além de ser um momento prazeroso e interativo entre quem conta e quem ouve (geralmente, pais e filhos), narrar histórias para as crianças envolve fábulas, contos e lendas baseadas no repertório de mitos da sociedade.

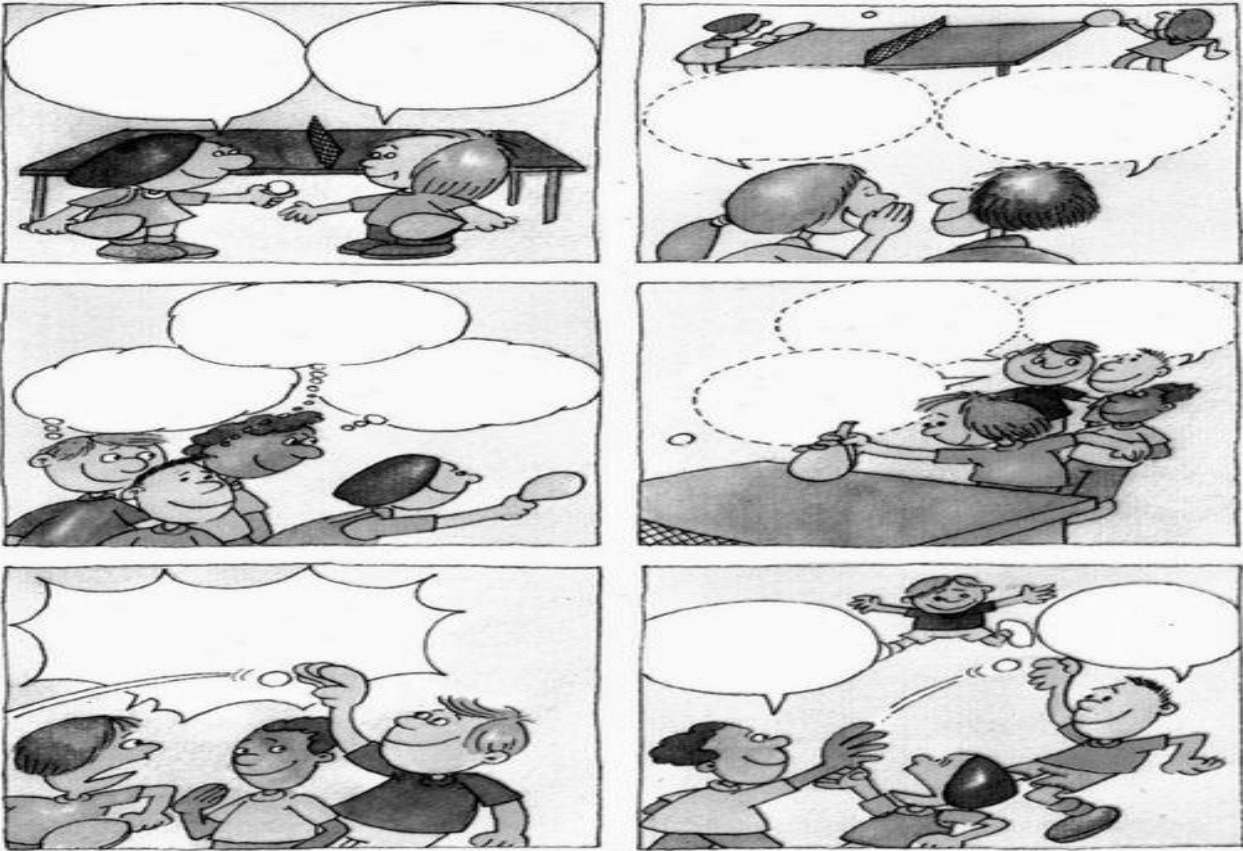
Contar histórias para crianças também contribui para o desenvolvimento da linguagem — uma vez que amplia o universo de significados da criança — e do hábito da leitura, de vital importância no desenvolvimento infantil.

Prezado (a) aluno (a)

Atividade - . Ter amigos é fundamental para construirmos nosso caminho aqui, na terra. Algo está acontecendo, nesta imagem da Página I. Use sua criatividade para nos contar sobre. Complete os quadrinhos e reescreva com suas próprias palavras o final da história, na Página II.

NOME: _____ DATA: ____/____/____

Escreva os diálogos nos balões e complete a história.



The comic strip consists of six panels arranged in a 2x3 grid. The top row shows two children playing ping-pong at a table. The middle row shows a group of children playing a ball game, with one child in the foreground and others in the background. The bottom row shows the children continuing their play, with one child in the foreground and others in the background. Each panel contains speech bubbles for dialogue.

1.2 Laboratório dos Saberes – Matemática Educadoras Fran / Joyce (4º ano)

Na matemática existe o cálculo de adicionar números naturais a outros. Essa operação matemática é conhecida popularmente como **soma**. O resultado final da adição é chamado de total ou soma e os números utilizados são as parcelas. O sinal que indica o seu cálculo é o (+). Observe o exemplo:

$$6 \text{ (parcela)} + 2 \text{ (parcela)} = 8 \text{ (soma ou total)}$$

A **subtração** abrange a redução de um número por outro. Os seus elementos são: minuendo, subtraendo e diferença ou resto. O (-) é o sinal utilizado na operação. Veja o exemplo:

$$8 \text{ (minuendo)} - 2 \text{ (subtraendo)} = 6 \text{ (diferença ou resto)}$$

Na atividade de hoje, iremos resolver problemas matemáticos que envolvam as operações: adição e subtração.

1. Tio André registrou a quantidade de frutas, de verduras e legumes vendidos durante a semana. Resolva as operações e descubra a quantidade de cada legume e frutas que foram vendidos.

Laranja	Cenoura
825 – 613	69 + 95

Chuchu	Repolho
183 + 138	347 - 115

Maçã	Manga
128 + 49	230-180

1. 2 Laboratório dos Saberes – Matemática Educadoras Fran / Joyce (4º ano)

2. Jogo da velha adição

Número de participantes: 2


Os participantes deverão escolher umas das fichas disponíveis (laranja/verde).

O primeiro a jogar, escolherá um dos números da sua cartela. Após, deverá colocar na adição que corresponde ao resultado, feito será a vez do outro jogador.

O primeiro que fechar uma das linhas na posição horizontal ou vertical, é o vencedor!

Você também pode continuar esse jogo criando sua própria cartela, aumentando o grau de dificuldade acrescentando outras operações, como subtração, divisão e multiplicação.

Recorte sua cartela abaixo e aprenda jogando.

Jogo da Velha da Adição 

$4+2$	$10+3$	$4+4$
$8+4$	$6+3$	$3+2$
$5+2$	$7+3$	$3+1$

6	13	8
12	9	5
7	10	4
6	13	8
12	9	5
7	10	4

1.3 Laboratório dos Saberes – Português Educadoras Juliana / Joyce (4º ano)

Sinônimos e Antônimos

As palavras que possuem significados próximos são chamadas sinônimos. Veja alguns exemplos:

Casa/lar/moradia/residência
Longe/distante
Delicioso/saboroso
Carro /automóvel

Observe que os sentidos dessas palavras são **próximos**, mas não são exatamente equivalentes. Dificilmente encontraremos um sinônimo perfeito, uma palavra que signifique exatamente a mesma coisa que outra.

Antônimos, são palavras que possuem significados opostos, contrários. Exemplos:

Mal/bem
Ausência/presença
Fraco/ forte
Claro/escuro

Exercício de fixação

1-Coloque nas colunas correspondente, antônimo e sinônimo.

Sinônimos	e	Antônimos
_____	alegre	_____
_____	início	_____
_____	achar	_____
_____	muito	_____
_____	feio	_____
_____	grande	_____
_____	longe	_____
_____	amar	_____
_____	igual	_____
_____	calmo	_____
_____	sumir	_____



2.1 Artes Visuais – Educador Matheus (4º ano)

Círculo Cromático

O Círculo Cromático é composto por 12 cores: as três primárias, as três secundárias e as seis terciárias. Este instrumento é utilizado na hora de compor ilustrações coloridas, é uma guia rápida com a qual podemos identificar facilmente as cores complementares, as análogas e outras combinações que falaremos mais em outras aulas.



Classificação das cores que compõem o círculo cromático:

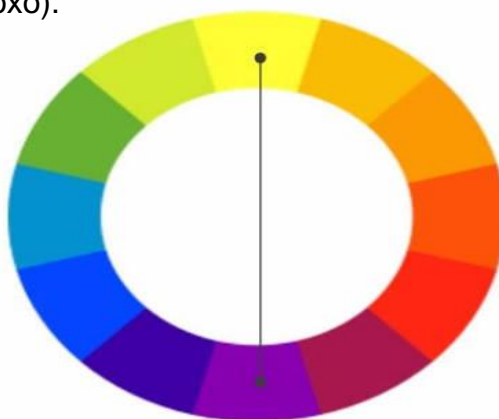
Cores primárias: azul, vermelho e amarelo.

Cores secundárias: verde, laranja e violeta.

Cores terciárias: Vermelho-arroxeadado, Vermelho-alaranjado, Amarelo-alaranjado, Amarelo-esverdeado, Azul-esverdeado, Azul-arroxeadado.

Cores complementares

As cores complementares são aquelas que, dentro do círculo cromático, estão posicionadas nas extremidades opostas. Quando comparadas, elas apresentam maior contraste entre si, por exemplo, o amarelo e o violeta (roxo).



Cores análogas

Diferente das cores complementares, que estão localizadas do lado oposto do círculo cromático, as cores análogas determinam as cores que estão próximas umas das outras, por exemplo: o amarelo (primária) tem como cores análogas o amarelo-esverdeado e o amarelo-alaranjado, ambas terciárias.

2.2 Circo – Educadora Daniele (4º ano)



1. Circo: O que é?

Quando pensamos em circo, logo imaginamos o lugar onde ocorrem suas apresentações: a lona do circo ou também chamado picadeiro.

Lá vários artistas com habilidades distintas formam um grande espetáculo, com cores, alegria, suspense.

2. O circo além da lona:

Além dessa imagem, o circo também pode ser entendido como uma manifestação artística. O que isso quer dizer? Que através do espetáculo do circo, os artistas podem se comunicar com o público através da beleza, da diversão, do encanto e até mesmo do medo e do perigo. Os artistas usam outras linguagens (não só a fala) para falar sobre sentimentos, suas histórias, e sua relação com o mundo e a vida como um todo.

3. O circo fora da lona:

Fora das lonas, picadeiros e dessas grandes apresentações também praticamos o circo nas escolas, e até mesmo no nosso dia a dia. A arte circense pode ser entendida como a linguagem do circo, que pode ser usado para fazer arte ou explorar o mundo nas nossas vidas cotidianas.

4. O que é linguagem?

A linguagem é como nós interagimos, expressamos, falamos e damos significado para as coisas, para as pessoas, para os nossos sentimentos, para tudo que está a nossa volta.

Nesse momento, por exemplo, estamos nos comunicando com nossas famílias, nossas casas e conosco mesmo. Podendo usar a fala e também os gestos, os desenhos, os movimentos do corpo. Tudo isso são formas de se comunicar.

Então, nessa apostila vamos conhecer as principais formas de se comunicar no circo e também reconhecer e aprender como a linguagem do circo está presente nas nossas vidas.

5. As linguagens do circo:

Já aprendemos que no Circo temos muitas expressões de habilidades dos artistas. O circo é muito conhecido por essas grandes variedades de linguagens que vão compor o espetáculo e as apresentações. Isso quer dizer que na história do circo foram criados muitos caminhos e possibilidades de fazer arte.

2.2 Circo – Educadora Daniele (4º ano)

6. Breve história do Circo

Os estudiosos da história do circo indicam que as artes circenses já eram praticadas há quatro mil anos em vários lugares do mundo como China, Grécia, Egito e Índia.

Mas o Circo mais parecido com a imagem que temos hoje foi visto pela primeira vez em Roma, na época do Império. Ele era chamado de Circus Maximus.

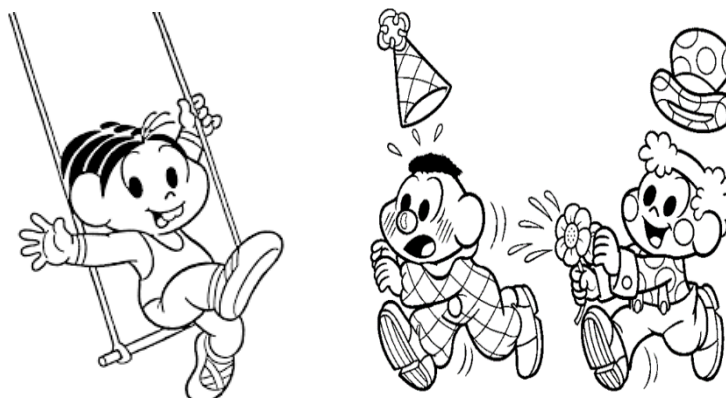
Circus significava círculo, que lembra os espaços que antigamente aconteciam: as arenas de Roma.

Com o passar do tempo, começaram a surgir apresentações de artistas pelas ruas, praças, feiras, que também foram consideradas parte da história do circo.

Mais tarde, na Inglaterra que os Circos foram se tornando bem parecidos como conhecemos hoje. Com picadeiros e várias apresentações como palhaço, contorcionistas, mágicos- que até hoje vemos no circo.

7. Vamos agora estudar as principais linguagens que foram construídas no universo do Circo:

- Manipulação de objetos/ malabarismo
- Acrobacia aérea
- Acrobacia de solo
- Palhaçaria: O palhaço em nós
- Equilíbrio
- Mágico/ Ilusionista



2.2 Circo – Educadora Daniele (4º ano)

8. O Circo na nossa vida

Cada semana iremos aprender sobre cada linguagem específica, e pensar como cada uma delas estão presentes na nossa maneira de interagir e conhecer o mundo. Iremos também fazer algumas práticas com objetos e com as pessoas que estão com a gente nos momentos do nosso dia.

Para o dia de hoje, vocês irão olhar para essas imagens dos artistas do circo da turma da Mônica e a imagem da lona e pensar quais objetos, cores, pessoas que vocês gostariam que estivessem ali junto com eles. E depois disso, colorir, desenhar e criar o próprio circo de vocês.

2.3 Dança – Educadora Tamara (4º ano)

Você sabia que é possível dançar com as letras do nosso nome?

Para começar, deite no chão e forme as letras do seu nome com o corpo, como fizemos em sala de aula, lembra? Se souber escrever outras palavras, você também pode brincar com alguém de adivinhar o que está escrevendo.

Agora fique de pé e escolha uma parte do seu corpo para escrever no ar o seu nome. Tente fazer com todas as partes do corpo que você lembrar.

Vamos dificultar um pouco? Será que você consegue escrever o seu nome com o nariz e desenhar um círculo com o seu pé?

Experimente com outras partes do corpo, outras letras, nomes, palavras ou desenhos. Experimente outras velocidades, pode ser muito devagar ou muito rápido. E se começar rápido e terminar devagar? Será que virou uma dança?

Se possível filme e mande para mim: tamara.sayumi@gmail.com

Quer ver um pouco mais? Acesse através do YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=iPScI15bUkE>

*Espero que gostem da atividade e se divirtam.
Um grande beijo com saudade, Prof.ª Tamara Tanaka.*

2.4 Música – Educador Jorge (4º ano)

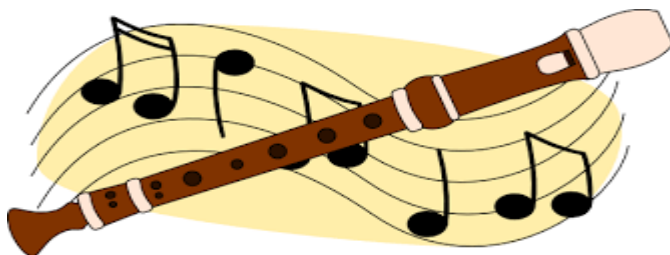


A música é tão importante para o ser humano que definir os aspectos de sua funcionalidade é quase impossível, pois há uma gama infinita de fatos que comprovam essa ideia. Um exemplo disso é como se deu a relação entre o homem e a música. Essa relação começou lá na pré-história, quando não havia outra forma de se comunicar, senão ouvir o som da natureza. A partir dessa observação humana, dessa manifestação natural do som, os homens pré-históricos descobriram que poderiam imitá-la e emitir sons. Assim, começou a comunicação e a criação musical, que evoluiu até tornarem-se as canções que ouvimos hoje.

Quando a música surgiu, ela tinha um formato bastante diferente do que conhecemos hoje. Através das pinturas das cavernas que os historiadores descobriram que os rituais, as danças e até mesmo instrumentos sendo tocados podiam ser identificados. É crível que o homem tenha sido influenciado pelos sons da natureza a criar e expressar seu próprio som, sua maneira de se comunicar. Claramente, ele ampliava seus conhecimentos e experimentação do mundo através do exercício de identificar as diferentes sonoridades em meio ao silêncio, imitá-los e por fim, criar os seus próprios.

Partindo desse princípio começaram a surgir instrumentos de percussão e os instrumentos melódicos como a flauta doce.

Ex.



Temos também os instrumentos friccionados (aqueles que usamos baquetas ou a nossa mão para podermos tirar os sons).

Ex. Pandeiro



2.4 Música – Educador Jorge (4º ano)

Instrumentos sacudidos – como a figura abaixo (chocalho)



Nesse momento iremos tratar somente dos primeiros instrumentos que o homem produziu, pois piano, violão, trompete e outros mais, tiveram uma produção mais refinada e também foi o marco de grandes compositores, maestros e músicos renomados.

Atividades

1. Se você fosse um músico qual instrumento você gostaria de tocar?

() Pandeiro () Chocalho () Flauta

2. Quais os instrumentos de percussão você mais gosta?

a-

b-

c-

3. Na aula de música, qual o seu instrumento favorito?

4. O professor ensina música de um modo fácil?

2.4 Música – Educador Jorge (4º ano)

5. Quais as músicas de sua preferência?

6. A música em forma de brincadeira, qual você mais gosta?

7. Você consegue montar um instrumento com material reciclado?

Vou deixar aqui um link para vocês se divertirem na companhia de seus pais, avós, tios, irmãos e familiares.

<https://www.youtube.com/watch?v=fFo1i8EIS74>

Bons estudos, e espero que vocês se cuidem, logo estaremos juntos colocando tudo o que aprendemos até agora em prática.

Um abraço mesmo de longe do Prof. de Música Simonal

2.5 Teatro – Educador Hugo (4º ano)

1. Jogo de Observação

Faixa Etária: Todas

Tempo: Livre

A proposta da aula é trabalhar atenção, concentração e o entrosamento.

Variante 1: Vestimenta que estão usando.

Peça a ajuda de alguma pessoa, responsável, irmão, irmã, qualquer pessoa que esteja perto, o legal desse jogo é fazer em duplas.

Bom no começo vocês se observam como estão vestidos, depois de um minuto, um dos dois (decidam quem será o primeiro), fechem os olhos e o outro muda algo em sua vestimenta, depois das mudanças feitas diga ao parceiro para abrir os olhos e ele terá que identificar o que foi mudado. (Depois repetir trocando, e quem observou irá fazer a mudança)

Variante 2:

Material: nenhum

Em duplas, uma pessoa escolherá 10 objetos, e mostrará 1 por 1 ao outro, após encerrar cobrirá os objetivos e a pessoa terá objetivo de tentar lembrar o maior número de objetos que foram mostrados. Após isso será invertido os papéis e o outro jogador poderá escolher 10 objetos a sua escolha. Tente prestar toda atenção e acertar o maior número possível.

3.1 Capoeira – Educador Antônio (4º ano)

Resumo da História da Capoeira

Uma das **expressões culturais** brasileiras mais conhecidas é a **capoeira**. Desenvolvida principalmente por **descendentes de escravos africanos**, mistura a arte marcial, o esporte, a cultura popular e a música. Sua principal característica são os **golpes e movimentos complexos feitos de forma bastante ágil**. Os jogadores utilizam além dos chutes e rasteiras, cabeçadas, Joelhadas, cotoveladas e acrobacias aéreas ou no solo.

Outro fator importante que distingue a capoeira da maioria das artes marciais é a sua **musicalidade**. Quem a pratica aprende a lutar, a jogar e também a tocar os instrumentos típicos e a cantar. Em 2008, a Roda de Capoeira foi registrada como bem cultural pelo IPHAN e em 2014, recebeu o título de Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade pela UNESCO.



Por ser um assunto interessante e ter relação direta com o Brasil, será feito um resumo da história da capoeira, mostrando os seus vários aspectos.

Da África ao Brasil: a origem da capoeira

Não existe uma história escrita para dar suporte e credibilidade ao surgimento e à origem da capoeira. Alguns estudiosos a descrevem como uma “dança da guerra”. Nessa linha de pensamento, dá para fazer um resumo da história da capoeira dessa forma:

3.1 Capoeira – Educador Antônio (4º ano)

Pode-se dizer que ela começa mais ou menos em meados do século XVI, na época em que o Brasil era colônia de Portugal. Os escravos africanos eram bastante úteis para os brasileiros como forma de mão-de-obra, principalmente para os senhores de engenho do nordeste. A maioria deles era da região de Angola, que também era colônia portuguesa. No seu país de origem, os angolanos faziam danças ao som de muita música. Como eram coibidos pelos seus donos a fazer qualquer tipo de arte marcial, a capoeira foi uma forma de disfarce. Aos olhos dos patrões, era uma dança dissimulada, parecendo ser um jogo ou coisa do tipo.

Ao chegarem ao Brasil, os africanos eram alvos constantes de práticas violentas e castigos dos senhores de engenho. Numa tentativa de fuga das fazendas, eram perseguidos e mal tratados pelos capitães-do-mato. Com isso, perceberam a necessidade de desenvolver formas para se proteger dessa repressão. Logo, utilizaram o ritmo e os movimentos de suas danças africanas e adaptaram-na a um tipo de luta. Assim surgia a capoeira, uma arte marcial disfarçada de dança, instrumento muito importante da resistência física e cultural dos escravos.

Os tipos de capoeira e os seus instrumentos

Praticada normalmente em terrenos próximos às senzalas, a capoeira tinha como principal função manter viva a cultura africana, aliviar o estresse do trabalho pesado e contribuir para melhorar a saúde física. Em forma de tópicos, será apresentado um resumo da história da capoeira nos aspectos culturais e musicais.

A capoeira pode ser dividida em três estilos diferentes no que diz respeito aos movimentos e ao ritmo musical de acompanhamento.

- ✓ Angola: foi criado na época da escravidão e é considerado o estilo mais antigo. Os seus atributos fundamentais são: o ritmo musical lento, os golpes jogados mais próximos ao solo e malícia;
- ✓ Regional: caracterizado especialmente pela mistura da malícia e da malandragem da capoeira angola com a agilidade dos movimentos, o jogo é composto por golpes rápidos e secos sem a utilização de acrobacias. O som que se destaca é o do berimbau;
- ✓ Contemporâneo: estilo misto que agrega alguns fatores da Angola e da Regional que se destaca a outros. A característica principal são as acrobacias, notoriamente mais sobressalentes.

É muito difícil determinar com precisão a data real da inclusão de um determinado instrumento musical na capoeira. De qualquer forma, algumas referências fazem menção a eles por volta de 1538, no século XVI. Hoje, a instrumentação é parte fundamental no jogo da capoeira.

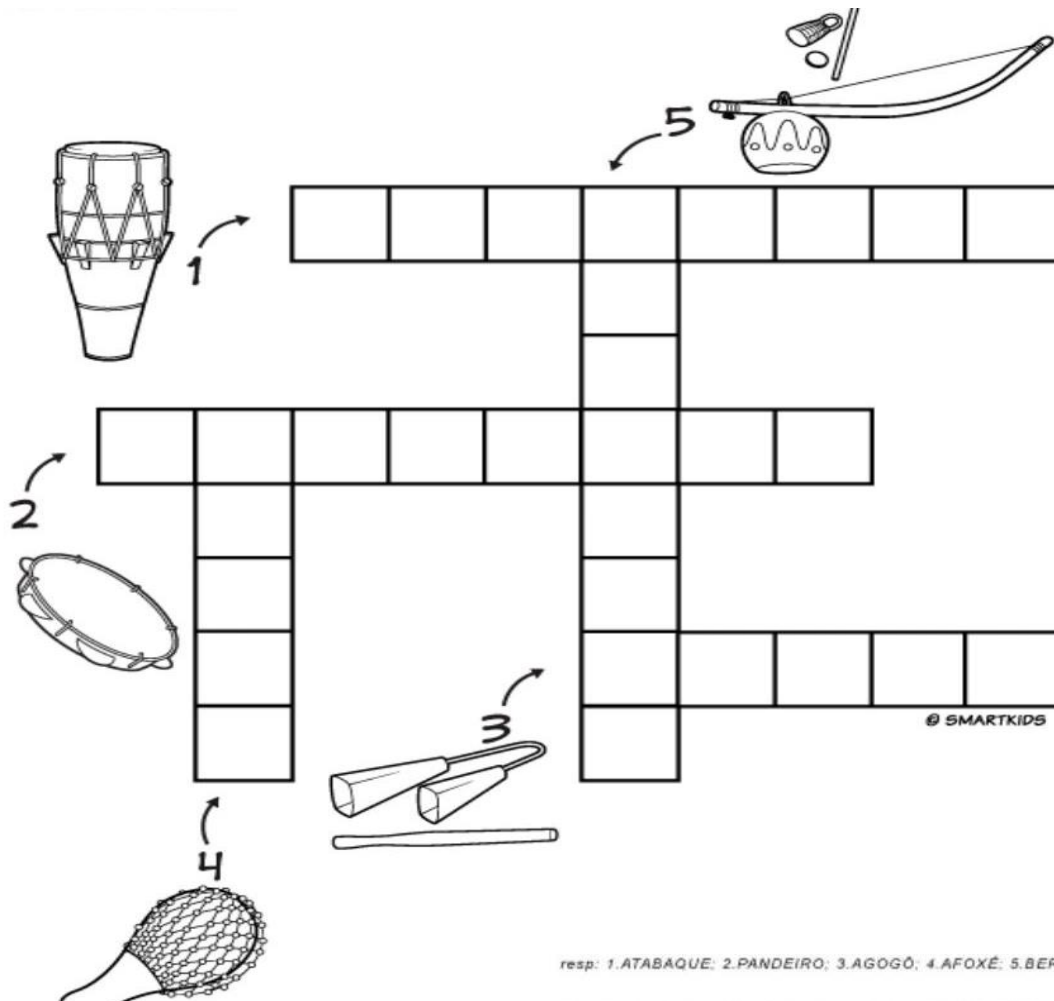
Na sequência, os instrumentos musicais mais utilizados nas rodas atuais de capoeira serão expostos como complemento do resumo da história da capoeira.

- Berimbau: instrumento principal do jogo. É ele que cria o clima e dita o que vai acontecer na roda. São encontrados três tipos: gunga: possui o som mais grosso e faz o papel do contrabaixo; médio: dobra em cima do ritmo básico do gunga e é como se fosse o violão ou a guitarra de ritmo; viola: tem o som mais agudo e equivaleria ao violão ou a guitarra-solo;

3.1 Capoeira – Educador Antônio (4º ano)

- Pandeiro: de origem indiana, é um instrumento de percussão, considerado como um pequeno tambor, que acompanha o solo do berimbau e que dá o “molejo” ao som da roda;
- Atabaque: instrumento de origem árabe é um longo tambor que acompanha o solo do berimbau e é responsável por marcar o ritmo das batidas do jogo;
- Caxixi: parecido com um chocalho, possui sua origem nos africanos e nos indígenas brasileiros. É usado principalmente como complemento do berimbau;
- Agogô: trazido pelos negros africanos é um instrumento de percussão que tem sua função representada como a “bateria”;
- Reco-reco: instrumento de percussão que produz um ruído adstringente com períodos de interrupção;

1. Cruzadinha, escreva corretamente no diagrama abaixo o nome de 5 instrumentos afro-brasileiros.



1

2

3

4

5

© SMARTKIDS

resp: 1. ATABAQUE; 2. PANDEIRO; 3. AGOGÔ; 4. AFOXÉ; 5. BERIMBAU.

3.1 Capoeira – Educador Antônio (4º ano)

2. Encontre e pinte no caça palavras, os nomes dos instrumentos musicais de origem africana.

BERIMBAU
ATABAQUE
CUÍÇA
AFOXÉ
AGOGÔ



A	W	C	I	C	A	D	E	M	T
F	K	A	T	A	B	A	Q	U	E
O	L	A	G	O	G	Ô	M	Z	U
X	O	L	A	G	O	P	I	L	Q
É	G	K	C	U	Í	C	A	J	F
S	K	Q	A	X	B	E	O	M	A
N	B	E	R	I	M	B	A	U	Z

Quer saber um pouco mais?

- Esporte Sangrento (filme)

https://www.youtube.com/watch?v=a1RQg_NRUo4

3.2 Esporte – Educador Tarlei (4º ano)

FAIR PLAY: O JOGO LIMPO

Fair Play é um termo em inglês, que significa (jogo limpo). O fair play pode e deve estar sempre presente em todas as nossas aulas. O fair play é aquele momento em que você está fazendo um esporte ou brincadeira, e seu amigo da outra equipe cai e se machuca, neste momento você deixa de fazer o ponto e preocupa em ajuda-lo, ou seja é você não levar vantagem sobre a desvantagem do outro, é você jogar de maneira limpa sem quebrar as regras do jogo, não machucar um amigo com intenção, ser solidário com todos. Essas atitudes simboliza o fair play que nada mais é que ajudar o próximo e ser honesto. Mas não devemos jogar limpo só no esporte, sobre tudo na vida, ou seja, jogar limpo com o meio ambiente, jogar limpo com os espaços da escola, jogar limpo com os (pais, amigos, professores, animais), com todos ao nosso redor.

Vamos usar o fair play?

Vamos jogar limpo?

Vamos ajudar o próximo?

Vamos fazer um mundo melhor?



3.3 Judô – Educador Maurício (4º ano)

História do Judô

O judô é derivado do **Jiu-jitsu**, uma arte que serve tanto para atacar quanto para defender usando nada mais que o seu próprio corpo. Durante anos, o jovem Jigoro Kano se dedicou a fazer um estudo completo sobre as antigas formas de autodefesa e, procurando encontrar explicações científicas aos golpes, baseadas em leis de dinâmica, ação e reação, até que em 1882 no Japão selecionou e classificou as melhores técnicas dos vários sistemas de **jiu-jitsu** em um novo estilo chamado de Judô, ou "caminho suave" - Ju (suave) e Do (caminho ou via).

Jigoro Kano desenvolveu uma linha filosófica baseada no conceito **ippon-shobu** (luta pelo ponto perfeito) e um código moral. Assim, ele pretendeu que a prática do Judô fortalecesse o físico, a mente e o espírito de forma integrada, ele conseguiu criar uma modalidade que não se restringe a homens com vigor físico, se estendendo a mulheres, crianças e idosos, de qualquer altura e peso.

Visando fortalecer o caráter filosófico da prática do judô e fazer com que os praticantes do judô crescessem como pessoas, o mestre Jigoro Kano idealizou um código moral baseado em oito princípios básicos:

- Cortesia, para ser educado no trato com os outros;
- Coragem, para enfrentar as dificuldades com bravura;
- Honestidade, para ser verdadeiro em seus pensamentos e ações;
- Honra, para fazer o que é certo e se manter de acordo com seus princípios;
- Modéstia, para não agir e pensar de maneira egoísta;
- Respeito, para conviver harmoniosamente com os outros;
- Autocontrole, para estar no comando das suas emoções;
- Amizade, para ser um bom companheiro e amigo.




No Brasil, as graduações do judô são feitas através das cores das faixas, que são amarradas no quimono (espécie de roupão usado pelos judocas). São elas (de menor nível para o maior): branca, cinza, azul, amarela, laranja, verde, roxa, marrom, preta - 1º Dan, preta - 2º Dan, Preta - 3º Dan, preta - 4º Dan, preta - 5º Dan, Vermelha e Branca - 6º Dan, vermelha e Branca - 7º Dan, vermelha e Branca - 8º Dan, vermelha - 9º Dan, Vermelha 10º Dan.

Alguns golpes de Judô

- IPPON SEOI NAGE.
- TAI OTOSHI.
- TSURIKOMI GOSHI.
- OSOTOGARI.
- HARAI GOSHI.
- OUCHI GARI.
- TANI OTOSHI.

3.3 Judô – Educador Maurício (4º ano)

1. Atividade sobre a História do judô

As palavras deste caça palavras estão escondidas na horizontal (), vertical () e diagonal () e

S	J	I	G	O	R	O	K	A	N	O	C
U	A	A	M	J	D	Q	E	Y	D	O	A
R	R	H	A	P	U	S	E	L	O	A	M
E	S	N	V	N	E	D	F	T	I	I	I
S	U	A	P	O	P	P	O	N	E	O	N
P	Q	N	W	R	S	A	O	C	V	L	H
E	H	U	E	C	E	E	H	C	A	T	O
I	W	W	I	A	T	T	O	D	D	W	S
T	O	E	M	M	M	J	A	P	Ã	O	U
O	T	I	H	M	O	D	E	S	T	I	A
E	G	T	B	M	A	N	N	K	O	O	V
O	A	S	S	O	E	L	O	S	D	C	E

AMIGO PRETA QUIMONO

CAMINHOSUAVE OUCHIGARI RESPEITO

JAPÃO OSOTOGARI JUDOCA

JIGOROKANO IPPON MODESTIA

3.4 Muay Thai – Educador Oslain (4º ano)

Origem do Muay - Thai

MUAY-THAI



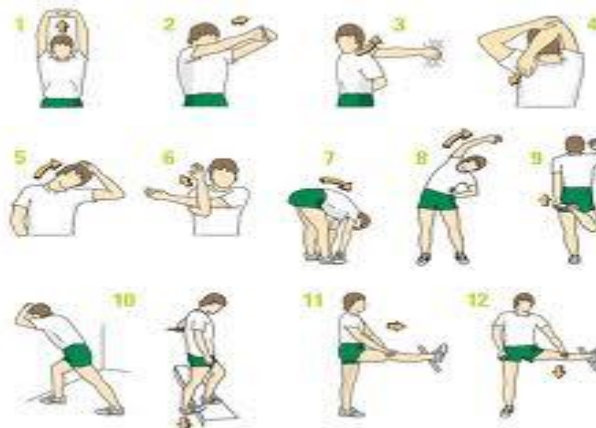
O Muay Thai é uma arte marcial originária da Tailândia, onde é considerado um esporte nacional, assim como o futebol é no Brasil.

Esta disciplina física e mental que inclui golpes de combate em pé, é conhecida como a arte das “oito armas”, pois combinam golpes de punhos, cotovelos, joelhos, canelas e pés, estando associada a uma boa preparação física que a torna uma luta de contato bastante eficiente.

Estes são alguns golpes de Muay Thai



Agora vamos praticar: Começamos com o alongamento



3.4 Muay Thai – Educador Oslain (4º ano)

Agora alguns golpes básicos que você pode fazer em casa, acompanhado de algum parente ou amigo.

Base: com uma perna na frente e outra atrás, e mãos levantadas na altura do ombro.



Jab e direto: com as mãos fechadas estique um dos braços, e a outra mão continua na altura do ombro, troque as mãos.



Chute lateral (na altura da cintura): na posição de base aprendida no início do exercício, levante uma das pernas chutando o ar e virando o corpo de lado como na figura.



Esses são exercícios básicos para se iniciar no Muay Thai

Dicas de filmes de Muay Thai e cultura tailandesa:
Ong Bak o guerreiro sagrado
Yamada o samurai Ayothaya

3.5 Yoga – Educadora Olinda (4º ano)

YOGA SIGNIFICA UNIÃO

Tem como objetivo encontrar o caminho que nos leva à união do corpo, da mente e do espírito.

É uma prática que surgiu na Índia há mais de 4 mil anos e os movimentos do yoga são inspirados em animais e elementos da natureza.

Assim como todas as pessoas são diferentes, e devem ser respeitadas, o yoga também oferece diferentes modalidades e podemos escolher a que mais está de acordo com cada um, podendo classificar por:

Posturas

Exercícios de respiração

Relaxamento

Meditação



Observe se seu corpo está bem, se precisa de alimentos mais saudáveis, beber água, fazer exercícios. É importante também cuidar dos pensamentos! As técnicas de yoga são ótimas para ajudar a descobrir o tesouro que habita dentro de cada um e podem ser levadas a qualquer lugar, compartilhadas com todas as pessoas, de forma a vivermos em harmonia com nós mesmos, com as outras pessoas, com todos os animais e toda a natureza, tornando a vida repleta de paz, amor e alegria!

Exercício de respiração:

Sente-se confortavelmente. Feche os olhos e preste atenção no ar que entra pelas narinas numa inspiração. Esse ar percorre todo o corpo e depois sai, numa expiração. Novamente o ar entra, oxigenando todo o corpo, trazendo o movimento da vida e sai. Preste atenção nesse movimento. Em seguida conte até 4 enquanto inspira, depois prenda o ar contando novamente até 4, em seguida solte o ar contando até 4 e permaneça sem respirar contando até 4, finalizando assim 1 ronda. Inspire novamente uma nova ronda. Tente fazer essa contagem novamente respeitando sempre o mesmo tempo de contagem... Depois tente respirar, numa contagem mais lenta e a respiração também mais lenta, acompanhando sempre a contagem com o fluxo da respiração.



3.5 Yoga – Educadora Olinda (4º ano)

Observe e faça um traço correspondendo a postura do yoga ao desenho de sua inspiração na natureza ou ao animal. Depois tente reproduzir a postura e o movimento, respeitando o limite de seu corpo

