



PREFEITURA DE SANTOS  
Secretaria de Educação



UME: Ricardo Sampaio Cardoso  
ANO: 1º ao 5º  
JORNADA AMPLIADA - ESCOLA TOTAL

PERÍODO DE 17/08 a 28/08

### **OFICINA DE DANÇA**

**EDUCADOR - JOSÉ DOS SANTOS**

#### **3 Movimentos**

O vídeo aborda os três movimentos explorados na dança: alto, médio e baixo. Nele o educador propõe que se crie uma coreografia abordando esses três movimentos.

[https://drive.google.com/file/d/13wC-bf0A\\_tdi8B1wGCvztddTic5bC4FE/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/13wC-bf0A_tdi8B1wGCvztddTic5bC4FE/view?usp=sharing)

**OFICINA - JOGOS E BRINCADEIRAS**

**EDUCADORA - NICÉIA**

**Brincadeiras com caixas de papelão**

Quem disse que utilizando apenas uma caixa de papelão não podemos criar uma boa brincadeira?

Nessa atividade a educadora Nicéia propõe que utilizemos uma caixa de papelão aberta, obtendo de forma plana 5 quadrados, onde no centro colocaremos o número 0, e nós demais os números de 1 a 4. A brincadeira se dará da seguinte forma: o aluno ficará no centro em cima do número 0, e dado o sinal por um responsável, seguirá a sequência pulando, sempre retornando ao centro ( por ex.: pular no número 1 e retornar ao zero, depois pular no número 2 e retornar ao zero, e assim consecutivamente). O aluno terá 20 segundos para verificar quantos vezes concluiu a sequência completa, realizando cada vez mais rápido.

Boa brincadeira!

<https://drive.google.com/file/d/1IDjLdcpPoobYxofJj97BICMxb7lLapLT/view?usp=drivesdk>

## **OFICINA - LUTAS**

### **EDUCADOR - MANASSÉS**

#### **Alongamento**

Estamos em um período onde estamos mais ociosos e o alongamento se faz necessário antes de qualquer atividade, preparando o corpo para movimentar.

Sentado leve seus braços a frente e conte até 15. Depois abra as pernas e leve seu braço direito para o lado esquerdo, e faça o mesmo com o outro. Dobre a perna direita levando ao tronco, faça o mesmo com a esquerda.

Em pé eleve os braços a frente do corpo intercalando com as pernas, fazendo um movimento semelhante a uma tesoura. Com o auxílio do braço esquerdo leve o direito para o mesmo lado, faça o mesmo com o outro braço.

Pronto agora estamos preparados para qualquer atividade.

<https://drive.google.com/file/d/14UtOISKjH99HsnWDTs-bH6dOyp9mkNtK/view?usp=drivesdk>

## **CONTAÇÃO DE HISTÓRIA**

### **EDUCADORA ISIS**

#### **O bruxo e caldeirão saltitante**

Nesse vídeo a educadora Isis, retoma a segunda parte da história sobre o bruxo nada bondoso e o caldeirão herdado de seu pai.

Muitas pessoas recorrem ao bruxo para solucionar seus problemas, pois era o que faziam com o pai bondoso do bruxo. Porém ele batia a porta cada vez que o procuravam, e logo o caldeirão reproduzia o problema ignorado. Como terminará essa história? Segue o link abaixo:

<https://drive.google.com/file/d/1AlkVJKOIqSm52mqTkhml44Sr8apNiGZZ/view?usp=drivesdk>

## **Atletismo**

### **Educadora Sirlene**

#### **Aquecimento**

Nessa atividade a educadora Sirlene propõe 4 exercícios para o aquecimento, preparando nosso corpo para várias atividades, são eles:

- Corrida parada ( sem sair do lugar - contando até 10)
- Corrida com o calcanhar no glúteo;
- Corrida lateral;
- Polichinelo;

Não esqueça de fazer uma pausa de 10 segundos entre um exercício e outro.

<https://drive.google.com/file/d/14-e8GrmyYrAqNk70-lutUak804VlAM4w/view?usp=drivesdk>