



PREFEITURA DE
Santos



UME

Paulo Gomes Barbosa

(4º ano)

Volume 3

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>	5
1.3 <i>Laboratório dos Saberes – Jogos Pedagógicos de Português (4º ano)</i>	6
1.4 <i>Laboratório dos Saberes – Jogos Pedagógicos (4º ano)</i>	7
 2. Eixo de Artes	
2.1 <i>Artes Visuais– (4º ano)</i>	8
2.2 <i>Circo – (4º ano)</i>	9
2.3 <i>Dança – (4º ano)</i>	12
2.4 <i>Música – (4º ano)</i>	15
2.5 <i>Teatro – (4º ano)</i>	16
 3. Eixo de Esporte e Movimento	
3.1 <i>Capoeira – (4º ano)</i>	17
3.2 <i>Esporte – (4º ano)</i>	20
3.3 <i>Judô – (4º ano)</i>	21
3.4 <i>Muay Thai – (4º ano)</i>	22
3.5 <i>Yoga – (4º ano)</i>	24

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

Além de ser um momento prazeroso e interativo entre quem conta e quem ouve (geralmente, avós, 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.

1. Leia o gênero textual fábula e responda as questões.

O RATINHO, O GATO E O GALO

Certa manhã, um ratinho saiu do buraco pela primeira vez. Queria conhecer o mundo e travar relações com tanta coisa bonita de que falavam seus amigos. Admirou a luz do sol, o verdor das árvores, a correnteza dos ribeirões, a habitação dos homens. E acabou penetrando no quintal duma casa da roça.

— Sim senhor! É interessante isto! Examinou tudo minuciosamente, farejou a tulha de milho e a estrebaria. Em seguida, notou no terreiro certo animal de belo pelo, que dormia sossegado ao sol. Aproximou-se dele e farejou-o, sem receio nenhum. Nisto, aparece um galo, que bate as asas e canta. O ratinho, por um triz, não morreu de susto. Arrepiou-se todo e disparou como um raio para a toca. Lá contou à mamãe as aventuras do passeio.

— Observei muita coisa interessante — disse ele. — Mas nada me impressionou tanto como dois animais que vi no terreiro. Um de pelo macio e ar bondoso seduziu-me logo. Devia ser um desses bons amigos da nossa gente, e lamentei que estivesse a dormir impedindo-me de cumprimentá-lo. O outro... Aí, que ainda me bate o coração! O outro era um bicho feroz, de penas amarelas, bico pontudo, crista vermelha e aspecto ameaçador. Bateu as asas barulhentemente, abriu o bico e soltou um có-ri-có-có tamanho, que quase caí de costas. Fugi. Fugi com quantas pernas tinha, percebendo que devia ser o famoso gato, que tamanha destruição faz no nosso povo.

A mamãe rata assustou-se e disse:

— Como te enganas, meu filho! O bicho de pelo macio e ar bondoso é que é o terrível gato. O outro, barulhento e espantado, de olhar feroz e crista rubra, filhinho, é o galo, uma ave que nunca nos fez mal. As aparências enganam. Aproveita, pois, a lição e fica sabendo que: Quem vê cara não vê coração.

(Monteiro Lobato)

Fonte: Fonte: ABREU, Ana Rosa [et al]. Alfabetização: livro do aluno. Contos tradicionais, fábulas, lendas e mitos. Brasília: FUNDESCOLA/SEFMEC, 2000. 2 v. : 128 p. n. 2.p.97.
<http://www.dominiopublico.gov.br/download/texto/me000589.pdf> Acesso em 22/11/18

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

- a) Que gênero textual é esse?
- b) Quem o escreveu ?
- c) Quantos parágrafos há no texto?
- d) Que ensinamento esta fábula nos transmite?
- e) O que o ratinho pode conhecer no seu primeiro passeio no mundo?
- f) Qual foi a primeira impressão que o ratinho teve sobre o gato?
- g) Qual foi a primeira impressão que o ratinho teve sobre o galo?
- h) Se o gato estivesse acordado o que poderia ter acontecido com o ratinho?
- i) O que mamãe rata ensinou para seu filho?
- j) Qual foi o erro cometido pelo ratinho?

1.2 Laboratório dos Saberes – Matemática Educadora Fran (4º ano)

Dominó matemático

Recortar as peças do dominó

- Como jogar?

Embaralhar as 28 peças com os números para baixo e distribuir 7 peças para cada um dos 4 jogadores. Caso haja menos de quatro jogadores, as peças restantes deverão ficar disponíveis sobre a mesa com os números para baixo, compondo o monte para pescar.

❖ O primeiro a jogar coloca uma de suas peças sobre a mesa com os números a mostra.

❖ Cada jogador pode colocar somente uma peça por vez, ou seja, uma peça para cada rodada.

❖ O segundo jogador verifica se possui uma peça que contenha o resultado da operação da peça exposta ou, ainda, a operação que corresponda ao resultado da peça em questão. Se a possuir, o jogador encaixa esta peça à da mesa. Caso não a possua, pegará uma das peças que estejam sobre a mesa, caso haja, e deverá verificar se ela corresponde ao resultado ou à operação desejada.

❖ Se isso não ocorrer, o jogador repete o processo até que encontre a peça ou até que as peças disponíveis acabem e, então, passa a vez.

❖ O jogo prossegue desta maneira até que acabem as peças de um dos jogadores, ou até que o jogo fique “trancado” (nenhum jogador consegue colocar mais peças). Nesse caso, vence quem tiver menos peças, se houver empate na quantidade de peças, então, vence quem tiver a peça com o quociente de menor valor.

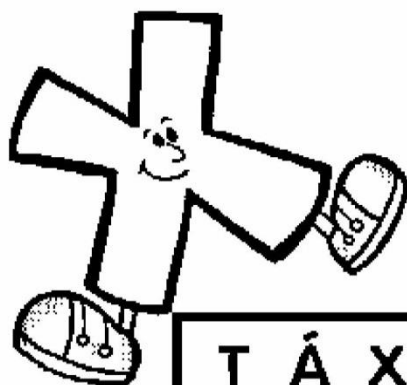
10+2	6	8+1	15	10+9	1
4+3	20	0+1	26	10+13	24
6+7	2	0+0	3	9+9	5
4+4	10	8+3	14	10+11	22
3+1	9	3+2	7	8+7	17
10+10	21	20+6	18	3+3	4
1+1	0	2+1	8	10+7	19
9+1	11	7+7	16	10+12	23
10+14	25	8+8	13	10+15	12

1.3 Laboratório dos Saberes – Português - Educadora Juliana (4º ano)

Descubra as Palavras

1 - Descubra na tabela abaixo, palavras que são escritas com X mas ao falar tem o som de CS.

TÁXI	BOXE	FIXO	REFLEXO
ANEXO	SAXOFONE	MAXILAR	



COM SOM DE



T	Â	X	I	R	F	S	T	V	X	B
C	D	F	G	H	I	J	L	M	S	N
B	O	X	E	P	X	Q	R	R	A	S
T	V	R	S	T	O	V	E	M	X	N
P	Q	R	S	B	C	D	F	F	O	G
A	N	E	X	O	H	J	L	L	F	M
N	P	Q	R	S	T	V	E	X	O	Z
B	C	D	F	G	H	J	X	L	N	M
N	P	Q	R	S	T	V	O	X	E	Z
M	A	X	I	L	A	R	B	C	D	F

1.4 Laboratório dos Saberes – Jogos Pedagógicos - Educadora Joyce (4º ano)

Lateralidade

1-Observe esta imagem da carteira de Marcelo vista de cima:



- a) Colocando-se na mesma posição de Marcelo, anote direita e esquerda nos quadrinhos em branco.
- b) Qual material escolar está diante de Marcelo?

- c) Circule com a cor verde os objetos que estão à esquerda de Marcelo.
- d) Circule com a cor vermelha os objetos que estão à direita de Marcelo.
- e) Desenhe um lápis a esquerda de Marcelo e uma régua a direita.

2-Complete com o sentido das placas de transito abaixo:



2.1 Artes Visuais – Educador Matheus (4º ano)

No Dia do Folclore (22/08), costuma-se relembrar os elementos mais importante da cultura popular brasileira, tais como as danças, os ritmos, as festas e os personagens do nosso folclore. Nas danças e ritmos, podem ser citados o frevo, o maracatu, o baião, o forró, a catira etc. Nas festas, costuma-se lembrar a Festa Junina, talvez a principal festa popular do Brasil.

Entre os personagens, estão inseridas as lendas tradicionais de nosso país. As principais lendas são a do Saci e do Curupira, mas outros personagens importantes do nosso folclore são: a lara, o Lobisomem, o Boitatá, entre outros.

Agora com base no texto acima vamos procurar os nomes dos personagens do nosso folclore brasileiro no nosso caça-palavra.

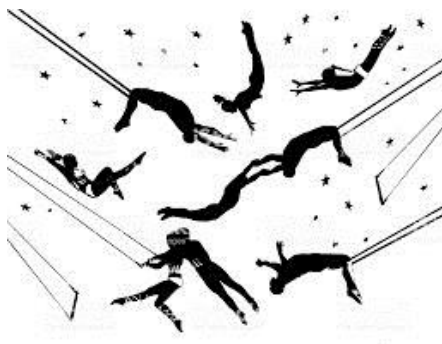
M	A	S	A	C	I	X	I	S	P
N	V	C	U	R	U	P	I	R	A
B	O	I	T	A	T	Á	K	D	I
T	V	I	A	R	A	G	F	D	U
V	L	O	B	I	S	O	M	E	M

ARTES VISUAIS

Com base no texto anterior faça um desenho representando o folclore brasileiro

Pode ser alguém dançando uma das danças do nosso folclore ou algum personagem do nosso folclore

2.2 Circo – Educadora Daniele (4º ano)



Olá queridos,

Estamos aprendendo sobre as formas de expressão e criação dentro do grande universo do Circo. No nosso último encontro falamos sobre o Malabarismo/ Manipulação de objetos. Seguimos agora para conhecer um pouco mais sobre as **Acrobacias aéreas**.

1. O que é?

As acrobacias também são formas que encontramos para comunicar sentimentos, contar histórias e alegrar quem está assistindo o espetáculo circense. Dentro dos movimentos acrobáticos damos atenção aos desenhos do nosso corpo no espaço e junto com as outras pessoas. Saltamos, giramos, roamos etc. Fazemos coisas que geralmente não estamos acostumados a praticar no nosso dia a dia. Interagimos com o espaço de uma maneira criativa e uma dessas formas é nos relacionarmos com objetos que estão pendurados no espaço e que no sustente, permitindo que a gente possa realizar acrobacias com nossos corpos fora do chão. Quando nos penduramos e suspendemos nossos corpos criando com esses objetos estamos praticando acrobacia aérea.

2. Tipos

Existem muitos objetos/equipamentos aéreos já usados pelos artistas do circo, e também há sempre possibilidades de se criarem novos objetos que podem ser seguros para tornar ainda maior nossas possibilidades de criação.

2.2 Circo – Educadora Daniele (4º ano)

Iremos aprender os principais equipamentos da história do circo:

Trapézio



Lira



Tecido Acrobático



2.2 Circo – Educadora Daniele (4º ano)

Mastro Chinês Pendular



Cubo



Acrobacias aéreas na nossa vida:

Agora que conhecemos um pouco mais sobre as Acrobacias aéreas, quero convidar vocês a lembrar das brincadeiras em que vocês tiveram seus corpos totalmente fora do chão. Busquem na memória, momentos em que vocês subiram em árvores, muros, postes, ou se balançaram num balanço de madeira ou de pneu.

Quero que lembrem das sensações do corpo, dos sentimentos. Façam um desenho desse momento que vocês escolheram, e depois façam outros desenhos com vocês fazendo movimentos novos que vocês podem experimentar da próxima vez que foram brincar. Nesses novos desenhos usaremos os movimentos que tivemos nas aulas juntos ou com movimentos totalmente novos.

Guardem esses desenhos para gente criar espetáculos juntos quando nos encontrarmos.

Abraços cheios de saudade,

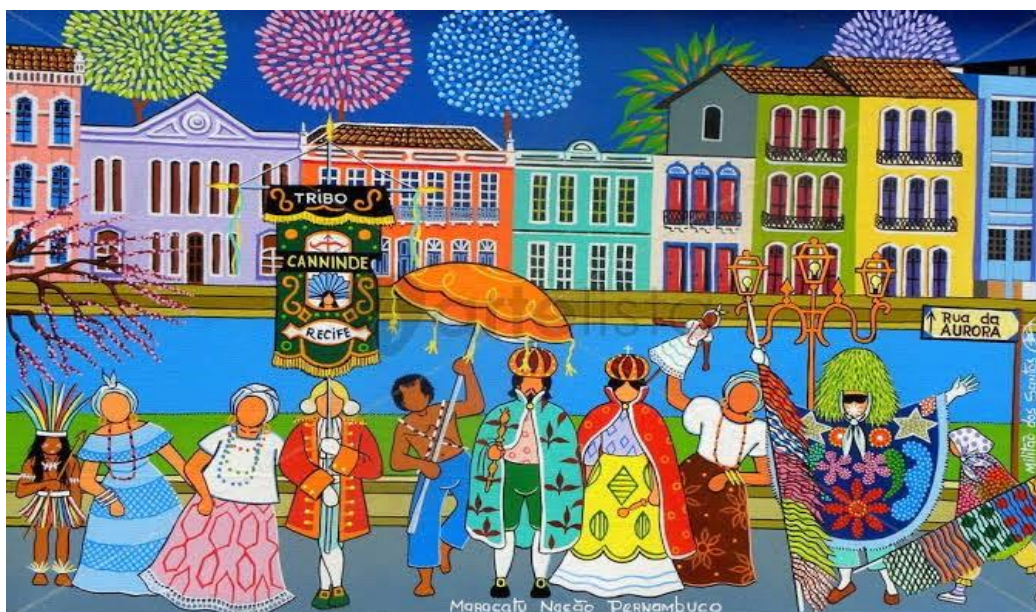
Dani Guedes.

2.3 Dança – Educadora Tamara (4º ano)

Imagem e Dança

Nas nossas ultimas aulas exploramos jeitos diferentes de dançar. Dançamos com as letras, com a sombra e dessa vez iremos dançar a partir de uma imagem.

As imagens a seguir são de um conceito chamado "Arte Naif". O termo Naif, do francês, significa "ingênuo". Os artistas desse conceito geralmente não tinham formação acadêmica, eram autodidatas em sua arte, dessa forma suas obras refletiam espontaneidade e autenticidade. Além de retratar temas do cotidiano e manifestações culturais.



Maracatu de Militão dos Santos



Carimbó de D. Vanni

2.3 Dança – Educadora Tamara (4º ano)



Ciranda de Roda de Aracy



Frevo de Aecio

2.3 Dança – Educadora Tamara (4º ano)

Exercícios:

Observe as imagens, escolha aquela que você mais gostou e responda:

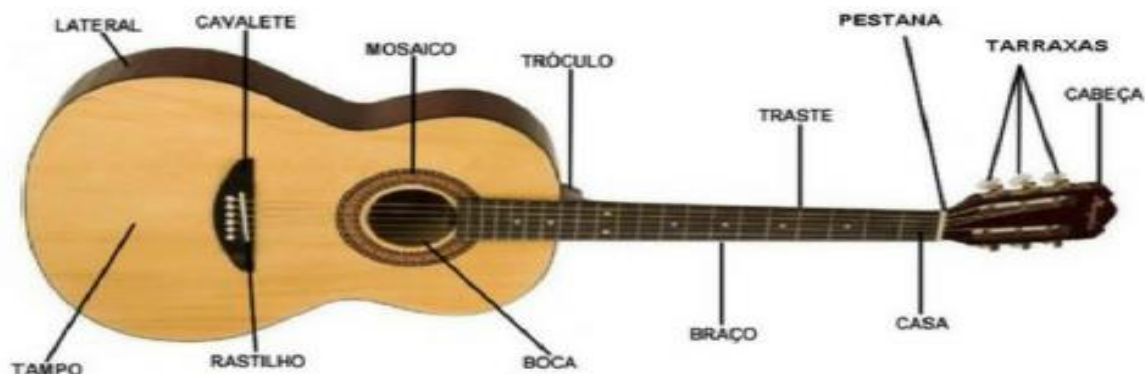
1- Que tipo de música você acha que está tocando?

2- Como você acredita que é a dança dessa imagem?

Se possível filme sua dança com a música que você escolheu e me mande.

2.4 Música – Educador Jorge (4º ano)

Hoje vamos falar sobre os instrumentos de cordas e conhecermos as notas musicais.
O instrumento de cordas mais popular é o violão, vamos conhecer!
O violão mais popular é o de 06 cordas, que podem ser de aço ou de nylon.



LIGUE OS NOMES:

CABAÇA

BOCA

TARRAXAS

MOSAICO

PESTANA

CAVALETE

CASA

RASTILHO

BRAÇO

LATERAL

TRASTE

TAMPO

TRÓCULO

CORDAS

AS NOTAS MUSICAIS SÃO:

DÓ – RÉ – MI – FÁ – SOL – LÁ – SI

MONTE 04 SEQUÊNCIAS DIFERENTES COM ESSAS NOTAS

2.5 Teatro – Educador Hugo (4º ano)

Hipnotismo

Faixa Etária: todas

Tempo: 20 min

Objetivo: Trabalhar coletividade e a concentração.

Este é um jogo muito bacana, forme duplas com o irmão, pai, mãe, primo ou qualquer que esteja junto com você. Um participante coloca a mão a poucos centímetros do rosto de outro e este fica hipnotizado, devendo manter o rosto sempre à mesma distância da mão do hipnotizador. Quem estiver com as mãos na frente do rosto (O Hipnotizador) inicia uma série de movimentos lentos com a mão, para cima e para baixo, fazendo com que o companheiro faça com o corpo todas as contorções possíveis a fim de manter a mesma distância. A mão hipnotizadora pode mudar, para fazer, por exemplo, com que a pessoa hipnotizado seja obrigado a passar por entre as pernas do hipnotizador.

Observação: O Jogo é muito divertido, e dá para fazer vários movimentos não se esquecendo de alterá-los entre lentos, rápidos, para cima e para baixo!

Ah não se esqueçam de gravarem e nos enviar!

Boa aula e se divirtam.

3.1 Capoeira – Educador Antônio (4º ano)

O NEGRO E SUA INFLUÊNCIA NA COZINHA BRASILEIRA



VOCÊ SABIA QUE MUITOS DOS ALIMENTOS DO NOSSO DIA-A-DIA SÃO DE ORIGEM AFRICANA?

PODEMOS CITAR O AZEITE-DE-DENDÊ, A PIMENTA-MALAGUETA, O FEIJÃO-PRETO E O QUIABO.

ALÉM DISSO, OS NEGROS NOS ENSINARAM A FAZER VATAPÁ, CARURU, MUNGUNZÁ, ACARAJÉ, ANGU E PAMONHA.

FORAM OS NEGROS, TAMBÉM, QUE NOS ENSINARAM A FAZER PRATOS COM CAMARÃO SECO E A USAR AS PANELAS DE BARRO E A COLHER DE PAU.

1 CIRCULE, NO TEXTO, AS CONTRIBUIÇÕES DO NEGRO PARA A COZINHA BRASILEIRA. DEPOIS, COMPLETE A RELAÇÃO ABAIXO EM ORDEM ALFABÉTICA.

1- ACARAJÉ

2- ANGU

3- AZEITE-DE-DENDÊ

4- _____

5- _____

6- _____

7- _____

8- _____

9- _____

10- _____

11- _____

12- _____

13- _____



3.1 Capoeira – Educador Antônio (4º ano)

ESCOLA:

Data:/...../..... Aluno(a):



ADIVINHAS (O que é, o que é...)



- 1) Qual é o fogo que não se apaga com água?
- 2) O que é que onde quer que se meta permanece no mesmo lugar?
- 3) Em que lugar só se entra quando está cheio?
- 4) O que é que nunca dá de boca fechada?
- 5) Que ferramenta diz no nome que já foi?
- 6) Quem é que mesmo tendo casa vive do lado de fora?
- 7) O que é que pula, mas não é bola, tem bolsa mas não é mulher?
- 8) O que é que os elefantes têm que nenhum outro animal tem?
- 9) O que é que se tira e fica para sempre?
- 10) Qual é o peixe que não é casado?
- 11) O que é que tem em todas as estradas asfaltadas?
- 12) Qual é o mês mais comprido do ano?
- 13) Tenho 10 velas acesas. Apago três. Quantas velas ficam?
- 14) Verde como folha, folha não é; alvo como papel, papel não é; vermelho como sangue, sangue não é; preto como carvão, carvão não é; tem todas essas cores; me diz o que é?
- 15) O que é que está no começo do meio, no meio do começo e na ponta do fim?
- 16) O que é que tem barba mas não tem queixo; tem dentes, mas não tem boca?
- 17) O que é, o que é que desce cantando e sobe chorando?



Respostas:

Fevereiro, pois é o único com 4 sílabas

A letra "M"

Elefantinhos

Asfalto

O botão

Canguru

A piscina

Gargalhadas

Melancia

Fogo da paixão

O balde do poço

A foice

Ficam somente 3 velas, as outras se consomem

Fotografia

O nariz

O balde do poço

O namorado

3.1 Capoeira – Educador Antônio (4º ano)

O QUE É BOM OU RUIM?



OBSERVE OS DESENHOS. LEIA O QUE ESTÁ ESCRITO COM A AJUDA DO(A) SEU(SUA) PROFESSOR(A) E PINTe AS BOAS ATITUDES:

AJUDAR A MAMÃE.



DEIXAR OS BRINQUEDOS ESPALHADOS.



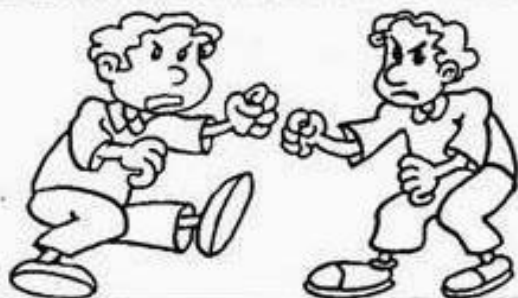
FAZER SILÊNCIO PARA OUVIR OS OUTROS.



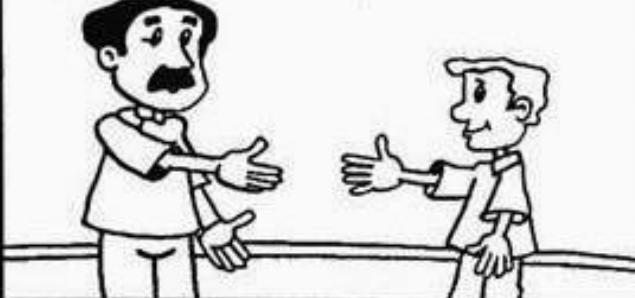
CEDER O LUGAR AOS MAIS VELHOS.



BRIGAR NA HORA DO RECREIO.



CUMPRIMENTAR AS PESSOAS.



NÃO COLABORAR NA ORGANIZAÇÃO DA SALA.



AJUDAR O(A) COLEGA.



3.2 Esporte - Educador Tarlei (4º ano)

Olá pessoal, vamos fazer o Bilboquê. É uma atividade que exige poucos materiais e eles são fáceis de serem encontrados. Construa-o sempre com a ajuda de um responsável e depois é só brincar! Aproveitem!

Materiais:

- Uma garrafa pet com tampa
- Barbante
- Fita durex
- Tesoura
- Papel (bolinha de papel)



Como fazer :

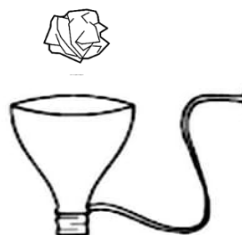
Com a ajuda de um responsável corte a garrafa pet e passe a fita durex na parte que foi cortada para evitar de machucar.



Corte um pedaço do barbante e enrole uma das pontas no bico da garrafa e rosqueie a tampinha para fixar o barbante.



Na outra ponta enrole o barbante na bolinha de papel e passe a fita durex para fixá-la ao barbante.



Seu bilboquê está pronto, agora com uma das mãos tente colocar a bolinha dentro sem tocar nela.



Se possível grave um vídeo ou tire fotos produzindo e brincando com o bilboquê e nos envie. Divirtam-se.

3.3 Judô – Educador Maurício (4º ano)

Ele foi um Campeão Olímpico, você também pode ser.

Rogério Sampaio Cardoso é um judoca, campeão olímpico, santista, morava no canal 2, treinou com muita dedicação, para chegar aonde chegou.

Tornou-se conhecido internacionalmente ao ganhar a medalha de ouro no judô nos Jogos Olímpicos de Barcelona, em 1992, a segunda ganha pelo Brasil neste esporte. Sua medalha foi a única de ouro individual do Brasil naquela competição Para chegar à medalha de ouro, Rogério, que lutou com um quimono emprestado e chegou à Barcelona sem nenhum favoritismo, praticamente desconhecido até da imprensa brasileira, venceu o português Augusto Almeida, o sul-coreano Sang-Moon Kim, o argentino Francisco Morales Vivas, campeão dos Jogos Pan-americanos de 1991, em Havana, o alemão campeão mundial Udo Quellmalz na semifinal – todas elas por *ippon* ou imobilização – e, na final, o húngaro Jozsef Csak, que derrotou com um *wazari*.

Depois de Barcelona 1992, ele subiu de categoria (passou para leve -72 kg) e ganhou uma medalha de bronze no Campeonato Mundial de Judô de 1993.

Todos podemos chegar lá, temos que nos dedicar.

O ESPORTE EDUCA.

CAÇA-PALAVRAS

AGURÁ HAJIMÊ IPON MATÊ SENSEI SEIZA REI SOREMADE
TAISSÔ OSSAE UKEMI KODOKAN

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

3.4 Muay Thai – Educador Oslain (4º ano)

Reis Importantes do MUAY-THAI



A história da Tailândia começa no século XIII, durante essa época viveu conflitos com seus vizinhos, originando o muay thai como defesa, nessa época de conflitos se destacaram dois reis.



Rei **Naresuan** conhecido como **O GRANDE**

Foi um dos monarcas mais famosos da Tailândia, sendo responsável pela libertação do país da escravidão do domínio birmanês (atual país chamado Myanmar)

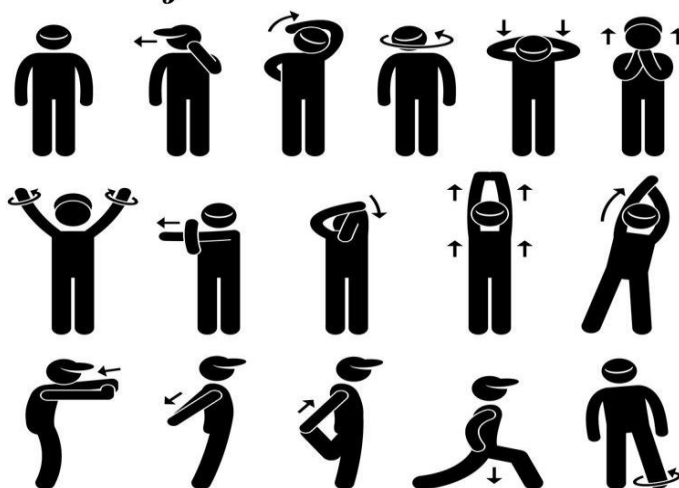


Rei **PRA CHAO SUA** conhecido como **REI TIGRE**

Foi um monarca que vagou pelo reino da Tailândia, disfarçado de camponês desafiava todos os lutadores em disputa de Muay Thai, ele ficou invicto por 7 anos.

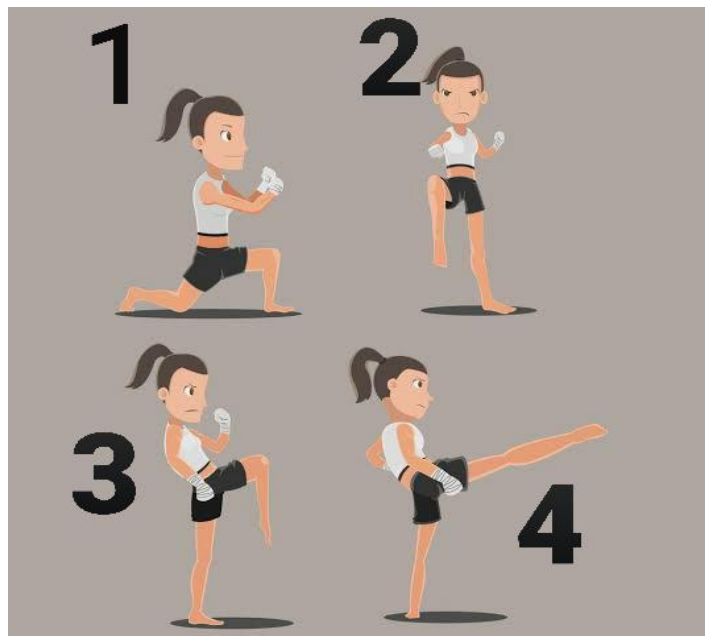
Após conhecer algumas figuras importantes do Muay Thai iremos praticar.

Alongamentos Básicos



3.4 Muay Thai – Educador Oslain (4º ano)

Após nosso alongamento iniciaremos um simples exercício:



Observe a figura e copie os movimentos:

- 1- Realize o agachamento com uma perna na frente e outra atrás dobrada
- 2- Levante esticando a perna da frente para o alto
- 3- Abaixue a mão da perna que está levantada
- 4- Estique a perna do alto para frente, realizando o chute.

Repita 5 vezes o exercício com cada perna.



BEBAM BASTANTE ÁGUA
LAVEM AS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO
USEM ÁLCOOL EM GEL 70%
USEM MÁSCARA SE FOR NECESSÁRIO SAIR DE CASA

3.5 Yoga – Educadora Olinda (4º ano)

Existem muitos tipos de yoga e os **5 ritos tibetanos** também são conhecidos como a “**Fonte da Juventude**”.



Entre cada etapa dos 5 movimentos é importante respeitar os momentos específicos desse ritual e prestar atenção ao movimento que seu corpo está fazendo associando sempre com a respiração e as partes do corpo que estão sendo envolvidas nessa atividade.

Há um tempo para a **realização das posturas, mantendo uma respiração profunda; prestando atenção no momento que deve inspirar** (trazer o ar para dentro) **e no momento de expirar** (soprar o ar para fora);

No **final de cada etapa**, há um tempo **meditativo**. No final de cada movimento para observar toda a força feita durante cada exercício e quais as partes do corpo que sentiu serem movimentadas. Importante saber armar a postura e desarmar a postura com cuidado para não machucar o corpo.



Rito 1: Em pé, com a coluna ereta e os braços abertos ao lado do corpo. Coloque os pés na largura dos ombros. Respire fundo e girando devagar no sentido horário, que é o mesmo sentido dos ponteiros do relógio e na volta solte o ar. Pode repetir 3, ou 5, ou 7 vezes cada giro.

3.5 Yoga – Educadora Olinda (4º ano)



Rito 2: Deite-se de costas no chão e coloque os braços estendidos ao lado do corpo e as palmas das mãos viradas para baixo junto dos quadris e os pés unidos. Inspire pelo nariz enquanto levanta a cabeça até encostar o queixo no peito e simultaneamente levante as pernas com os pés unidos e dobrados, sem dobrar os joelhos. Solte o ar enquanto abaixa a cabeça e as pernas, voltando à postura inicial. Busque uma postura confortável, não tenha pressa. Repita a mesma quantidade de vezes do exercício anterior.



Rito 3: Coloque-se de joelhos mantendo a coluna alinhada, leve as mãos à cintura ou próximo aos glúteos. Olhando para frente, inspire enquanto levanta a cabeça e olha para o céu e flexionando os ombros para trás, depois, enquanto solta o ar lentamente vai levando a cabeça até encostar o queixo no tórax e levando as costas para trás. Pode repetir a mesma quantidade de vezes do exercício anterior. Tenha calma e não se exija além do possível.



Rito 4: Sentado no chão e com as costas alinhadas, separe as pernas na largura dos ombros. Para facilitar, apoie as mãos ao lado do corpo com os dedos virados para a frente. Procure distribuir o peso na mão toda incluindo os dedos também para não sobrecarregar o punho. Inspire elevando o quadril, expanda o abdômen e volte a sentar na postura inicial enquanto solta o ar. O ideal é fazer a mesma quantidade de vezes dos exercícios anteriores.



Rito 5: Essa sequência é similar às posturas da serpente e do cachorro. Deite-se de bruços com as mãos na altura dos ombros. Inspire e levante o tronco ao mesmo tempo esticando os braços e olhando para o céu e continue elevando o quadril até bem alto e formar um triângulo ou a postura do cachorro que olha para baixo. Retorne à postura inicial soltando o ar lentamente. Repita a mesma quantidade de vezes dos exercícios anteriores. Tome muito cuidado para não se machucar e lembre-se de sempre alinhar os movimentos à respiração!