



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



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

PERÍODO DE 03/11 a 13/11

Olá queridos alunos,

A pandemia da COVID-19 nos afastou das oficinas presenciais, mas vocês podem realizar todas as atividades.

Querem saber como?

É simples, basta assistir os vídeos das oficinas, clicando nos links, realizar as atividades e mandar fotos ou vídeos dos resultados no grupo de WhatsApp. Você também pode ver os vídeos no "Facebook da escola".

<https://www.facebook.com/umerural.montecabrao.5>

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, fiquem em casa, e se

precisar sair, usem máscara.

Abaixo seguem os links com todas as atividades:

Artes Visuais- Educadora Glaucia.

Xilogravura - parte 2

Agora ao invés de "imprimir" (carimbar), a educadora nos apresenta um "carimbo" feito com EVA, porém utilizando letras. Ao invés de "cavar", sobrepor letras cortadas anteriormente e utilizando como base uma placa de madeira ou tampas plásticas encontradas em latas de leite ou achocolatado, onde fixaremos com cola de silicone ou cola comum (porém levará um dia para secar). Quando fazemos um carimbo com letras, as mesmas devem ser colocadas ao contrário para que ao carimbarmos a palavra de forma correta.

Ela nos sugere utilizar essa técnica em panos de pratos ou customizar camisetas. E nós mostra que um dos Núcleos já realizou essa técnica.

<https://drive.google.com/file/d/1dJMXaKHufNmVhSKcvKfe1YqhkoT45s8B/view?usp=drivesdk>

Atletismo - Educadora Sirlene

Nesse vídeo a educadora apresenta exercícios de

ginástica.

A princípio ela inicia com o aquecimento dos membros superiores e inferiores já demonstrados nos vídeos anteriores, e relatando sua importância por 1 minuto.

1- Exercício:

Corrida com elevação de joelhos-

Corrida com a elevação de joelhos contando até 5, logo equilibrar-se em uma das pernas, descendo o tronco em direção aos pés com os braços esticados para auxiliar nesse equilíbrio. Realizar esse movimento 5 vezes.

2- Salto correndo para trás

Saltar e correr (com 4 passos) para trás, intercalando os lados dos saltos. Repetir esse movimento 4 vezes.

3- Corrida lateral com elevação de joelhos

Correr para o lado direito com elevação de joelhos, contando até 4, equilibrando-se em uma das pernas (contando até 4), logo fazemos o mesmo do outro lado. Repetir o movimento 4 vezes.

https://drive.google.com/file/d/1s8CxOKYGe1SEZEcltVM_y2OB3m6s0hUSP/view?usp=drivesdk

Lutas - Educador Manassés

O educador inicia o vídeo com o aquecimento, já apresentado nas aulas anteriores.

Nele ele retoma os movimentos de defesa já explanados e adiciona outros, e apresenta algumas posturas para a inicialização dos movimentos.

Postura Kihon parado - ele inicia mostrando essa postura, onde a perna esquerda ficará na frente, e a direita atrás, formando um "L", e depois alterar as mesmas.



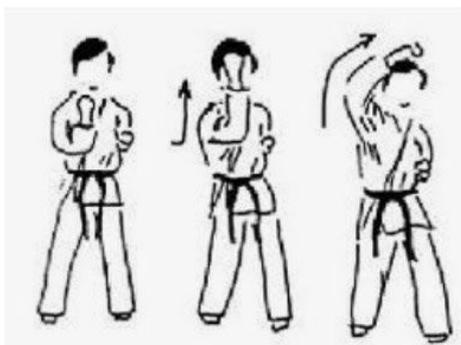
Postura Zenkutsu-dachi

Logo ele nos apresenta outra postura, continuando com os membros semelhantes ao anterior, porém com os braços abaixados.



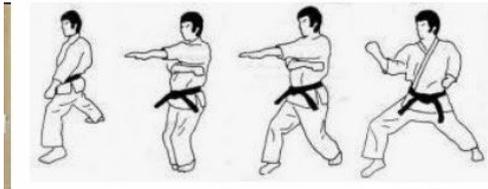
Depois da postura, elevar o punho e levá-lo a frente(realizando a elevação de punhos), enquanto o outro ficará na cintura, em movimentos contrários, intercalando-os. Ele nos sugere fazê-lo com Kime, ou seja, dar força ao movimento.

Ague Uke - Retomando o movimento de defesa, avançando a perna esquerda, realizar o Ague Uke, defesa para cima. Enquanto um braço eleva-se em L na altura da cabeça, o outro mantém-se na cintura. Intercalá-los.

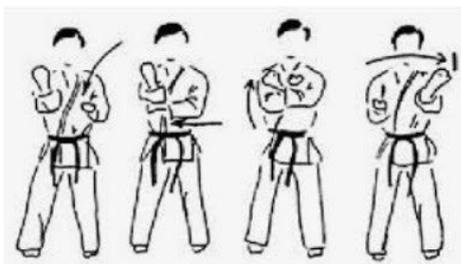


Soto Uke: Com um dos braços flexionados, fazer um movimento para dentro, onde ele passará por baixo do

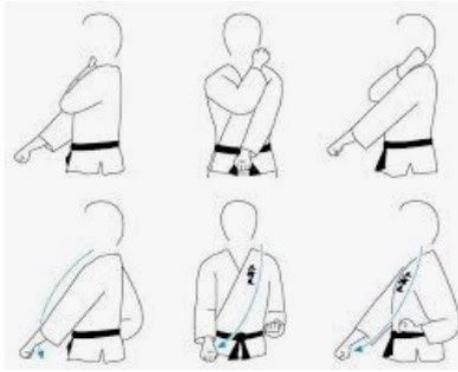
outro com o punho fechado, e colocando Kime ao final.



Uchi Uke: Assim como no movimento anterior, flexionar os braços e manter os punhos fechados. O movimento consiste em: na altura da cintura movimentá-lo para fora passando por baixo do outro braço, intercalando-os.



Guedan Barai: Defesa de chutes- Com um dos braços flexionados na linha dos ombros, movimentá-lo para baixo, enquanto o outro ficará esticado servindo com base.



Shuto Uke: Defesa com a mão aberta. Com a postura Kokutsu dachi (uma perna ficará na frente, enquanto a outra atrás, formando um L), já os braços: um alinhado com o ombro e o outro com a cintura, o braço acima fará o movimento para frente com a mão aberta, enquanto o outro servirá como base. Intercalá-los.



O educador sugere a repetição de 30 vezes cada movimento.

Bom exercício!

https://drive.google.com/file/d/1_k8rOPXtGcNosTy6e59WFXPJAvmBBN3H/view?usp=drivesdk

