



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



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

PERÍODO DE 01 a 12/03

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 Lutas - Educador Manassés

Nesse vídeo o educador inicia relatando a importância do alongamento para a prática de exercícios. Logo, retoma aos golpes apresentados nos vídeos anteriores, porém dando um enfoque maior aos movimentos e nomenclaturas.

Golpes apresentados:

Ataque:

Ken Jodan: os cotovelos ficam apoiados na lateral do abdômen, logo um dos punhos se direciona para frente, simulando um soco. Intercalar os punhos, fazendo sua rotação a frente.



Posição Zen Kutsu: essa postura antecede aos golpes, onde uma das pernas é flexionada a frente da outra.



Oi Zuki



Depois da postura realizada, agora inicia-se o golpe oi Zuki, simulando socos a frente.

Defesa

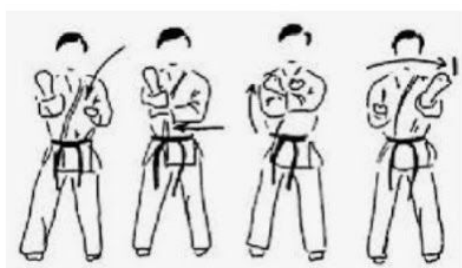
Age uke: consiste em se defender dos golpes acima citados. Elevando os braços acima da cabeça, com os punhos fechados.



Soto uke: é uma defesa feita para bloquear o golpe do adversário. Com um dos braços flexionados levados na frente da cabeça, e o outro braço apoiado na lateral do abdômen, intercalando-os.



Uchi uke: esse golpe também privilegia o bloqueio aos golpes, fazendo um movimento contrário ao mencionado acima, onde o braço fazia movimentava-se para fora, aqui ele o faz para dentro.



Uchi-Uke - Wikipedia

O educador sugere repetir esses movimentos de 10 a 20 vezes.

Boa luta!!!

<https://drive.google.com/file/d/1MTrt1tTkLxmUyfVpM801pjVKKfcXat3p/view?usp=drivesdk>

Oficina de Contação de Histórias - Educadora Isis

Nesse áudio a educadora nos traz uma seleção de poesias, com pequenos trechos da escritora: Cecília Meireles, " Ou isto, ou aquilo".

Trabalhando a sonoridade, rimas, aliterações e estimulando o imaginário com as poesias: " O colar de Carolina", " Pescaria" e "A moda da menina trombuda". Depois de tal deleite, a educadora nos sugere que ilustremos as poesias.

Boa história!!!

Apresentação do áudio:

<https://drive.google.com/file/d/10dWM9OIXdN3xmfdMmDecZIh352fyHNHt/view?usp=drivesdk>

Contação:

<https://drive.google.com/file/d/1Tt4BC0AlORfcCsv1m2cKT9skb3hTosRW/view?usp=drivesdk>

