



**PREFEITURA DE SANTOS**  
Secretaria de Educação



UME: Ilha Diana  
ANO: 1º ao 5º ano  
JORNADA AMPLIADA – ESCOLA TOTAL

PERÍODO DE 12 a 24/04

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](mailto: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 Dança - Educador José**

Nesse vídeo, o educador retoma a sequência de coreografias trabalhando os membros inferiores desenvolvidos em aulas anteriores.

Para tal atividade, ele utiliza como referência o grupo Masaka Kids Africana, relatando o contexto e o país de origem do grupo. Boa dança!

<https://drive.google.com/file/d/1E5ivJPEZvJaMKzoHzpSgH7-LbK7Z30sH/view?usp=drivesdk>

Aqui, ele nos sugere alguns vídeos do grupo na plataforma do YouTube:

<https://youtu.be/7VDz9ois30k>

### **Oficina de Lutas - Educador Manassés**

Nesse vídeo, o educador dá continuidade aos golpes desenvolvidos nas aulas anteriores. Iniciando pelo alongamento, e retratando a importância do aquecimento antes de executar qualquer atividade física.

Uchi uke:

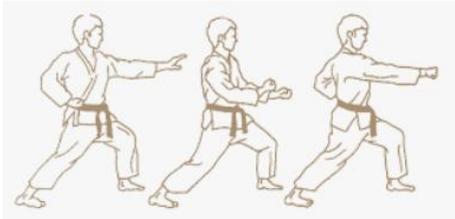
Que se define na defesa de mão fechada, de dentro



para fora.

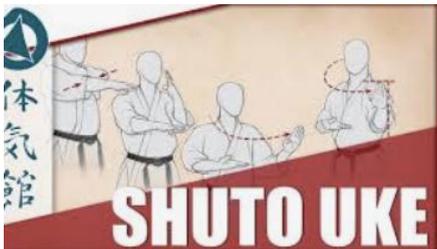
### Guiaku zuki

Logo depois o contra golpe guiaku zuki (golpe de mão fechada altura do peito).



### Shuto uke

Defesa de mão aberta.



### Mae gueri

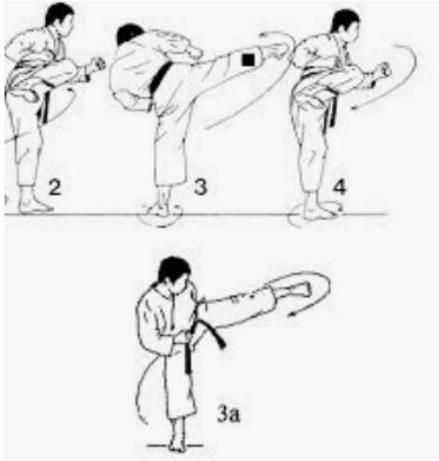
Chute frontal na altura do peito.



### Mawashi gueri

Chute circular : postura shizentai ( pés separados

na largura do ombro) e depois zenkutsu dachi (postura perna da frente dobrada e a de trás esticada).



O educador sugere que sejam feitas 20 repetições de cada movimento, alternando entre esquerda e direita.

<https://drive.google.com/file/d/1wEyVmoanRXt8JG5geipvTKo4e9Ff5CeR/view?usp=drivesdk>

### **Jogos e brincadeiras - Educadora Nicéia**

Nessa atividade a educadora propõe uma atividade com 2 bastões (cabos de rodo ou vassoura), e convidar algum familiar para participar dessa brincadeira. Ficarão de frente um para o outro, apoiando cada um seu bastão no chão, contar até 3 e trocar de bastão sem deixar cair. Depois um ficará no comando e o outro deverá atendê-lo: apoiando um bastão no chão com uma das mãos e trocando as mesmas de acordo com os comandos. Sem deixar cair. Boa brincadeira!!!

[https://drive.google.com/file/d/133Y0AbabsukfjZ-\\_Ek5bQBFEIi1PLx\\_9/view?usp=drivesdk](https://drive.google.com/file/d/133Y0AbabsukfjZ-_Ek5bQBFEIi1PLx_9/view?usp=drivesdk)