



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



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

PERÍODO DE 14/09 a 25/09

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 Total”.

<https://www.facebook.com/groups/582100042434943/?ref=share>

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:

Oficina - Lutas

Nesse vídeo, o educador Manassés, nos mostra 5 golpes: sendo 1 de ataque e os demais de defesa. Mas antes disso, ele inicia com o alongamento para aquecer e evitar lesões, como já fora demonstrado nas outras aulas. O educador sugere que sejam feitas 20 repetições de cada exercício.

<https://drive.google.com/file/d/1PsS1UzAwHoS63vhM-oxOrRrRGbZHquYW/view?usp=drivesdk>

São eles:

Ataque de mão

Com os punhos fechados e elevando o braço na linha do ombro, alternando-os.



Ague uke:

Elevar os braços flexionados na altura do rosto, com os punhos fechados.



Soto Uke:

Flexionado os braços na altura dos ombros, e assim rotacionar o tronco com esses movimentos, de fora para dentro .

Uti uke:

Flexionando os braços na altura dos ombros, e assim rotacionar o tronco com esses movimentos, de dentro para fora.



KARATÊ-DO: TÉCNICAS DE DEFESA



KARATÊ-DO: TÉCNICAS DE DEFESA

Guedan barai:

Uma defesa de chutes: flexionando os braços e fazendo o movimento para baixo, em direção ao chute.



Oficina - Atletismo

Nesse vídeo a educadora nos mostra de forma lúdica, o salto em distância no atletismo. Através de uma brincadeira chamada "corrida na floresta". As crianças atenderão aos comandos da educadora.

A brincadeira ocorrerá da seguinte forma: corrida parada por 30 segundos, e ao comando de algum responsável a criança realizará o movimento, são eles: galho (agachar-se), poça d'água (pular no tapete ou pano) e cobra (pular para trás).

Para realizar essa atividade você precisará de um tapete ou um pano qualquer que representando a poça d'água. Boa brincadeira.

https://drive.google.com/file/d/1PpENnPCB2R_3mnRRUxv8qeAZyfKjtLgp/view?usp=drivesdk

Oficina - Jogos e brincadeiras

Nesse vídeo a educadora continua abordando objetos que possuímos em casa podem se tornar brinquedos ou acessórios para uma brincadeira. Dessa vez ela propõe a confecção de uma bola de meia, explicando a construção da mesma. E depois sugerindo uma brincadeira.

Ao final ela comenta que no próximo vídeo haverá brincadeiras com essa mesma bola. Boa diversão!

<https://drive.google.com/file/d/1UdXIXvR1YP-mnyUdNBBJedOrcpl4Tn2Y/view?usp=drivesdk>

