

NÚCLEO: CAIS MILTON TEIXEIRA

ANO: 6º AO 9º ANO OFICINA: CONTAÇÃO DE HISTÓRIA

EDUCADOR: VIVIANE MOURÃO LORENA

PERÍODO DE: 07/06/2021 à 21/06/2021

OLÁ MEUS AMORES!

EU SOU A EDUCADORA VIVIANE DO CAIS MILTON TEIXEIRA. SOU DA OFICINA DE CONTAÇÃO DE HISTÓRIAS.

ANA LINS DOS GUIMARÃES PEIXOTO, CONHECIDA COMO CORA CORALINA, NASCEU EM 1889. COMEÇOU A ESCREVER COM 14 ANOS. FOI EM 1980 QUE FICOU CONHECIDA EM TODO BRASIL.

ESSA POESIA RETRATA O REAL MOMENTO QUE ESTAMOS VIVENDO:

FAZ DA TUA CASA UMA FESTA  
OUVE MÚSICA,  
CANTA, DANÇA

FAZ DA TUA CASA UM TEMPLO  
REZA, ORA, MEDITA, PEDE, AGRADECE

FAZ DA TUA CASA UMA ESCOLA  
LÊ, ESCREVE, DESENHA, PINTA, ESTUDA, APRENDE, ENSINA

FAZ DA TUA CASA UMA LOJA  
LIMPA, ARRUMA, ORGANIZA, DECORA, SEPARA PARA DOAR

FAZ DA TUA CASA UM RESTAURANTE  
COZINHA, PROVA, CRIA, CULTIVA, PLANTA.

ENFIM.....

FAZ DA TUA CASA UM LOCAL CRIATIVO DE AMOR

AUTORA: CORA CORALINA

**ATIVIDADE:**

- 1) COMO ATIVIDADE, VAMOS DESENHAR UMA LINDA CASA E COLORIR, COLOCANDO DENTRO DELA MUITO AMOR. VOCÊ PODE DESENHAR EM QUALQUER PAPEL.

MATERIAL: PAPEL, LÁPIS, LÁPIS DE COR

FACEBOOK: <https://www.facebook.com/cais.miltonteixeira>

E-MAIL: [caismiltonteixeira@gmail.com](mailto:caismiltonteixeira@gmail.com)

NÚCLEO: CAIS MILTON TEIXEIRA

ANO: 6º AO 9º ANO OFICINA: TAEKWONDO

EDUCADOR: DEUILSON LIMA

PERÍODO DE: 07/06/2021 à 21/06/2021

**SAIBA COMO DESENVOLVER A FORÇA NO TAEKWONDO**

O OBJETIVO DOS EXERCÍCIOS MENOS ESPECÍFICOS DO TAEKWONDO É CONSTRUIR UMA BASE ESTRUTURAL SÓLIDA (MÚSCULOS, LIGAMENTOS, TENDÕES E OSSOS FORTES) QUE SEJA CAPAZ DE SUPORTAR POSTERIORMENTE AS DEMANDAS FÍSICAS DO TAEKWONDO COMPETITIVO.

- FORÇA BÁSICA:

PARA DESENVOLVER MELHOR SUAS HABILIDADES NO TAEKWONDO, COMECE PRATICANDO OUTROS EXERCÍCIOS COM PESO CORPORAL, COMO AGACHAMENTO, PONTE, REMO INVERTIDO E FLEXÕES.

- FORÇA RÁPIDA GERAL:

APÓS OS EXERCÍCIOS DE FORÇA BÁSICA, CONTINUE COM EXERCÍCIOS QUE EXIGEM MAIS FORÇA E INTENSIDADE, ALÉM DE UM MAIOR DESEMPENHO.

- FORÇA RÁPIDA ESPECÍFICA

NA FASE ESPECÍFICA DO TAEKWONDO, PODEMOS TRABALHAR COM FAIXAS ELÁSTICAS (BAIXA RESISTÊNCIA) AO REDOR DA CINTURA, EXERCÍCIOS PLIOMÉTRICOS COMBINADOS COM CHUTES E CHUTES NO SACO DE PANCADAS COM FORÇA E VELOCIDADE MÁXIMAS.

**BONS TREINOS E ATÉ A PRÓXIMA!!!**

**NÚCLEO ESCOLA TOTAL:** CAIS MILTON TEIXEIRA  
**ANOS:** 6° AO 9° ANO      **OFICINA:** TEATRO  
**EDUCADOR:** VIVIAN DOS ANJOS E JOÃO HENRIQUE NUNES  
**PERÍODO:** 07/06/2021 À 21/06/2021

### **TEATRO DE SOMBRAS**

OI GALERINHA! TUDO BEM COM VOCÊS? ESPERAMOS DE CORAÇÃO QUE SIM.

HOJE TROUXEMOS UMA ATIVIDADE UM POUCO DIFERENTE PARA VOCÊS. PORQUE DIFERENTE? VAMOS FALAR SOBRE UMA GRANDE HISTÓRIA DE AMOR COM UM FINAL NÃO TÃO FELIZ PORÉM, O QUE A GENTE MAIS QUER QUE VOCÊS PRESTEM ATENÇÃO É A MORAL DA HISTÓRIA. O QUE SERIA MORAL DA HISTÓRIA? QUE MENSAGEM QUE ESSA HISTÓRIA QUER REALMENTE PASSAR. NESTES TEMPOS DE TANTAS TRANSFORMAÇÕES QUE TODOS NÓS ESTAMOS PASSANDO POR CAUSA DESSA PANDEMIA, NÓS TEMOS QUE APRENDER OU MELHOR, NÓS TEMOS REAPRENDER O GRANDE SIGNIFICADO DO AMOR. O DE NÃO DEIXAR PARA AMANHÃ, PARA FALAR PARA AS PESSOAS O QUANTO AS AMAMOS, O QUANTO GOSTAMOS DELAS, OU QUANTO PRECISAMOS UNS DOS OUTROS. ENTÃO É COM ESSES OLHOS QUE VOCÊS VEJAM A NOSSA ATIVIDADE. VAMOS LÁ?

O TEATRO DE SOMBRAS É UMA ARTE MUITO ANTIGA, ORIGINÁRIA DA CHINA, DE ONDE SE ESPALHOU PARA O MUNDO. CONSISTE NA MANIPULAÇÃO DE UM BONECO DE VARAS, ENTRE UMA LUZ E UMA TELA, O QUE FAZ COM QUE O ESPECTADOR, SENTADO DIANTE DA TELA, VEJA APENAS A SOMBRA DO BONECO.

NO ANO 121 A.C., VIVIA NA CHINA UM IMPERADOR, DESESPERADO COM A MORTE DA SUA BAILARINA FAVORITA ORDENOU AO MAGO DA CORTE QUE A TROUXESSE DE VOLTA DO "REINO DAS SOMBRAS", CASO CONTRÁRIO, SERIA

FACEBOOK: <https://www.facebook.com/cais.miltonteixeira>

E-MAIL: [caismiltonteixeira@gmail.com](mailto:caismiltonteixeira@gmail.com)

DECAPITADO E ASSIM SURTIU O "TEATRO DE SOMBRAS" OU SEJA, O TEATRO DE SOMBRAS, FOI CRIADO APÓS UM INCIDENTE. HOJE DIVERTEM E ANIMAM MUITAS PESSOAS, MAS O COMEÇO DA SUA HISTÓRIA É EM TORNO DE UMA TRAGÉDIA.

ENTÃO PESSOAL, HOJE A NOSSA ATIVIDADE SERÁ UM POUCO DIFERENCIADA. NÃO QUEREMOS EXATAMENTE QUE VOCÊS FAÇAM UM TEATRO DE SOMBRAS, E SIM QUE VOCÊS PESQUISEM A RESPEITO E A PARTIR DESTA PESQUISA, QUEREMOS QUE NOS CONTEM O QUE ENTENDERAM DO QUE VOCÊS PESQUISARAM. BOA SORTE A TODOS, FIQUEM BEM, SE CUIDEM E ESPERAMOS A RESPOSTA DE VOCÊS.

ENVIE-NOS AS RESPOSTAS MANDE, POR MEIO DO E-MAIL:  
[CAISMILTONTEIXEIRA@GMAIL.COM](mailto:CAISMILTONTEIXEIRA@GMAIL.COM).

ATÉ A PRÓXIMA!!!

**NÚCLEO ESCOLA TOTAL:** CAIS MILTON TEIXEIRA  
**OFICINA:** SALA DE LEITURA TATIANA BELINKY  
**EDUCADORA REFERÊNCIA:** MARIA MACEDO  
**PERÍODO:** 07/06/2021 À 21/06/2021 1ºS AOS 9ºS ANOS

**OLIVEIRA DA SILVEIRA – POESIA AFRO GAÚCHA**



A SALA DE LEITURA TATIANA BELINKY APRESENTA PARA VOCÊS O POETA E MÚSICO OLIVEIRA DA SILVEIRA, NASCIDO NO RIO GRANDE DO SUL.

OLIVEIRA DA SILVEIRA FOI UM DOS IDEALIZADORES DO DIA DA CONSCIÊNCIA NEGRA NO BRASIL, A DATA FOI INSTITUÍDA A PARTIR DO ANO DE 2011, 20 DE NOVEMBRO EM VIRTUDE DA MORTE DE ZUMBI DOS PALMARES.

O POETA FOI CRIADOR DA REVISTA TIÇÃO, ONDE PODIA ABORDAR ASSUNTOS SOBRE MULHERES, CRIANÇAS E O PRECONCEITO EXISTENTE NO PAÍS.

O AUTOR DIZIA QUE COMEÇOU SE INTERESSAR PELA LITERATURA QUANDO CRIANÇA, POIS LHE CONTAVAM CAUSOS, HISTÓRIAS, DESDE ENTÃO NÃO PAROU MAIS.

VOCÊ JÁ OUVIU ALGUM CAUSO, OU, HISTÓRIAS SOBRE A CULTURA AFRODESCENTE? CONTA PARA NÓS ATRAVÉS DO E-MAIL: CAIS [miltonteixeira@gmail.com](mailto:miltonteixeira@gmail.com)

SEGUE "LET MY PEOPLE GO", UMA DAS POESIAS DE OLIVEIRA DA SILVEIRA, ESPERAMOS QUE GOSTEM.

SAÚDE E PAZ PARA VOCÊ E SEUS FAMILIARES.

FACEBOOK: <https://www.facebook.com/cais.miltonteixeira>

E-MAIL: [caismiltonteixeira@gmail.com](mailto:caismiltonteixeira@gmail.com)



**PREFEITURA DE SANTOS**

Secretaria de Educação



**LET MY PEOPLE GO**

**DEIXEM MEU POVO IR  
PELAS LONGAS ESTRADAS  
DE MÃOS DADAS  
DEIXEM MEU POVO IR  
COM FAIXAS E CARTAZES  
DEIXEM MEU POVO IR  
ENEGRECENDO TUDO  
PELAS FEIAS RUELAS DE SEUS GUETOS  
PELOS CORREDORES DE SUAS ESCOLAS SEPARADAS  
DEIXEM O MEU POVO IR.**

FACEBOOK: <https://www.facebook.com/cais.miltonteixeira>

E-MAIL: [caismiltonteixeira@gmail.com](mailto:caismiltonteixeira@gmail.com)