



DIÁRIO CCA AURI VERDE

ATIVIDADES,
BRINCADEIRAS,
JOGOS, ARTES PARA
COLORIR



auriverde

oi família,

Ficar em quarentena, sem ter ideia do que fazer para se divertir sem sair de casa, pode ser um grande desafio. Vamos te ajudar a descobrir que existem muitas formas de se distrair em casa e, em alguns casos, não será preciso muita coisa!

O importante é usar a criatividade e deixar a imaginação fluir. Nisso, as crianças são especialistas. Confie nelas! O mais importante é o tempo que você passa com seu(s) filho(s)! Talvez você já possua a maioria dos jogos ou conheça estas brincadeiras, mas o que fará toda a diferença será a sua participação.

Tarefas da casa:

Preparar receitas fáceis, como pães, bolos, biscoito, gelatina, picolé, vitaminas etc.; - Pedir ajuda das crianças para separar brinquedos e roupas que não servem mais para doação; - Estabelecer uma rotina com tarefas, conforme a idade, como arrumar a cama, separar a roupa suja, etc. Os mais velhos podem colocar a roupa na máquina de lavar, ou ajudar a mãe a lavar na mão, estender no varal, lavar louça,...

DIÁRIO CCA AURI VERDE

Equipe:

Ellen, Inês, Stephany, Wesley, Nathalia, Fabiana, Cristina, Ruth, Antonio, Edson, Marisa, Telma, Yuri, Brenda, Jai e Tia Vera.



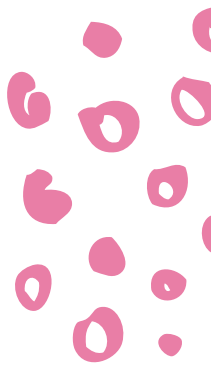
auriverde





COM A NATUREZA BRINCADEIRAS



Construção efêmera com elementos da natureza: Junto com a criança, dê uma volta pelo quintal em busca de material para brincar. Folhas, galhos, sementes, flores e tudo o que vocês acharem bonito e interessante. Depois, vocês podem fazer construções diversas e refazê-la muitas vezes, fazendo desenhos, paisagens e tudo que a imaginação permitir.

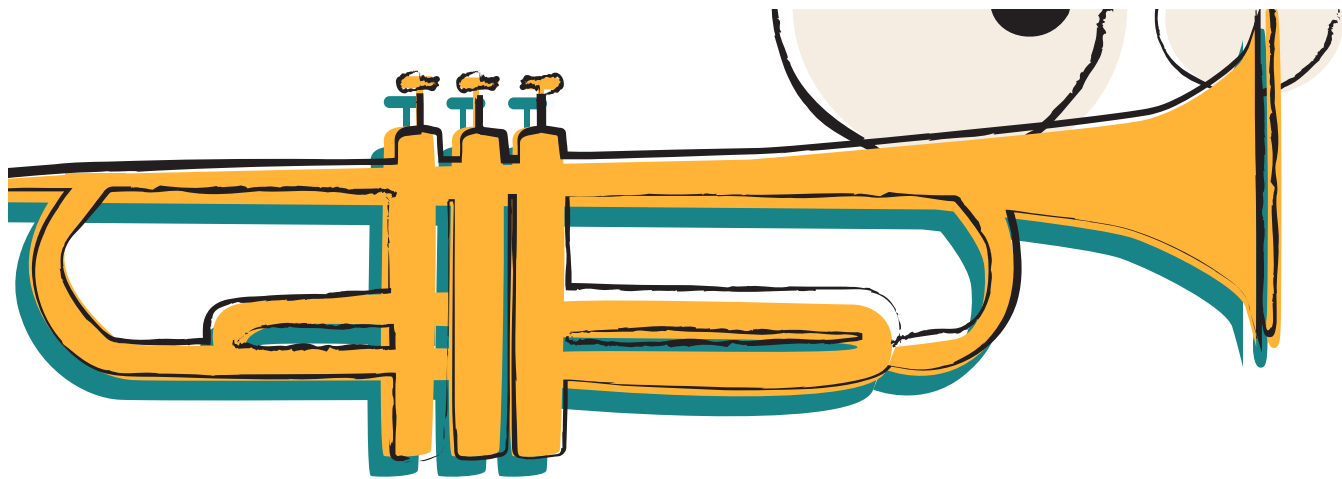




COM A NATUREZA BRINCADEIRAS

Observando os sons da Natureza: Leve folhas de papel, cadernos, lápis de cor e canetinhas para o quintal e, junto com a criança, observem tudo ao redor, como as nuvens, as cores do céu, as folhas, as árvores, os pássaros e tudo o que chamar a atenção. Peça as crianças para descreverem o que veem, para desenharem se inspirando em tudo que estiver ao redor. Faça você também! Depois, converse a respeito de como se sentiram com essa brincadeira.





AULAS DE DANÇA

JAZZ

NATHY






JAZZ

Olá meus amores, como vocês estão? Espero que bem e todos com saúde !

Por favor lavem as mãos sempre, usando sabão e se possível álcool em gel.





Bom, devido a Pandemia estamos distante um dos outros , mas a nossa vida a nossa rotina não pode parar não é mesmo?

Vim aqui dizer a vocês para não ficarem parados , neste momento é essencial que vocês busquem se manter muito imunes, quando mais fortes estiverem melhor será .


Não pensem somente na alimentação , claro que ela é ótima para se manter bem e vivos né , afinal precisamos , mas cuidar do corpo e também da mente é muito bom neste momento de caos.

SE POSSÍVEL AO LEVANTAR RESPIRE PROFUNDO, SE ESPREGUIÇE, TOME UM CAFÉ GOSTOSO E DEPOIS DE 30 MINUTOS FAÇA UM ALONGAMENTO SIMPLES COM O SEU CORPO É ESSENCIAL E TE DEIXARÁ MUITO BEM DURANTE O DIA.






JAZZ



Marque um horário no dia *para praticar tudo o que fazemos no CCA nas aulas de jazz, pelo menos 1 hora só* , coloque uma música, deve ser a que é melhor para seu estado emocional neste dia , seja ela agitada ou não, cada um tem seu gosto e estilo musical, então aproveite e use a que se sentir mais confortável, o que importa é não parar, enviarei atividades para fazerem toda semana porém duas vezes, como já temos em nosso cronograma , terças e quintas, e quando retornamos estarão bem e todas integradas aos movimentos que a dança nos proporciona.



Antes de tudo não vale fazer a aula de qualquer maneira hein, coloque uma roupa confortável, se tiver a só ballet use ela, faça um coque lindo, passe uma maquiagem bem top e brilhe na frente do espelho ao fazer sua aula ☺

Primeira aula dia 07 de maio



Alongamento em pé simples
Alongue da cabeça até os pés ☺

Segunda aula dia 12 de maio

Alongamento em pé simples + alongamento sentado simples .
Alongue tudo da cabeça aos pés tanto em pé quanto sentado ☺

Terceira aula dia 14 de maio

Alongamento em pé simples + alongamento sentado + movimentos de equilíbrio (vou escrever em português , para ser melhor o entendimento)

- 1 Esquife
 - 2 Passê
 - 3 Grambatimam
 - 4 Arabesque
- 
- 

JAZZ

ALONGAMENTO
BORBOLETA



JAZZ

ALONGAMENTO
COLUNA



JAZZ

PASSOS

ESQUIPE
PASSÉ
GRAMBATIMAM
ARABESQUE





JAZZ

Quarta aula dia 19 de maio

Alongamento sentado apenas e repita os exercícios de equilíbrio ☐

Quinta aula dia 21 de maio

Alongamento sentado + posições básicas do ballet com os braços
1º, 2º, e 3º posição , realize 3x o exercício

Sexta aula dia 26 de maio

Alongamento em pé + posições básicas do ballet com os pés
1º, 2º e 3º posição , realize 3x o exercício.☐

Sétima aula dia 28 de maio



Vamos acrescentar aí hoje hein.
Alongamento em pé simples + alongamento sentado + junção dos movimentos, vamos trabalhar os passos básicos do ballet ,
mãos e pés juntos ☐☐ quem consegue ?
Vamos tentar ?

Oitava aula dia 28 de junho

Vamos dançar agora ?
Antes de tudo se alongue , dance , pule muito.

E agora com as junções dance do seu jeito, sem impor regra, simplesmente sinta a leveza do seu braço, o alinhamento do seu pé, e esteja pronto para se apresentar , porque logo logo as cortinas na plateia se abrem ♥

Meus amores, é isso, espero que tenham praticado tudo certinho, nos dias certinhos , quero ver essas mudanças quando retornamos. A tia Nathy está morrendo de saudades, mas creio que já já isso passa, e estaremos no CCA brincando de esconde esconde, estaremos fazendo artes, e muito mais...
Um beijo no coração de cada um de vocês , se cuidem, lavem as mãos , fiquem dentro de casa, tenham todos um mês lindo e cheio de novidades, um beijo no coração e abraços carinhosos ♥



JAZZ

ALONGAMENTO
PERNAS

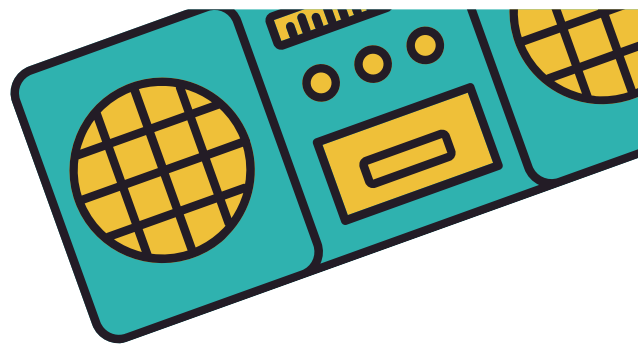


JAZZ

PASSOS

- 1ª POSIÇÃO
- 2ª POSIÇÃO
- 3ª POSIÇÃO

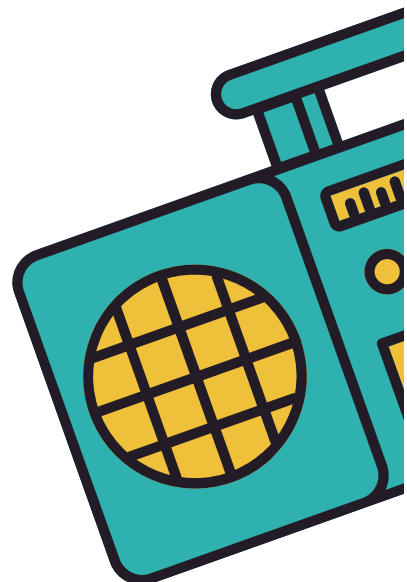
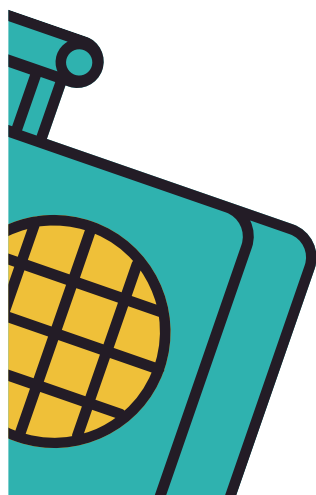




AULAS DE DANÇA

URBAN BREAK

YURI NOVAIS



URBAN BREAK

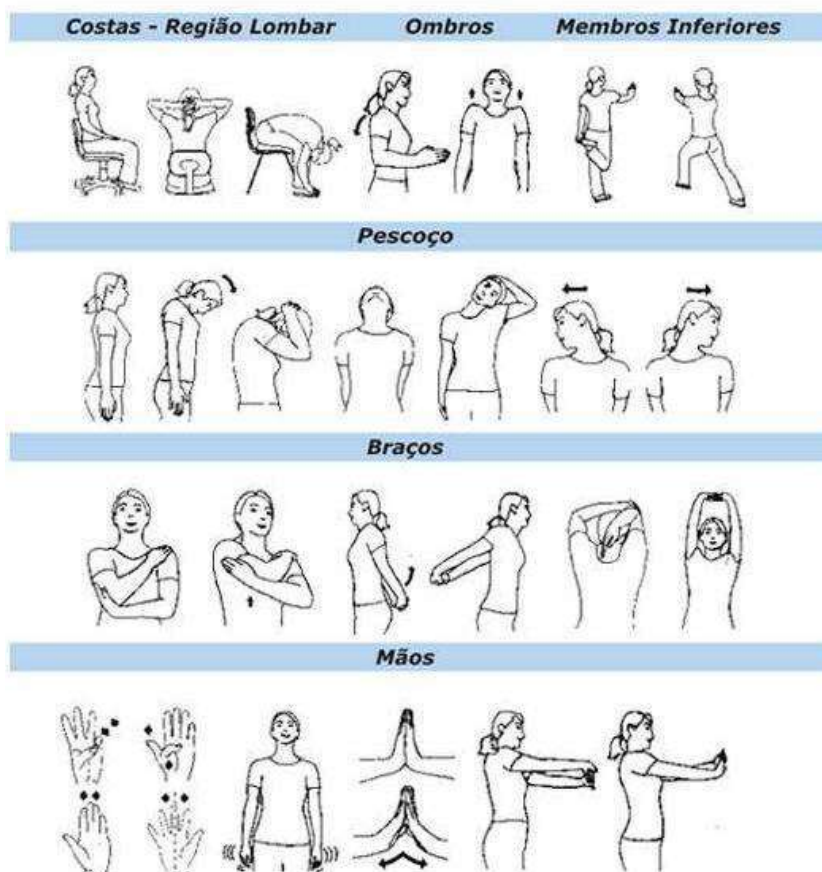
Eae galera! Como vocês estão? Espero que bem e se cuidando viu!? Não podemos deixar essa quarentena nos desmotivar e muito menos esquecer de cuidar da saúde do nosso corpo! Saibam que estou com muitas saudades de todos, e não vejo a horas de velos novamente!

Preparei 8 aulas para que possamos dançar e nos divertir bastante com quem está cuidando da gente dentro de casa. É muito importante que façam a aulas e sempre que possível acompanhado para evitar acidentes.

Bom, vamos lá! Até porque ninguém merece ficar tão parado a ponto de enferrujar o corpinho não é mesmo?! ☐☐

1º aula - dia 04 de maio | segunda-feira

Antes de iniciar cada aula é sempre bom lembrar de alongar, faça como na imagem abaixo:



URBAN BREAK

Antes de mais nada, não se esqueçam de seguir os alongamentos!
Agora vamos lembrar o **"Top Rock Front"** como mostra na imagem a baixo:



Na imagem 1, os braços e pernas estão fechados

Na imagem 2, os braços se abrem e cruzamos uma das pernas na frente da outra.

Na imagem 3, voltamos com os braços e pernas fechados.

Na imagem 4, cruzamos novamente só que a outra perna a frente.

Agora que já aprendeu, coloque uma de Hip Hop ou qualquer outra do gosto de vocês, ensine pra toda família e dancem juntos!!!

URBAN BREAK

2º aula - dia 06 de maio | quarta-feira

Antes de mais nada não se esqueçam de seguir os alongamentos!

Bom esse movimento se chama **"Rolamento"** ou até mesmo muito conhecido como **"Cambalhota"**. Você pode fazê-lo no colchão da sua cama, ou até mesmo em algum tapete.

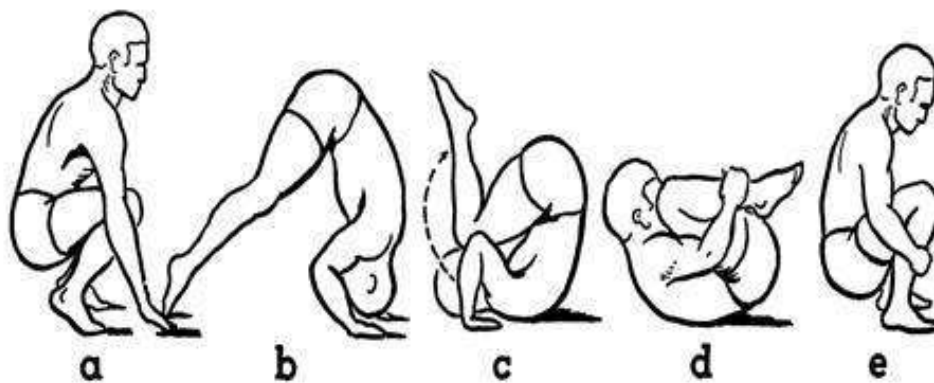


Fig. 1

Na imagem A: Ficamos agachados com as palmas das duas mãos no chão.

Na imagem B: flexionamos os braços abaixando a cabeça trazendo o queixo sentido a barriga, deixando o quadril para cima.

Na imagem C: Empurramos nosso corpo para frente encostando as escápulas (parte das costas) no chão e flexionando os dois joelhos, mantendo a palma da mão no chão.

Na imagem D: Deixamos as costas no chão flexionando os joelhos, fazendo com que nosso corpo fique em um feto, ou oval.

Na imagem E: Voltamos para a posição que ficamos agachados;

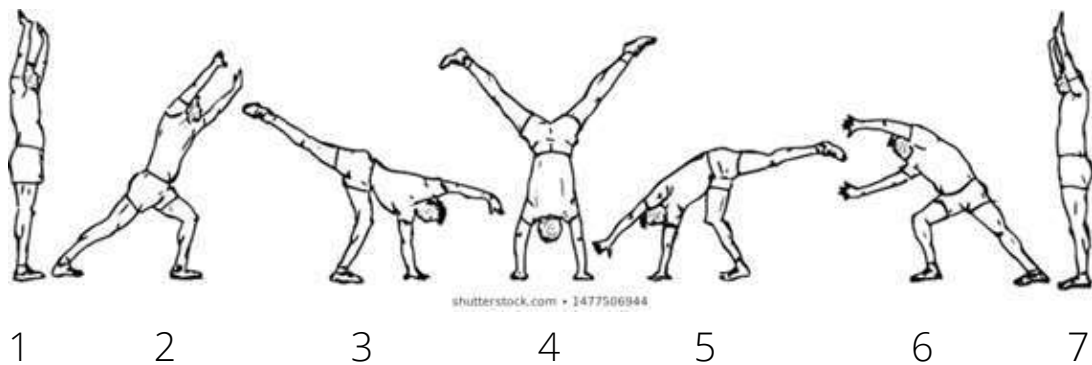
Eu garanto que não é difícil e todos vão conseguir!

URBAN BREAK

4ª aula - dia 13 de maio | quarta-feira

Antes de mais nada não se esqueçam de seguir os alongamentos!

Hoje vamos praticar a **"Estrelinha"**,
é um movimento que pode precisar de mais paciência para fazer,
mas sei que conseguem! Então vamos lá!



Na imagem 1: Estamos com os braços esticados e pernas juntas.

Na imagem 2: Com os braços esticados damos impulso para frente.

Na imagem 3: Usamos o impulso para colocar a palma da mão no chão e esticar as pernas para cima.

Na imagem 4: Com a palma das duas mãos no chão, esticamos as duas pernas para cima, deixando o corpo seguir para o sentido que está.

Na imagem 5: Torando umas das mãos do chão, colocamos uma das pernas no chão deixando a outra esticada.

Na imagem 6: Colocamos a perna que ficou esticada no chão e retiramos as duas mãos do chão, deixando o corpo seguir.

Na imagem 7: Paramos com os dois braços esticados e pernas juntas.

Como disse tem que ter mais paciência, quanto mais praticarem melhor vai ficar!

URBAN BREAK

5ª aula - dia 18 de maio | segunda-feira

Antes de mais nada não se esqueçam de seguir os alongamentos!

Eae galera! Hoje vamos praticar a "Ponte", que assim como os outros movimentos precisa de muito alongamento antes de começar. Lembrem de lá no início!

Vão precisar de um pouco de espaço para fazer, então afaste o que puder para ter mais espaço, ok!?



URBAN BREAK

Na imagem 1: Estamos com as costas no chão, braços esticados e joelhos flexionados.

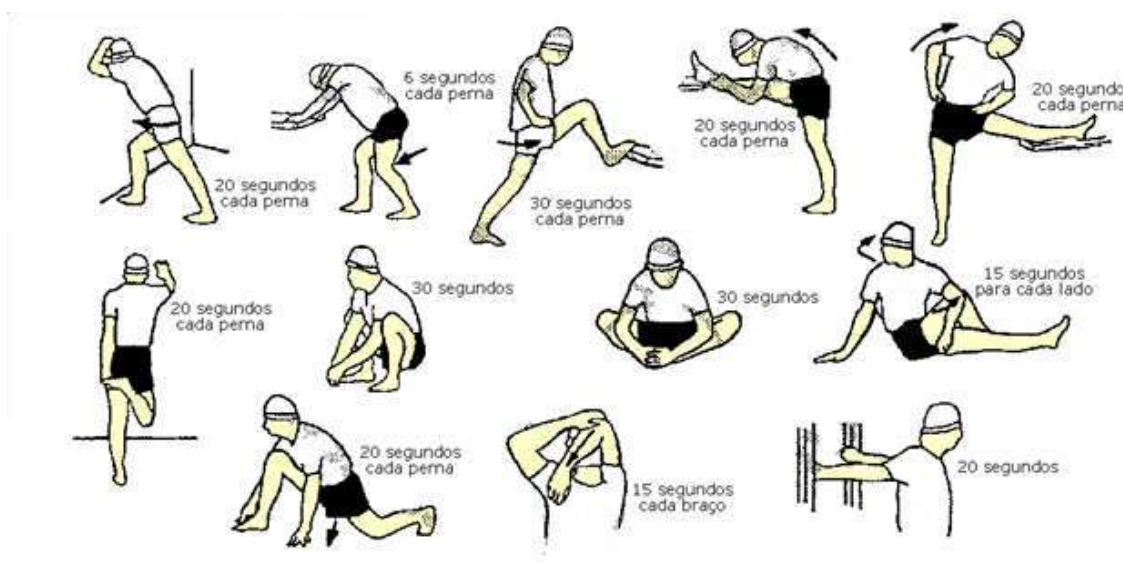
Na imagem 2: Flexionando os braços colocamos as palmas da mão para o chão, e com as costas ainda no chão levantamos o quadril.

Na imagem 3: Agora usamos a força dos braços para tirar as costas do chão, mantendo o quadril para cima.

Na imagem 4: Agora com a força dos braços e pernas vamos tirar as costas e a cabeça do chão, mantendo somente as palmas das mãos e sola dos pés. Segure o máximo de tempo que conseguir. Quanto mais tempo melhor!

6º aula - dia 20 de maio | quarta-feira

Olá! Hoje vamos fazer somente alongamento para estimular todas as articulações e ampliar o ângulo delas! É muito importante que façam todos, e se concentrem. O objetivo por mais que sejam simples é respeitar os seus limites, até onde conseguem ir.



URBAN BREAK

7ª aula - dia 25 de maio | segunda-feira

Antes de mais nada não se esqueçam de seguir os alongamentos, como está lá no início das atividades!

Bom! Hoje vamos fazer alguns exercícios para ficarmos mais fortinhos, e seria muito legal se conseguissem alguém para fazer junto com vocês!

Vamos lá!

Importante que respeitem o tempo determinado mas mais ainda é ir até onde conseguem, se sentirem que o tempo que está marcando é muito, façam menos! Afinal as vezes menos é mais!



Cansativo

né?! Hahahahah, mas tenho certeza que conseguiram! Lembrem que a cada vez que repetem os exercícios o corpo de vocês vai estar mais preparado para conseguir fazê-los!

URBAN BREAK

8ª aula - dia 27 de maio | quarta-feira

Finalmente chegamos na última aula não é mesmo?! Espero que tenham gostado até aqui.

Aqui vai mais uma atividade! Vai ser bem tranquila! Vamos simplesmente colorir

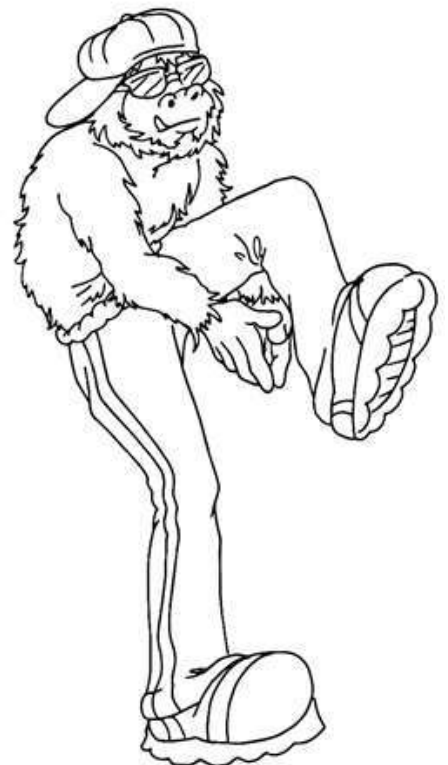
imagens representam as danças urbana

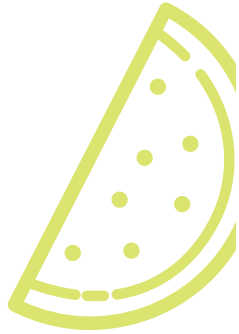
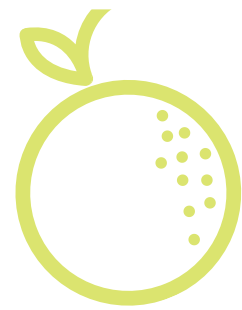
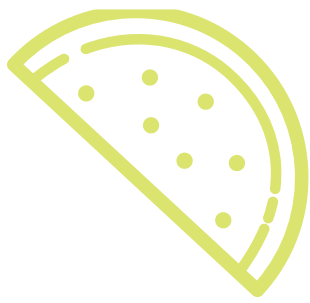


URBAN BREAK



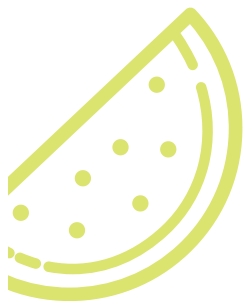
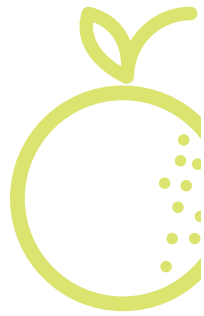
URBAN BREAK



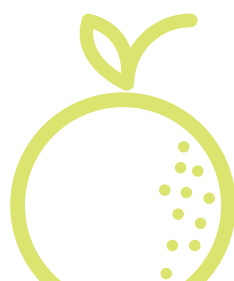


ALIMENTAÇÃO

OFICINAS CULINÁRIA



FABI, CRIS E RUTH



CULINÁRIA

Olá querida turma, Saudades enormes de todos vocês , espero que estejam todos bem e se cuidando muito.

Aqui preparamos algumas receitinhas com muito carinho para que voces possam aproveitar um pouco da nossa Oficina de culinária mesmo distantes.

Primeira aula dia 05 de maio terça feira.

Vamos aprender a fazer um delicioso bolo de caneca



Bolo de Caneca

INGREDIENTES

- 1 ovo pequenos
- 4 colheres leite
- 3 colheres óleos
- 2 colheres rasas chocolate em pó
- 4 colheres rasas farinha de trigo com fermento
- 4 colheres rasas açúcar

MODO DE PREPARO

- Na caneca coloque o ovo e bata
- Coloque o óleo, o açúcar, o leite, o chocolate e bata mais
- Coloque a farinha de trigo com fermento e misture até encorpar
- Leve as microondas, 3 min em potência alta



CULINÁRIA

Segunda aula dia 12 de Maio quinta feira.

Hoje vamos aprender a fazer um delicioso pão caseiro muito fácil, porém preciso da ajuda da mamãe de vocês para levar o pão ao forno.

Tomem CUIDADO!

PÃO CASEIRO FÁCIL SEM SOVAR



1 XÍCARA E 1/2 DE
FARINHA DE TRIGO



190ML DE
LEITE MORNO



1 COLHER (SOPO) DE AÇÚCAR



1 OVO



60ML DE ÓLEO



1/2 COLHER (SOPO) DE SAL



5G DE FERMENTO
BIOLÓGICO SECO.

COMO FAZER:

1. SEPARE DUAS TIGELAS PARA O PREPARO DA RECEITA;
2. NA PRIMEIRA, COLOQUE O OVO E BATA COM UM FOUET OU GARFO;
3. ACRESCENTE O ÓLEO, O LEITE MORNO, O FERMENTO E MEXA;
4. RESERVE A MISTURA;
5. NA SEGUNDA TIGELA, JUNTE A FARINHA, AÇÚCAR E O SAL E MISTURE;
6. COM OS DOIS PREPAROS PRONTOS, COLOQUE AOS POUCOS A MISTURA DE SECOS DA SEGUNDA TIGELA À MISTURA LÍQUIDA. VÁ MEXENDO ATÉ FICAR HOMOGÊNEO;
7. CUBRA E DEIXE DESCANSAR POR 20 MINUTOS;
8. COLOQUE EM UMA FORMA DO TIPO DE BOLO INGLÊS, UNTADA E ENFARINHADA;
9. LEVÉ AO FORNO PRAQUECIDO A 180°C DE 30 A 40 MINUTOS ATÉ DOURAR.



CULINÁRIA

Terceira aula – dia 19 de maio

Olá crianças na aula de hoje vamos aprender a fazer um creme de abacate muito fácil usando apenas 4 ingredientes vamos lá?



Modo de Preparo:

1. Corte o abacate em pedaços médios e coloque no copo de liquidificador
2. Junte o creme de leite e o leite condensado e bata na opção pulsar até que vire um creme homogêneo, se gostar mais azedinho junte o suco de 1/2 limão
3. Caso tenha dificuldade em bater, pare o liquidificador, ajude com uma colher e volte a bater. Faça isso algumas vezes, até que o creme fique pronto
4. Leve para a geladeira em um pote tampado e sirva em seguida

CULINÁRIA

Dia 26 de maio terça feira.

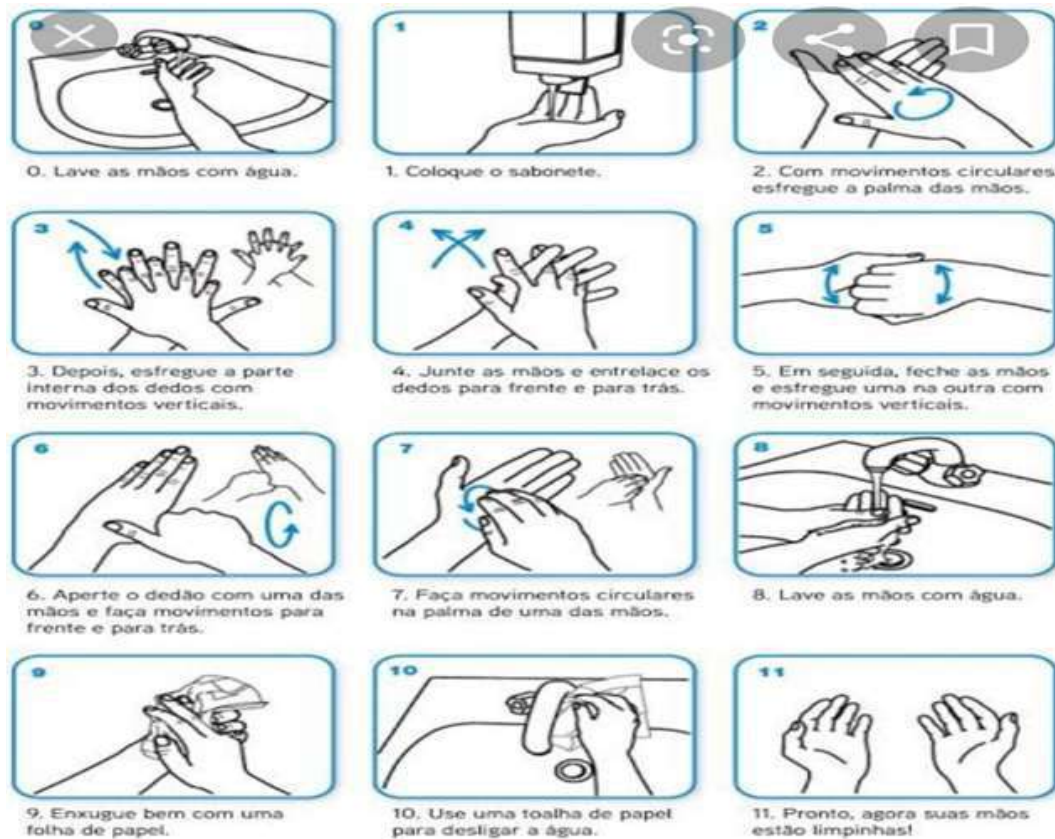
Nesta última aula do mês vamos aprender uma deliciosa receita. É muito simples um mousse de leite ninho com apenas 4 ingredientes



CULINÁRIA

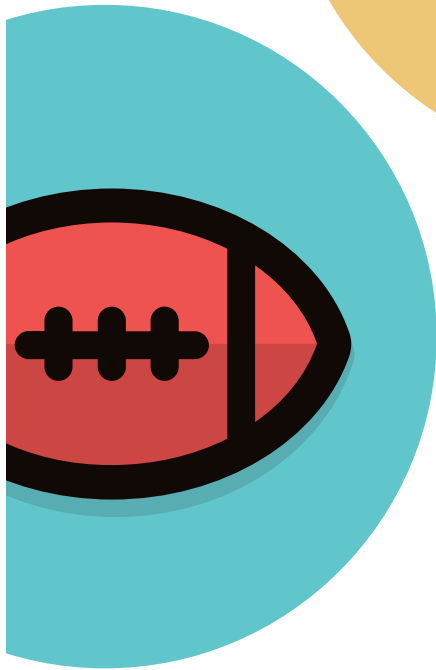
Espero que todos tenham gostado destas aulas tudo foi feito com muito carinho para vocês, logo estaremos de volta **E não se esqueçam !**

Antes de manipular qualquer tipo de alimentos lavem as mãos



JUNTOS SOMOS MAIS FORTES





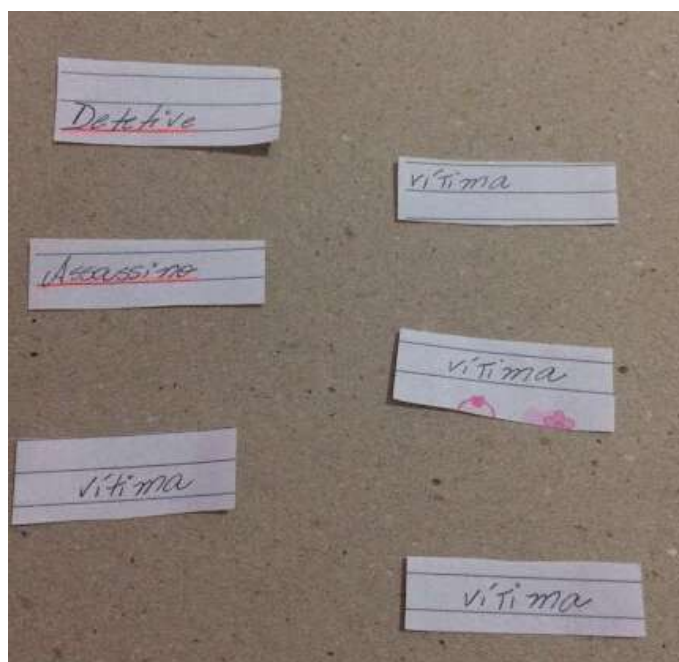
ATIVIDADES PARA TODA FAMÍLIA

JOGOS EDUCATIVOS

STEPHANY

JOGOS

Olá galerinha! Como vocês estão? Espero que bem e se cuidando. Estamos com muitas saudades de todos vocês e sabemos o quanto é entediante ficar em casa nesse período de isolamento social. Pensando nisso, criamos este conteúdo para vocês brincarem e interagirem conosco mesmo que a distância. Se liga nas imagens em anexo, elas correspondem a cada jogo apresentado abaixo. Vamos começar? Divirtam-se!



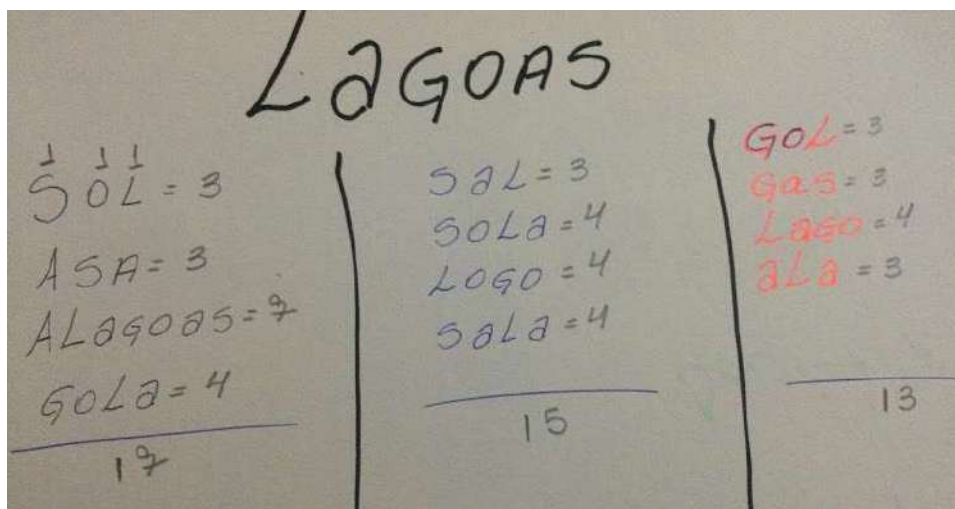
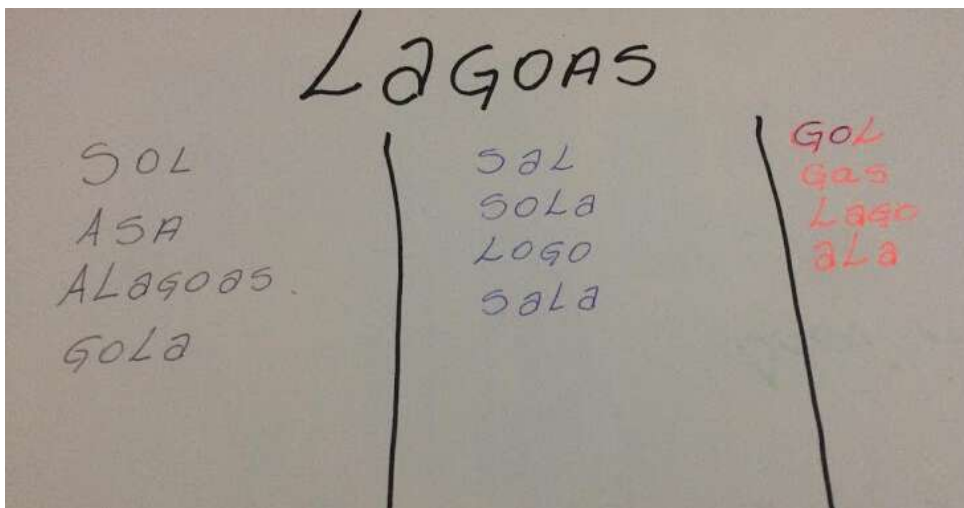
JOGO 1 - DETETIVE

Para jogar este jogo precisa de no mínimo 5 jogadores então comece escrevendo em papéis pequenos o nome dos envolvidos a quantidade desses papéis são o equivalente a quantidade de jogadores, então sempre começa escrever no primeiro detetive depois o assassino e o restante dos papéis você escreve vítima, depois dobra todos os papéis embaralhe na mão mesmo, Então é só jogar na mesa e cada um pegar um pedaço de papel e começa a brincadeira o assassino deve matar a vítima piscando para ela, a vítima deve dizer em voz alta morri, enquanto isso o detetive deve descobrir quem é o assassino E ao descobrir deve dizer em voz alta preso em nome da lei então o jogo acaba e aí é só começar novamente.

JOGOS

JOGO 2 - ANAGRAMA

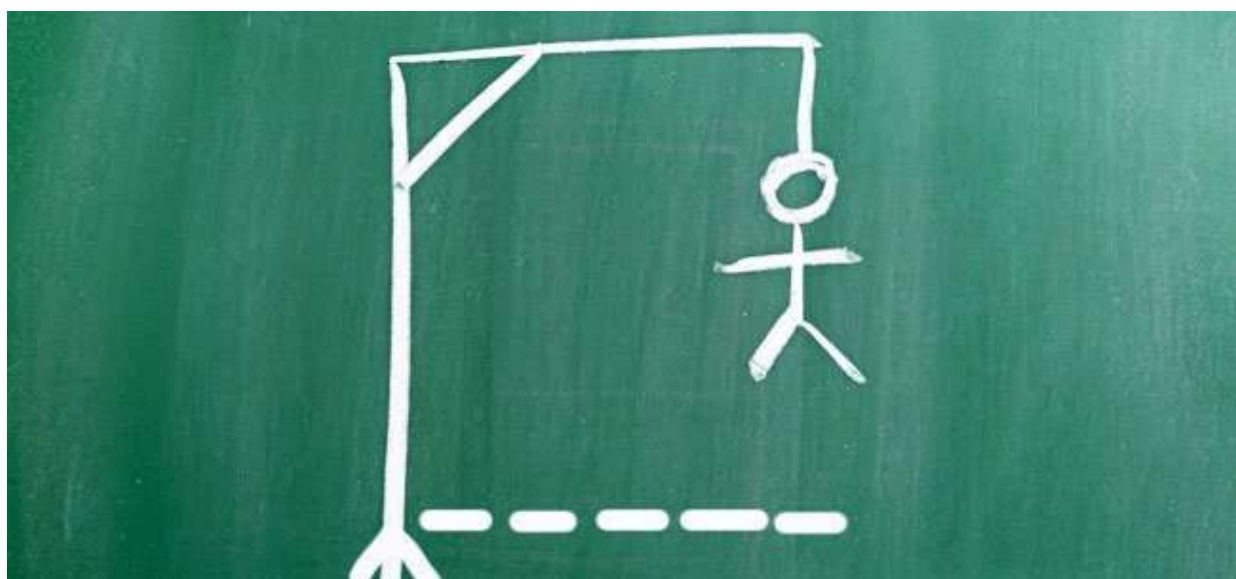
Este jogo é o anagrama e ele pode ser jogado a partir de dois jogadores, então é só escolher uma palavra chave qualquer palavra mas tem que existir. Agora cada jogador começa a formar palavras usando somente as letras dessa palavra principal e para finalizar é quando ninguém mais sabe falar algo, cada letra vale um ponto. Então é só somar todos os pontos e ver o total e vence quem tiver mais pontos.



JOGOS

JOGO 3 - ENFORCADO

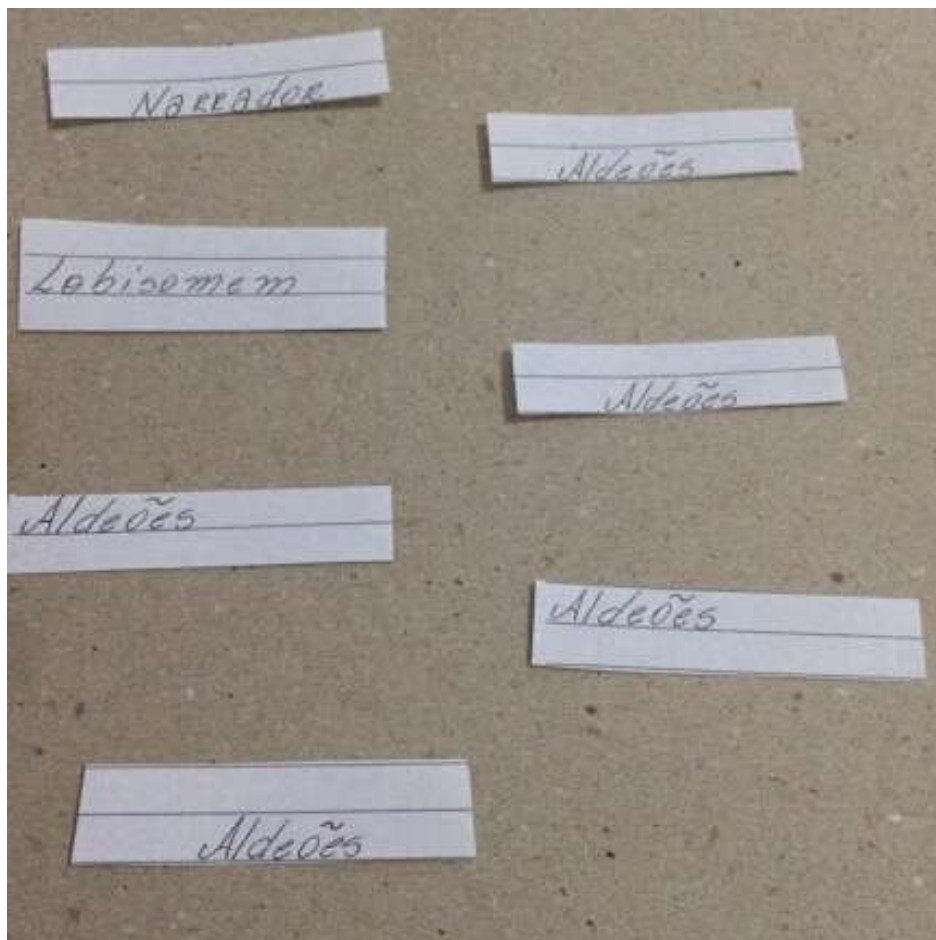
Esta brincadeira você pode brincar com mais uma pessoa então quem for começar escolhe uma palavra pode ser escolhida por categoria que é bem legal, então desenha no papel riscos para cada letra que você escolheu, então faz um desenho de forca, então começa a brincadeira quando o adversário falar uma letra e se estiver na palavra escolhida por você é só colocar no lugar certo, agora se te falar a palavra errada começa a formar o seu boneco e se você completar um boneco inteirinho você ganha, mas caso ele complete toda a palavra quem ganha é ele.



JOGOS

JOGO 4 - LOBISOMEM

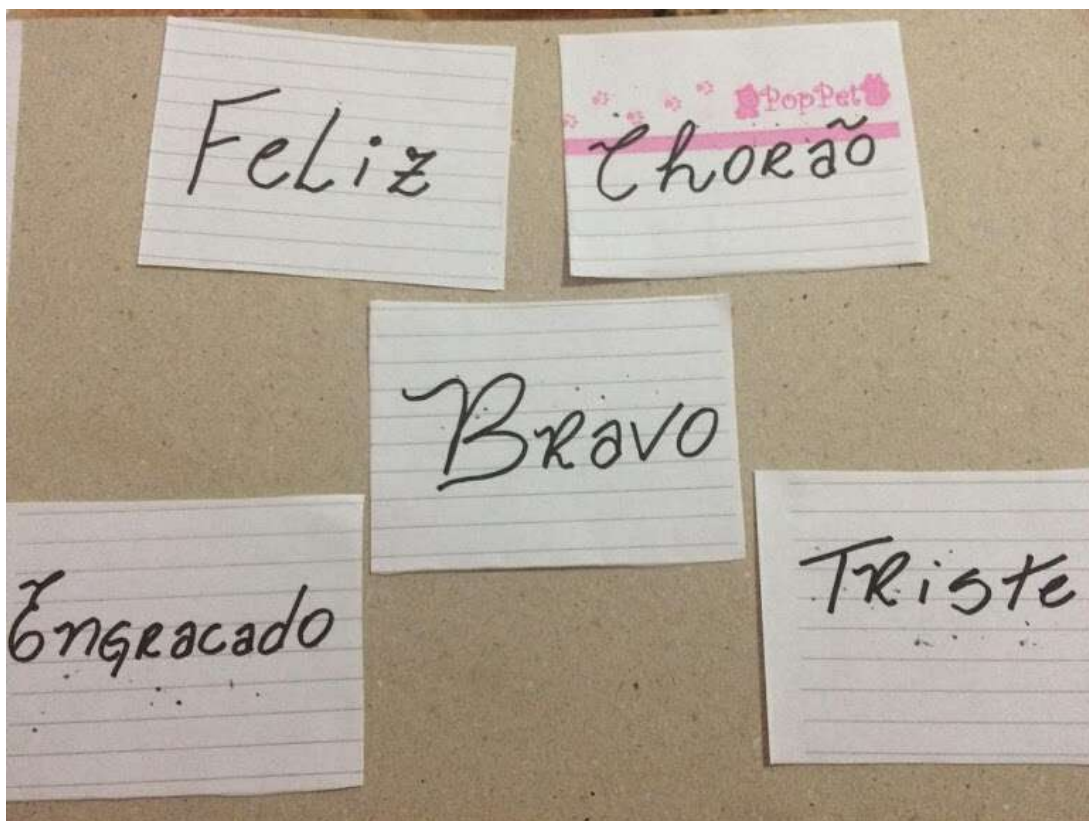
Este é o lobisOMEM é você pode jogar a partir de cinco jogadores corte pedaços de papéis na quantidade de jogadores começa escrevendo nos papéis as palavras Lobo e narrador e no restante dos papéis coloque aldeões, então é só embaralhar e cada um pega o seu essa brincadeira ocorre em uma aldeia e o narrador começa a brincadeira falando "a cidade adormeci", E todos tem que fechar os olhos e abaixar a cabeça, então o narrador diz "lobisOMEM acorda", e assim que o lobo acordar olha para sua vítima, então o lobisOMEM volta a dormir e depois o narrador diz "a cidade acorda", depois o narrador anuncia quem o lobo pegou, todos devem tentar descobrir quem é o lobo é lógico o lobo vai tentar colocar a culpa em outra pessoa, se a maioria errar o narrador coloca a cidade novamente para dormir e o lobo ataca novamente.



JOGOS

JOGO 5 - RÓTULO

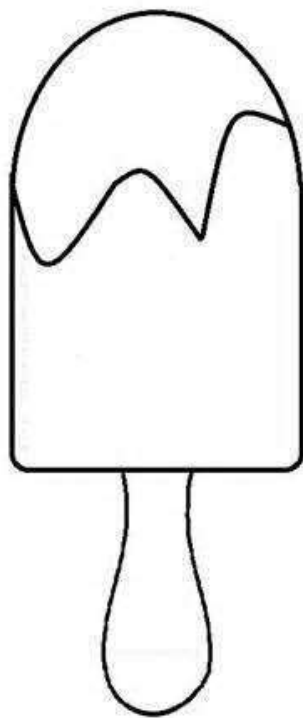
Este jogo se chama rótulo e muito engraçada e o legal é brincar no mínimo uns cinco amigos, para essa brincadeira você precisa escrever em pedaços de papéis os rótulos como por exemplo: Feliz, triste, bravo, engraçado e chorão. Agora é só embaralhar e cada um pegar um papel e sem ver o que está escrito deve colocar na testa, nesta brincadeira cada um deve interagir com outro conforme o que está escrito na testa, da mesma forma a outra pessoa vai fazer com você, você deve descobrir que rótulo você tem e deve interagir com eles na mesma hora então depois de alguns minutos, perguntamos e aí qual é o seu rótulo, então cada jogador tem que descobrir o que está escrito na sua testa.



JOGOS

JOGO 6 - POR VOZ

Em duas cadeira o participante sentarão de costas um para o outro. O participante A, terá uma imagem em sua mão e dará as coordenadas. Já o participante B tem que seguir as coordenadas e desenhar de acordo com o que foi dito. Ex: o participante A tem em suas mãos o desenho de um sorvete. Ele dirá: Faço um círculo no meio, depois um risco a baixo, faço um na diagonal direita e na diagonal esquerda. No final do jogo o participante B mostrara o desenho.



JOGO 7 - Mímica: Um jogador escolhe um tema para fazer a mímica. O outro participante tem que adivinhar o que está sendo visto. Os temas podem ser filmes, música, séries entre outros. Este jogo pode ser feito no mínimo com duas pessoas.

An abstract painting with a vibrant yellow background, a large black shape in the upper center, and various shades of blue and orange in the lower half. The texture is visible, suggesting thick brushstrokes.

AULAS DE

ARTES VISUAIS

—

WESLEY SILVA

ARTES VISUAIS

Eae queridos e queridas, como que vocês estão?
como que andam as coisas nesse periodo tão delicado?
Preparamos pra vocês algumas ilustrações de artistas do territorio para que vocês possam colorir. Além de colorir também vamos trazer uma pequena apresentação dos e das artistas, para que vocês procurem mais sobre eles também

Vamos começar com o Wesley Silva conhecido também como Lelo, é arte educador, aquarelista e grafiteiro licenciado em Artes Visuais, nascido e criado no Grajaú durante seus 23 anos de idade.



@WEE_LELO

ARTES VISUAIS

Ana Paula, 24 anos também conhecida como Anapraru, residente do Grajaú, zona sul. É arte educadora, ilustradora digital, ministra oficinas de pinturas e grafite, uma das co-fundadoras do @ocorrecoletivo que visa dar potência as atividades culturais que estão rolando nas periferias de SP e Co-fundadora do Cursinho de artes visuais e Genicas Alexandre Daora Niggaz, o primeiro cursinho de Artes do Grajaú.



@ANAPRARUA

ARTES VISUAIS

Nascido em Cansanção Bahia, morador do Grajaú-SP desde 1994.
Gelson Salvador é Arte educador por utopia, Artista plástico por teimosia, atuante
com a linguagem do graffiti desde 2002.



@GELSON.SALVADOR

ARTES VISUAIS

Andy Reis, 23, artista, ilustradora e designer, formada em design gráfico, tece narrativas com cores pasteis onde seu foco é o protagonismo negro, discutir sobre a força da vulnerabilidade e sensibilidade individual



@UNICORNIANTE

ARTES VISUAIS

Lucas Andrade, ou "Lukera", é morador do Jardim Iporanga, zona sul. Ilustrador e quadrinista. Formado em biologia, usa de suas ilustrações não só para contar a realidade periférica, mas também para unir a beleza do mundo imaginário e da ciência. Produziu uma história em quadrinhos independente, chamada "Kauira Dorme", que conta sobre uma semi-deusa que vai morar na periferia de São Paulo. Ele e Diego Torres, lançaram o quadrinho em 2019, no primeiro Perifacon, alcançando tanto o público de quebrada quanto os "da pronte pra lá".



@LUKERAANDRADE

ARTES VISUAIS

Cauã Bertoldo desenvolve sua poética visual desde 2014 como autodidata, desenvolvendo a pintura tanto tradicional quanto digital. Sua arte explora a subjetividade da pessoa preta e periférica. integrante do coletivo Peste negra, também atua como grafiteiro e arte-educador



@CAUABERTOLDO



DICAS DE LEITURAS E VÍDEOS



Link para compartilhar: Malala, a menina que queria ir para a escola

<https://www.euleioparaumacrianca.com.br/historias/malala-a-menina-que-queria-ir-para-a-escola/>

Link para compartilhar: As bonecas da Vó Maria

<https://www.euleioparaumacrianca.com.br/historias/as-bonecas-da-vo-maria/>

Link para compartilhar: O sétimo gato

<https://www.euleioparaumacrianca.com.br/historias/o-setimo-gato/>

Link para compartilhar: Meu amigo Robô

<https://www.euleioparaumacrianca.com.br/historias/meu-amigo-roboto/>

Jardim de Girassóis. Acesse: <https://youtu.be/aiNdiWUBpn4>

Bicho por bicho. Acesse: <https://youtu.be/l80cLpqKyhs>

Tudo bem ser diferente! Acesse: <https://youtu.be/BHtdldr9dh0>

O Sol e a Nuvem. Acesse: <https://youtu.be/VrwSjonIzQ0>

Bonequinha de Papel. Acesse: <https://youtu.be/dETDs0fr9y4>



ARTES VISUAIS

Lucas Andrade, ou "Lukera", é morador do Jardim Iporanga, zona sul. Ilustrador e quadrinista. Formado em biologia, usa de suas ilustrações não só para contar a realidade periférica, mas também para unir a beleza do mundo imaginário e da ciência. Produziu uma história em quadrinhos independente, chamada "Kauira Dorme", que conta sobre uma semi-deusa que vai morar na periferia de São Paulo. Ele e Diego Torres, lançaram o quadrinho em 2019, no primeiro Perifacon, alcançando tanto o público de quebrada quanto os "da pronte pra lá".



@LUKERAANDRADE



CCA AURI VERDE CHÁCARA
SANTO AMARO

ATIVIDADES FÍSICAS

POR
ELLEN CHRISTIAN



1

AQUECIMENTO



AQUECIMENTO



Alongamento



1
Pressione o cotovelo contra o corpo, com as pernas paralelas e semi-flexionadas



2
Puxe levemente o braço por trás da cabeça



3
Puxe levemente a cabeça com uma das mãos



4
Puxe levemente a cabeça para baixo com as duas mãos



5
Faça um movimento giratório com a cabeça no sentido horário e anti-horário



6
Incline-se para a lateral, com uma mão na cintura e joelhos semi-flexionados



7
Afaste as pernas e desça o tronco até sentir uma leve tensão na parte de trás da coxa



8
Dobre uma perna para frente e mantenha a outra semi-flexionada



9
Apoie as mãos e um dos pés no chão, incline-se para frente e cruze a outra perna por trás da perna estendida



10
Estique uma das pernas e cruze a outra, rotacionando o tronco para o lado da perna flexionada



11
Apoie os cotovelos, flexione uma das pernas para trás com o peito do pé para baixo e a outra flexionada para frente



12
Deite-se, apoie um dos pés no chão e com a ajuda das mãos, estenda a outra perna com a ponta do pé flexionada

SEMPRE NO COMEÇO E NO FINAL DAS ATIVIDADES COM CUIDADO





NÃO PODEMOS PARAR

OLÁ MEUS AMORES, PRECISAMOS RETOMAR A
ROTINA DE ATIVIDADES FÍSICAS
PARA TRAZER MAIOR BEM ESTAR NESSE
MOMENTO...

AFINAL TEMOS QUE MANTER
NOSSOS OBJETIVOS DE PÉ



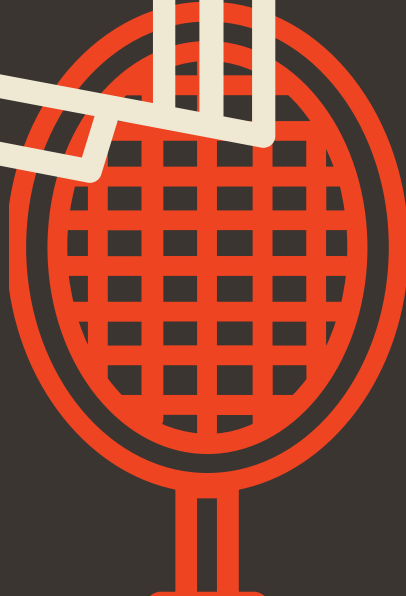
SE PREPARE

1. USAR ROUPA E CALÇADOS ADEQUADOS PARA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA;

2. PEGUE SUA GARRAFINHA DE ÁGUA ;

3. RESERVAR 1 HORA DO SEU DIA PARA ESSE MOMENTO;

4. ESCOLHA UM LOCAL EM SUA CASA/QUINTAL QUE ESTEJA MAIS ADEQUADO PARA REALIZAR SEU TREINO;





O QUE VAMOS FAZER?

COMEÇAR COM O ALONGAMENTO CONTAR ATÉ 10 EM CADA MOVIMENTO;
PARA AQUECER VOCÊ TERÁ QUE REALIZAR A CORRIDA TROTE,
LEMBRAM SE

AQUELA ONDE EU FALO: -NÃO É PARA PASSEAR NA QUADRA, RSRRSRS
FAÇA ISSO PELO TEMPO DE 5 MINUTOS ;

MUDE A DIREÇÃO PRA NÃO FICAR COM TONTURA

HORA DE FAZER O CORAÇÃO DAR UMA ACELERADA ,VAMOS FAZER A
CORRIDA

COM EXPLOSÃO. DETERMINE UM PERCURSO DE 20 PASSOS

LARGOS ,UTILIZE

CHINELOS PARA DEMARCAR A DISTÂNCIA DE UM PONTO A OUTRO E
ESSA

CORRIDA DEVE SER FEITA 10 VEZES;

ATENÇÃO É HORA DE TOMAR ÁGUA PARA SE HIDRATAR

VAMOS CRIAR???

VOCÊS AGORA PRECISAM USAR TODA A CRIATIVIDADE E COM A SUA
FAMÍLIA CONSTRUIR UMA BOLA DE FUTEBOL...

MÃOS À OBRA





O QUE VAMOS FAZER?

AGORA QUE JÁ TERMINARAM É HORA DE JOGAR ,PORÉM VOCÊS DEVEM CRIAR 3 REGRAS PARA ESSE JOGO. CHEGA DE PREPARAÇÃO E VÁ SE DIVERTIR,NÃO SE PREOCUPEM COM O TEMPO APROVEITE BEM ESSE MOMENTO. BOM JOGO

USAR A BOLA FEITA PARA TREINAR POR DUAS SEMANAS

ATÉ O PRÓXIMA ATIVIDADE
BJUS

Materiais necessários

1. Chinelos
2. Materiais a serem definidos pelas famílias (bola)

Verificação

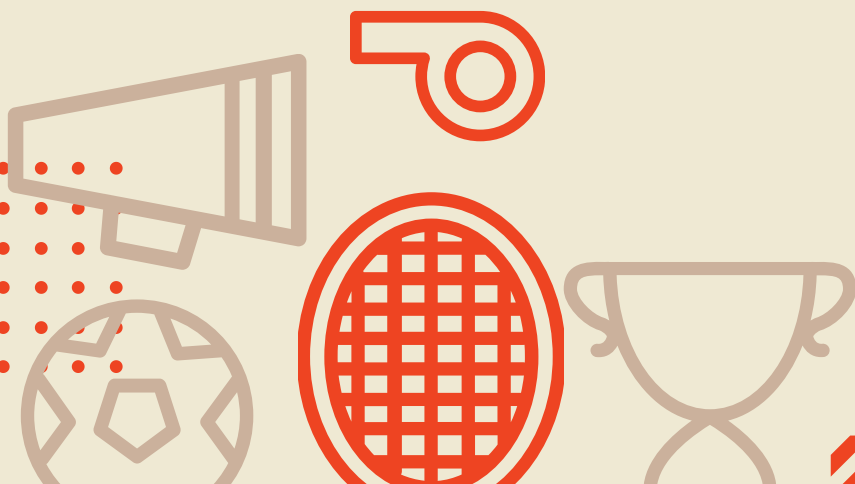
1. FEEDBACK ESCRITO GRUPO WHATSAPP





2

A Q U E C I M E N T O



AQUECIMENTO



**SEMPRE NO COMEÇO E NO
FINAL DAS ATIVIDADES
COM CUIDADO**





VAMOS CONTINUAR

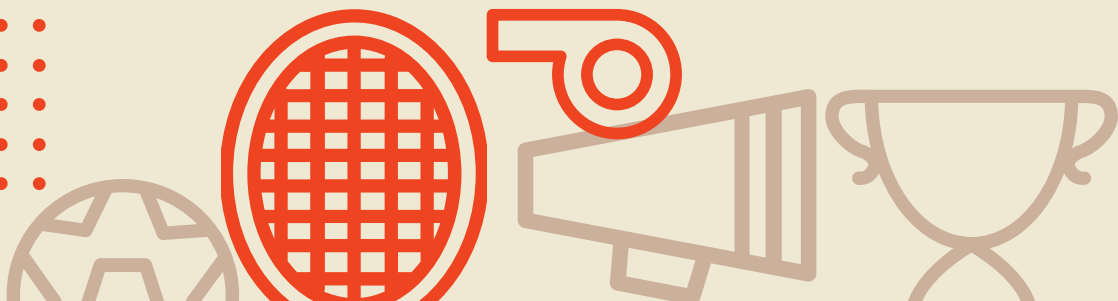
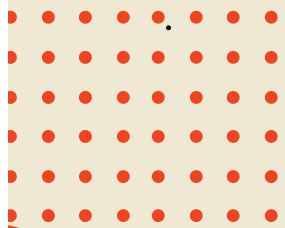
GALERA HOJE COMEÇAMOS FAZENDO UM REGISTRO EM UMA FOLHA VOCÊ PODE ESCREVER OU DESENHAR SOBRE OS MATERIAIS QUE PRECISARÃO PARA FAZER A BOLA E QUAIS AS REGRAS VOCÊS CRIARÃO

LEMBRE SE

USAR ROUPA E CALÇADOS ADEQUADOS PARA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA; PEGUE SUA GARRAFINHA DE ÁGUA ; RESERVAR 1 HORA DO SEU DIA PARA ESSE MOMENTO; ESCOLHA UM LOCAL EM SUA CASA/QUINTAL QUE ESTEJA MAIS ADEQUADO PARA REALIZAR SEU TREINO;

VAMOS NESSA

COMEÇAR COM O ALONGAMENTO SEGUINDO ORIENTAÇÃO ; AQUECEREMOS HOJE FAZENDO POLICHINELO E POLISAPATO FAÇA 10 VEZES DE CADA UM E DESCANSE UM POUCO E DEPOIS FAÇA MAIS 10 DE CADA SEM PREGUIÇA HEIN





VAMOS CONTINUAR

VAMOS PULAR COMO O SAPO, VAMOS FICAR DE CÓCORAS E NA HORA DE PULAR LEVAR PRIMEIRO AS MÃOS NO CHÃO A FRENTE, A DISTÂNCIA A SER PERCORRIDA DEVERÁ SER DE 20 PASSOS LARGOS E VOCÊ PODE UTILIZAR CHINELOS PARA DEMARCAR A DISTÂNCIA DE UM PONTO A OUTRO EM LINHA RETA

AH DEVE REPETIR ESSE PERCURSO POR 2 VEZES IDA E VOLTA

ATENÇÃO É HORA DE TOMAR ÁGUA PARA SE HIDRATAR

VAMOS USAR A BOLA

HOJE VAMOS TENTAR EXPLORAR A NOSSA BOLA: PETECAR, LANÇAR PARA O ALTO COM AS MÃOS E PEGAR, CHUTAR PARA UM LADO E PARA O OUTRO E POR FIM CRIAR UM PERCURSO COM 5 CONES IMPROVISADOS PARA FAZER O NOSSO ZIGUE ZAGUE COMO JÁ CONHECEM POR 5 VEZES, DEPOIS É SÓ CHAMAR A FAMÍLIA E FAZER AQUELA PELADA NO QUINTAL





VAMOS CONTINUAR

BOM JOGO GALERA
ATÉ O PRÓXIMA ATIVIDADE
BJUS

Materiais necessários

3. Chinelos
4. Bola confeccionada
5. Materiais escolhidos para zigue zague

Verificação

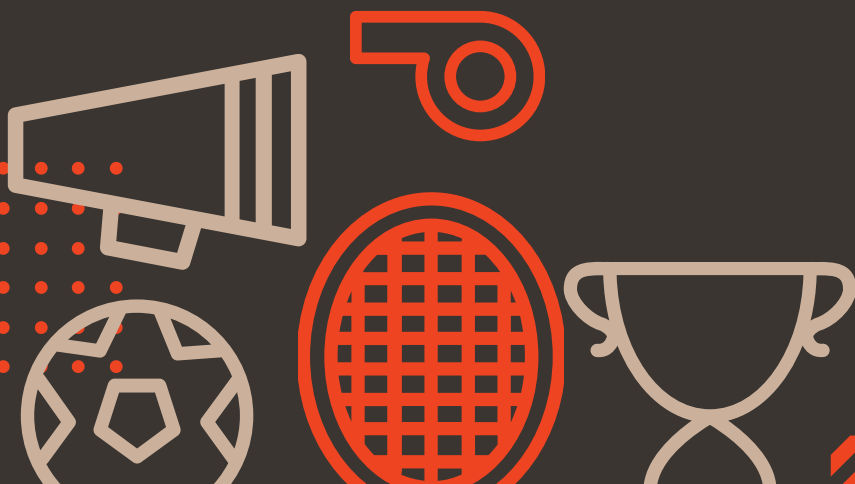
1. FEEDBACK ESCRITO GRUPO WHATSAPP



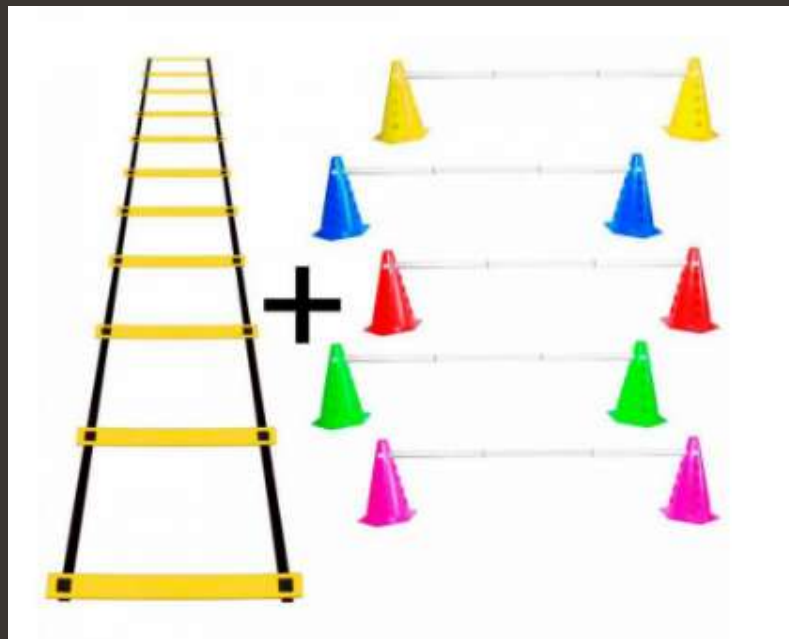


3

H O R A D E
I N V E N T A R



HORA DE INVENTAR



NA IMAGEM ACIMA TEMOS OS MATERIAIS QUE VAMOS CRIAR HOJE, MAIS NÃO TENHO AQUI UMA LISTA DE ITENS QUE VAI PRECISAR, POIS JUNTO COM SUA FAMÍLIA VOCÊ DEVE PENSAR COMO REALIZAR ESSA TAREFA. NO FINAL DEVERÁ TIRAR FOTOS DO RESULTADO E TAMBÉM DE COMO PODEMOS UTILIZAR ESSES MATERIAIS. SEI QUE VOCÊS LEMBRAM COMO FAZEMOS NA OFICINA. ENSINE SUA FAMÍLIA A FAZER O EXERCÍCIO TAMBÉM.

NESSA AULA A MAIOR TAREFA É CONSEGUIREM CONSTRUIR OS MATERIAIS E ENSINAR O EXERCÍCIO PARA SUA FAMÍLIA

DIVIRTAM SE.

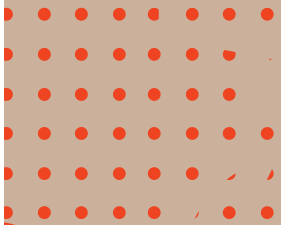
Verificação
FEEDBACK GRUPO WHATSAPP FOTO

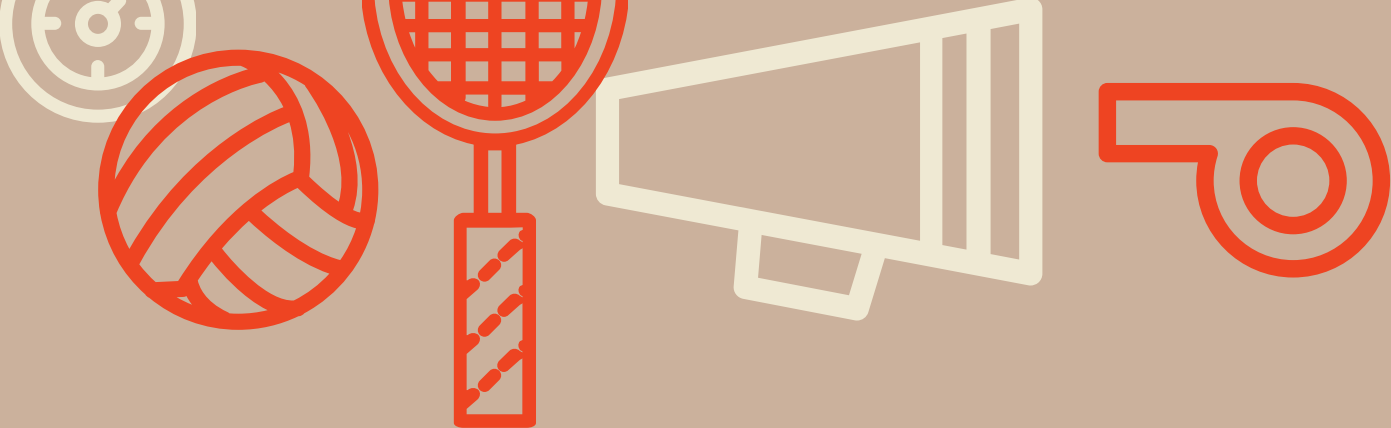




4

E N C E R R A M E N T O





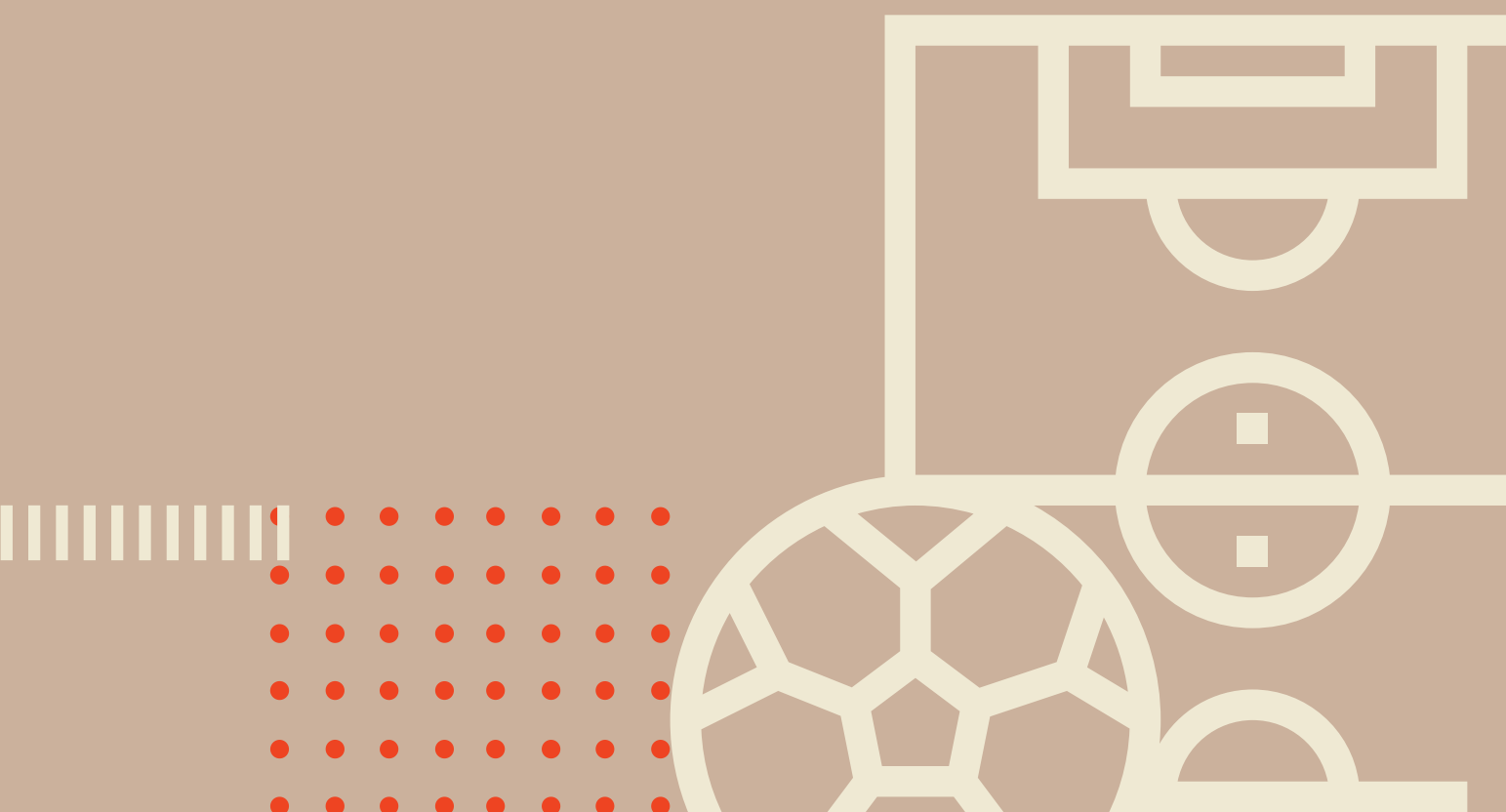
COLÁ GALERA AQUI ENCERRAMOS ESSE PRIMEIRO CICLO DE ATIVIDADES E PARA FECHAR COM CHAVE DE OURO VOCÊS DEVEM MONTAR UM TREINO DE ATIVIDADE FÍSICA COMO JÁ TIVERAM COMIGO MUITAS OUTRAS VEZES.

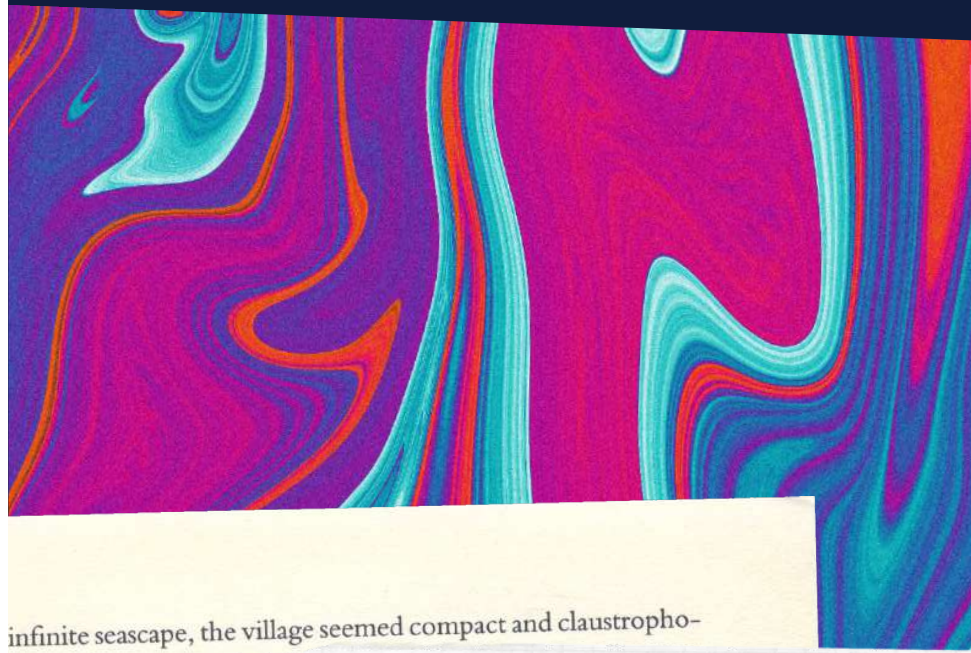
ALGUMAS REGRAS: UTILIZAR OS MATERIAIS FEITOS BOLA, CONES ,BARREIRAS E ESCADA DE AGILIDADE.

QUANDO ESTIVER PRONTO APLICAR EM SUA FAMÍLIA E REGISTRAR POR FOTOS E DE FORMA ESCRITA ESSE PLANEJAMENTO. MANDAR PELO ZAP ZAP PRA TIA ELLEN rrsrs...

BOA SORTE E ATÉ MAIS AMORES ESTOU MORRENDO DE SAUDADES D+

GRANDE ABRAÇO.





infinite seascape, the village seemed compact and claustrophobic, its houses crowded close together along the coast of the Great Blasket that faces the Atlantic. The islanders were pragmatic. After their evacuation they returned to their homes of doors, roof beams, and windows that might be useful in their new world.

At the top of the village, where Peig Sayers had lived in 1910, but the winds had blown out the windows. In the eccentric pilot from Alameda, California, who visited the Great Blasket. Seized with an ambitious plan, he called on every one of the islanders, and they, both men and women, that they would do something for him.

Musicando em Casa

The Blasket Islands, when an advertisement in the *Washington Post* offered the island for sale for a million dollars. A long and complicated legal battle followed, and the Dingle, which had acquired the island, and the Irish government. The owner of Inis Rubha, the owner of Inis Rubha National park. The issue was resolved on that first day. Unclear. There were no winners. To life anyway, I had



Por
Brenda Wanderley

OLÁ ALUNOS, ALUNAS,
FAMILIARES, PETS, EM QUEM
MAIS QUISER PARTICIPAR
DESSE NOSSO MOMENTO
MUSICAL. SEJAM MUITO

BEM-VINDOS AO MUSICANDO
EM CASA!!! UMA PARTE DO SEU
DIÁRIO QUE TRARÁ IDEIAS DE
JOGOS MÚSICAIS,
INSTRUMENTOS COM
MATERIAIS CASEIROS, DICAS DE
CANTO E MUITA MÚSICA BOA
PARA FAMÍLIA TODA.

NOSSAS ATIVIDADES TEM
ALGUNS GRAUS DE
DIFICULDADES QUE
ATINGIREMOS DURANTE A
SEMANA, ENTÃO FOCAREMOS
EM APENAS TRÊS NESSA
SEMANA OK?

Bora Começar?



Chocalho!

NESSA PRIMEIRA ETAPA
VAMOS APRENDER COMO
FAZER UM CHOCALHO
COM MATERIAIS
RECICLADOS QUE É BEM
SIMPLES E PODE TRAZER
MUITA ALEGRIA E
DIVERSÃO.





Montagem

a title-
w, there
d chafin
hid nothi
I am
for de
ever
besides
a knot
poor Rap
e cam
s
ed r
he
d l
rim
sha
w

COLOQUE A MEIA XÍCARA DE
GRÃOS NO RECIPIENTE E TAMPE:

SE FOR GARRAFA, FECHÉ COM A
TAMPA;

SE FOR LATA, COM FITA ADESIVA
NO BURACO

SE FOR NOS FRASCOS DE
IOGURTE, YAKULT, OU DANONE,
PEGUE O RECIPIENTE E COLOQUE
DENTRO DA BEXIGA. CORTE A
PONTA MAIS FINA DA BEXIGA SE
FOR NECESSÁRIO.

ENFEITE O EXTERIOR DA FORMA
QUE QUISER:

COLE PAPEL COLORIDO;

COLOQUE BEXIGAS
COLORIDAS; USE FITAS
COLORIDAS; E OU

DESENHE E PINTE.



PRONTINHO, AGORA JÁ TEM UM
CHOCALHO PERFEITO PARA
ABRILHANTAR QUALQUER MÚSICA.

Escravos de jó!

CANTANDO A MÚSICA
ESCRAVOS DE JÓ (QUEM
NÃO CONHECE PODE
PEDIR PARA A FAMÍLIA
AJUDAR A PESQUISAR A
LETRA OU ENSINAR A
CANTAR),

VAMOS FAZER UMA
RODADA SIMPLES APENAS
PASSANDO OS COPOS NA
PARTE DA MÚSICA:
GUERREIROS COM
GUERREIROS FAZEM ZIG,
ZIG ZA..

APÓS ESSA PARTE VAMOS
CANTAR TODA A MÚSICA
BATENDO O COPO
ACOMPANHANDO A LETRA E
TROCANDO O COPO COM
OUTRO PARTICIPANTE DO
JOGO A CADA 4 TEMPOS,
(QUATRO BATIDAS NO
CHÃO).

Usando os copos

DEPOIS DESSE MOVIMENTO
IREMOS DIMINUIR OS TEMPO
EM QUE TROCAREMOS OS
COPOS. DE QUATRO BATIDAS,
IRÃO PARA TRÊS, DOIS ATÉ
PASSARMOS OS COPOS TODOS
JUNTOS NO RITMO DA MÚSICA.

EXISTEM MUITAS VARIAÇÕES A
SEREM EXPLORADAS ENTÃO
FAÇAM MAIS RÁPIDO, LENTO E
DE OUTRAS MANEIRAS QUE
ACHAREM DIVERTIDO..;

compact and claustropho-
in the one small corner
and and offered shelter.
In the years after the
a to strip their former
, and anything else that

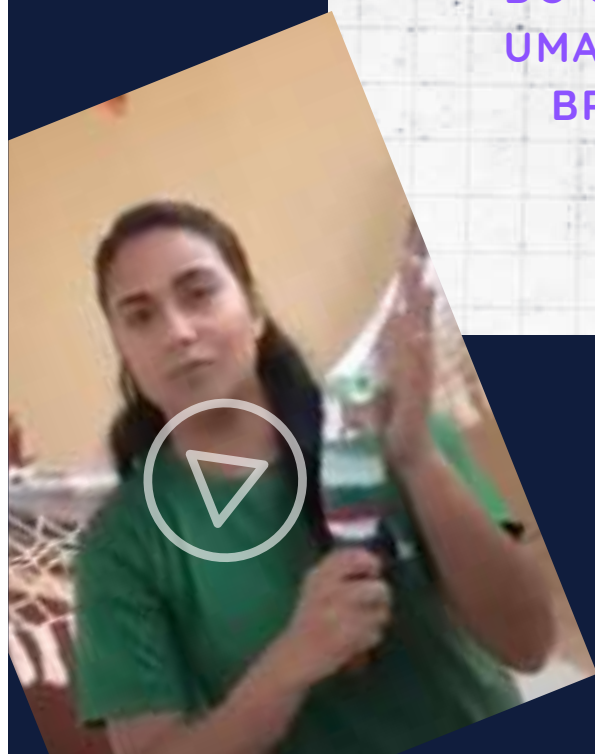
as the two-storey house
een modern and strong
the slate roof and blown
was bought by a rich and
Taylor Collings, who
and fell in love with it.

Videos



NO PRIMEIRO VÍDEO EM ANEXO ESTÃO INSTRUÇÕES DE COMO USAR ESSE INSTRUMENTO TOCANDO BAIÃO NA MÚSICA: ASA BRANCA, E SAMBA NA MÚSICA: NÃO DEIXE O SAMBA MORRER. FIQUEM A VONTADE PARA EXPLORAR EM OUTRAS MÚSICAS E GÊNEROS MÚSICAIS

JÁ NO SEGUNDO VÍDEO USAREMOS APENAS A VOZ E UM COPO PARA APRENDERMOS UMA DAS VARIAÇÕES DO CUP SONG, E LOGO EM SEGUIDA, UMA DESCRIÇÃO PASSO A PASSO DA BRINCADEIRA MUSICAL: ESCRAVOS DE JÓ.



COM UM BEIJO DA TIA BRENDA E
TENHAM UMA ÓTIMA SEMANA
COM MUITA MÚSICA E
DIVERSÃO.

Até Breve!

