Santa Casa da Misericórdia - Rede de CATL

Projeto de Atividades Enriquecimento Curricular

Arte&Movimento

INTRODUÇÃO

A Santa Casa da Misericórdia de S. João da Madeira tem como principal objetivo a promoção de um pleno desenvolvimento infantil, contribuindo com todo o tipo de atividades pedagógicas e de lazer, em complemento à vida escolar, que estimulem um crescimento estruturado e adequado e que promovam uma saudável socialização das crianças. Visam contribuir para o estabelecimento de estratégias com a família, a escola e a comunidade na prevenção de comportamentos de risco e na promoção de comportamentos saudáveis. Procuram, por isso, ser uma estrutura pedagógica que propicie diversificadas experiências de vida positivas.

As atividades sociopedagógicas desenvolvidas nas nossas instituições pretendem enriquecer o tempo livre das crianças, proporcionando-lhes experiências estruturantes, cativando-as para novas descobertas e aprendizagens num ambiente regrado e seguro, objetivando desenvolver competências de vida que advêm de experiências positivas em grupo, com pares e adultos. Estes princípios são replicados igualmente na preparação e desenvolvimento das **Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC)**.

Elegemos a **Atividade Física (AF)** e o conceito de **Estilos de Vida Saudáveis (EVS)** como os eixos centrais do projeto das AEC **Arte & Movimento (AM)** para o ano letivo de 2026/2027, a partir dos quais gizamos os nossos objetivos pedagógicos. Através de uma planificação de atividades, pretendemos contribuir tanto para os desafios societais e escolares relativos à saúde infantil (ex., obesidade, queixas somáticas, baixa auto-estima, *bullying*, ansiedade e depressão), assim como para a promoção de EVS e do bem-estar infantil global.

Segundo a Organização Mundial de Saúde, a Atividade Física (AF) refere-se a qualquer tipo de movimento produzido pela musculatura que resulte num gasto de energia acima do nível de repouso – incluindo atividades diversas durante o brincar, durante a realização de tarefas e jogos, ou durante o lazer e deslocações. Além do exercício físico (que é uma sub-categoria da AF), qualquer AF tem benefícios para a saúde, sendo que AF numa intensidade *moderada a vigorosa* melhora comprovadamente a saúde física e mental das crianças e adolescentes. Entre os 5 e os 17 anos de idade, as crianças devem fazer pelo menos 60 minutos diários de AF de intensidade *moderada a vigorosa*, mas se conseguirem fazer mais, obter-se-ão ainda melhores benefícios. AF deve incluir, pelo menos 3 vezes por semana, atividades que reforcem os músculos e ossos.

Adicionalmente, a Direção Geral de Educação propõe a valorização social da AF e desportiva, devendo-se implementar modelos que atraiam os alunos para a prática de AF -integração nos seus estilos de vida através de novos conhecimentos, competências e hábitos – mas sem que daí resultem práticas que estimulem a especialização precoce. Por isso, dentro de uma oferta diversificada de atividades, deve:

ser promovida a capacidade psicomotora dos alunos, em interação com os seus colegas e seguindo regras claras;

ser promovido o desenvolvimento integral dos alunos, incluindo-se competências físicas, mas também socioemocionais;

ser fomentada a aquisição de hábitos e EVS;

ser fomentado o *fair-play* e respeito pelas regras das atividades e de todos os seus participantes;

ser estimulada a tomada de consciência para a fruição da natureza numa perspetiva de preservação e valorização. Para além da variedade de atividades corporais e de movimento, que melhoram a condição física e promovem o bem-estar psicológico, devem proporcionar-se exercícios físicos em grupo que forneçam novas competências motoras, cognitivas e relacionais.

A AF e o movimento são vitais para o ser humano. É fundamental mantermo-nos em movimento, é ele que nos permite o conhecimento de nós próprios, dos outros e de tudo o que nos rodeia. Com a crescente necessidade de combater um dia a dia infantil caracterizado por atividades monótonas, pouco estimulantes e essencialmente sedentárias, lançamos esta proposta de promoção de AM e EVS através de atividades diversificadas de expressão corporal, de desenvolvimento psicomotor e de movimento. Sendo o movimento uma resposta natural e espontânea que começa numa idade precoce, este deve ser usado sempre que possível para potenciar o desenvolvimento na infância.

OBJETIVOS

A Atividade **Arte & Movimento** deve organizar-se a partir de objetivos que se relacionem com a formação integral das crianças, com impacto no seu bem-estar físico, mental e social. Sabemos que os níveis de atividade física são muito baixos: cerca de 70 a 80% das crianças não são ativas o suficiente para poderem ter uma vida saudável. Por isso, o nosso objetivo central é a promoção da saúde física, mental e social das crianças através da promoção lúdica da ***Atividade Física e Movimento*** num contexto de grupo com elevado suporte social.

Especificamente, objetivamos:

a) Potenciar o desenvolvimento motor das crianças;

b) Estimular a adoção de estilos de vida saudáveis;

c) Desenvolver competências pessoais e sociais (ex., auto-estima, auto-eficácia, auto-regulação);

d) Prevenir os efeitos nefastos associados a comportamentos sedentários (ex., obesidade, fraca coordenação motora, problemas de saúde mental);

e) Prevenir a agressividade e o *bullying* em contexto escolar.

METODOLOGIA

Serão desenvolvidas semanalmente atividades pedagógicas diversificadas de AF e movimento de interior/exterior, como por exemplo:

- Atividades rítmicas/musicais e expressivas (exploração do movimento);
- Atividades de Terapia pela Arte;
- Dramatização/expressão física;
- Danças/coreografias;
- Ioga, meditação e técnicas de relaxamento;
- Jogos coletivos de exterior;
- Exploração da natureza e jogos de exploração do meio ambiente escolar;
- Atividades de manipulação com objetos e acessórios;
- Jogos de oposição e confronto corporal;
- Deslocamentos e equilíbrio;
- Práticas lúdico-motoras como jogos tradicionais, circuitos/percursos com desafios físicos e jogos de estafeta, exercícios de corrida e salto, jogos com bolas e outros materiais;
- Jogos cooperativos e de estratégia em grupo;
- Contacto com diferentes modalidades desportivas (ex. Ioga, Ténis).

DESTINATÁRIOS

Alunos do 1º ao 4ºano

ANO **2026/2027** PLANIFICAÇÃO DAS ATIVIDADES - **ARTE & MOVIMENTO** – SANTA CASA DA MISERICÓRDIA SJM

Atividade	Objetivos	Descrição/Materiais
Apresentação da Arte & Movimento 2026/2027 Cumprimentos com gestos	Incentivar a atividade física como lazer Desenvolver a memória Desenvolver a concentração e a atenção Desenvolver a motricidade Desenvolver a criatividade	Para iniciar o ano letivo faz-se um jogo de apresentação. As crianças sentam-se no chão, em roda, ou à volta de uma mesa. O jogo pode ser iniciado por um adulto ou criança, que diz o seu nome, por exemplo, «chamo-me Paulo e cumprimento assim», e faz um gesto como mexer na orelha ou agitar uma mão. A criança seguinte diz o seu nome e faz um gesto diferente dos que já foram feitos. E assim sucessivamente até à última criança. Posteriormente passamos a um outro nível do jogo onde voltando à primeira criança, ela diz o seu nome, faz o seu cumprimento, passando de seguida a cumprimentar outra criança do grupo dizendo «cumprimento a Marta que cumprimenta assim» e faz o cumprimento da colega. De seguida a Marta torna a apresentar-se e escolhe outro colega e assim sucessivamente até todos terem sido cumprimentados.
Corrida com o balão	Incentivar a atividade física como lazer Desenvolver a concentração e a atenção Estimular a criatividade Desenvolver a motricidade	Neste jogo cada criança tem o seu balão e deve percorrer um percurso com ele no meio das pernas para que não caia. Se cair torna a colocá-lo e a retomar o percurso. Ganha quem fizer o percurso em menos tempo sem deixar cair o balão.
Amarelinha Africana	Incentivar a atividade física como lazer Conhecer diferentes estilos musicais Desenvolver a motricidade Desenvolver a concentração e a atenção	Esta atividade implica ter umas linhas desenhadas no chão, na horizontal e na vertical, formando quadrados. Vai entrando uma criança de cada vez, a saltar ao som da música, em cada quadrado. Iniciam num quadrado e o objetivo é chegar ao último quadrado sem se enganar no momento de saltar.

Atividade	Objetivos	Descrição/Materiais
Jogo das Latas	Incentivar a atividade física como lazer Desenvolver a motricidade Desenvolver a concentração e a atenção Contribuir para um bom desenvolvimento social	Neste jogo a turma divide-se em 2 grupos. Existem duas variantes. Na primeira, as latas são colocadas em pirâmide e as crianças, cada um na sua vez, lança uma bola para deitar as latas ao chão. Ganha a equipa que deitar mais latas ao chão. Na segunda variante, é feito um círculo no chão para cada equipa, e coloca-se uma lata dentro do círculo. Aqui o objetivo é retirar a lata de dentro do círculo com o lançamento da bola. Cada criança lança uma vez, de maneira a que a equipa consiga rapidamente colocar a bola fora do círculo. Ganha a equipa que mais rapidamente conseguir esse feito.
Canção "Ser Amigo é Especial"	Incentivar a atividade física como lazer Conhecer diferentes estilos musicais Desenvolver a concentração e a atenção Desenvolver a criatividade Desenvolver a expressão musical Estimular a memória	As crianças aprendem a música "Onde irei ter" do filme Vaiana com a letra adaptada à atividade. Esta letra menciona principalmente o tema da Amizade. As crianças cantam e dançam enquanto aprendem. A letra ajuda a perceber melhor o projeto e quais os valores inerentes.
Hora do Conto e Dramatização "O Mistério da Lagarta"	Estimular a leitura Incentivar a atividade física como lazer Desenvolver a concentração e a atenção Desenvolver a motricidade	Esta história é muito simples e fala sobre a amizade e o julgamento que fazemos das pessoas por vezes só pela aparência. Após leitura de forma criativa, pode ser trabalhada com uma dramatização, em que as crianças representam as personagens da história ou com elaboração de fantoches nas aulas de expressão plástica, terminando em teatro de fantoches.

Atividade	Objetivos	Descrição/Materiais
Atividade de yoga Yoga do Dado	Aprender os benefícios da atividade física relaxante Ensinar a relaxar em momentos de tensão Aprender posturas de yoga Estimular a concentração e o autoconhecimento	Cada número do dado corresponde a 4 posturas de ioga que estão previamente definidas. As crianças lançam o dado, cada uma na sua vez, e fazem a postura referente ao seu número pela ordem que aparece. As outras crianças devem imitar a criança que lançou o dado e que faz primeiro a postura que lhe saiu no jogo.
História em Movimento Mundo das 5 Estrelas	Incentivar a atividade física como lazer Dar a conhecer estilos musicais diferentes Desenvolver a concentração e a atenção Desenvolver a motricidade	A história é em movimento pois determinadas palavras serão associadas a certos movimentos (por exemplo: Estrela Verde - bater 5 salvas de palmas). Durante a leitura da história e sempre que sejam ditas certas palavras, as crianças têm de fazer os movimentos que lhes estão associados.
Jogo do Abanico	Incentivar a atividade física como lazer Desenvolver a motricidade Desenvolver a concentração e a atenção Contribuir para um bom desenvolvimento social	Este jogo é construído pelas crianças nas aulas de Expressão Plástica. A turma é dividida em 2 grupos iguais. O objetivo do jogo é fazer com que os copos façam um trajeto pré-definido com a ajuda de um abanador. O grupo que cumprir esse objetivo ganha o jogo.

Atividade	Objetivos	Descrição/Materiais
Canção "Somos Crianças, somos o Futuro"	Incentivar a atividade física como lazer Conhecer diferentes estilos musicais Desenvolver a concentração e a atenção Desenvolver a criatividade Desenvolver a expressão musical Estimular a memória	As crianças vão aprender a música We Are the World de Michael Jackson com a letra adaptada. A letra ajudará as crianças a perceberem melhor o mundo que as rodeia e a posição de destaque que ocupam nele, para além de desenvolverem o seu lado musical.
Dança do dentro e fora	Aumentar a Concentração Incentivar a atividade física como lazer Estimular a memória Conhecer estilos musicais diferentes	Nesta aula deve ser desenhado no chão um círculo ou quadrado para cada criança. Põe-se a música a tocar. As crianças devem seguir as indicações da letra da música, entrando no círculo quando a cantora diz dentro e saindo desse espaço quando ela diz fora. Devem repetir algumas vezes, de maneira que ninguém se engane!
Mímica das Emoções	Estimular a concentração e o autoconhecimento Promover comportamentos de Cidadão 5 Estrelas Aumentar a autoestima Conhecer as diferentes emoções que afetam o ser humano Aprender a importância das emoções Aumentar a empatia e a melhor compreensão do outro	São proporcionados cartões com emoções escritas ou desenhadas às crianças. Cada criança deve ficar com um cartão e ser esclarecida sobre que emoção retirou, se tiver dúvidas. Cada criança deve fazer mímica e através do corpo tentar explicar às outras crianças, que emoção está a representar. A que acertar fica com o cartão do/a colega e tenta dar um exemplo de alguma situação em que tenha sentido aquela emoção. A aula termina com uma conversa sobre as diferentes emoções que sentimos e que não devem ser ignoradas pois é natural que todos as sintam, num ou noutro momento das nossas vidas.

Atividade	Objetivos	Descrição/Materiais
Visionamento de um filme: "Às segundas não deixes que te salte a tampa"	Promover experiências de aprendizagem utilizando diferentes meios de expressão Conhecer as diferentes emoções Estimular o autoconhecimento Aumentar a empatia e a melhor compreensão do outro	O visionamento deste filme vai proporcionar uma aprendizagem mais ativa sobre as emoções e o controlo que podemos ter delas. O filme deve ser sempre acompanhado de uma discussão sobre o que foi visto. Esta atividade vai ao encontro do que foi trabalhado na aula da Mímica das Emoções.
Jogo "Seis Palavras"	Incentivar a atividade física como lazer Estimular a criatividade Desenvolver a motricidade Estimular a atenção e o raciocínio	Uma criança fica no meio da roda e uma criança da roda esconde um objeto. A pessoa do meio tem que descobrir com quem está o objeto. Quando descobrir diz uma letra e a pessoa que está com o objeto tem o tempo do objeto dar a volta na roda para dizer seis palavras que iniciem pela letra dita. Se a pessoa não disser vai para o meio da roda.
A Orquestra da Amizade	Dar a conhecer estilos musicais diferentes Incentivar novas aprendizagens Estimular criatividade Comunicar através da expressão corporal Estimular a concentração Aprender a trabalhar em grupo	Nesta atividade as crianças tocam instrumentos construídos por colegas ou elaborados por eles nas aulas de Expressão Plástica. Na grande maioria são baldes que fazem de bateria e rolos de papel que fazem de paus de chuva. Ao ritmo da música "We All Come Together" de Paul MacCartney, as crianças tocam e divertem-se através da percussão.

Atividade	Objetivos	Descrição/Materiais
O Pano Encantado	Incentivar a atividade física como lazer e diversão Comunicar através da expressão corporal Estimular a concentração Aprender a trabalhar em grupo	A turma forma um círculo. Escolhe-se uma criança para iniciar o jogo, a quem se dá uma bola. Ao jogar a bola a criança deve dizer o nome para quem o colega que recebeu a deve enviar de volta. Exemplo: O Zé joga a bola para o Alexandre e diz Rodrigo. O Alexandre deve jogar para o Rodrigo (que o Zé falou) e dizer o nome de outra pessoa, Alana. O Rodrigo deve jogar para a Alana e assim sucessivamente. Quando o grupo estiver bem atento incluir mais uma bolinha, ou mais, permanecendo a mesma regra.
Hora do Conto /Dramatização "O Botão procura Casa"	Estimular a leitura Incentivar a atividade física como lazer Desenvolver a concentração e a atenção Desenvolver a motricidade	Esta história fala sobre a amizade, a cidadania, as atitudes e comportamentos enquanto cidadãos. Após leitura de forma criativa, pode ser trabalhada com uma dramatização, em que as crianças representam as personagens da história ou com elaboração de trabalhos nas aulas de expressão plástica.
Corrida de sacos	Fomentar a concentração e a atenção Estimular a curiosidade Promover comportamentos poitivos Incentivar a atividade física como lazer Desenvolver a motricidade	A corrida de sacos deve ser feita no exterior. Cada criança tem um saco, onde devem enfiar os pés. Posicionam-se em linha, ao lado uns dos outros. Quando se der a partida, as crianças têm de saltar até à meta, dentro dos sacos e ganha quem cortar a meta em primeiro lugar. Se a turma for numerosa é aconselhável dividi-la em 2 ou mais grupos.

Atividade	Objetivos	Descrição/Materiais
Yoga de Halloween	Aprender os benefícios da atividade física relaxante Ensinar a relaxar em momentos de tensão Aprender posturas de yoga Estimular a concentração e o autoconhecimento	Através de um poema alegórico ao tema, vão sendo propostas posturas de yoga que lembram figuras ou disfarces de Halloween.
Jogo do Espelho	Estimular a concentração e o autoconhecimento Conhecer as diferentes emoções que afetam o ser humano Aprender a importância das emoções Aumentar a empatia e a melhor compreensão do outro	As crianças formam grupos de 2. Escolhem uma para ser o espelho e a outra inventa os movimentos. A criança espelho deve imitar a criança que se movimenta. Ao fim de alguns minutos trocam de tarefa, a criança espelho passa então a comandar os movimentos e a sua colega passa a ser a criança espelho. No fim da atividade a turma partilha como se sentiu a ser espelho ou a comandar os movimentos.
Jogo “Treinar a Lateralidade”	Incentivar a atividade física como lazer; Desafiar para completarem os jogos; Estimular a criatividade; Desenvolver a motricidade.	Esta atividade implica ter mãos e pés desenhados no chão, viradas tanto para o lado direito como para o lado esquerdo. Cada criança deve fazer o percurso, seguindo as indicações. O objetivo é fazer o percurso sem se enganar nas indicações. Podem fazer o percurso quantas vezes quiserem.

Atividade	Objetivos	Descrição/Materiais
Atividade de ioga “Para dormir melhor”	Aprender os benefícios da atividade física relaxante; Ensinar a relaxar em momentos de tensão; Aprender posições de ioga; Estimular a concentração e o autoconhecimento.	Na atividade de ioga, as crianças aprenderão posturas que ajudam a relaxar o corpo na hora de dormir. São posturas menos energéticas e mais relaxantes. Tudo com uma explicação para que compreendam o porquê dessas posturas e ao som de música relaxante.
Atividade de Movimento “Saltar em Linha”	Incentivar a atividade física como lazer; Desafiar para completarem os jogos; Estimular a criatividade; Desenvolver a motricidade.	Esta atividade implica ter umas linhas desenhadas no chão, na horizontal e na vertical, formando quadrados. Vai entrando uma criança de cada vez, a saltar ao som da música, em cada quadrado. Iniciam num quadrado e o objetivo é chegar ao último quadrado sem se enganar no momento de saltar.
Atividade de Zumba “I like to move it”	Incentivar a atividade física como lazer; Estimular a criatividade; Desenvolver a motricidade; Aprender uma coreografia; Dar a conhecer estilos musicais diferentes	Através de uma música animada, as crianças aprendem uma coreografia, divertem-se e tentam fazer sempre melhor.

Atividade	Objetivos	Descrição/Materiais
Dança-Canção Missão Pijama 2019 "Mundos de Vida"	Incentivar a atividade física como lazer; Estimular a criatividade; Desenvolver a motricidade; Aprender uma coreografia; Dançar por uma Causa.	Esta atividade demonstra às crianças que por vezes podemos fazer coisas de que gostamos, ao mesmo tempo que ajudamos os outros. É explicado qual o objetivo da missão Pijama e posteriormente aprendem a letra e a coreografia que acompanham esta música.
Atividade de Movimento "Dança do Canguru"	Incentivar a atividade física como lazer; Estimular a criatividade; Desenvolver a motricidade; Aprender uma coreografia; Dar a conhecer estilos musicais diferentes.	Na aula de movimento, as crianças têm contacto com músicas novas e coreografias associadas. A dança do Canguru, tal como o nome indica, tem movimentos corporais que lembram um canguru, que fazem ao ritmo da música e da letra.
Jogo Musical "Move and Freeze"	Incentivar a atividade física como lazer: Estimular a criatividade; Desenvolver a motricidade; Aprender uma coreografia; Dar a conhecer estilos musicais diferentes; Aprender músicas em inglês; Desafiar para completarem os jogos	Esta atividade contém uma música em inglês, com as explicações da dança também em inglês. É adaptada a esta faixa etária, sendo um desafio bastante interessante. As crianças vão fazendo as posturas que lhes são pedidas ao som da música, mexendo ou parando quando assim for.

Terapia pela Arte		
Atividade	**Objetivos**	**Descrição/Materiais**
Fadas	As crianças podem praticar a coordenação da respiração e da marcha dentro de uma história. A sua respiração torna-se mais lenta e rítmica, o seu humor mais equilibrado e amigável.	Imaginem que são fadas... Imaginem que tiveram muito trabalho, que estão cansadas, talvez haja alguém que esteja triste ou talvez de mau humor... Felizmente, podem ajudar-se mutuamente, com a respiração mágica. Se soprarem na fada ao vosso lado com bastante suavidade (vamos demonstrar), ela sentir-se-á melhor. Para o fazer, devem inspirar profundamente e dar todo o fôlego ao colega. Aquele que receber o sopro sentir-se-á cada vez melhor, graças a este ar. Agora levantem-se, podem começar a andar pela sala, caminhar lentamente, suavemente, e não parem. Se alguém passar por si, sopre o ar mágico sobre ele... é assim que as fadas partilham o seu sopro mágico. Se todos já receberam um sopro e todos se estão a sentir melhor, parem por um momento. Respirem fundo e soprem-no para aqueles que ainda o querem receber. Depois voltem a ser humanos e sentem-se de novo em círculo.
O céu	O jogo enfatiza uma sensação de silêncio e distância. Depois de uma tarefa extenuante e de interações com outros, aqui a criança pode reagrupar-se e reconstruir a sua esfera pessoal.	Imaginem que estão deitados num campo, num dia de Verão. É de tarde, pode sentir-se a relva macia e sedosa por baixo de vocês, tudo tem um cheiro tão delicado. Deitem-se de costas e observem o céu a brilhar: claro, translúcido e azul profundo. Os vossos olhos descansam neste azul profundo. Veem uma borboleta, um padrão leve e belo na sua asa. Depois a borboleta desaparece. No alto do ar, uma grande ave circula, e seguem-na com os olhos enquanto ela circula no céu alto. Ainda mais alto, acima da águia, vê-se uma pequena nuvem branca. Olha-se para cima e vê-se a borboleta a dissolver-se no ar. Agora só há o céu acima de vocês, tão distante, tão reconfortante. Quando sentirem que já estão fartos desta calma, voltem para nós e descansem um pouco mais no chão/cadeira. Abram os olhos e voltem para partilhar tudo o que viram.
Pintura de sopro	Este jogo é um exercício de fantasia poética respiratória. As crianças podem praticar como usar a sua respiração conscientemente, ligando-a à sua imaginação. A sua respiração aprofunda-se e torna-se mais calma, a sua mente fica mais clara.	Querem experimentar o que podem fazer com a vossa respiração? Levantem-se direitos, ponham um pé um pouco para a frente e o outro um pouco para trás. Imaginem que têm um suporte com uma grande folha de papel à vossa frente, no qual podem pintar. Se fecharem agora os olhos, podem imaginar que podem soprar ar colorido ao expirar. Moldem a boca para que a quantidade de ar que sopram seja mais fina ou mais espessa. Com este ar colorido podem pintar sobre o papel, linhas ou formas, tudo o que

		quiserem. Entretanto movam a cabeça muito suavemente, para cima e para baixo, esquerda e direita. Comecem a pintar com uma cor que vos agrade, depois, se quiserem, podem soprar noutra cor. Respirem devagar, profundamente, de forma uniforme. Com cada expiração, usem toda a vossa respiração para pintar sobre o papel. Quando terminarem a vossa pintura, desfrutem-na, deixem-na no suporte e sentem-se de novo no círculo.
Centro secreto	Esta é uma importante técnica de respiração que as crianças podem compreender e utilizar. Mostra-lhes quão profundamente podem respirar a partir do seu próprio centro, e como esta forma de respirar pode levá-las a criar uma força interior equilibrada.	Sabem que parte de uma roda é particularmente sensível? Que parte é mais vulnerável, a parte exterior (o centro do pneu) ou a parte interior (o eixo)? O ser humano tem uma parte interior tão forte. A melhor maneira de a encontrar é deitarem-se confortavelmente no chão e encontrarem o centro do vosso corpo. Coloquem a vossa mão... - no vosso umbigo. Por baixo, é o lugar a partir do qual se pode desenvolver a maior força... Podem conhecer melhor este poder se aprenderem a estar quietos e a respirar a partir deste centro de força... Fechem os olhos e comecem a inspirar e a expirar calmamente. Deixem o ar chegar até à vossa barriga. Segurem aí a vossa mão e sintam a barriga a subir enquanto inspiram. Sustenham o ar na barriga o máximo de tempo que puderem e que vos pareça confortável, depois soprem lentamente o ar para fora. Imaginem que há um cogumelo mágico que fica cada vez maior, mais forte e mais forte, cada vez que inspiram e expiram. Este é o vosso centro secreto, a vossa força, o vosso melhor ajudante interior. (meio minuto) Se se sentirem suficientemente fortes, podem abrir os olhos e sentarem-se no círculo.
A pessoa-esponja	Neste jogo, as crianças podem combinar inspiração profunda e expiração relaxante. Quando o jogo termina, o corpo inteiro fica relaxado. Para demonstração, a melhor ferramenta é uma esponja natural que as crianças podem segurar nas suas mãos antes de brincarem.	Imaginem que são uma pessoa-esponja. Alguém que é feito inteiramente de esponja e se consegue espremer. A pessoa-esponja, entretanto, respira através de todos os seus poros, através destes pequenos buracos, no fundo do seu corpo esponjoso. Assim... (demonstração com a esponja). E agora peço-vos que fechem os olhos e imaginem que estão a flutuar como uma esponja em água quente... Respirem fundo pelo nariz, se

		puderem, ou mesmo pela boca. Sustenham a respiração por um momento e depois, lentamente, deixem-na sair pela boca novamente.
O céu azul	Este jogo permite criar uma atmosfera alegre e amigável, juntamente com um relaxamento geral.	Imaginem que a vossa respiração é colorida como o céu azul. E de cada vez que inspiram, podem sentir o vosso corpo a relaxar e a tornar-se tão espaçoso como o céu azul e infinito... Inspirem e sintam o ar do céu azul a correr para o vosso peito... Quando respiram de novo, sentem o azul do céu a espalhar-se e a refrescar-vos. Inspirem para que o azul do céu chegue à vossa barriga, agradável, suave e fresco. Com outra inspiração, sintam este azul a fluir para as vossas veias, a vossa pele, os vossos músculos e o vosso corpo adquire lentamente esta cor celestial. Inspirem e vejam este belo e límpido azul à medida que se torna uma calma profunda no vosso corpo. Permaneçam assim durante algum tempo, envolvidos por uma nuvem suave. Depois tragam essa calma convosco à volta do círculo. E agora estiquem-se por muito tempo, e sentem-se repousados e relaxados.
Leve como uma pena	Este é um jogo especialmente agradável, mesmo para crianças mais velhas. Ajuda à concentração e a uma sensação de leveza. (Vai precisar de algumas penas).	Gostava de jogar um jogo convosco chamado: leve como uma pena. Pensem numa época em que se sentiam leves. Tenho a certeza que sabem o contrário disso, a expressão "pesado como chumbo". Lembrem-se de quando se sentiram assim. Neste jogo, trouxe-vos uma pena para vos mostrar como chega ao chão vindo de cima. (Largar a pena no chão a partir de uma altura de cerca de 2 metros. Repetir, mas agora contar os segundos necessários para que a pena chegue ao chão). Imaginem que são uma destas penas delicadas, talvez caídas da asa de uma ave e flutuando no ar, descendo. Podem fechar os olhos para o ajudar a imaginar esta flutuação. Também é possível ver que tipo de penas de pássaro são. Tentem descer lentamente até ao chão, como a minha pena há pouco. Vou contar até 6 em voz alta. Ao três, já estarão a meio caminho da descida, e ao seis já terão aterrado no chão tão facilmente como a minha pena.

		Agora, comecem a descer lentamente, um, dois, três, estão a meio do caminho, quatro, cinco, seis, estão no chão. Descansem aqui um pouco, depois abram os olhos e voltem para o grupo.
Sopra o teu medo!	O jogo ajuda as crianças a aprenderem como podem congelar os seus medos (tornando-os imóveis, inofensivos) e a verem-se livres deles. Ao respirar fundo, podem libertar-se da sensação de medo. Podem fazer desaparecer muitas coisas: pesadelos, ansiedades, medos de animais, medos de pessoas.	Fiquem confortáveis e fechem os olhos lentamente. Imaginem um grande quadro negro à vossa frente. Imaginem desenhar algo de que tenham medo no quadro negro. Desenhem no quadro negro algo que vos assuste, talvez até aterrorizante. Por vezes, quando estamos zangados com algo ou com alguém, temos medo dele. Olhem atentamente para essa coisa assustadora e verão o que sentem em relação a ela. Agora respirem fundo, para dentro e para fora, até à vossa cabeça, até ao vosso coração. Quando expirarem, imaginem que estão a afastar o vosso medo com esta respiração. O que desenharam no tabuleiro pode ficar lá, mas vocês sopram o vosso medo. Respirem fundo novamente, e quando expirarem, verão quanto do medo desapareceu se pensarem nesta coisa ou nesse alguém. Respirem assim até terem soprado o medo, até que a sua cabeça e o seu coração estejam tranquilos. Quando tiverem soprado o medo, a emoção que vos assustava afasta-se lentamente de vocês... estão completamente calmos. Descansem um pouco mais, depois abram lentamente os olhos e voltem ao círculo para partilhar o que lhe aconteceu no jogo.
No espaço	Este jogo reforça na criança uma forma de autodefesa, nomeadamente para ignorar coisas desagradáveis, pelo menos durante algum tempo, e para afastá-las da sua mente.	Ponham-se confortáveis, fechem os olhos e respirem fundo. Imaginem que estão sentados numa nave espacial, a voar pelo espaço. Se ouvirem um som profundo como ssss, podem ver uma nave inimiga a dirigir-se na vossa direcção. Liguem o botão de bloqueio da vossa nave espacial e podem ver a nave espacial desconhecida a perder energia e a voltar para trás. Vamos tentar: quando ouvirem o som da nave espacial inimiga, carreguem no botão e respondam com a vossa nave: s,s,s... Quando virem a próxima nave espacial inimiga, imaginem que têm um problema, uma dificuldade, uma dor ou mesmo raiva interior. Algo que é um peso para vocês ou que vos está a magoar. Concentrem-se na nave inimiga e quando disserem "s, s, s" à vossa nave, a outra perde poder e volta para trás. Deixem-na ir. Observem como ela se afasta cada vez mais até desaparecer completamente. Agora é tempo de voltar. Quando chegarem, abram os olhos lentamente.

Perdão	Se as crianças aprenderem a perdoar os outros, aprenderão uma bela forma de harmonia. Uma vez que o ódio reprimido desencadeará sempre a nossa tendência para fugir e atacar uma e outra vez, conduzirá inevitavelmente a tensões e confrontos. Este jogo deve ser utilizado quando as crianças têm tendência para ostracizar alguém ou talvez tratar alguém do grupo com dureza.	Fechem os olhos e respirem profundamente, devagar e com calma. Imaginem que estão num lugar onde se sentem seguros, talvez aqui, ou talvez na vossa casa, ou algum outro lugar reconfortante. Imaginem estar ali, nesse lugar seguro. Sentem-se seguros e bem. Estão a ter um bom dia, estão de bom humor e todos vos amam. Depois veem alguém a chegar a este lugar, alguém com quem estão zangado ou alguém que foi mal-educado convosco. Pode ser um adulto, pode ser uma criança. Imaginem que quando o/a encontram, ficam de frente um para o outro e estendem lentamente a mão para eles. Perdoem. Sintam que podem mostrar o vosso amor por eles. Uma vez feito isso, despeçam-se lentamente, voltem para esta sala, abram os olhos, alonguem-se.
Podemos mudar	Para que uma criança se sinta valorizada e responsável, precisa de confiar que pode controlar alguns processos internos. Este belo jogo reforça a crença na criança de que ela pode mudar comportamentos que pouco ou nada valoriza.	Fiquem confortáveis, fechem os olhos lentamente, inspirem e expirem, inspirem e expirem de novo, profunda e calmamente... Imaginem-nos todos sentados à volta de uma fogueira, a ver as chamas a crescer e a madeira a arder lentamente. À medida que nos sentamos juntos à volta da fogueira, podemos perceber que somos todos amáveis e dignos de amor... Mas também sabemos que por vezes não nos comportamos como queremos, e queremos mudar esse comportamento para que possamos fazer algo de bom. Nessas alturas, queremos "queimar" o comportamento de que não gostamos dentro de nós. Imaginem o que não gostam em vocês, em relação à forma como fazem certas coisas ou à forma como se comportam em determinadas situações. Depois imaginem pegar nesse sentimento e atira-lo para a grande fogueira à vossa frente. Vêem-na arder. Primeiro transforma-se em brasas, depois em cinzas. Sentem-se muito mais leves. E agora imaginem como se comportariam, como fariam de forma diferente o que querem fazer. Despeçam-se lentamente da imagem, levem tudo o que quiserem convosco e regressem ao círculo para nos dizerem o sentiram no jogo.
Ampulheta	Este jogo refresca a mente das crianças de forma eficaz e rápida.	Imaginem que têm uma ampulheta dentro de vocês. A ampulheta é muito bonita e tem areia colorida, Podem imaginar que a parte de cima está na vossa cabeça e a parte de baixo está na vossa barriga. Pensem que a

		ampulheta está de pé com a areia colorida na parte de cima. Agora a areia da ampulheta começa lentamente a deslizar para baixo a partir do topo. Imaginem que junto com a areia estão a enviar tudo o que está agora na vossa mente, aquilo que estão a pensar ou a sentir. Aos poucos, a vossa mente vai ficando completamente livre de tudo. (30 segundos) Agora vou dar uma volta silenciosa e acariciar as costas de todos para que a areia se solte completamente com os pensamentos e sentimentos. Lá em baixo, onde a areia se acumula, também encontrarão um bom lugar para os vossos pensamentos e sentimentos... Quando toda a areia tiver sido removida e tiverem encontrado um lugar para os vossos pensamentos e sentimentos, digam adeus à imagem e regressem ao círculo novamente descansados.
Farol	O farol é uma bela metáfora para ajudar as crianças a recuperar o seu equilíbrio quando se sentem inseguras, vulneráveis ou sozinhas. Para as crianças mais inseguras, pode aumentar a sua confiança e auto-estima.	Imaginem uma pequena ilha rochosa, mesmo ao largo da costa, no mar. No ponto mais alto desta ilha, encontra-se um farol sólido e alto. Imaginem que são este farol, a vossa base firmemente presa às rochas da ilha. As suas paredes são tão fortes que quando a tempestade se abate sobre a ilha, elas não tremem nem balançam um pouco. Noite ou dia, mau tempo ou bom, emitem sempre um feixe de luz brilhante e luminoso da vossa janela. Têm geradores no interior, por isso terão sempre energia suficiente para manter o farol a funcionar, e podem avisar os barcos dos recifes e bancos de areia. Mantêm-se firmes e dão às pessoas, seja em terra ou no mar, uma sensação de segurança. Agora podem também sentir a vossa luz interior, uma luz que nunca se pode extinguir na vossa vida. Quando estiverem prontos, voltem a ser humanos/crianças e regressem a esta sala.
Rolhas de cortiça na água	O jogo evidencia acima de tudo a capacidade de resistência da criança, a sua aptidão de não sucumbir à violência que encontra, mas, pelo contrário, de lhe resistir. Um sentimento de confiança, autoconfiança e paz interior pode ser desenvolvido através do jogo.	Imaginem que são uma rolha a flutuar algures no vasto oceano. Uma rolha que fica sempre à superfície da água. Podem ser pequenas ou grandes. Não vão em qualquer direcção, não têm qualquer propósito em particular, qualquer tarefa. Irão para onde a água e o vento vos levem, suavemente. As grandes ondas podem empurrar-vos para debaixo de água por alguns instantes, mas voltam à superfície, vezes sem conta. Imaginem que a água é como uma almofada macia. Gostam de ser embalados pelas ondas, às vezes com suavidade, às vezes com mais força. Podem sentir o calor da luz do sol. Por vezes, o poder da tempestade. Podem sentir a chuva suave... E depois, lentamente, desejam chegar à

		costa. A corrente leva-vos em direcção à costa. Quando chegam à costa, o calor do sol seca-vos. Querem que alguém vos encontre. Imaginem que alguém de quem realmente gostariam está a vir na vossa direcção. Se encontrarem aquele que gostariam de encontrar, sintam-se felizes um pelo outro. ...Agora peço-vos que regressem lentamente a este grupo de discussão, descansados, já em criança/adulto, para que eu possa ouvir o que sentiram no jogo.
O Governante	Este jogo visa sensibilizar as crianças para a sua responsabilidade e valor. Mostra também que cada criança pode controlar os seus pensamentos.	Imaginem que são o líder do mundo inteiro. São governantes sábios e benevolentes e que são sempre bem tratados. Todos os países estão bem organizados sob o vosso domínio. As pessoas vêm de terras longínquas para ouvir os vossos conselhos. Então, na vossa sabedoria, as crianças e os idosos prestam-vos homenagem. Para muitos, vocês são heróis. Sabe bem serem tão admirados. Devem estar orgulhosos de si próprios por tudo o que fizeram. Imaginem que podem controlar os vossos pensamentos da mesma forma que controlam o mundo. Agora digam a vocês mesmos que são bonitos e preciosos, que são adoráveis e amáveis. Sintam-se a transformarem-se nisso. Decidam-se a ter bons pensamentos como este, cada vez que enfrentam uma situação difícil.
Lago silencioso	A metáfora de um lago tranquilo ajuda a criança a experimentar o silêncio interior e a concentração.	Sentem-se confortavelmente numa posição reclinada, respirem fundo e, ao expirar, podem fechar os olhos para vos ajudar a fazer uma viagem imaginária.... Imaginem que têm um lago pequeno e tranquilo dentro de vocês, cuja água é bastante calma e límpida, agradavelmente quente. Podem sentir a sua tranquilidade e tranquilidade dentro de vocês. Agora peço-vos que deixem cair suavemente uma pequena pedra no meio do lago e sintam as ondas começarem lentamente a mover-se, formando suavemente círculos cada vez maiores até chegarem à margem... É tão calmante ver estas ondas pacíficas... Digam adeus lentamente a esta imagem.... Podem sempre recordar-se desta calma quando quiserem sentir-se bem e em paz. Se abrirem os olhos lentamente agora, sentir-se-ão descontraídos, calmos, e descansados. Estou contente por estarem todos descontraídos e bem descansados.

Rio partilhado	Ênfase na individualidade (somos todos diferentes, vemos o mundo de forma diferente, e temos personalidades diferentes, e isto reflete-se nos nossos desenhos - o peixe). Devemos ter desejos secretos. Mesmo que isso pareça impossível, devemos pensar neles e lutar por eles. A criação conjunta estará completa com todo o nosso trabalho. As criações individuais serão amplificadas pela superfície comum. Criar em conjunto é uma experiência. A pintura acabada é uma alegria partilhada por todos nós.	Já ouviram alguma vez uma história em que o peixinho dourado concede o desejo da pessoa que o apanhou, mas o liberta de volta para a água? De que desejos se lembram? Hoje, vamos fazer um desenho de um rio partilhado no qual os vossos "peixinhos que concedem desejos" irão nadar. Todos terão um destes peixes.... e esconderemos secretamente o vosso desejo nele! Por isso, não digam a ninguém o que desejam. Guardem o vosso segredo. As letras do desejo serão escondidas no corpo do peixe. Terão também de descobrir o sistema para escrever as letras nas escamas do peixe. Se desejarem, podem fazê-lo de maneira que outros o possam ler, ou podem fazê-lo de maneira a que só vocês o possam perceber.

BIBLIOGRAFIA

- https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity
- https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/AEC/ativ_fisica_desportiva.pdf
- Motricidade e Jogo na Infância - Carlos Neto- Editora Sprint
- 100 Jogos de Movimento – Huberta Wiertsema – Edições Asa