

	Atividade	Objetivos	Descrição/Materiais
1.	Apresentação da CLUBE HÁ + 2025-2026 1ª Aventura	Promover a interação entre as crianças (quebrando o gelo entre as mesmas bem como conhecer os colegas de uma forma lúdica e divertida); Desenvolver a concentração e a atenção; Promover o trabalho em equipa;	Apresentação do projeto “Aventura-te” e da dinâmica que o guiará durante o ano letivo às crianças. Para introduzir o tema do Clube Há + — Jogo “1ª Aventura”: O adulto esconde num espaço livre, preferencialmente exterior, cartões com o desenho de uma chave cortada em dois com cores diferentes. O objetivo do jogo é que cada criança encontre um cartão que contém metade de uma chave e encontre o seu par, que terá o cartão com cor igual. Após encontrarem o seu par, falam um pouco entre si, para se apresentarem como parceiros de aventura. Quando todo o grupo já tiver encontrado o seu par e conversado entre si, juntam-se e partilham com os restantes a cor da sua chave e o que acharem importante. Para o 1ºano, uma apresentação breve para se conhecerem melhor, os restante anos podem partilhar o que esperam do Clube neste ano letivo e se o tema escolhido os entusiasma. As chaves encontradas pelas crianças abrem a caixa da aventura, que estará presente em todas as sessões do Clube Há + e que contém a próxima aventura/atividade. <u>Nota:</u> O adulto deve preparar previamente a caixa da aventura, onde colocará paus/galhos com cerca de 15 cm; cartolina com desenho circular, cola, plástico - exemplo na imagem abaixo - que serão apenas para utilizar na próxima sessão, para fazer uma lupa, objeto que será o símbolo da aventura. Dentro desta caixa deverá estar também o flyer que explica o projeto para que as crianças levem para casa e possam explicar aos pais o conceito do Clube Há + .

	Atividade	Objetivos	Descrição/Materiais
2.	Clube Artístico - Lupa	<p>Desenvolver a motricidade fina;</p> <p>Estimular a criatividade;</p> <p>Incentivar novas aprendizagens;</p> <p>Experimentar diferentes materiais;</p> <p>Praticar o corte e colagem;</p>	<p>Expressão plástica - Construção de uma lupa.</p> <p>Nota: A lupa será um dos símbolos da aventura e é importante que seja um objeto que as crianças dêem importância e valor.</p> <p><u>Material:</u> tesoura, cola, marcadores, lápis de cor, paus/galhos com cerca de 15cm, cartolina e molde.</p>

	Atividade	Objetivos	Descrição/Materiais
3.	Clube de Ciências - Vulcão	<p>Estimular a criatividade;</p> <p>Incentivar novas aprendizagens;</p> <p>Aprender através da experimentação;</p>	<p>Experiência Científica - Vulcão em erupção.</p> <p>Exemplo de execução: Colocar dentro da cratera do vulcão duas colheres de bicarbonato de sódio, uma colher de detergente, três gotas de corante vermelho e três de amarelo. E, por fim, acrescentar uma colher de vinagre, que será o responsável pela impulsão da lava.</p> <p><u>Material:</u> bacia para montar o vulcão, garrafa de plástico, bicarbonato de sódio, vinagre, detergente líquido, corante alimentar, papel para o exterior do vulcão.</p>

	Atividade	Objetivos	Descrição/Materiais
4.	Clube de Dramatização - Baú Mágico	<p>Desenvolver a concentração e a atenção;</p> <p>Estimular a atenção e o raciocínio;</p> <p>Fomentar a concentração e rapidez;</p> <p>Aprender através da experimentação;</p>	<p>O adulto prepara previamente uma caixa/baú que contém diversos objetos e texturas diferentes (ex: papel, tesoura, brinquedo, boneca, colher, lápis, folha, dado, entre outros). As crianças são convidadas à vez para abrirem o baú e tirarem um objeto sem escolher, e a partir deste inicia uma história, o seguinte fará a mesma coisa continuando a história do anterior. Nem sempre será fácil as crianças manterem o fio condutor, por isso é importante que o adulto seja um guia para que se sintam mais confortáveis para criar a história.</p> <p><u>Material:</u> baú/caixa com materiais.</p>

	Atividade	Objetivos	Descrição/Materiais
5.	Clube artístico - Instrumentos musicais	<p>Desenvolver a concentração e a atenção;</p> <p>Estimular a atenção e o raciocínio;</p> <p>Fomentar a concentração e rapidez;</p> <p>Aprender através da experimentação;</p>	<p>Elaboração de instrumentos musicais com materiais reciclados, para uso posterior na orquestra clássica.</p> <p>A música escolhida para a orquestra é a música de abertura do filme Indiana Jones, e os instrumentos devem ser elaborados segundo a sinfonia a seguir.</p> <p><u>Material:</u> cola, tesoura, marcadores, lápis, material reciclado.</p>

	Atividade	Objetivos	Descrição/Materiais
6.	Clube musical - Orquestra Clássica	<p>Desenvolver a memória/Estimular a memória;</p> <p>Estimular a criatividade;</p> <p>Desenvolver a expressão musical;</p> <p>Comunicar através da expressão corporal;</p>	<p>A música escolhida para a orquestra é a música de abertura do filme Indiana Jones, e a dinâmica da orquestra deve ter por base a sinfonia clássica da mesma.</p> <p>Vídeo suporte: Williams: Indiana Jones / Sir Simon Rattle · Berliner Philharmoniker - YouTube</p> <p><u>Material:</u> música, instrumentos, colunas.</p>

	Atividade	Objetivos	Descrição/Materiais
7.	Clube Xadrez - A origem	<p>Desenvolver a concentração e a atenção/Estimular a atenção e o raciocínio;</p> <p>Fomentar a concentração e rapidez;</p> <p>Treinar o “saber perder” e o “saber ganhar”;</p>	<p>Apresentação às crianças, do jogo e da sua origem através do filme: “Lenda do Xadrez: Viva a Rainha”.</p> <p>Filme Viva a Rainha: Viva a Rainha - YouTube</p> <p><u>Material:</u> coluna, computador, acesso à internet</p>

	Atividade	Objetivos	Descrição/Materiais
8.	Clube de expressão corporal - Dança dos Pauliteiros	<p>Aprender uma coreografia;</p> <p>Incentivar a atividade física como lazer e diversão;</p> <p>Dar a conhecer estilos musicais diferentes;</p> <p>Aprender a trabalhar em grupo;</p>	<p>Apresentação da coreografia e dança tradicional da região de Bragança com os paulitos.</p> <p>Vídeo suporte: Pauliteiras de Malhadas, tradições que não acabam! Got Talent Portugal 2022 - YouTube</p> <p><u>Material:</u> Paulitos, música, coluna</p>

	Atividade	Objetivos	Descrição/Materiais
9.	Clube de Exploração - Pincéis da Natureza	<p>Estimular a criatividade;</p> <p>Incentivar a atividade física como lazer e diversão;</p> <p>Aprender através da experimentação;</p> <p>Aprender a definição de textura naturais;</p>	<p>Recolha de elementos da natureza com diferentes formas e texturas, no exterior, para posteriormente construir um pincel da natureza, para ser utilizado na aventura seguinte.</p> <p><u>Material:</u> pau/galho, elemento da natureza, fio, tesoura.</p>

	Atividade	Objetivos	Descrição/Materiais
10.	Clube artístico - A magia das cores e das texturas	<p>Estimular a criatividade;</p> <p>Incentivar novas aprendizagens;</p> <p>Aprender a definição de textura naturais;</p> <p>Conhecer simetrias;</p> <p>Desenvolver a motricidade fina;</p>	<p>Explicação das cores primárias e neutras, utilizando os pincéis da natureza elaborados na atividade anterior. Pode ser construído um painel para exemplificar o objetivo, depois da experimentação individual das cores.</p> <p><u>Material:</u> tintas, pincéis da natureza, folha ou painel ao critério de cada sala.</p>

	Atividade	Objetivos	Descrição/Materiais
11.	Clube de ciências - Areia Movediça	<p>Estimular a criatividade;</p> <p>Incentivar novas aprendizagens;</p> <p>Aprender a definição de textura naturais;</p> <p>Aprender através da experimentação;</p>	<p>Para esta experiência científica vai necessitar de amido de milho e água. Num recipiente coloque água e metade da quantidade de amido de milho. Se quiser, pode acrescentar corante alimentar. Depois, é só misturar estes produtos. A mistura terá um aspecto líquido, mas, ao tocar nela, a superfície ficará sólida. De seguida as crianças podem colocar objetos na mistura e observá-los a ser “engolidos” pela areia movediça, tentando resgatá-los de seguida.</p> <p><u>Material:</u> amido de milho - maizena; corante; objetos diversos.</p>

	Atividade	Objetivos	Descrição/Materiais
12.	Clube de Dramatização - Dedoches	<p>Desenvolver a motricidade;</p> <p>Estimular a criatividade;</p> <p>Comunicar através da expressão corporal;</p> <p>Aprender a trabalhar em grupo;</p>	<p>Cada criança é convidada a transformar 3 dos seus dedos em personagens, utilizando marcadores e pequenos materiais. O objetivo é que a partir da construção destas personagens, seja possível criar uma história condutora entre o grupo, representando-a. A construção da história pode ser mais formal ou informal e de improviso, cabe a cada adulto dinamizar da melhor forma.</p> <p><u>Material:</u> cenário, marcadores, cola e pequenos materiais recicláveis.</p>

	Atividade	Objetivos	Descrição/Materiais
13.	Clube de Exploração - Peddy Paper	<p>Estimular a capacidade de raciocínio;</p> <p>Promover o trabalho em equipa;</p> <p>Incentivar a atividade física como lazer e diversão;</p> <p>Desenvolver a memória/Estimular a memória;</p>	<p>As crianças divididas em grupos de 2 ou 3 elementos recebem um guião com uma tarefa que devem completar. Quando completam a tarefa têm de regressar junto do adulto para este aprovar e dar autorização para seguirem para a tarefa seguinte. Pode-se elaborar um guião para tempo de chuva ou para tempo de sol.</p> <p><u>Material:</u> guião do peddy-paper, lápis, borracha.</p>

	Atividade	Objetivos	Descrição/Materiais
14.	Clube de Expressão Corporal - Waka Waka	<p>Incentivar a atividade física como lazer;</p> <p>Estimular a criatividade, desenvolver a motricidade;</p> <p>Treinar os reflexos;</p> <p>Desenvolver a concentração;</p> <p>Melhorar a noção corporal;</p>	<p>Nesta atividade vai trabalhar-se a motricidade fina. A coreografia tem por base a música waka-waka e o suporte vídeo. Importa referir que deve ser adaptado a cada turma, dando total liberdade ao grupo de criar ou recriar a coreografia da música.</p> <p>Vídeo suporte: Waka Waka (This time for Africa) How to dance - YouTube</p> <p><u>Material</u>: vídeo (opcional), colunas, música.</p>

	Atividade	Objetivos	Descrição/Materiais
15.	Clube Xadrez - Tabuleiro e peças	<p>Desenvolver a concentração e a atenção/Estimular a atenção e o raciocínio;</p> <p>Fomentar a concentração e rapidez;</p> <p>Treinar o “saber perder” e o “saber ganhar”;</p>	<p>Apresentação do tabuleiro de Xadrez e respectivas peças.</p> <p><u>Material</u>: tabuleiros, peças de xadrez.</p>

	Atividade	Objetivos	Descrição/Materiais
16.	Clube Musical - Coro “Ser Amigo é Especial”	<p>Conhecer diferentes estilos musicais;</p> <p>Desenvolver a concentração e a atenção;</p> <p>Desenvolver a criatividade;</p> <p>Desenvolver a expressão musical;</p> <p>Estimular a memória;</p>	<p>As crianças aprendem a música “Onde irei ter” do filme Moana com a letra adaptada. Esta letra menciona principalmente o tema da Amizade. As crianças cantam e dançam enquanto aprendem. A letra ajuda a perceber melhor os valores inerentes à amizade.</p> <p><u>Material</u>: instrumental, música, letra.</p>

	Atividade	Objetivos	Descrição/Materiais
17.	Clube de Ciências - Pega Monstro	<p>Estimular a criatividade;</p> <p>Incentivar novas aprendizagens;</p> <p>Aprender através da experimentação;</p>	<p>Juntar cerca de 5 ml de cola num copo , individual, depois juntar 4 ml de água e 2-3 gotas de corante alimentar, misturando bem. Acrescentar 1 ml da solução de borato de sódio. Misturar bem até ganhar alguma consistência.</p> <p>Deitar o excesso de líquido fora e está pronto o pega-monstros.</p> <p><u>Material:</u> copos de plástico/papel, água, borato de sódio, corante, cola branca.</p>

	Atividade	Objetivos	Descrição/Materiais
18.	Clube artístico - Copos e Abanico	<p>Desenvolver a motricidade fina;</p> <p>Incentivar novas aprendizagens;</p> <p>Aprender através da experimentação;</p>	<p>O objetivo desta atividade é personalizar o material necessário para o jogo do Clube de Exploração. Cada criança deverá personalizar dois copos de papel, e posteriormente uní-los com fita cola na parte inferior. A construção do abanico fica ao critério de cada sala, com os recursos existentes.</p> <p><u>Material:</u> copos de papel/tesoura, marcadores, fita cola, materiais variados.</p>

	Atividade	Objetivos	Descrição/Materiais
19.	Clube de Exploração - Jogo Abanico	<p>Incentivar a atividade física como lazer;</p> <p>Desenvolver a motricidade;</p> <p>Desenvolver a concentração e a atenção;</p> <p>Contribuir para um bom desenvolvimento social;</p>	<p>Este jogo é construído pelas crianças no Clube artístico. 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.</p> <p><u>Material:</u> copos, abanico.</p>

	Atividade	Objetivos	Descrição/Materiais
20.	Clube de Expressão Corporal - Amarelinha	<p>Incentivar a atividade física como lazer;</p> <p>Conhecer diferentes estilos musicais;</p> <p>Desenvolver a motricidade;</p> <p>Desenvolver a concentração e a atenção;</p>	<p>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.</p> <p><u>Material:</u> música, colunas, espaço desenhado com as linhas horizontais e verticais.</p>

	Atividade	Objetivos	Descrição/Materiais
21.	Clube de Dramatização -Mímica das Emoções	<p>Estimular a concentração e o autoconhecimento;</p> <p>Conhecer as diferentes emoções que afetam o ser humano;</p> <p>Aprender a importância das emoções;</p> <p>Aumentar a empatia e a melhor compreensão do outro;</p>	<p>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 oficina 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.</p> <p><u>Material:</u> cartões com emoções.</p>

	Atividade	Objetivos	Descrição/Materiais
22.	Clube de Xadrez - O Jogo	<p>Desenvolver a concentração e a atenção/Estimular a atenção e o raciocínio;</p> <p>Fomentar a concentração e rapidez;</p> <p>Treinar o “saber perder” e o “saber ganhar”;</p>	<p>Introdução ao jogo no tabuleiro e primeiras partidas de jogo em pares.</p> <p><u>Material:</u> tabuleiros, peças de xadrez.</p>

	Atividade	Objetivos	Descrição/Materiais
23.	Clube Musical - Percussão Corporal com música de Bruno Mars	<p>Incentivar a atividade física como lazer;</p> <p>Estimular a criatividade;</p> <p>Desenvolver a motricidade;</p> <p>Desenvolver a concentração;</p> <p>Utilização do corpo como ferramenta de jogo;</p>	<p>Nesta atividade as crianças utilizam as suas mãos e corpo para marcarem o ritmo da música do Bruno Mars. O ritmo é feito através de uma coreografia manual envolvendo diversos movimentos do corpo.</p> <p>Vídeo Suporte #Uptownfunk #BrunoMars #MarkRonson #Percusioncorporal #musicograma - YouTube</p> <p><u>Material:</u> música, colunas.</p>

	Atividade	Objetivos	Descrição/Materiais
24.	Clube de Ciências - Enche o balão	<p>Estimular a criatividade;</p> <p>Incentivar novas aprendizagens;</p> <p>Aprender através da experimentação;</p>	<p>Colocar 100 mL de vinagre na garrafa de plástico. Colocar 3 colheres de chá de bicarbonato de sódio dentro do balão com o auxílio do funil. Prender o balão ao gargalo da garrafa. Observar como o balão vai enchendo à medida que o bicarbonato cai sobre o vinagre.</p> <p>Vídeo suporte: https://youtu.be/T29OYbFrTgU</p> <p><u>Material:</u> vinagre, garrafa de plástico, bicarbonato, balão.</p>

	Atividade	Objetivos	Descrição/Materiais
25.	Clube de Exploração - técnica "Hapa Zome"	<p>Desenvolver a motricidade fina;</p> <p>Estimular a criatividade;</p> <p>Incentivar novas aprendizagens;</p> <p>Aprender através da experimentação;</p>	<p>Esta atividade está dividida em duas partes: a primeira é a recolha no exterior de material da natureza (flores, folhas, de preferência com cores vivas) e posterior estampagem em tecido. A técnica utilizada para a estampagem em tecido é a <i>Hapa Zome</i>, que consiste na transferência das cores e forma do material da natureza para o tecido através da pressão. Mais especificamente: as crianças devem dispor no tecido o seu material da Natureza da forma que entenderem, sendo que a parte mais colorida e com forma deve ficar virada para o tecido, depois é colocada fita cola por cima das coisas dispostas no tecido e pressionada com um martelo/pedra, de forma a transferir as cores e formatos para o tecido. Após este processo retira-se a fita cola e o material da natureza, e as crianças podem ainda completar a sua estampagem utilizando marcadores.</p> <p><u>Material:</u> martelo/pedra, tecido, fita cola, tesoura, marcadores, materiais da natureza.</p>