

PLANIFICAÇÃO AEC 2022/23

Movimento e Drama



Introdução

Esta planificação visa a organização das aulas de uma forma gradual com vista a atingir os objetivos propostos no final do ano letivo. Está separada por períodos escolares, porém os técnicos devem ter em atenção tanto o nível de escolaridade da turma em questão como os diferentes níveis individuais dos alunos, de modo a adaptar as atividades aos objetivos propostos.

No presente ano letivo, mediante a situação de pandemia recentemente vivenciada, torna-se essencial uma abordagem compreensiva em relação às emoções das crianças e das suas vivências no contexto atual. Neste âmbito, pode ser pertinente introduzir sessões de conselho para discutir questões trazidas pelas crianças, cabendo ao técnico moderar o debate.

Objetivos Gerais

- Contribuir para o desenvolvimento global dos alunos, em interligação com as aprendizagens escolares;
- Estimular o autoconhecimento e o relacionamento interpessoal;
- Promover o conhecimento das emoções e comportamentos associados;
- Desenvolver a comunicação verbal e não verbal;
- Desenvolver nos alunos uma adequada gestão emocional.

Entidades Parceiras

Teatro Estúdio Fontenova, GATEM - Espelho Mágico, Associação de Setúbal de Dança Desportiva, Academia de Dança Contemporânea de Setúbal, Inspira Atitudes



1º e 2º anos de escolaridade - 1º período

Blocos	Objetivos	Exemplos de Atividades
Auto-Conhecimento	Refletir sobre a segurança individual e comunitária	Dinâmicas de grupo que permitam abordar a segurança do corpo e do espaço, os limites do contacto com o outro, como interagir com o outro.
	Percecionar e conhecer o grupo	Jogos com olhos vendados
	Explorar o autoconceito	Desenhar o autorretrato
	Promover os talentos e interesses pessoais	Como os colegas me veem? (colocar uma folha nas costas de cada criança e os alunos vão desenhando uma parte desse colega até completarem o desenho- Expor os desenhos para cada um tentar identificar-se)
	Explorar os sons como parte da respiração	Levar as crianças a sentir a respiração e os batimentos cardíacos, com música de relaxamento Atividades relacionadas com yoga e meditação
	Trabalhar a projeção de voz e canções	Até onde chega a minha voz? Vocalização de emoções (dramatizar emoções com sons)
	Explorar as capacidades de cada um	Apoiar e celebrar pequenas e grandes vitórias
	Expressar emoções	Como me sinto com cada atividade? Construir uma árvore das emoções (com tampas de plástico) ou uma fábrica das emoções
	Falar sobre os sentimentos	Identificar situações de alegria, tristeza, raiva, medo, frustração, rejeição...
	Criar mapas para as sensações	Representação gráfica de sensações
	Associar pensamentos a emoções	O que gostei mais, menos e porquê? O desenho como “sismógrafo” entre o que vemos e sentimos, o que memorizamos e esquecemos
	Perceber a importância da observação e concentração cultivando um silêncio como ação	O que ouvimos dentro do silêncio? Jogos de memorização (ex: mnemónicas sonoras e visuais)
	Abordar o conceito de inteligência emocional	Temos uma inteligência emocional? O que é isso?

1º e 2º anos de escolaridade - 2º período

Blocos	Objetivos	Exemplos de Atividades
Relação com o outro	Reconhecer o “eu” como único e diferente dos outros	O que é me torna especial/diferente/único? (ex. intolerâncias alimentares)
	Compreender as emoções do outro	Caixinha da turma (caixa decorada com corações feitos pelos alunos. Estes podem deixar registos de acontecimentos que os deixaram zangados ou com raiva. O técnico vai acedendo às mensagens e pode partilhar uma história, um provérbio ou uma atividade que trabalhe estas questões)
	Respeitar o outro	Quem é o outro? Identificar as emoções em mim e no outro, percebendo as suas diversas tonalidades e como funcionam
	Fomentar a cooperação e colaboração através de jogos e brincadeiras	Partir de contos infantis para a vida quotidiana
	Desenvolver o espírito de equipa/turma – equidade	Criar situações de igualdade/equidade na sala de aula Atividades de quebra-gelo, ou religação que são específicas para cada turma, criando momentos de união
	Fomentar o espírito de grupo-turma	Que jogos, atividades, dinâmicas podemos trazer que sejam únicos para esta turma?

1º e 2º anos de escolaridade - 3º período

Blocos	Objetivos	Exemplos de Atividades
Relação Inter e intrapessoais	Abordar formas positivas e menos positivas de comunicar	Jogo das mensagens, para salientar a importância de ouvir o que o outro nos diz (comunicação assertiva)
	Debater o tema do <i>bullying</i>	Explorar o tema através de uma história– conto africano, para depois trabalhar em grupo e desdobrar noutro tipo de trabalhos (teatro, desenho, dança....)
	A importância da empatia na compreensão do outro e do mundo	Construção de mandalas com elementos naturais – <i>land art</i> Fazer um desenho na mão que seja igual para todos (tintas corporais)
	Expressão dramática	<i>Roleplay</i> com situações para debate no grupo
	Sensibilização para a diferença - antiodiscriminação e pró-diversidade / multiculturalidade	Transformar as histórias em algo lúdico e inspirador Visionar um vídeo alusivo ao tema e refletir com as crianças no final
	Psicomotricidade e expressão corporal	Exercícios de confiança Construção de caminhos - jogos de obstáculos
	Abordar questões como democracia, ou como as escolhas de um podem afetar o todo	Criar rituais desenvolvidos para/pela própria turma

3º e 4º anos de escolaridade - 1º período

Blocos	Objetivos	Exemplos de Atividades
Auto-Conhecimento	Refletir sobre a segurança individual e comunitária	Dinâmicas de grupo que permitam abordar a segurança do corpo e do espaço, os limites do contacto com o outro, como interagir com o outro.
	Percecionar e conhecer o grupo	Reconhecimento do outro através dos sentidos, Jogos de mímica
	Explorar o autoconceito	Desenhar o autorretrato e escrever algumas palavras em que a própria criança se descreva
	Promover os talentos e interesses pessoais	Trazer um objeto do seu universo pessoal e que queira mostrar e falar sobre ele, sobre a sua história, dando-lhe uma continuidade através da imaginação
	Explorar os sons como parte da respiração	Levar as crianças a sentir a respiração e os batimentos cardíacos, com música de relaxamento Atividades relacionadas com yoga e meditação
	Trabalhar a projeção de voz e canções	Vocalização de emoções (dramatizar emoções com sons) Recontar uma história com efeitos sonoros
	Explorar as capacidades de cada um	Apoiar e celebrar pequenas e grandes vitórias (superar a timidez ou conseguir articular bem uma frase)
	Exprimir emoções	Como me sinto com cada atividade? Construir uma árvore das emoções (com tampas de plástico) ou uma fábrica das emoções
	Falar sobre os sentimentos	Identificar situações de alegria, tristeza, raiva, medo, frustração, rejeição... Ecoponto das emoções (criar um objeto com som que possa representar emoções a libertar e depositar no ecoponto)
	Criar mapas para as sensações	Representação gráfica de sensações <i>Roleplay</i> - Explorar alternativas de ação perante um dilema
	Associar pensamentos a emoções	O que gostei mais, menos e porquê? Representação gráfica de um desafio que a criança esteja a vivenciar

Blocos	Objetivos	Exemplos de Atividades
	Perceber a importância da observação e concentração cultivando um silêncio como ação	O que ouvimos dentro do silêncio? Jogos de memorização (ex: mnemónicas sonoras e visuais)
	Abordar o conceito de inteligência emocional	Temos uma inteligência emocional? O que é isso? Falar sobre referências/modelos contemporâneos da sociedade para dar exemplos de resiliência e “coragem” Glossário ilustrado de alguns conceitos ou cartoons humorísticos: Resiliência, procrastinação, autoestima, autorregulação, desafio...

3º e 4º anos de escolaridade - 2º período

Blocos	Objetivos	Exemplos de Atividades
Relação com o outro	Reconhecer o “eu” como único e diferente dos outros	Sou único e especial porque...
	Compreender as emoções do outro	Assembleia de grupo para debater questões e dúvidas trazidas pelas crianças, com moderação do técnico.
	Respeitar o outro	Quem é o outro? Não fará também parte do todo? Identificar as emoções em mim e no outro, percebendo as suas diversas tonalidades e como funcionam
	Fomentar a cooperação e colaboração através de jogos e brincadeiras	Partir de contos infantis ou curtas-metragens para a vida quotidiana
	Desenvolver o espírito de equipa/turma – equidade	Criar situações de igualdade/equidade na sala de aula Atividades de quebra gelo, ou religação que são específicas para cada turma, criando momentos de união
	Fomentar o espírito de grupo-turma	Que jogos, atividades, dinâmicas podemos trazer que sejam únicos para esta turma?

3º e 4º anos de escolaridade - 3º período

Blocos	Objetivos	Exemplos de Atividades
Relação Inter e intrapessoais	Abordar formas positivas e menos positivas de comunicar	Jogo das mensagens, para salientar a importância de ouvir o que o outro nos diz (comunicação assertiva)
	Debater o tema do <i>bullying</i>	Explorar o tema através de uma história– conto africano, para depois trabalhar em grupo e desdobrar noutra tipo de trabalhos (teatro, desenho, dança....)
	A importância da empatia na compreensão do outro e do mundo	Pintura de mandalas Criar um símbolo/brasão que represente o grupo Como gerir conflitos? Criar um cartaz <i>step-by-step</i> com ilustrações
	Expressão dramática	<i>Role play</i> com situações para debate no grupo (o técnico pode criar cartões para esta atividade, de modo que sejam representadas situações que vão ocorrendo no grupo – Ex. alguém tem vergonha de apresentar um trabalho, alguém diz que não consegue fazer algo...)
	Sensibilização para a diferença - antidiscriminação e pró-diversidade / multiculturalidade	Transformar as histórias em algo lúdico e inspirador Partir de uma imagem (jornais, revistas...) ou história para introduzir debates com temas que visem o desenvolvimento de competências sócio emocionais e abordem temáticas da sociedade atual.
	Psicomotricidade e expressão corporal	Exercícios de confiança Jogo da pedra quente
	Abordar questões como democracia, ou como as escolhas de um podem afetar o todo	Criar rituais desenvolvidos para/pela própria turma Reflexão sobre como decorreu a sessão