

**CÂMARA MUNICIPAL  
DE SANTA MARIA DA FEIRA  
2021**



# **FÉRIAS VIVES**

**VIVE O VERÃO 2021**

## **Título**

Férias Vives

## **Coordenadoras**

Ariana Cosme [Coordenadora Científica]

Daniela Ferreira [Coordenadora Pedagógica]

## **Autores**

Cristiana Machado [Música e Artes Plásticas]

Denise Mendes [Atividade Física]

Emílio Gomes [Expressão Dramática]

Liliana Pereira [Ciências e Matemática]

Marina Barros [Ciências e Matemática]

Marta Leitão [Expressão Dramática]

## **Colaboração**

Câmara Municipal de Santa Maria da Feira.

## **Edição**

CIIE - Centro de Investigação e Intervenção Educativas,

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto (FPCEUP)

## **Design gráfico e ilustrações**

Margarida Botelho

pch.vector em [www.freepik.com](http://www.freepik.com)

## **ISBN**

978-989-8471-41-3

## **Data de edição**

2021

Os conteúdos e perspetivas presentes nesta publicação são da responsabilidade dos autores que autorizam a sua publicação.

Este trabalho foi financiado pela Câmara Municipal de Santa Maria da Feira.



TUDO O CONTEÚDO DESTA PUBLICAÇÃO, EXCETO ONDE ESTÁ IDENTIFICADO, ESTÁ LICENCIADO SOB UMA [LICENÇA CREATIVE COMMONS](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

# ÍNDICE

CONTEXTUALIZAÇÃO DA PROPOSTA .....	04
OFICINAS E TEMÁTICAS A PROMOVER .....	05
OFICINA CIÊNCIAS E MATEMÁTICA .....	06
OFICINA DA ATIVIDADE FÍSICA .....	95
OFICINA DE MÚSICA .....	161
OFICINA DE ARTES PLÁSTICAS .....	183
OFICINA DE EXPRESSÃO DRAMÁTICA .....	214



# CONTEXTUALIZAÇÃO DA PROPOSTA

A proposta que aqui se apresenta inclui o desenho das férias de verão do município de Santa Maria da Feira com uma intencionalidade de recuperação das aprendizagens por via do lúdico. Este acompanhamento é realizado por uma equipa de investigadoras da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto e esta proposta inclui o planeamento das Férias VIVES – Vive o Verão 21, onde se contempla a possibilidade das crianças ao longo deste projeto beneficiarem de uma ida à praia em 2 dias por semana.

A Ação da FPCEUP inclui o acompanhamento à CM Santa Maria da Feira ao longo de toda a implementação do projeto “VIVE” garantindo uma assessoria pedagógica de toda a ação.

Apresenta-se, de seguida, o plano de trabalho.



# OFICINAS E TEMÁTICAS A PROMOVER

## OFICINA CIÊNCIAS E MATEMÁTICA

*SEMEAR, CRESCER E VOAR*

## OFICINA DA ATIVIDADE FÍSICA

*OS JOGOS OLÍMPICOS*

## OFICINA MÚSICA

*MÚSICAS NO E DO MUNDO*

## OFICINA DE ARTES PLÁSTICAS

*MANIPULAR E CRIAR*

## OFICINA EXPRESSÃO DRAMÁTICA

*SAPATOS DE SONHOS*



2021

**PLANO DE TRABALHO**

# OFICINA CIÊNCIAS E MATEMÁTICA

**SEMEAR, CRESCER E VOAR**

Coordenação Científica: Ariana Cosme

Coordenação Pedagógica: Daniela Ferreira

Autoria: Liliana Pereira e Marina Barros



# CALENDARIZAÇÃO

**3 SESSÕES / SEMANA**  
**1H30 / SESSÃO**

## **SEMANA 1 - SEMEAR SENTIDOS**

Apresentação - Dinâmica de Grupo  
Semear - Plantas e Afetos  
Hora de Experimentar - Transplante de Cato

## **SEMANA 2 - ÁGUA, AR E TERRA**

Flutua e não flutua  
Hora de experimentar - foguete  
Semear - plantas e afetos

## **SEMANA 3 - ARTE, NATUREZA E MATEMÁTICA**

Descobrir simetrias na natureza  
Criar obras de arte simétricas  
Construir um caleidoscópio

## **SEMANA 4 - VIAGEM ESPACIAL**

Explorar a luz  
Explorar as sombras  
Eclipse



# OFICINA CIÊNCIAS E MATEMÁTICA

## SEMEAR, CRESCER E VOAR

As áreas de Estudo do Meio e de Matemática são áreas com fortes ligações, por vezes, pouco exploradas em contexto escolar, mas fortemente presentes no dia-a-dia. Todavia, os princípios associados ao ensino-aprendizagem de Estudo do Meio e de Matemática são confluentes, sendo expectável uma integração curricular ativa.

### OBJETIVOS GERAIS DA OFICINA

A oficina das Ciências e da Matemática propõe-se, assim, a explorar e a relacionar de forma integrada as ligações entre estas duas áreas.

- Desenvolver e estimular interesse pela Matemática e pelas Ciências e valorizar o seu papel na sociedade atual;
- Trabalhar a persistência, e a autonomia;
- Desenvolver a confiança dos alunos nas suas capacidades e nos conhecimentos nestas duas áreas disciplinares;
- Desenvolver a capacidade de resolução de problemas e de aplicação de estratégias diversificadas;
- Incentivar e desenvolver o espírito crítico, e a discussão sobre a razoabilidade de resultados e procedimentos.

2021

OFICINA DE CIÊNCIAS E MATEMÁTICA

# SEMEAR SENTIDOS

SEMANA 1



**SESSÃO 1. APRESENTAÇÃO - DINÂMICA DE GRUPO**

1/2

- Receção das crianças à **Oficina das Ciências e da Matemática**.
- Apresentação da pessoa dinamizadora e das crianças através de dinâmica de quebra-gelo. Debate sobre as preferências das crianças: *O que gosto e o que não gosto...*
- Receber e integrar as crianças no grande grupo.
- Adquirir um conhecimento de si próprio, desenvolvendo atitudes de autoestima e de autoconfiança.
- Identificar fatores do meio responsáveis por algumas das adaptações das plantas.
- Relacionar a estrutura das plantas com a diversidade ambiental.

**OBJETIVOS DA  
SESSÃO****(CONHECIMENTOS, CAPACIDADES  
E ATITUDES)****AÇÕES  
ESTRATÉGICAS****1. PREPARAR A SALA  
DE AULA**

A sala deverá ser previamente preparada para receber as crianças.

Se for possível, a sala poderá estar organizada em dois espaços diferentes, um para cada momento da sessão.

Para o momento da apresentação, um espaço onde as crianças se sentassem em círculo, de modo a ficarem todas visíveis, para promover a comunicação e o conhecimento.

Para o segundo momento, nos cantos da sala ou numa parede, expor os cartazes com as imagens, de modo a facilitar a observação.

Apresentação das crianças e da pessoa dinamizadora

Nesta apresentação espera-se que as crianças possam dizer o seu nome, a idade e o que esperam fazer na oficina de ciências.

Seria interessante perceber os motivos que levam as crianças a gostar, ou não, das áreas das Ciências/Estudo do Meio e da Matemática.

**AÇÕES  
ESTRATÉGICAS****2. RECEBER AS  
CRIANÇAS NA OFICINA**

**SESSÃO 1. APRESENTAÇÃO - DINÂMICA DE GRUPO**

2/2

Após todas as crianças se apresentarem, poderá fazer alusão às imagens expostas.

Sugere-se que se inicie um diálogo em grande grupo sobre as preferências das crianças de acordo com as imagens, questioná-las sobre a imagem que mais gostam e o motivo para a seleção da imagem. Esta fase trará vantagens se for dialógica.

Depois das crianças conversarem sobre as suas preferências podem ser questionadas sobre se os animais e as plantas também têm preferências e, iniciar o debate orientando para a realização da atividade experimental.

**AÇÕES  
ESTRATÉGICAS****3. PREPARAR A  
ATIVIDADE  
EXPERIMENTAL****O DEBATE PODE INCIDIR SOBRE:**

- Biodiversidade;
- Características dos seres vivos que existem nesses locais;
- Adaptações dos seres vivos aos fatores do ambiente, nesses locais;

**SISTEMATIZAR**

No final do debate propõe-se fazer uma síntese de forma a sistematizar as ideias das crianças e resumir os fatores que influenciam a atividade dos seres vivos, em especial nas plantas.

Poderá questionar as crianças sobre como se poderia saber a influência destes fatores (luz, temperatura, água) nas plantas, e mais concretamente, na sua germinação.

Imagens impressas em A3:

Noite	Floresta Tropical
Dia	Sol
Deserto	Neve

**MATERIAIS  
NECESSÁRIOS**

2021	<h1>SEMANA 1</h1> <h2>SEMEAR SENTIDOS</h2>		<b>SEMEAR, CRESCER E VOAR</b>
OFICINA CIÊNCIAS E MATEMÁTICA	<h3>SESSÃO 2. SEMEAR PLANTAS E AFETOS</h3>		1/3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar processos científicos simples na realização de atividades experimentais;</li> <li>• Compreender a influência dos fatores abióticos (luz, temperatura e água) na germinação das sementes do feijoeiro;</li> <li>• Interpretar a influência da água, da luz e da temperatura no desenvolvimento das plantas;</li> <li>• Revelar uma atitude responsável face à proteção dos seres vivos;</li> <li>• Comunicar adequadamente as suas ideias através da utilização de diferentes linguagens (oral, escrita, icnográfica, gráfica, matemática), fundamentando-as e argumentando face às ideias dos outros.</li> </ul>		<h2>OBJETIVOS DA SESSÃO</h2> <p>(CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES)</p>	
<h2>AÇÕES ESTRATÉGICAS</h2> <h3>1. PREPARAR A SALA DE AULA</h3>		<p>A sala deverá ser previamente preparada para receber as crianças. Se for possível, a sala poderá estar organizada em dois espaços diferentes, um para cada momento da sessão.</p> <p>Seria oportuno que as mesas estivessem organizadas em três grupos, (para 15 crianças, ficariam 5 crianças por grupo) com o material necessário em cima de cada mesa.</p>	
<h4>A. GRUPO NOITE E DIA</h4> <p>Estudo da germinação das sementes sob a influência da variação do fator luz.</p> <p>Tabuleiro 1 com Protocolo 1 para cada criança.</p>	<h4>B. GRUPO SOL E NEVE</h4> <p>Estudo da germinação das sementes sob a influência da variação do fator temperatura.</p> <p>Tabuleiro 2 com Protocolo 2 para cada criança.</p>	<h4>C. GRUPO DESERTO E FLORESTA TROPICAL</h4> <p>Estudo da germinação das sementes sob a influência da variação do fator água.</p> <p>Tabuleiro 3 com protocolo 3 para cada criança.</p>	

**SESSÃO 2. SEMEAR PLANTAS E AFETOS**

2/3

**AÇÕES  
ESTRATÉGICAS****2. REALIZAR A  
ATIVIDADE  
EXPERIMENTAL -  
GERMINAÇÃO DAS  
SEMENTES DE FEIJOEIRO**

Seria oportuno fazer uma breve síntese do que aconteceu na sessão anterior de modo a enquadrar o trabalho a realizar nesta sessão.

Poderá solicitar às crianças que selecionem uma imagem e fiquem junto dela de modo a formar grupo. Referir que só podem ficar 2 a 3 crianças em cada imagem. Note que cada par de imagens terá 5 crianças que compõem o grupo.

Poderá lembrar as sugestões das crianças para a realização de atividades experimentais, caso tenham referido na sessão anterior. Se não, pode apresentar às crianças o trabalho a realizar nesta sessão. Cada criança terá um protocolo e a leitura deste poderá ser, numa primeira fase, em grande grupo, para que todas compreendam e possam colocar questões. Poderá ser solicitado às crianças que voltem a ler o protocolo em conjunto, de modo que entre elas possam ler os procedimentos e possam determinar as tarefas que cada uma irá desempenhar.

Cada grupo poderá executar o protocolo com autonomia e poderá circular entre os grupos tirando dúvidas e verificar o trabalho de cada grupo e de cada criança. É importante que as crianças façam o registo da atividade no protocolo, em local próprio.

Cada grupo poderá fazer uma breve apresentação do que fizeram, qual o fator em estudo e as suas previsões. Poderá seguir-se um momento de debate sobre as expectativas e inferências das crianças sobre o que poderá acontecer em cada caso. Outra opção é este momento ocorrer no final de cada apresentação.

Sugere-se que, no final das apresentações, aconteça um debate mais alargado sobre a diversidade de ambientes e a relação com as características das plantas.

Podem ser colocadas questões às crianças, no sentido de alterar as condições ambientais das plantas/seres vivos, de modo a estabelecer algumas consequências para uma posterior reflexão e sensibilização. Referir, por exemplo:

- Escassez de água;
- Alterações na variação da temperatura (suprimento de estações do ano, por exemplo primavera e outono);
- Diminuição de espaços verdes, zona florestal.

**AÇÕES  
ESTRATÉGICAS****3. SEMEAR SENTIDOS  
- DEBATE COM AS  
CRIANÇAS**

2021	<h1>SEMANA 1</h1> <h2>SEMEAR SENTIDOS</h2>		<b>SEMEAR, CRESCER E VOAR</b>
<b>OFICINA CIÊNCIAS E MATEMÁTICA</b>	<b>SESSÃO 2. SEMEAR PLANTAS E AFETOS</b>		3/3
<p>Imagens impressas em A3:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Noite/Dia</li> <li>• Deserto/FlorestaTropical</li> <li>• Sol/Neve</li> </ul> <p>6 Protocolos 1 impressos Tabuleiro 1 com o material referido no Protocolo 1</p> <p>6 Protocolos 2 impressos Tabuleiro 2 com o material referido no Protocolo 2</p> <p>6 Protocolos 3 impressos Tabuleiro 3 com o material referido no Protocolo 3</p>		<h2>MATERIAIS NECESSÁRIOS</h2>	
<h3>PRODUTO INTERMÉDIO OU FINAL</h3>	<p>Germinação de sementes de diferentes variedades de feijoeiros.</p>		
<p>Dependendo da faixa etária das crianças e das suas motivações, o debate poderá ser mais ou menos alargado às questões relacionadas com os desequilíbrios que provocam a diminuição da biodiversidade.</p>		<h3>OBSERVAÇÕES</h3>	
<h3>LOCAIS DE APROFUNDAMENTO DA SESSÃO</h3>		<p>Poderão sair para uma zona ao ar livre com vegetação e observar as plantas.</p> <p>Por exemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• quantidade de plantas em zonas que estejam maioritariamente à sombra;</li> <li>• o tamanho das folhas das plantas;</li> <li>• a disponibilidade de água;</li> <li>• fototropismo das plantas, etc.</li> </ul>	

**SESSÃO 3. HORA DE EXPERIMENTAR - TRANSPLANTE DE CATO**

1/2

- Aprender o método científico e trabalhar o raciocínio lógico;
- Aprender a reação dos seres vivos a temperaturas altas e baixas;
- Mecanismos de sobrevivência das plantas;
- Usar a linguagem oral em contexto, conseguindo comunicar eficazmente e de modo adequado à situação (produção e funcionalidade);
- Cooperar com os outros no processo de aprendizagem (trabalho em equipa).

**OBJETIVOS DA  
SESSÃO****(CONHECIMENTOS, CAPACIDADES  
E ATITUDES)****AÇÕES  
ESTRATÉGICAS****1. ENQUADRAMENTO DA  
SESSÃO**

Na sessão anterior as crianças foram referindo os fatores abióticos (luz, temperatura, água) e a sua influência nos seres vivos.

No início da sessão, poderá recuperar algumas das ideias da sessão anterior ou questionar as crianças de forma a fazer uma síntese da sessão anterior.

Como a sessão a desenvolver pela *Hora de Experimentar* que desenvolverá a atividade transplante de cato, seria interessante aproveitar para referir as condições em que os catos se desenvolvem (ambientes quentes e secos, com pouca água) e/ou aproveitar para analisar e comparar a anatomia de plantas xerófilas (cato) com plantas higrófilas (nenúfar), por exemplo.

**CONCEITOS CIENTÍFICOS****PLANTAS XERÓFILAS**

são plantas adaptadas à falta de água e a muito calor. Podem apresentar: raízes longas (para melhor absorver as águas da chuva mal caiam no solo); caules carnudos (onde armazenam a água); folhas reduzidas (por vezes a espinhos como é o caso dos

catos, para não desperdiçar água pela transpiração). Algumas plantas apresentam um revestimento impermeável que as ajuda a reter água.

**PLANTAS MESÓFILAS**

são plantas que vivem em zonas onde não falta nem abunda água.

**PLANTAS HIGRÓFILAS**

são plantas que vivem em ambientes húmidos. Por exemplo o nenúfar. Possuem flutuadores ou um limbo alargado para se manterem à superfície da água. As folhas são muito largas porque não necessitam de reter as perdas de água por transpiração.

2021	<h1>SEMANA 1</h1> <h2>SEMEAR SENTIDOS</h2>		<b>SEMEAR, CRESCER E VOAR</b>
<b>SESSÃO 3. HORA DE EXPERIMENTAR - TRANSPLANTE DE CATO</b>			2/2
<h3 style="text-align: center;">AÇÕES ESTRATÉGICAS</h3> <p style="text-align: center;"><b>2. DINAMIZAÇÃO PELA HORA DE EXPERIMENTAR</b></p>		<p>Sugere-se que a questão problema a orientar a sessão possa ser, por exemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Questão problema: <i>Como os gatos conseguem viver no deserto?</i></li> <li>• Questão problema: <i>Que alterações têm as plantas para se adaptar ao deserto?</i></li> </ul> <p>A sessão ficará à responsabilidade da <i>Hora de Experimentar</i>, e conforme aparece na sua planificação.</p> <p>Sob a orientação da professora os alunos devem:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plantar o gato</li> </ul>	
<b>ATIVIDADE PRÁTICA</b> <b>CRIAÇÃO DE QUESTÕES PARA A ATIVIDADE “CAÇA AO TESOURO”</b>			
<p>No final desta sessão, à semelhança das anteriores poderá solicitar às crianças que elaborem algumas questões para a atividade “Caça ao Tesouro”.</p> <p>Para isso poderá:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dividir o grande grupo em pequenos grupos de 4 a 5 crianças. Poderão manter-se os grupos da própria sessão, ou deixar que as crianças se agrupem livremente.</li> <li>• Cada pequeno grupo terá de propor uma questão sobre os temas abordados nas sessões relacionadas ao tema – flutua ou não flutua. Poderá ser sobre os objetos que afundam ou flutuam na água, como alteramos a densidade da água ou como sobe um balão de S. João, ar quente menos denso que o ar frio.</li> <li>• A proposta de questão apresentada por cada grupo terá de ter 3 opções de resposta, sendo só uma delas válida, e um desenho associado, se tal fizer sentido.</li> </ul>			
<h3>MATERIAIS NECESSÁRIOS</h3>	<h3>PRODUTO INTERMÉDIO OU FINAL</h3>	<h3>OBSERVAÇÕES</h3>	
<p>Cada criança necessita de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Vaso plástico</li> <li>• 1 Gato</li> <li>• Terra</li> <li>• 1 Mini regador</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vaso com gato</li> <li>• Elaboração de questão para a atividade “A Caça ao Tesouro”</li> </ul>	<p>Esta sessão conta com a participação da: <i>Hora de Experimentar</i></p>	
<h3>LOCAIS DE APROFUNDAMENTO DA SESSÃO</h3>		<p>As crianças podem realizar a atividade ao ar livre e procurar plantas com características de plantas mesófilas.</p> <p><i>Opção: realizar a pesquisa na saída aos Passadiços do rio Uima.</i></p>	

2021

OFICINA DE CIÊNCIAS E MATEMÁTICA

# MATERIAL DE APOIO

SEMANA 1



MATERIAL APOIO

**OFICINA  
CIÊNCIAS E MATEMÁTICA**

**DIA**

imagem retirada de <https://www.gettyimages.pt/>



MATERIAL APOIO

**OFICINA  
CIÊNCIAS E MATEMÁTICA**

**NOITE**

imagem retirada de <https://www.gettyimages.pt/>



MATERIAL APOIO

OFICINA  
CIÊNCIAS E MATEMÁTICA

# NEVE

imagem retirada de <https://www.gettyimages.pt/>



MATERIAL APOIO

**OFICINA  
CIÊNCIAS E MATEMÁTICA**

**SOL**

imagem retirada de <https://www.gettyimages.pt/>

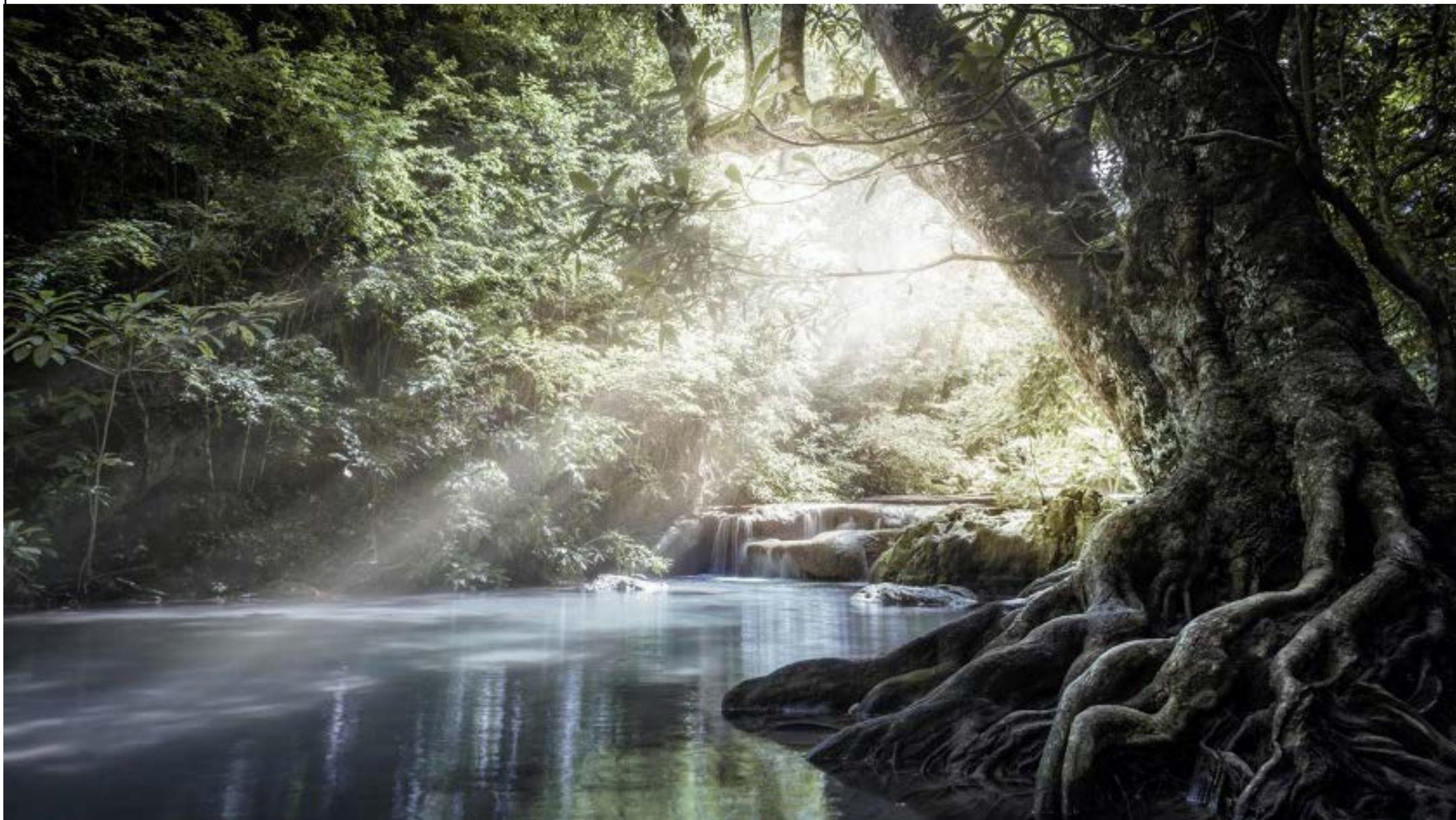


MATERIAL APOIO

OFICINA  
CIÊNCIAS E MATEMÁTICA

# FLORESTA TROPICAL

imagem retirada de <https://www.gettyimages.pt/>



MATERIAL APOIO

**OFICINA  
CIÊNCIAS E MATEMÁTICA**

# DESERTO

imagem retirada de <https://www.gettyimages.pt/>



MATERIAL APOIO	<b>SEMANA 1</b> <b>SEMEAR SENTIDOS</b>	NOME:
OFICINA CIÊNCIAS E MATEMÁTICA		

PROTOCOLO A | INFLUÊNCIA DOS FATORES ABIÓTICOS NA GERMINAÇÃO DAS PLANTAS 1/4

**QUESTÃO PROBLEMA:**  
**QUAL A INFLUÊNCIA DA ÁGUA NA GERMINAÇÃO DO FEIJOEIRO?**

<b>MATERIAL NECESSÁRIO</b>	<p>Tabuleiro A com o protocolo A para cada criança e o seguinte material:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 copos transparentes, por exemplo copos de iogurte</li> <li>• Marcador</li> <li>• Algodão</li> <li>• 12 sementes de feijão (4 feijão vermelho + 4 feijão branco + 4 feijão fradinho)</li> <li>• Esguicho de água</li> </ul>
--------------------------------	---

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Com o marcador identifica 3 copos com a letra A e 3 copos com a letra B</li> <li>2. Colocar algodão no fundo dos copos</li> <li>3. Humedecer os <b>copos A com água</b> - atenção para não encher os copos com água. <b>Não coloques água nos copos B!</b></li> <li>4. Colocar 2 feijões vermelhos num copo A e acrescentar a letra V</li> <li>5. Colocar 2 feijões brancos noutro copo A e acrescentar a letra B</li> <li>6. Colocar 2 feijões frade no último copo A e acrescentar a letra F</li> <li>7. Colocar 2 feijões vermelhos no copo BV</li> <li>8. Colocar 2 feijões brancos no copo BB</li> <li>9. Colocar 2 feijões frade no copo BF</li> <li>10. No final deverás ter 6 copos</li> <li>11. Coloca os copos A num local bem iluminado.</li> </ol> <p><b>Importante:</b> Todos os dias poderás espreitar os copos. Se o algodão dos <b>copos A secar</b>, deverás ir acrescentando água, sempre que necessário. <b>Lembra-te que não deves colocar água nos copos B.</b></p>	<b>PROCEDIMENTO</b>
--	---------------------

<b>REGISTO</b>	Faz os registos nas tabelas em anexo, ao longo dos dias que se seguem.
----------------	--

MATERIAL APOIO

OFICINA  
CIÊNCIAS E  
MATEMÁTICA

# SEMANA 1

## SEMEAR SENTIDOS

NOME:

PROTOCOLO A | QUAL A INFLUÊNCIA DA ÁGUA NA GERMINAÇÃO DO FEIJOEIRO?

2/4

O QUE PREVÊS QUE VAI ACONTECER?

O registo pode ser através de um desenho ou por palavras.

## REGISTO

MATERIAL APOIO

OFICINA  
CIÊNCIAS E MATEMÁTICA

# SEMANA 1 SEMEAR SENTIDOS

NOME:

PROTOCOLO A | QUAL A INFLUÊNCIA DA ÁGUA NA GERMINAÇÃO DO FEIJOEIRO?

3/4

## OBSERVAÇÕES REALIZADAS

GERMINOU? / NÃO GERMINOU?

	DIA: ZERO	DIA:	DIA:	DIA:	DIA:	DIA:	DIA:
	DATA:	DATA:	DATA:	DATA:	DATA:	DATA:	DATA:
<b>COPOS A</b> GRUPO DESERTO E FLORESTA TROPICAL							
<b>COPOS B</b> GRUPO DESERTO E FLORESTA TROPICAL							

MATERIAL APOIO

OFICINA  
CIÊNCIAS E  
MATEMÁTICA

NOME:

# SEMANA 1

## SEMEAR SENTIDOS

PROCOLO A | QUAL A INFLUÊNCIA DA ÁGUA NA GERMINAÇÃO DO FEIJOEIRO?

4/4

### REGISTO

O QUE OBSERVASTE ESTÁ DE ACORDO COM A TUA PREVISÃO?

---

---

---

---

---

---

---

---

O QUE PODES CONCLUIR SOBRE O EFEITO DA ÁGUA NA GERMINAÇÃO DAS SEMENTES DE FEIJOEIRO?

---

---

---

---

---

---

---

---

REGISTA ATRAVÉS DE UM DESENHO O QUE OBSERVAS NO FINAL DA EXPERIÊNCIA.  
SE QUIZERES PODES FAZER A LEGENDA.

COPO A

COPO B

MATERIAL APOIO	<b>SEMANA 1</b> <b>SEMEAR SENTIDOS</b>	NOME:
OFICINA CIÊNCIAS E MATEMÁTICA		

PROTOCOLO B   INFLUÊNCIA DOS FATORES ABIÓTICOS NA GERMINAÇÃO DAS PLANTAS	1/4
--	-----

**QUESTÃO PROBLEMA:**  
**QUAL A INFLUÊNCIA DA LUZ NA GERMINAÇÃO DO FEIJOEIRO?**

<b>MATERIAL NECESSÁRIO</b>	<p>Tabuleiro B com o protocolo B para cada criança e o seguinte material:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 copos transparentes, por exemplo copos de iogurte</li> <li>• Marcador</li> <li>• Algodão</li> <li>• 12 sementes de feijão (4 feijão vermelho + 4 feijão branco + 4 feijão fradinho)</li> <li>• Esguicho de água</li> <li>• 3 caixas de cartão (cereais ou sapatos)</li> </ul>
--------------------------------	--

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Com o marcador identifica 3 copos com a letra A e 3 copos com a letra B</li> <li>2. Colocar algodão no fundo dos copos</li> <li>3. Humedecer todos com água - atenção para não encher os copos com água</li> <li>4. Colocar 2 feijões vermelhos num copo A e acrescentar a letra V</li> <li>5. Colocar 2 feijões brancos noutro copo A e acrescentar a letra B</li> <li>6. Colocar 2 feijões frade no último copo A e acrescentar a letra F</li> <li>7. Colocar 2 feijões vermelhos no copo BV</li> <li>8. Colocar 2 feijões brancos no copo BB</li> <li>9. Colocar 2 feijões frade no copo BF</li> <li>10. No final deverás ter 6 copos</li> <li>11. Coloca os copos A num local bem iluminado</li> <li>12. Coloca cada um dos copos B no interior de cada uma das caixas de cartão. Terás de ter cuidado para que a luz não entre nas caixas.</li> </ol> <p><b>Importante:</b> Todos os dias poderás espreitar os copos. Se o algodão dos copos secar, deverás ir acrescentando água, sempre que necessário.</p>	<b>PROCEDIMENTO</b>
--	---------------------

<b>REGISTO</b>	Faz os registos do que observas nas tabelas em anexo, ao longo dos dias que se seguem.
----------------	--

MATERIAL APOIO

OFICINA  
CIÊNCIAS E  
MATEMÁTICA

# SEMANA 1

## SEMEAR SENTIDOS

NOME:

PROTOCOLO B | QUAL A INFLUÊNCIA DA LUZ NA GERMINAÇÃO DO FEIJOEIRO?

2/4

O QUE PREVÊS QUE VAI ACONTECER?

O registo pode ser através de um desenho ou por palavras.

## REGISTO

MATERIAL APOIO

OFICINA  
CIÊNCIAS E MATEMÁTICA

# SEMANA 1 SEMEAR SENTIDOS

NOME:

PROTOCOLO B | QUAL A INFLUÊNCIA DA LUZ NA GERMINAÇÃO DO FEIJOEIRO?

3/4

## OBSERVAÇÕES REALIZADAS

GERMINOU? / NÃO GERMINOU?

	DIA: ZERO	DIA:	DIA:	DIA:	DIA:	DIA:	DIA:
	DATA:	DATA:	DATA:	DATA:	DATA:	DATA:	DATA:
<b>COPOSA</b> GRUPO NOITE E DIA							
<b>COPOSB</b> GRUPO NOITE E DIA							

MATERIAL APOIO

OFICINA  
CIÊNCIAS E  
MATEMÁTICA

NOME:

# SEMANA 1

## SEMEAR SENTIDOS

PROCOLO B | QUAL A INFLUÊNCIA DA LUZ NA GERMINAÇÃO DO FEIJOEIRO?

4/4

### REGISTO

O QUE OBSERVASTE ESTÁ DE ACORDO COM A TUA PREVISÃO?

---

---

---

---

---

---

---

---

O QUE PODES CONCLUIR SOBRE O EFEITO DA LUZ NA GERMINAÇÃO DAS SEMENTES DE FEIJOEIRO?

---

---

---

---

---

---

---

---

REGISTA ATRAVÉS DE UM DESENHO O QUE OBSERVAS NO FINAL DA EXPERIÊNCIA.  
SE QUISES PODES FAZER A LEGENDA.

COPO A

COPO B

MATERIAL APOIO	<b>SEMANA 1</b> <b>SEMEAR SENTIDOS</b>	NOME:
OFICINA CIÊNCIAS E MATEMÁTICA		

PROTOCOLO C   INFLUÊNCIA DOS FATORES ABIÓTICOS NA GERMINAÇÃO DAS PLANTAS	1/4
--	-----

**QUESTÃO PROBLEMA:**  
**QUAL A INFLUÊNCIA DA TEMPERATURA NA GERMINAÇÃO DO FEIJOEIRO?**

<b>MATERIAL NECESSÁRIO</b>	<p>Tabuleiro C com o protocolo C para cada criança e o seguinte material:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 copos transparentes, por exemplo copos de iogurte</li> <li>• Marcador</li> <li>• Algodão</li> <li>• 12 sementes de feijão (4 feijão vermelho + 4 feijão branco + 4 feijão fradinho)</li> <li>• Esguicho de água</li> <li>• Frigorífico</li> </ul>
--------------------------------	--

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Com o marcador identifica 3 copos com a letra A e 3 copos com a letra B</li> <li>2. Colocar algodão no fundo dos copos</li> <li>3. Humedecer todos com água - atenção para não encher os copos com água</li> <li>4. Colocar 2 feijões vermelhos num copo A e acrescentar a letra V</li> <li>5. Colocar 2 feijões brancos noutro copo A e acrescentar a letra B</li> <li>6. Colocar 2 feijões frade no último copo A e acrescentar a letra F</li> <li>7. Colocar 2 feijões vermelhos no copo BV</li> <li>8. Colocar 2 feijões brancos no copo BB</li> <li>9. Colocar 2 feijões frade no copo BF</li> <li>10. No final deverás ter 6 copos</li> <li>11. Coloca os copos A num local bem iluminado</li> <li>12. Coloca os copos B no frigorifico</li> </ol> <p><b>Importante:</b> Todos os dias poderás espreitar os copos. Se o algodão dos copos secar, deverás ir acrescentando água, sempre que necessário.</p>	<b>PROCEDIMENTO</b>
--	---------------------

<b>REGISTO</b>	Faz os registos do que observas nas tabelas em anexo, ao longo dos dias que se seguem.
----------------	--

MATERIAL APOIO

OFICINA  
CIÊNCIAS E  
MATEMÁTICA

# SEMANA 1

## SEMEAR SENTIDOS

NOME:

PROTOCOLO C | QUAL A INFLUÊNCIA DA TEMPERATURA NA GERMINAÇÃO DO FEIJOEIRO?

2/4

O QUE PREVÊS QUE VAI ACONTECER?

O registo pode ser através de um desenho ou por palavras.

## REGISTO

MATERIAL APOIO

OFICINA  
CIÊNCIAS E MATEMÁTICA

# SEMANA 1 SEMEAR SENTIDOS

NOME:

PROTOCOLO C | QUAL A INFLUÊNCIA DA TEMPERATURA NA GERMINAÇÃO DO FEIJOEIRO?

3/4

## OBSERVAÇÕES REALIZADAS

GERMINOU? / NÃO GERMINOU?

	DIA: ZERO	DIA:	DIA:	DIA:	DIA:	DIA:	DIA:
	DATA:	DATA:	DATA:	DATA:	DATA:	DATA:	DATA:
<b>COPOS A</b> GRUPO SOL E NEVE							
<b>COPOS B</b> GRUPO SOL E NEVE							

MATERIAL APOIO

OFICINA  
CIÊNCIAS E  
MATEMÁTICA

NOME:

# SEMANA 1

## SEMEAR SENTIDOS

PROCOLO C | QUAL A INFLUÊNCIA DA TEMPERATURA NA GERMINAÇÃO DO FEIJOEIRO?

4/4

### REGISTO

O QUE OBSERVASTE ESTÁ DE ACORDO COM A TUA PREVISÃO?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

O QUE PODES CONCLUIR SOBRE O EFEITO DA TEMPERATURA NA GERMINAÇÃO DAS SEMENTES DE FEIJOEIRO?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

REGISTA ATRAVÉS DE UM DESENHO O QUE OBSERVAS NO FINAL DA EXPERIÊNCIA.  
SE QUISES PODES FAZER A LEGENDA.

COPO A

COPO B

2021

OFICINA DE CIÊNCIAS E MATEMÁTICA

# ÁGUA, AR E TERRA

SEMANA 2



2021	<h1 style="margin: 0;">SEMANA 2</h1> <h1 style="margin: 0;">ÁGUA, AR E TERRA</h1>		SEMEAR, CRESCER E VOAR
OFICINA CIÊNCIAS E MATEMÁTICA			
<h2 style="margin: 0;">SESSÃO 1. FLUTUA E NÃO FLUTUA</h2>			1/3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prever o comportamento de diferentes objetos na água (flutua ou afunda);</li> <li>• Verificar o comportamento de diferentes objetos na água (flutua ou afunda);</li> <li>• Identificar a propriedade de flutuabilidade de diferentes materiais;</li> <li>• Realizar atividades experimentais, em condições de segurança, seguindo um protocolo;</li> <li>• Saber colocar questões, levantar hipóteses, fazer inferências, comprovar resultados e saber comunicá-los, reconhecendo como se constrói o conhecimento.</li> </ul>		<h2 style="margin: 0;">OBJETIVOS DA SESSÃO</h2> <p style="margin: 0;">(CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES)</p>	
<h2 style="margin: 0;">AÇÕES ESTRATÉGICAS</h2> <h3 style="margin: 0;">1. PREPARAR A SALA DE AULA</h3>	<p>A sala deverá ser previamente preparada para receber as crianças, com os protocolos impressos para cada criança e os materiais a utilizar por cada grupo.</p>		
<h3 style="margin: 0;">QUESTÃO PROBLEMA: QUAIS OS OBJETOS QUE FLUTUAM E OS QUE AFUNDAM?</h3>		<h2 style="margin: 0;">AÇÕES ESTRATÉGICAS</h2> <h3 style="margin: 0;">2. MOMENTO INTRODUTÓRIO E MOTIVACIONAL</h3>	
<p>A sessão será dedicada à procura de soluções para a questão problema proposta. Para isso, é essencial fazer um levantamento das concepções que as crianças têm sobre este assunto.</p> <p>Esta auscultação das ideias das crianças poderá iniciar por <b>perceber quais os objetos que as crianças já viram flutuar/afundar</b>. A demonstração do fenómeno pelos objetos enunciados pelas crianças (um objeto que flutua e outro que afunda) pode servir de ponto de partida para que todas as crianças entendam o princípio de flutuabilidade presente na discussão.</p> <p>Algumas das crianças pensam que os <b>objetos pesados afundam e os leves flutuam</b>. Para esclarecer esta ideia poderá referir, por exemplo, a agulha, mais leve, que afunda e o barco, mais pesado, que flutua na água.</p>			

**SESSÃO 1. FLUTUA E NÃO FLUTUA**

2/3

**AÇÕES  
ESTRATÉGICAS****CONCEITOS CIENTÍFICOS**

A flutuabilidade de um objeto depende da sua densidade e não do seu peso. Se a sua densidade é inferior à da água o objeto flutua caso contrário afunda. Quando o objeto e a água têm a mesma densidade (o que é raro) o objeto mantém-se entre a superfície e o fundo da água.

Quando dissolvemos açúcar ou sal na água, alteramos a sua densidade. Os objetos que afundam em água, poderão revelar um comportamento diferente, já que a densidade da solução é diferente da densidade da água.

Depois do diálogo com as crianças é tempo de colocar a mão na massa! São apresentados, às crianças, diversos objetos de materiais diferentes para que investiguem a sua flutuabilidade, isto é, observem se flutuam ou se afundam.

Sugere-se a explicação, às crianças, de como decorrerá a sessão e se proceda à leitura e compreensão da fase 1 do protocolo. Após uns breves momentos, para que as crianças possam pensar, poderá iniciar a leitura da fase 2 do protocolo. Esta poderá ser em grande grupo, para que as questões possam ser colocadas e ouvidas por todas as crianças.

Poderá deixar as crianças, de forma autónoma a experimentar, mas sempre com supervisão para que o façam em segurança. Depois de algum tempo poderá verificar se as crianças já preencheram a tabela apresentada no protocolo Fase I e iniciar o debate. A discussão, pós atividade experimental, incidirá sobre as ideias que as crianças tinham inicialmente e no que observaram.

**AÇÕES  
ESTRATÉGICAS****3. ATIVIDADE  
EXPERIMENTAL****AÇÕES  
ESTRATÉGICAS****IR MAIS ALÉM...**

Poderá colocar a questão problema que desencadeará a fase 3 do protocolo.

**QUESTÃO PROBLEMA: É POSSÍVEL FAZER FLUTUAR UM OBJETO QUE NORMALMENTE AFUNDA?****FASE III**

Sugere-se uns momentos de debate em grande grupo para que as crianças possam trocar ideias e sugerir formas para que os materiais que afundam possam flutuar. Sugere-se que cada grupo tenha uma ou mais ideias para colocar em prática. Caso contrário, as crianças podem bloquear.

Nesta fase, e pela natureza da atividade, poderá acontecer de os grupos iniciais se esbaterem e ocorrer uma maior circulação das crianças para verificarem as ideias dos colegas.

2021	<h1>SEMANA 2</h1> <h2>ÁGUA, AR E TERRA</h2>		<b>SEMEAR, CRESCER E VOAR</b>
OFICINA CIÊNCIAS E MATEMÁTICA			
SESSÃO 1. FLUTUA E NÃO FLUTUA			3/3
<h2>AÇÕES ESTRATÉGICAS</h2> <h3>4. COMUNICAÇÃO</h3>	<p>Quando todos os grupos tiverem conseguido uma construção que faça flutuar um dos materiais que afundou poderá passar para o debate em grande grupo.</p> <p>Cada grupo poderá ter oportunidade de explicar a sua construção assim como o próprio processo de elaboração às restantes crianças.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Protocolo flutuabilidade para cada criança</li> <li>• 3 bacias grandes com água (uma por cada grupo)</li> <li>• 1 conjunto de objetos por cada grupo, tais como: rolhas de cortiça, tampas de garrafa, tampas de garrafão, pregos/parafusos, esponjas, plasticina, borracha escolar, molas de roupa, paus, pedras, laranja/tangerina, bolas esferovite (diferentes tamanhos), papel alumínio cozinha (folha lisa e amassado), barco de papel</li> <li>• 3 rolos de papel alumínio de cozinha,</li> <li>• Vários sacos plásticos</li> <li>• 3 fita cola adesiva</li> <li>• 3 tesouras</li> </ul>	<h2>MATERIAL NECESSÁRIO</h2>		
<h2>PRODUTO INTERMÉDIO OU FINAL</h2>	<p>Construção de uma estrutura que flutua na água.</p>		
<p>Poderá adicionar uma outra fase da atividade experimental ou dividir o grande grupo metades e uma realiza a atividade de "fazer flutuar" um objeto que afunda enquanto a outra metade trata de "fazer afundar" um objeto que flutua.</p>			<h2>OBSERVAÇÕES</h2>

**SESSÃO 2. HORA DE EXPERIMENTAR - FOGUETE**

1/2

- Verificar que o ar quente é mais leve relativamente ao ar frio;
- Cooperar com os outros no processo de aprendizagem (trabalho em equipa);
- Aprender o método científico e trabalhar o raciocínio lógico;
- Usar a linguagem oral em contexto, conseguindo comunicar eficazmente e de modo adequado à situação (produção e funcionalidade).

**OBJETIVOS DA  
SESSÃO****(CONHECIMENTOS, CAPACIDADES  
E ATITUDES)****AÇÕES  
ESTRATÉGICAS****1. ENQUADRAMENTO DA  
SESSÃO**

Na sessão anterior as crianças desenvolveram o conceito de densidade da água através da realização de atividades práticas, orientadas por questões problema.

A sessão, com a colaboração da *Hora de Experimentar* da Semear Talentos, incide sobre a densidade, mas desta vez do ar.

Sugere-se que a questão problema a orientar a sessão possa ser, por exemplo:

- Questão problema: *O que faz os balões de S. João voar tão alto?*
- Questão problema: *Como funcionam os balões de S. João?*

A sessão ficará à responsabilidade da *Hora de Experimentar*, e conforme aparece na sua planificação.

Sob a orientação da professora os alunos devem:

- Abrir e esvaziar o saco de chá;
- Colocar o saco de chá sobre a bandeja;
- Acender a parte de cima do saco de chá;
- Observar o resultado.

**AÇÕES  
ESTRATÉGICAS****2. DINAMIZAÇÃO PELA  
HORA DE EXPERIMENTAR**

2021	<h1 style="margin: 0;">SEMANA 2</h1> <h1 style="margin: 0;">ÁGUA, AR E TERRA</h1>		<p style="margin: 0;">SEMEAR, CRESCER E VOAR</p>
<p style="margin: 0;">SESSÃO 2. HORA DE EXPERIMENTAR - FOGUETE</p>			<p style="margin: 0;">2/2</p>
<h2 style="margin: 0;">AÇÕES ESTRATÉGICAS</h2> <h3 style="margin: 0;">3. ATIVIDADE PRÁTICA</h3>		<h3 style="margin: 0;">CRIAÇÃO DE QUESTÕES PARA A ATIVIDADE “CAÇA AO TESOURO”</h3> <p style="margin: 10px 0;">No final desta sessão, à semelhança das anteriores poderá solicitar às crianças que elaborem algumas questões para a atividade “Caça ao Tesouro”.</p> <p style="margin: 10px 0;">Para isso poderá:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dividir o grande grupo em pequenos grupos de 4 a 5 crianças. Poderão manter-se os grupos da própria sessão, ou deixar que as crianças se agrupem livremente.</li> <li>Cada pequeno grupo terá de propor uma questão sobre os temas abordados nas sessões relacionadas ao tema – flutua ou não flutua. Poderá ser sobre os objetos que afundam ou flutuam na água, como alteramos a densidade da água ou como sob um balão de S. João, ar quente menos denso que o ar frio.</li> <li>A proposta de questão apresentada por cada grupo terá de ter 3 opções de resposta, sendo <b>só uma delas válida</b>, e um desenho associado, se tal fizer sentido.</li> </ul>	
<p style="margin: 10px 0;">Cada criança necessita de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 Saco de chá;</li> <li>Bandeja ou prato largo de metal ou vidro;</li> <li>Fósforos compridos.</li> </ul>		<h2 style="margin: 0;">MATERIAIS NECESSÁRIOS</h2>	
<h2 style="margin: 0;">PRODUTO INTERMÉDIO OU FINAL</h2>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Construção de um foguete</li> <li>Elaboração de questão para a atividade “A Caça ao Tesouro”</li> </ul>	
<p style="margin: 10px 0;">Esta sessão conta com a participação da “Hora de Experimentar”</p>			<h2 style="margin: 0;">OBSERVAÇÕES</h2>

2021	<h1>SEMANA 2</h1> <h2>ÁGUA, AR E TERRA</h2>	<b>SEMEAR, CRESCER E VOAR</b>
OFICINA CIÊNCIAS E MATEMÁTICA		

<b>SESSÃO 3. SEMEAR - PLANTAS E AFETOS</b>	1/3
--	-----

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compreender a influência dos fatores abióticos (luz, temperatura e água) na germinação das sementes do feijoeiro;</li> <li>• Interpretar a influência da água, da luz e da temperatura no desenvolvimento das plantas;</li> <li>• Revelar uma atitude responsável face à proteção dos seres vivos;</li> <li>• Comunicar adequadamente as suas ideias através da utilização de diferentes linguagens (oral, escrita, icnográfica, gráfica, matemática), fundamentando-as e argumentando face às ideias dos outros.</li> </ul>	<h2>OBJETIVOS DA SESSÃO</h2> <p>(CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES)</p>
---	---

<h2>AÇÕES ESTRATÉGICAS</h2> <h3>1. PREPARAÇÃO DA SALA</h3>	<p>A sala deverá ser previamente preparada para receber as crianças. Para isso todos os produtos da atividade experimental das sementes de feijoeiro podem estar de acesso facilitado para que as crianças possam ir buscar os copos pertencentes ao seu grupo.</p> <p>Se for possível, a sala poderá estar organizada em dois espaços diferentes, um para cada momento da sessão. Propõem-se que as imagens possam estar de novo expostas na sala, para que as crianças associem ao trabalho realizado nas sessões anteriores e se lembrem do grupo a que pertencem.</p>
--	---

<p><b>A. GRUPO NOITE E DIA</b></p> <p>Estudo da germinação das sementes sob a influência da luz.</p>	<p><b>B. GRUPO SOL E NEVE</b></p> <p>Estudo da germinação das sementes sob a influência da temperatura.</p>	<p><b>C. GRUPO DESERTO E FLORESTA TROPICAL</b></p> <p>Estudo da germinação das sementes sob a influência da água.</p>
--	---	---

No momento inicial seria oportuno que as mesas estivessem organizadas em três grupos, à semelhança das sessões relativas a esta temática.

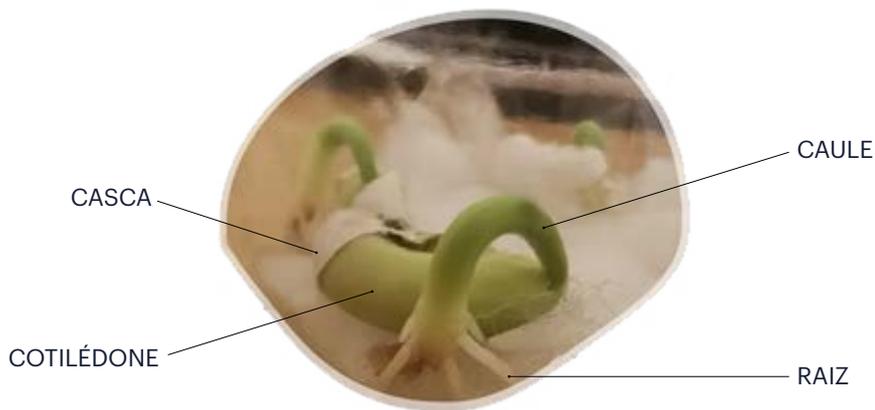
Seria oportuno fazer uma breve síntese do que aconteceu na sessão anterior de modo a enquadrar o trabalho a realizar nesta sessão. Nesta fase seria interessante que as crianças observassem o desenvolvimento das sementes em diferentes condições. Inicialmente fazem-no no seu grupo, com os colegas do mesmo grupo e podem terminar de completar a grelha do protocolo relativo ao fator abiótico em estudo.

De modo a prosseguir para o momento seguinte, seria interessante rever com as crianças a constituição de uma planta – raiz, caule, folhas flor e fruto, conforme imagem que se encontra em anexo, de modo que possam identificar os constituintes observados nas sementes germinadas.

**SESSÃO 3. SEMEAR - PLANTAS E AFETOS**

2/3

Outra opção é passar o vídeo sobre a constituição de uma planta, disponível no link:  
<https://ensina.rtp.pt/artigo/plantas-como-sao-constituídas/>



Após uma semana de germinação, poderá ser observado os seguintes constituintes, em alguns casos poderá ser perceptível o aparecimento da folha.

Depois da realização das atividades e da sistematização.

Para que as crianças fiquem com uma recordação deste campo de férias, podem transplantar a plântula de feijoeiro para um novo copo, mas desta vez com solo e não algodão.

De lembrar às crianças que estas devem regar e cuidar da planta para que ela cresça e dê fruto (vagem).

Cada criança deverá ter acesso a:

- 1 plântula de feijoeiro germinada
- 1 Copo transparente ou de iogurte
- Solo q.b.
- Esguicho de água

Podem incentivar as crianças a germinar outras sementes em casa junto com a família.

Cada grupo poderá realizar a atividade com autonomia e poderá circular para tirar dúvidas e verificar o trabalho de cada das restantes crianças.

**AÇÕES  
ESTRATÉGICAS****2. ATIVIDADE PRÁTICA  
- TRANSPLANTE DO  
FEIJOEIRO PARA O SOLO**

2021	<h1>SEMANA 2</h1> <h1>ÁGUA, AR E TERRA</h1>		<b>SEMEAR, CRESCER E VOAR</b>
<b>OFICINA CIÊNCIAS E MATEMÁTICA</b>			
<b>SESSÃO 3. SEMEAR - PLANTAS E AFETOS</b>			3/3
<p>Imagens impressas em A3:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Noite/Dia</li> <li>• Deserto/FlorestaTropical</li> <li>• Sol/Neve</li> <li>• Constituição de uma planta</li> </ul> <p>Produtos da atividade experimental semana 1</p> <p>15 Copos de iogurte</p> <p>Solo</p> <p>Esguicho de água</p>		<h2>MATERIAIS NECESSÁRIOS</h2>	
<h3>PRODUTO INTERMÉDIO OU FINAL</h3>	<p>Plântulas de feijoeiros transplantadas para vasos/ copos com solo</p>		
<p>Se o espaço onde as crianças se encontram tiver disponível uma horta ou um local semelhante, podem conduzir as crianças até esse espaço e transplantar as plântulas de feijoeiro, semear feijões que sobraram ou colocar no solo outras sementes.</p>		<h2>OBSERVAÇÕES</h2>	
<h3>LOCAIS DE APROFUNDAMENTO DA SESSÃO</h3>		<p>Horta ou local onde se possa colocar sementes no solo que seja ao ar livre.</p>	

2021

OFICINA DE CIÊNCIAS E MATEMÁTICA

# MATERIAL DE APOIO

SEMANA 2





**SEMANA 2**  
**ÁGUA, AR E TERRA**

QUAIS OS OBJETOS QUE FLUTUAM E OS QUE AFUNDAM?

2/2

**PROCEDIMENTO 2**

Numa bacia cheia de água coloca os materiais um a um;  
 Observa o seu comportamento durante alguns segundos.  
 Regista na tabela o que observaste e desenha o que aconteceu a cada um dos materiais.

**REGISTO****O QUE OBSERVASTE?**

OBJETOS

FLUTUA

AFUNDA

DESENHA O QUE ACONTECEU AOS MATERIAIS  
 QUANDO OS COLOCASTE NA ÁGUA.

O QUE OBSERVASTE ESTÁ DE ACORDO COM A TUA  
 PREVISÃO?

---



---



---



---



---



---

O QUE PODES CONCLUIR SOBRE OS MATERIAIS?

---



---



---



---



---



---

**SEMANA 2**  
**ÁGUA, AR E TERRA****FLUTUABILIDADE DOS MATERIAIS**

1/1

**QUESTÃO PROBLEMA:**  
**É POSSÍVEL FAZER FLUTUAR UM OBJETO QUE NORMALMENTE AFUNDA?****MATERIAL  
NECESSÁRIO**

- 1 bacia com água
- 1 conjunto de objetos (mesmo que no passo anterior)
- 1 fita cola adesiva
- 1 tesoura

1. Separa os materiais que observaste que afundaram na água, na fase anterior.
2. Escolhe um objeto que afundou na água para o colocares a flutuar.
3. Elabora uma construção de modo que esse objeto possa flutuar na água. Podes utilizar os outros materiais disponíveis.
4. Numa bacia cheia de água coloca a construção e observa o seu comportamento durante alguns segundos.

**PROCEDIMENTO****REGISTO**

Regista na tabela o que observaste e desenha o que aconteceu a cada um dos materiais.

**DESENHA A TUA CONSTRUÇÃO E O QUE ACONTECEU QUANDO COLOCASTE NA ÁGUA.****O QUE OBSERVASTE ESTÁ DE ACORDO COM A TUA PREVISÃO?**


---



---



---



---



---



---

**O QUE PODES CONCLUIR SOBRE A TUA CONSTRUÇÃO?**


---



---



---



---



---



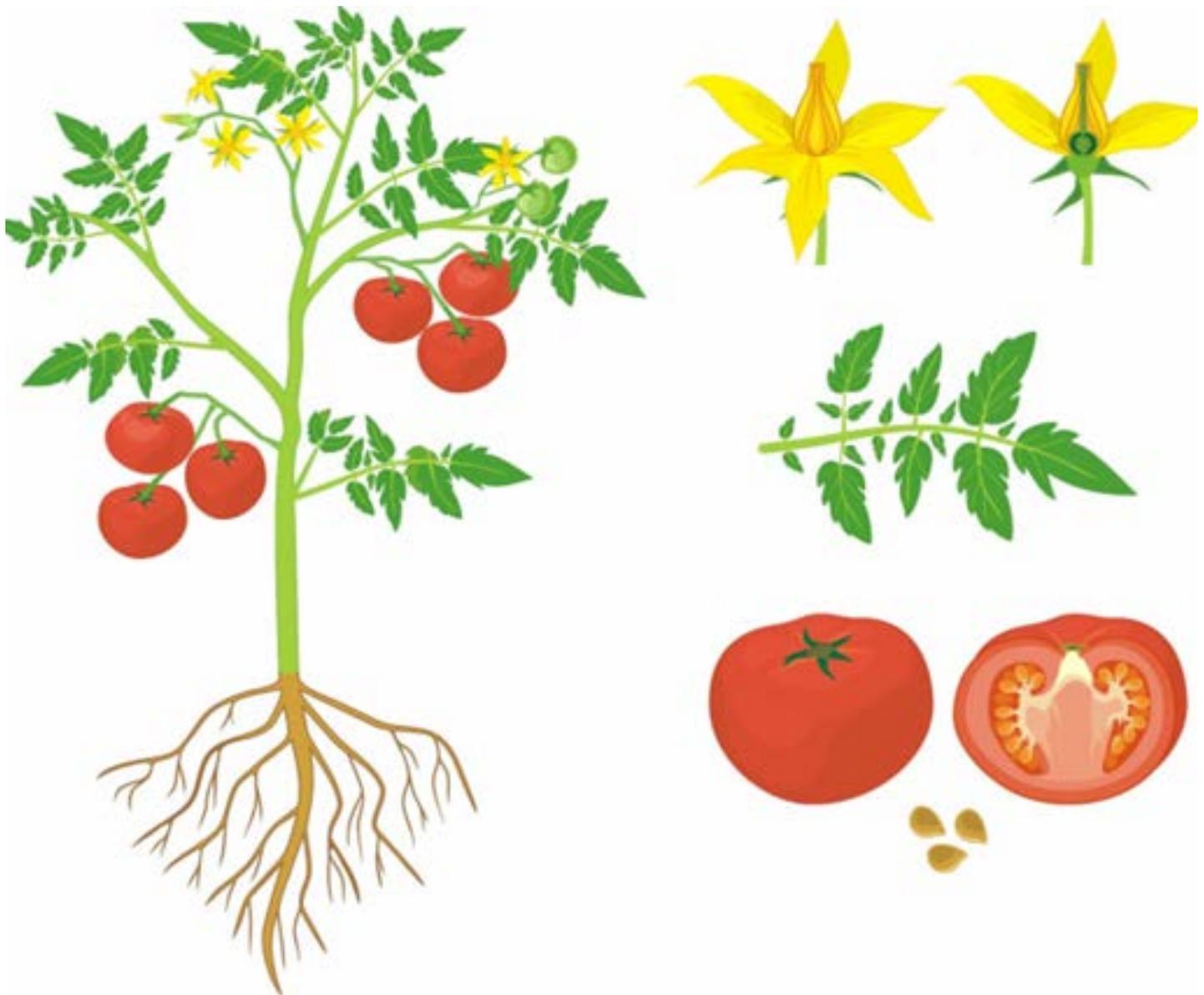
---



---



---

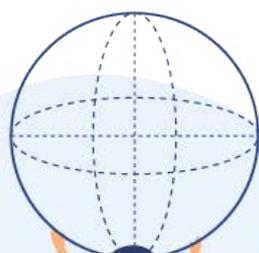
**SEMANA 2**  
**ÁGUA, AR E TERRA****FLUTUABILIDADE DOS MATERIAIS**imagem retirada de <https://www.gettyimages.pt/>

2021

OFICINA DE CIÊNCIAS E MATEMÁTICA

# ARTE, NATUREZA E MATEMÁTICA

SEMANA 3



**SESSÃO 1. DESCOBRIR SIMETRIAS NA NATUREZA**

1/3

- Explorar o conceito de simetria (reflexão axial e rotação);
- Reconhecer simetrias de rotação e de reflexão em figuras, em contextos matemáticos e não matemáticos;
- Desenvolver a capacidade de visualizar e construir explicações e justificações matemáticas;
- Descrever figuras no plano e no espaço com base nas suas propriedades e nas relações entre os seus elementos;
- Desenvolver confiança nas suas capacidades e conhecimentos matemáticos, e a capacidade de analisar o próprio trabalho;
- Desenvolver persistência, autonomia e à-vontade em lidar com situações que envolvam a Matemática na Arte e na Natureza.

**OBJETIVOS DA  
SESSÃO**(CONHECIMENTOS, CAPACIDADES  
E ATITUDES)**AÇÕES  
ESTRATÉGICAS****1. ATIVIDADE INICIAL  
DE MOTIVAÇÃO****OPÇÃO 1**

Organizar pequenos grupos de exploradores, e sair para observar e fotografar a matemática que encontram na natureza, nas ruas, nos parques,...

Podem também, sempre que viável, recolher alguns objetos e materiais onde encontram matemática: folhas caídas, pedras, flores, ...

(as fotografias podem ser tiradas pelo adulto acompanhante, com um telemóvel, por exemplo, sendo que o objeto fotografado deve ser encontrado e sugerido pelo olhar da criança.)

**OPÇÃO 2**

Explorar o conceito de simetria, através da visualização de imagens, fotografias de obras de Arte, de animais... vídeos, cartazes, ou objetos onde as crianças são conduzidas a debater o conceito e a identificar simetrias.

**SESSÃO 1. DESCOBRIR SIMETRIAS NA NATUREZA**

2/3

**AÇÕES  
ESTRATÉGICAS****2. TRABALHO E  
DISCUSSÃO EM  
GRANDE GRUPO**

Analisar e debater em grande grupo a Matemática que encontraram nas fotografias que tiraram, nos objetos que recolheram, nos vídeos e imagens que observaram.

A ideia é selecionarem as fotografias, os objetos ou imagens onde encontram algum tipo de simetria. A partir desta exploração pode iniciar-se um debate em torno do que entendem por figura ou objeto simétrico, eixo de simetria e plano de simetria.

Por exemplo, o corpo humano é tridimensional. E, porque tem volume, é um plano de simetria que o divide ao meio e não um eixo.

**SUGESTÃO DE QUESTÕES PROBLEMA A EXPLORAR**

- O que vemos aqui?
- Que matemática encontram neste objeto? E nesta imagem?
- Que formas identificamos?
- Há elementos que se repetem?
- Podemos falar de simetria nesta fotografia?
- O que é ser simétrico? Onde podemos encontrar simetrias? Nos animais? Nas plantas? Nos minerais? No Corpo Humano? Nas figuras geométricas? Nas obras de arte?
- Serão todas as simetrias do mesmo tipo? Exemplo: Borboleta – simetria bilateral (simetria de reflexão); Estrela-do-mar: simetria radial (simetria de rotação).

**CONCEITOS MATEMÁTICOS****SIMETRIA DE REFLEXÃO**

Simetria vem de um termo grego que significa «em harmonia com». Em matemática uma figura plana tem simetria de reflexão quando existe uma reflexão tal que as imagens dos pontos da figura por essa reflexão formam a mesma figura, isto é, quando a figura plana tem um eixo de simetria.

Nota: o número de eixos de simetria de uma figura é igual ao número de simetrias de reflexão que essa figura tem.

**SIMETRIA DE ROTAÇÃO**

Diz-se que uma figura tem simetria de rotação quando existe pelo menos uma rotação de ângulo não nulo e não giro tal que as imagens dos pontos da figura por essa rotação formam a mesma figura.

2021	<b>SEMANA 3</b> <b>ARTE, NATUREZA E MATEMÁTICA</b>		<b>SEMEAR,          CRESCER          E VOAR</b>
OFICINA CIÊNCIAS E MATEMÁTICA			
SESSÃO 1. DESCOBRIR SIMETRIAS NA NATUREZA			3/3
<b>AÇÕES          ESTRATÉGICAS</b>  <b>3. SÍNTESE E          PRODUTO FINAL</b>	<p>No final da sessão, deve ficar registado por exemplo, num mural digital ou numa cartolina,... as fotografias, os objetos e/ ou materiais recolhidos que apresentam algum tipo de simetria.</p> <p>Havendo material e possibilidade, pode-se também subdividir as simetrias encontradas em dois grupos: simetrias de reflexão ou de rotação.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imagens de animais, obras de arte, plantas, ...</li> <li>• Objetos diversos do dia a dia que apresentem algum tipo de simetria;</li> <li>• Máquina Fotográfica (opcional);</li> </ul>	<b>MATERIAIS          NECESSÁRIOS</b>		
<b>PRODUTO          INTERMÉDIO          OU FINAL</b>	<p>Mural digital, ou mural em cartolina: “Um mundo de simetrias!”</p>		
<p>Links úteis:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">A Ciência da Simetria</a></li> <li>• <a href="#">M.C. Escher Foundation: Arte e Simetria</a></li> </ul>	<b>OBSERVAÇÕES</b>		

**SESSÃO 2. CRIAR OBRAS DE ARTE SIMÉTRICAS**

1/4

- Explorar o conceito de simetria (reflexão axial e rotação);
- Reconhecer simetrias de rotação e de reflexão em figuras, em contextos matemáticos e não matemáticos;
- Desenvolver a capacidade de visualizar e construir explicações e justificações matemáticas;
- Descrever figuras no plano e no espaço com base nas suas propriedades e nas relações entre os seus elementos;
- Desenvolver confiança nas suas capacidades e conhecimentos matemáticos, e a capacidade de analisar o próprio trabalho;
- Desenvolver persistência, autonomia e à-vontade em lidar com situações que envolvam a Matemática na Arte e na Natureza;
- Construir figuras simétricas.

**OBJETIVOS DA  
SESSÃO**(CONHECIMENTOS, CAPACIDADES  
E ATITUDES)**AÇÕES  
ESTRATÉGICAS****1. ATIVIDADE: DEBATE  
INICIAL DE MOTIVAÇÃO**

As coloridas asas de uma borboleta, a fascinante estrela-do-mar, a lindíssima folha de plátano, algumas das mais bonitas calçadas portuguesas... e alguns dos mais famosos edifícios do mundo, como o Taj Mahal têm algo que os une... a beleza da simetria!

Com base no mural “Um mundo de simetrias” construído na sessão anterior reforçar a confiança de que as crianças já são capazes de identificar alguns tipos de simetria, em diversos contextos!

Agora, nesta sessão as crianças vão ser os artistas e criar as suas obras de arte simétricas!

**SUGESTÃO DE QUESTÕES PROBLEMA A EXPLORAR**

- O que é ser simétrico?
- Como podemos criar uma pintura simétrica?
- O Corpo Humano será simétrico?

**SESSÃO 2. CRIAR OBRAS DE ARTE SIMÉTRICAS**

2/4

**CONCEITOS MATEMÁTICOS****SIMETRIA DE REFLEXÃO**

Simetria vem de um termo grego que significa «em harmonia com». Em matemática uma figura plana tem simetria de reflexão quando existe uma reflexão tal que as imagens dos pontos da figura por essa reflexão formam a mesma figura, isto é, quando a figura plana tem um eixo de simetria.

Nota: o número de eixos de simetria de uma figura é igual ao número de simetrias de reflexão que essa figura tem.

**SIMETRIA DE ROTAÇÃO**

Diz-se que uma figura tem simetria de rotação quando existe pelo menos uma rotação de ângulo não nulo e não giro tal que as imagens dos pontos da figura por essa rotação formam a mesma figura.

**ROSÁCEA**

É uma figura plana com um número finito de simetrias de rotação ou de reflexão. Todas as rotações que deixam a figura invariante estão centradas num mesmo ponto. Todas as simetrias de reflexão estão associadas a uma reta que contém o mesmo ponto.

**SUGESTÃO 1: "SERES ASSUSTADORES E MANCHAS SIMÉTRICAS"**

Dobrar uma folha de papel branco a meio. Salientar que esta dobra irá funcionar como eixo de simetria da obra de arte.

Abrir a folha de papel e sobre um dos lados pintar, desenhar, criar manchas com uma ou várias cores, pintando com as mãos ou aplicando as tintas com um pincel. De seguida, sem deixar a tinta secar, dobrar o papel a meio, pela dobra e pelo lado com tinta. Deixar atuar uns segundos.

Ao abrir a folha de papel serão criados seres assustadores e manchas simétricas!

Expor todas obras de arte... assustadoramente simétricas!

**AÇÕES  
ESTRATÉGICAS**

**2. ATIVIDADES  
PRÁTICAS:  
VAMOS CONSTRUIR?**

**SESSÃO 2. CRIAR OBRAS DE ARTE SIMÉTRICAS**

3/4

**SUGESTÃO 2: "ROSÁCEAS COLORIDAS"**

Usar as folhas coloridas com a forma de quadrado. Dobrar um quadrado a meio. Depois voltar a dobrar a meio. Fazer um, ou mais cortes na folha (como sugerido na imagem). Abrir a folha. Surpresa: criamos uma rosácea! Analisar e procurar as simetrias de cada rosácea construída.

Reunir as várias rosáceas coloridas e construir um painel ou uma colagem 3D!



FIGURA 1



FIGURA 2



FIGURA 3



FIGURA 4



FIGURA 5



FIGURA 6

**AÇÕES  
ESTRATÉGICAS****2. ATIVIDADES  
PRÁTICAS:  
VAMOS CONSTRUIR?****SUGESTÃO 3: "OBRA DE ARTE: AS PALMAS DA MINHA MÃO!"**

A assimetria do corpo humano quase impercetível. Por exemplo, as linhas das mãos esquerda e direita são parecidas (em espelho), mas há pequenas diferenças. Vamos comparar as duas mãos e tentar descobrir as diferenças?

**OPÇÃO 1**

Com tinta pintar as palmas das mãos. Depois de bem pintadas carimbar uma folha branca, de modo a obter o desenho de cada uma das mãos. Deixar secar. Desenhar as linhas de cada mão por observação direta das mesmas. No final, analisar e descobrir as diferenças!

**OPÇÃO 2**

Fotografar e imprimir, ou fotocopiar ambas as palmas das mãos, e usando papel vegetal desenhar o contorno das duas mãos e as respectivas linhas. No final, analisar e descobrir as diferenças!

2021

OFICINA  
CIÊNCIAS E  
MATEMÁTICA

# SEMANA 3

## ARTE, NATUREZA E MATEMÁTICA

SEMEAR,  
CRESCER  
E VOAR

### SESSÃO 2. CRIAR OBRAS DE ARTE SIMÉTRICAS

4/4

- Folhas de papel brancas;
- Folhas de papel coloridas;
- Tintas;
- Pincéis;
- Lápis de carvão;
- Tesoura;
- Máquina Fotográfica (opcional);
- Papel Vegetal (opcional).

## MATERIAIS NECESSÁRIOS

## PRODUTO INTERMÉDIO OU FINAL

- Pintura simétrica abstrata.
- Rosácea colorida.
- Obra de arte: as palmas da minha mão!

Links úteis:

- [A Ciência da Simetria](#)
- [M.C. Escher Foundation: Arte e Simetria](#)

## OBSERVAÇÕES

**SESSÃO 3. CONSTRUIR UM CALEIDOSCÓPIO**

1/3

- Explorar o conceito de simetria;
- Reconhecer simetrias de rotação e de reflexão em figuras, em contextos matemáticos e não matemáticos;
- Desenvolver confiança nas suas capacidades e conhecimentos matemáticos, e a capacidade de analisar o próprio trabalho;
- Desenvolver persistência, autonomia e à-vontade em lidar com situações que envolvam a Matemática na Arte e na Natureza;
- Utilizar processos científicos simples na realização de atividades experimentais.
- Saber manusear materiais e objetos do quotidiano, em segurança, explorando relações lógicas de forma e de função;
- Saber colocar questões, levantar hipóteses, fazer inferências, comprovar resultados e saber comunicar, reconhecendo como se constrói o conhecimento.

**OBJETIVOS DA  
SESSÃO****(CONHECIMENTOS, CAPACIDADES  
E ATITUDES)****AÇÕES  
ESTRATÉGICAS****1. ATIVIDADE INICIAL  
DE MOTIVAÇÃO:  
ESPELHOS E SIMETRIAS**

Em pequenos grupos as crianças, selecionam uma imagem, ou uma fotografia, ou uma das obras de arte criadas nas sessões anteriores.

De seguida, com auxílio de um espelho identificam e verificam as simetrias da figura criada. Esta verificação através do uso de espelhos servirá de ponto de partida para a compreensão do funcionamento de um caleidoscópio.

Depois deve seguir-se uma discussão em grande grupo sobre os resultados.

**SUGESTÃO PARA IR MAIS ALÉM:**

O número de imagens que podemos obter de um objeto com dois espelhos planos é sempre o mesmo?

As crianças devem formar diferentes ângulos com dois espelhos e analisar o número de imagens obtidas. Vão perceber que o número de imagens refletidas vai depender do ângulo formado pelos espelhos. Esta relação é a base de funcionamento de um caleidoscópio.

**SESSÃO 3. CONSTRUIR UM CALEIDOSCÓPIO**

2/3

**SUGESTÃO DE QUESTÕES PROBLEMA A EXPLORAR**

- Conhecem algum objeto que nos pode ajudar a observar e a identificar simetrias (eixos de simetria)?
- Que principais diferenças existem entre um objeto e o seu reflexo num espelho?

**NOTA:** A imagem num espelho plano mantém as medidas de comprimentos e amplitude dos ângulos dos objetos refletidos, isto é, mantém a sua forma, mas inverte a lateralidade.

- O que é um caleidoscópio?
- Como funciona um caleidoscópio?
- Como podemos construir um caleidoscópio?

Procedimentos (ver observações com links de tutoriais):

- Num cartão, desenhar e cortar 3 retângulos, com as mesmas dimensões.
- Forrar os retângulos com papel de alumínio. O papel deve ficar o mais esticado possível, de forma a produzir o efeito de um espelho.
- Unir os 3 retângulos, por exemplo com fita cola, de forma a construir um prisma triangular. Nota: os lados dos retângulos mais brilhantes devem ficar voltados para dentro do prisma.
- Forrar uma das bases do prisma triangular com papel transparente: por exemplo com acetato, ou película aderente de cozinha, e prender às faces laterais do prisma com fita cola. Deve ficar bem esticado.
- Com um pedaço de cartolina, criar um compartimento na base onde se colocou o papel transparente. A ideia é colocar aqui as peças coloridas que vamos querer observar. Depois tapar o compartimento, já com as missangas, com papel vegetal (a ideia é ser um papel com alguma transparência).
- Forrar a extremidade oposta do prisma com um pedaço de cartolina triangular e fazer um furo no meio (é por aqui que vamos olhar o interior do caleidoscópio).

O caleidoscópio está pronto!

Agora para ficar mais resistente sugerimos forrar com uma cartolina colorida, e fita cola decorativa, por exemplo. Podem manter a forma de prisma ou fazer um cilindro, e decorar a gosto!

Diverte-te e não te esqueças de olhar sempre em contra a luz para ver os efeitos que as lantejoulas fazem em cima dos espelhos.

**AÇÕES  
ESTRATÉGICAS**

**2. CONSTRUIR UM  
CALEIDOSCÓPIO**  
(FICA UMA SUGESTÃO DE  
CONSTRUÇÃO PASSO A PASSO,  
EXISTEM INÚMERAS.)

2021	<b>SEMANA 3</b> <b>ARTE, NATUREZA E MATEMÁTICA</b>		SEMEAR, CRESCER E VOAR
OFICINA CIÊNCIAS E MATEMÁTICA			
<b>SESSÃO 3. CONSTRUIR UM CALEIDOSCÓPIO</b>			3/3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• espelhos refletores para simetrias</li> <li>• cartão (podem ser caixas de cereais, embalagens de encomendas,...)</li> <li>• papel de alumínio; (ou 3 espelhos retangulares de igual tamanho, ou 3 réguas de acrílico transparente também de igual tamanho)</li> <li>• fita cola;</li> <li>• fita cola decorativa;</li> <li>• missangas de várias cores;</li> <li>• papel transparente (película aderente de cozinha, ou folhas de acetato, ...);</li> <li>• cartolina;</li> <li>• papel vegetal;</li> <li>• cola;</li> <li>• tesoura;</li> <li>• marcadores coloridos;</li> <li>• lápis de carvão;</li> <li>• régua.</li> </ul>		<b>MATERIAIS NECESSÁRIOS</b>	
<b>PRODUTO INTERMÉDIO OU FINAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caleidoscópio</li> </ul>		
<p>Links úteis:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Como criar um caleidoscópio</a></li> <li>• <a href="#">Como fazer um caleidoscópio em casa</a></li> </ul>		<b>OBSERVAÇÕES</b>	

2021

OFICINA DE CIÊNCIAS E MATEMÁTICA

# MATERIAL DE APOIO

SEMANA 3



MATERIAL APOIO

OFICINA  
CIÊNCIAS E MATEMÁTICA

## SIMETRIAS NA NATUREZA

imagem retirada de <https://pngtree.com/free-png>



MATERIAL APOIO

OFICINA  
CIÊNCIAS E MATEMÁTICA

## SIMETRIAS NA NATUREZA

imagem retirada de <https://pngtree.com/free-png>



MATERIAL APOIO

OFICINA  
CIÊNCIAS E MATEMÁTICA

# O LIMITE DO CÍRCULO MAURITS CORNELIS ESCHER

imagem retirada de <https://mcescher.com/gallery/symmetry>

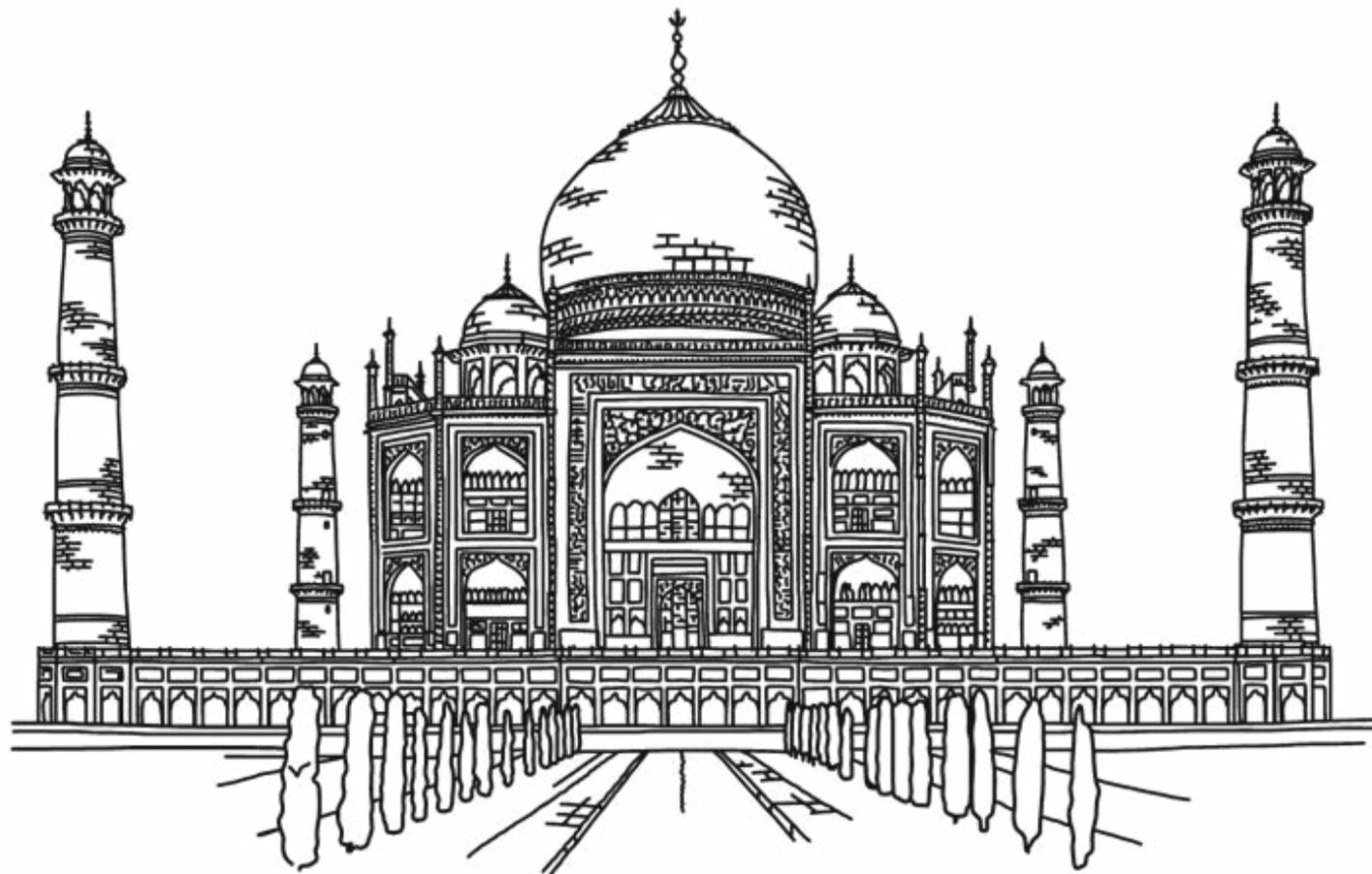


MATERIAL APOIO

OFICINA  
CIÊNCIAS E MATEMÁTICA

# TAJ MAHAL

imagem retirada de <https://pngtree.com/free-png>



2021

OFICINA DE CIÊNCIAS E MATEMÁTICA

# VIAGEM ESPACIAL

SEMANA 4



**SESSÃO 1. EXPLORAR A LUZ**

1/4

- Distinguir objetos iluminados de objetos com luz própria;
- Perceber que para vermos um objeto é preciso que ele esteja iluminado ou que tenha luz própria;
- Comparar o comportamento da luz no que respeita à linearidade da sua propagação em diferentes materiais (transparentes, translúcidos e opacos);
- Ler e interpretar dados organizados em tabelas;
- Desenvolver confiança nas suas capacidades e conhecimentos matemáticos, e a capacidade de analisar o próprio trabalho;
- Desenvolver persistência, autonomia e à-vontade em lidar com situações que envolvam conceitos matemáticos;
- Utilizar processos científicos simples na realização de atividades experimentais;
- Saber colocar questões, levantar hipóteses, fazer inferências, comprovar resultados e saber comunicar, reconhecendo como se constrói o conhecimento.

**OBJETIVOS DA  
SESSÃO****(CONHECIMENTOS, CAPACIDADES  
E ATITUDES)****AÇÕES  
ESTRATÉGICAS****1. ATIVIDADE INICIAL  
DE MOTIVAÇÃO -  
DISCUSSÃO EM  
GRANDE GRUPO**

Introduzir o contexto da atividade: luz e as sombras, através de um debate de ideias, que pode ser apoiado pela leitura de uma história sobre o tema, a visualização de um vídeo, ou a projeção de algumas imagens...

O debate em grande grupo é essencial para ouvir e desmistificar algumas ideias pré-concebidas sobre o tema. A luz é um tema, geralmente, do interesse das crianças, conceitos como o escuro, o medo do escuro (ausência de luz), surgem muitas vezes associadas ao tema. E por isso, pode iniciar-se um debate com as crianças sobre situações muito diversas, do interesse delas e que lhes desperte a curiosidade e as entusiasme a questionar e a pensar em algumas questões práticas.

**SUGESTÃO DE QUESTÕES PROBLEMA A EXPLORAR  
(A COMPROVAR NA ATIVIDADE PRÁTICA 1)**

- Porque conseguimos ver este objeto? (pegar num objeto e mostrar ao grupo)
- E se apagarmos a luz? Deixamos de vê-lo? Porquê?
- Mas se eu mantenho os meus olhos abertos porque é que deixo de o ver quando apago a luz?

**SESSÃO 1. EXPLORAR A LUZ**

2/4

**AÇÕES  
ESTRATÉGICAS****1. ATIVIDADE INICIAL  
DE MOTIVAÇÃO -  
DISCUSSÃO EM  
GRANDE GRUPO**

**NOTA:** É a luz visível que nos permite estar agora a ver-nos uns aos outros e a ver o mundo que nos rodeia! Quando a luz atinge um determinado objeto é refletida por esse mesmo objeto em várias direções e alguma dessa luz atinge os nossos olhos. E é aí que eles enviam uma mensagem ao nosso cérebro que transforma essa informação em imagens! E quando está escuro? Quando está escuro não há luz para ser refletida para os nossos olhos e, por isso, não vemos nada.

**SUGESTÃO DE QUESTÕES PROBLEMA A EXPLORAR  
(A COMPROVAR NA ATIVIDADE PRÁTICA 2)**

- Todos os materiais podem ser atravessados pela luz?
- O que distingue um material que não deixar passar a luz, de um que deixa?

**SUGESTÃO 1: “PORQUE É QUE NÃO CONSEGUIMOS  
VER OBJETOS NO ESCURO?”**

Colocar numa mesa três caixas: A, B, e C.

A caixa A, deve ter dentro um objeto não iluminado, por exemplo, um lápis, uma bola, .... A caixa deve estar totalmente fechada e conter apenas um pequeno orifício, numa das laterais, para espreitar.

A caixa B, dever ter dentro um objeto, que poderá ser semelhante ao objeto da caixa A, mas também terá de ter um foco de luz a iluminar o objeto. Por exemplo, uma bola e uma pequena lanterna direcionada para a bola. A caixa deve estar totalmente fechada e conter apenas um pequeno orifício, numa das laterais, para espreitar.

A caixa C, dever ter apenas dentro uma mini lanterna acesa (objeto luminoso). A caixa deve estar totalmente fechada e conter apenas um pequeno orifício, numa das laterais, para espreitar.

Distribuir pelos alunos uma tabela de registos (ver materiais de apoio). A ideia é observarem o interior das caixas e registarem as suas conclusões.

**CONCLUSÕES:**

Não conseguimos ver o objeto da caixa A. Conseguimos ver o objeto da caixa B e da caixa C. Ou seja, a ideia é que as crianças percebam que como os nossos olhos não emitem luz, para conseguirmos ver objetos é necessário que eles estejam iluminados ou é preciso que tenham luz própria.

**AÇÕES  
ESTRATÉGICAS****2. ATIVIDADES  
PRÁTICAS:  
VAMOS DESCOBRIR?**

**SUGESTÃO 2: "TODOS OS MATERIAIS SÃO ATRAVESSADOS PELA LUZ?"****PARTE 1**

Disponibilizar diferentes objetos, constituídos por diferentes materiais e em pequenos grupos as crianças, experimentam e testam cada um, no sentido de perceberem se deixam ou não passar a luz. A ideia é segurarem cada um dos objetos diante dos olhos e tentar observar através deles. Os objetos podem ser muito diferenciados, folha de papel branco, um cartão, uns óculos de sol, um copo de plástico ou de vidro, uma folha de acetato, um livro ... etc etc....

**PARTE 2**

Após finalizada a parte 1, criar uma estação de pesquisa e visualização onde se deve encontrar um objeto (uma bola, um lápis, um copo... etc....) e onde as crianças o terão de observar sempre à mesma distância, mas através de materiais diferentes (uma folha de acetato, um cartão... um plástico, folha de papel vegetal, cartolina de cor escura. Folha de papel branco, celofane colorido, ...). Posteriormente, ou ao mesmo tempo que observam, devem ir registando as suas observações na tabela de registos da atividade (ver materiais de apoio), de forma a sistematizar a informação recolhida.

Após a recolha dos dados, e depois de um pequeno debate sobre as conclusões, é hora de organizar e agrupar os objetos/materiais em 3 grupos:

- Objetos/materiais através dos quais não conseguimos ver o objeto;
- Objetos/materiais através dos quais conseguimos ver o objeto de forma nítida;
- Objetos/materiais através dos quais conseguimos ver o objeto de forma pouco nítida;

De seguida, é importante sistematizar as características comuns a todos os objetos/materiais pertencentes ao mesmo grupo. Dar-lhes o nome científico: materiais transparentes, translúcidos e opacos. E associar-lhes as respetivas características: materiais que deixam passar totalmente a luz, materiais que deixam passar parcialmente a luz e materiais que não deixam passar a luz.

**CONCLUSÃO:**

A luz não atravessa da mesma forma todos os materiais.

**AÇÕES  
ESTRATÉGICAS****2. ATIVIDADES  
PRÁTICAS:  
VAMOS DESCOBRIR?**

2021	<h1>SEMANA 4</h1> <h1>VIAGEM ESPACIAL</h1>	<b>SEMEAR, CRESCER E VOAR</b>
<b>OFICINA CIÊNCIAS E MATEMÁTICA</b>		

<b>SESSÃO 1. EXPLORAR A LUZ</b>	4/4
---------------------------------	-----

No final da sessão, deve ficar registado por exemplo, num mural digital ou numa cartolina, num painel "... as conclusões e aprendizagens da sessão:

- para conseguirmos ver objetos é necessário que eles estejam iluminados ou é preciso que tenham luz própria.
- Há 3 tipos de materiais no que se refere ao comportamento da luz que neles incide: materiais transparentes (deixam passar totalmente a luz), translúcidos (deixam passar parcialmente a luz) e opacos (não deixam passar a luz).

### ALGUNS CONCEITOS IMPORTANTES

<p><b>OBJETOS OPACOS</b></p> <p>Os objetos que refletem a luz que neles incidem, não se deixando atravessar por ela, chamam-se objetos opacos. Por exemplo: a madeira, cartão, ...</p>	<p><b>OBJETOS TRANSPARENTES OU TRANSLÚCIDOS</b></p> <p>Um material diz-se transparente quando permite que a luz o atravesse completamente. Por exemplo: um vidro liso e fino, as folhas de acetato, ...</p> <p>Um material que permite que apenas alguma luz o atravesse e ao mesmo tempo, não permite ver de forma clara e nítida os objetos diz-se que é um material translúcido. Por exemplo: papéis vegetais, plásticos, ...</p>
--	--

## AÇÕES ESTRATÉGICAS

### 3. SÍNTESE E PRODUTO FINAL

## MATERIAIS NECESSÁRIOS

- 3 caixas de cartão iguais (por ex. caixas de sapatos);
- 2 mini lanternas;
- 2 bolas de ténis (por ex.);
- Folha de acetato;
- Folha de papel branco;
- Cartão;
- 1 saco de plástico transparente;
- Uma folha de cartolina escura;
- Papel vegetal;
- Uma folha de celofane colorido;
- 1 pedaço de madeira;

- Mural digital, ou painel em cartolina: "Explorar a Luz!"

## PRODUTO INTERMÉDIO OU FINAL

**SESSÃO 2. EXPLORAR AS SOMBRAS**

1/6

- Reconhecer o Sol como fonte de luz;
- Identificar as condições necessárias para a criação de sombras;
- Observar a interseção da luz pelos objetos opacos — sombras;
- Identificar alguns fatores que podem influenciar a sombra;
- Desenvolver a capacidade de visualização e construir explicações e justificações matemáticas e raciocínios lógicos, incluindo o recurso a exemplos e contraexemplos;
- Conceber e aplicar estratégias na resolução de problemas usando ideias geométricas, em contextos matemáticos e não matemáticos e avaliando a plausibilidade dos resultados;
- Descrever figuras no plano e no espaço com base nas suas propriedades e nas relações entre os seus elementos;
- Utilizar processos científicos simples na realização de atividades experimentais;
- Saber colocar questões, levantar hipóteses, fazer inferências, comprovar resultados e saber comunicar, reconhecendo como se constrói o conhecimento.

**OBJETIVOS DA  
SESSÃO****(CONHECIMENTOS, CAPACIDADES  
E ATITUDES)****AÇÕES  
ESTRATÉGICAS****1. ATIVIDADE INICIAL  
DE MOTIVAÇÃO -  
DISCUSSÃO EM  
GRANDE GRUPO**

Sugere-se iniciar a sessão com um diálogo com as crianças sobre o sistema solar, sobre a maior estrela que conhecem, o Sol! Os planetas que conhecem. O que sabem sobre a Lua. Será que ela muda mesmo de forma?

De seguida, a ideia é fazer a ligação entre a nossa principal fonte de luz, o Sol, e o fenómeno da criação de sombras!

Quando surgem as sombras?

Porque é que as sombras andam sempre coladas a nós?

O que são as sombras?

São algumas das questões que fazem parte do imaginário da maioria das crianças e que se pretende esclarecer nesta sessão!

**SESSÃO 2. EXPLORAR AS SOMBRAS**

2/6

**AÇÕES  
ESTRATÉGICAS****1. ATIVIDADE INICIAL  
DE MOTIVAÇÃO -  
DISCUSSÃO EM  
GRANDE GRUPO****ALGUMA CONTEXTUALIZAÇÃO TEÓRICO-PRÁTICA**

O nosso planeta é um dos planetas do Sistema Solar, e a nossa principal fonte de luz natural é o Sol! Ou seja, o nosso planeta, tal como os outros, é um corpo iluminado.

A verdade é que conseguimos ver o que nos rodeia devido à propagação da luz do sol através do espaço, do vazio, e dos meios transparentes como o ar, o vidro, etc...

Quando parte do nosso planeta não está iluminado pelo sol, dizemos que fica de noite, e nessas horas, quando não temos luz solar temos de arranjar outras estratégias para continuar a ver. Já a Lua, ela não muda de forma, embora pareça que sim. A forma da Lua depende da parte que a sua face está iluminada, quando está toda a face iluminada: dizemos que é a Lua cheia.

Mas num dia de muito sol há algo que nos acompanha sempre... a nossa sombra! E porquê? Porque é que as sombras aparecem? Como são formadas?

A sombras surgem porque o nosso corpo é opaco, e uma grande parte da luz que atinge as nossas costas não alcança o chão do lado oposto. E essa parte do chão parece-nos ficar mais escura por não estar a receber a luz do sol!

**SUGESTÕES DE QUESTÕES PROBLEMA A EXPLORAR DURANTE O DIÁLOGO**

- Quando é que uma sombra aparece?
- A nossa sombra é sempre igual?
- Como podemos criar sombras?
- O que precisamos para obter uma sombra nítida?
- Como podemos fazer a sombra ser maior/menor?

Para responder a estas e outras questões sobre a formação e características das sombras sugere-se desafiar as crianças a criar pequenos teatros de sombras tendo como o tema o Espaço.

E depois, propor que observem e registem as conclusões nas tabelas de registo desta sessão (ver materiais).

**SESSÃO 2. EXPLORAR AS SOMBRAS**

3/6

**ALGUNS CONCEITOS IMPORTANTES****SOMBRAS**

Assombrassão produzidas por objetos opacos que não permitem que a luz os atravesse. Sombra é uma região escura formada pela ausência parcial da luz, proporcionada pela existência de um obstáculo que se interpõe no percurso de propagação da luz.

**ALGUNS FATORES QUE PODEM INFLUENCIAR A SOMBRA DE OBJETO****Natureza do material do objeto:**

Objetos opacos apresentam sombras bem definidas. Quanto menos opaco for o material menos nítida será a sombra.

**Distância da fonte luminosa ao objeto:**

Quanto maior distância menor a sombra produzida.

**Intensidade da fonte luminosa:**

Quanto maior a intensidade da luz, mais nítida e bem definida será a sombra.

**Quando existe mais do que uma fonte luminosa:**

O número de sombras é igual ao número de fontes luminosas, se estas não estiverem alinhadas entre si e o objeto.

**OBJETIVO:**

Observar a interseção da luz pelos objetos opacos — sombras. Identificar alguns fatores que podem influenciar a sombra.

**PASSO 1: CONSTRUIR AS SILHUETAS ESPACIAIS.**

Como fazer silhuetas com o tema Viagem Espacial, para projeção e estudo das sombras? Nos materiais complementares, deixamos como sugestão algumas silhuetas que sugerimos serem impressas ou decalcadas em cartão/cartolina, preferencialmente de cor preta – mais opaca o que ajudará a formar sombras mais nítidas. A ideia é termos silhuetas de vários tamanhos.

Depois de impressas as silhuetas deverão ser distribuídas pelas crianças, sugerimos 2 por criança, recortadas, e de seguida coladas com fita cola a uns pauzinhos (ou palhinhas de cartão) para serem mais facilmente manipuladas.

**AÇÕES  
ESTRATÉGICAS****2. ATIVIDADES PRÁTICAS:  
CRIAÇÃO DE UM  
TEATRO DE SOMBRAS –  
VIAGEM ESPACIAL**

**SESSÃO 2. EXPLORAR AS SOMBRAS**

4/6

**PASSO 2: CRIAR UM SUPORTE PARA A PROJEÇÃO DAS SILHUETAS.****Opção 1**

Criar, em pequeno grupo, a partir de uma caixa, por exemplo uma caixa de ovos, um pequeno suporte para colocar as silhuetas, de forma a ficarem imóveis e ser possível medir as suas sombras.

**Opção 2**

Na sala usar uma parede branca, ou idealmente usar um material translúcido como um tecido branco ou uma folha grande de papel vegetal, e criar uma tela para o teatro de sombras. Esta última sugestão é a ideal pois assim conseguimos que a manipulação das silhuetas sobre a Viagem Espacial seja feita de um lado, por um grupo de crianças e as outras estejam a observar e a identificar a variação das sombras do outro lado.

Mas a manipulação de sombras pode ser projetada diretamente em qualquer superfície, como numa parede branca, como referido.

No caso das telas, pode não ser possível fazer as medições exatas das sombras e pode apenas ficar-se por uma visualização e noção intuitiva da sua variação: aumenta, diminui, mantém-se igual... devemos sim em ambas as opções (opção 1 e 2) ajudar as crianças a perceber a variação de tamanho das sombras mediante a alteração de alguns fatores.

Esta atividade pode ser feita no exterior e aproveitar a luz solar, ou preferencialmente no interior usando fontes luminosas artificiais, pois será mais fácil alterar rapidamente alguns fatores para conseguir observar o pretendido.

**PASSO 3: EXPERIMENTAR, OBSERVAR, REGISTAR E CONCLUIR ALGUNS FATORES QUE PODEM INFLUENCIAR A SOMBRA**

Depois de preparadas todas as personagens desta viagem espacial está na hora de experimentar o teatro das sombras, testar algumas ideias e tirar algumas conclusões, registando-as nas tabelas de registo desta atividade (ver materiais).

**AÇÕES  
ESTRATÉGICAS****2. ATIVIDADES PRÁTICAS:  
CRIAÇÃO DE UM  
TEATRO DE SOMBRAS –  
VIAGEM ESPACIAL**

**SESSÃO 2. EXPLORAR AS SOMBRAS**

5/6

**AÇÕES  
ESTRATÉGICAS****PRIMEIRA  
QUESTÃO-PROBLEMA****AS SOMBRAS SÃO SEMPRE IGUAIS? OU QUANTO MAIOR FOR UM OBJETO MAIOR É A SUA SOMBRA?**

Variável em estudo: tamanho do objeto.  
Colocar cada silhueta a uma igual distância da fonte luminosa.  
Medir com auxílio de uma régua ou de uma fita métrica o comprimento de cada sombra e registrar os valores.  
E depois, propor que observem e registem as conclusões nas tabelas de registo desta sessão (ver materiais).

**CONCLUSÃO:**

Ajudar as crianças a concluir que quanto maior é o comprimento do objeto, maior é o comprimento da sua sombra. O objeto maior tem sempre uma sombra maior, ou seja ao variar o tamanho do objeto também varia o tamanho da sua sombra.

**O QUE ACONTECE À SOMBRA SE VARIARMOS A DISTÂNCIA DA FONTE LUMINOSA AO OBJETO?**

Variável em estudo: distância da fonte luminosa ao objeto.

**CONCLUSÃO:**

Ajudar as crianças a concluir que quando aumentamos a distância da fonte luminosa ao objeto a sombra diminui, ou seja, a distância da fonte luminosa ao objeto influencia o tamanho da sombra.

**AÇÕES  
ESTRATÉGICAS****SEGUNDA  
QUESTÃO-PROBLEMA****AÇÕES  
ESTRATÉGICAS****TERCEIRA  
QUESTÃO-PROBLEMA****(PARA IR MAIS ALÉM)****O QUE ACONTECE À SOMBRA DE UM OBJETO SE AUMENTAR O NÚMERO DE FONTES LUMINOSAS A INCIDIR SOBRE ELE?**

Variável em estudo: número de fontes luminosas.

**CONCLUSÃO:**

Ajudar as crianças a concluir que:

- quando temos uma fonte luminosa a incidir num objeto vemos uma sombra desse objeto;
- quando temos duas ou três fontes luminosas a incidir num objeto segundo direções diferentes, vemos duas sombras;
- o quando temos duas fontes luminosas alinhadas a incidir num objeto, vemos apenas uma sombra desse objeto.

Ou seja, se aumentarmos o número de fontes luminosas o número de sombras do objeto é igual ao número de fontes luminosas que estiverem a incidir sobre ele, desde que estejam a incidir em direções distintas, ou seja não estejam alinhadas.

**SESSÃO 2. EXPLORAR AS SOMBRAS**

6/6

**MATERIAIS  
NECESSÁRIOS**

- 1 painel de tecido branco ou papel vegetal (a ser usado como tela de projeção);
- cartolina preta;
- 3 lanternas;
- palhinhas de cartão;
- fita-cola;
- lápis de carvão;
- régua;
- fita-métrica.

- Teatro de Sombras: “Uma Viagem Espacial”.

**PRODUTO  
INTERMÉDIO  
OU FINAL****OBSERVAÇÕES**

Links úteis:

- [Vídeo: O Universo / O Sistema Solar / A Terra \(Pré-escolar e 1º Ciclo\)](#)
- [Os Planetas Ciência Viva – versão para imprimir e atividades](#)
- [Agência Espacial Europeia – KIDS](#)
- [Maquete Sistema Solar](#)

**SESSÃO 3. ECLIPSE**

1/3

- Relacionar os movimentos de rotação e translação da Terra com a sucessão do dia e da noite e a existência de estações do ano;
- Compreender, recorrendo a um modelo, que as fases da Lua resultam do seu movimento em torno da Terra e dependem das posições relativas da Terra e da Lua em relação ao Sol;
- Implementar investigações práticas baseadas na modelação para compreender fenómenos naturais;
- Saber colocar questões, levantar hipóteses, fazer inferências, comprovar resultados e saber comunicá-los, reconhecendo como se constrói o conhecimento;
- Utilizar as Tecnologias de Informação e Comunicação no desenvolvimento de pesquisas e na apresentação de trabalhos;
- Comunicar adequadamente as suas ideias, através da utilização de diferentes linguagens (oral e iconográfica), fundamentando-as e argumentando face às ideias dos outros.

**OBJETIVOS DA  
SESSÃO**(CONHECIMENTOS, CAPACIDADES  
E ATITUDES)**AÇÕES  
ESTRATÉGICAS****1. ATIVIDADE INICIAL:  
RESUMO DAS SESSÕES  
ANTERIORES**

Será interessante que as crianças comecem por recordar o que fizeram e o que mais gostaram de fazer nas sessões anteriores.

Com auxílio de um quadro branco/preto ou numa folha de papel/cartolina A3 podem fazer o registo das principais ideias.

O diálogo poderá recuperar vários conceitos, contudo pretende-se que os seguintes sejam lembrados, questionados e debatidos, pois é o ponto de partida para esta sessão:

**1. EXISTEM OBJETOS/CORPOS QUE TÊM LUZ PRÓPRIA E OUTROS NÃO.**

Por exemplo: O sol tem luz própria e a Lua não tem luz própria. E a Terra? Terá, ou não, luz própria?

Tendo por base as respostas das crianças poderá abordar a alternância de dia e noite e para isso seria interessante situar as posições da Terra e do Sol, conforme imagem que poderá visitar no link e apresentar na sessão:

[The European Space Agency | Our Moon: Phases and Eclipses](#)

**Outra opção** passará por imprimir a imagem em formato A3 ou, poderá ainda, fazer um esboço no quadro. Poderá solicitar às crianças que procurem uma explicação, salientando a ideia do local onde a luz incide na Terra.

**AÇÕES  
ESTRATÉGICAS****2. DIÁLOGO COM AS  
CRIANÇAS: DIA/NOITE,  
AS ESTAÇÕES DO ANO  
E AS FASES DA LUA**

**SESSÃO 3. ECLIPSE**

2/3

**AÇÕES  
ESTRATÉGICAS****2. DIÁLOGO COM AS  
CRIANÇAS: DIA/NOITE,  
AS ESTAÇÕES DO ANO  
E AS FASES DA LUA****PARA IR MAIS ALÉM...**

seria oportuno referir os movimentos da terra e associar o movimento de rotação ao dia/noite e o movimento de translação às estações do ano. Para isso, poderá referir a inclinação do eixo da Terra e a maior/menor área de incidência do sol na Terra, originando as Estações do Ano.

**2. COMO SE FORMA A SOMBRA?**

A luz não atravessa corpos opacos e por isso, do outro lado não vemos a luz, vemos uma zona mais escura (que convém reforçar que é uma ausência de luz).

Se a Lua não muda de forma, o que acontecerá para a vemos com formas diferentes? Poderá partir da incidência da luz do Sol na Lua – Lua Cheia e da ausência de luz na face visível para a Terra – Lua Nova. Depois de compreendido estes fenómenos poderá passar para a exploração dos Quartos Crescente e Minguante. A imagem anterior poderá auxiliar no debate. Pode ser interessante e útil utilizar um fantoche das sessões anteriores e fazer a luz da lanterna incidir em posições diferentes, à semelhança do que acontece entre o Sol e a Lua.

**QUESTÃO PROBLEMA:  
COMO ACONTECEM OS ECLIPSES?**

A questão problema poderá ser colocada diretamente e recolher as primeiras impressões das crianças e avançar de seguida para a atividade prática, retomando o debate depois de terem as peças do modelo prontas.

**Outra opção** poderá ser colocar diferentes situações de alinhamentos do Sol, Lua e Terra e esperar que as crianças façam inferências e identifiquem os casos de eclipse do Sol e da Lua.

No caso de as crianças não conseguirem identificar o fenómeno de eclipse, não há problema, pode passar para a realização da atividade prática e depois continuar o debate com as peças do modelo prontas.

**AÇÕES  
ESTRATÉGICAS****3. ATIVIDADE PRÁTICA:  
ECLIPSES NO  
SISTEMA SOLAR**

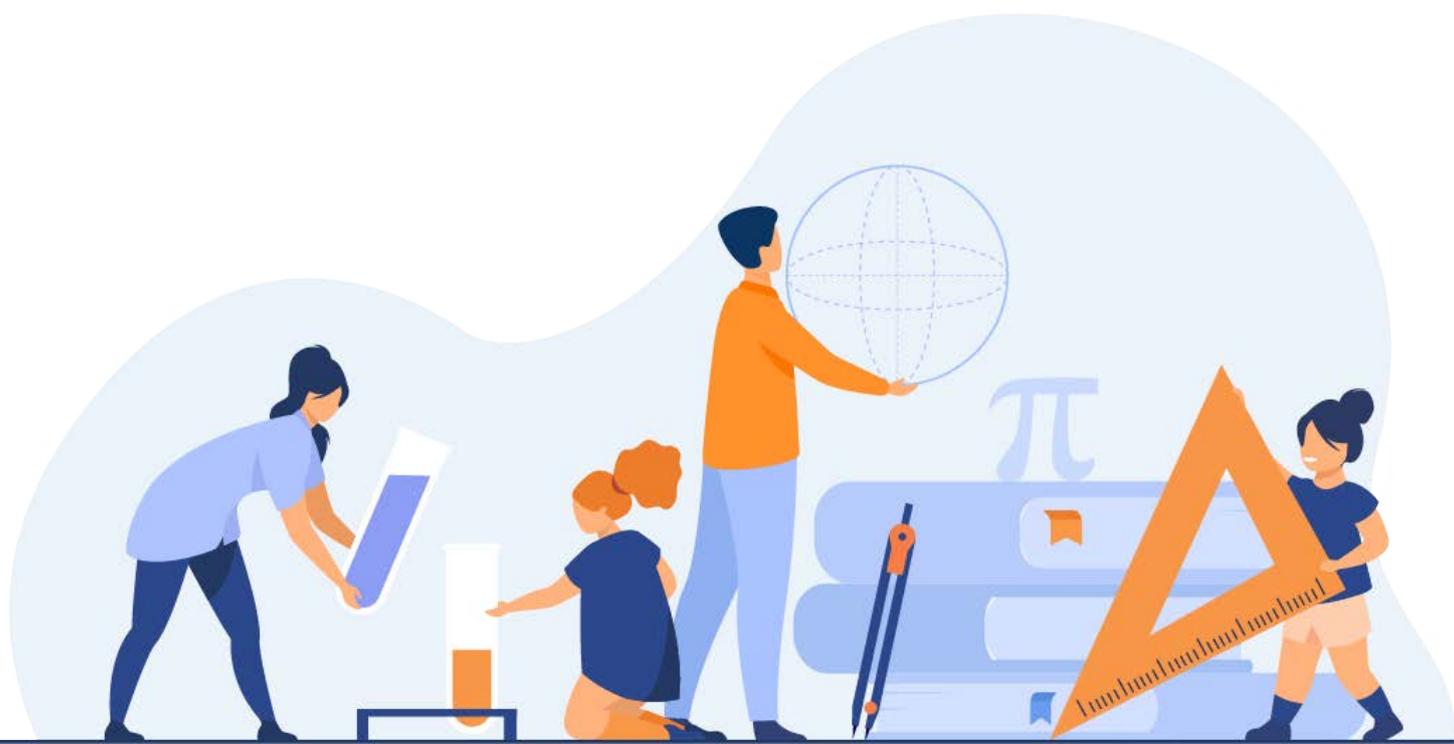
2021	<h1>SEMANA 4</h1> <h1>VIAGEM ESPACIAL</h1>		<b>SEMEAR, CRESCER E VOAR</b>
OFICINA CIÊNCIAS E MATEMÁTICA			
<b>SESSÃO 3. ECLIPSE</b>			3/3
<h2>AÇÕES ESTRATÉGICAS</h2> <h3>PROCEDIMENTO</h3>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Colocar, espetando, cada uma das 3 bolas de esferovite de diferentes tamanhos, num palito de espetada.</li> <li>Pintar as 3 bolas de esferovite de diferentes tamanhos. Cada uma das bolas de esferovite segundo a indicação: <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Bola de maior tamanho</b> – pintar de amarelo. Representa o Sol.</li> <li><b>Bola de tamanho intermédio</b> – pintar de azul e verde. As crianças podem fazer os contornos dos continentes a marcador preto para pintar dentro dos contornos (continentes) a verde e fora de azul (oceanos), ou fazê-lo conforme entenderem. O importante é que relacionem esta esfera com a Terra.</li> <li><b>Bola de menor tamanho</b> – pintar de cinza, pois representa a Lua.</li> </ul> </li> <li>Pintar a caixa de ovos que servirá de suporte ao modelo.</li> <li>Fixar os palitos de espetada segundo a ordem representativa de um eclipse: <ul style="list-style-type: none"> <li>Eclipse da Lua segundo a ordem: Sol-Terra-Lua</li> <li>Eclipse do Sol segundo a ordem: Sol-Lua-Terra</li> </ul> </li> </ol>		
<p>Depois das peças do modelo estarem prontas pode retomar o debate de modo a esclarecer o fenómeno de eclipse da Lua e do Sol. No caso de as crianças já terem compreendido o fenómeno de eclipse poderá solicitar às crianças que identifiquem o eclipse do seu modelo e que expliquem ao grupo.</p> <p><b>QUESTÕES CAÇA AO TESOURO</b></p> <p>No final desta sessão, à semelhança das anteriores poderá solicitar às crianças que elaborem algumas questões para a atividade “Caça ao Tesouro”.</p>	<h2>AÇÕES ESTRATÉGICAS</h2> <h3>SISTEMATIZAÇÃO - COMUNICAÇÃO/ CONTINUAÇÃO DO DEBATE</h3>		
<h2>MATERIAIS NECESSÁRIOS</h2> <p>(PARA CADA CRIANÇA)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 bolas de esferovite, com tamanhos diferentes</li> <li>• Tintas de cores: cinza, preto, verde, azul, amarelo e laranja</li> <li>• Pincéis</li> <li>• Marcador preto</li> <li>• 4 Palitos de espetada</li> <li>• 1 caixa de ovos</li> </ul>		
<b>PRODUTO INTERMÉDIO OU FINAL</b>		<b>OBSERVAÇÕES</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modelos do Sol, Lua, Terra</li> <li>• Modelos do alinhamento da Terra, Sol e Lua num eclipse.</li> <li>• Questões para a “Caça ao Tesouro”</li> </ul>		<p>Poderá solicitar às crianças que tragam uma caixa de ovos de casa para servir de suporte ao modelo a criar.</p>	

2021

OFICINA DE CIÊNCIAS E MATEMÁTICA

# MATERIAL DE APOIO

SEMANA 4



MATERIAL APOIO

NOME:

**OFICINA  
CIÊNCIAS E MATEMÁTICA**

# TABELA DE REGISTOS

TABELA DE REGISTOS: "PORQUE É QUE NÃO CONSEGUIMOS VER OBJETOS NO ESCURO?"

**CAIXAS**

**CONSIGO VER O OBJETO**

**NÃO CONSIGO VER O OBJETO**

**A**

OBJETO NÃO ILUMINADO E  
NÃO LUMINOSO

**B**

OBJETO ILUMINADO

**C**

OBJETO LUMINOSO

**CONCLUSÃO:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

MATERIAL APOIO

OFICINA  
CIÊNCIAS E MATEMÁTICA

## TABELA DE REGISTOS

TABELA DE REGISTOS: "TODOS OS MATERIAIS SÃO ATRAVESSADOS PELA LUZ?"

MATERIAL	CONSIGO VER O OBJETO		NÃO CONSIGO VER O OBJETO
	NÍTIDO	POUCO NÍTIDO	
FOLHA DE PAPEL BRANCO			
CARTOLINA			
CELOFANE COLORIDO			
PAPEL VEGETAL			
CARTÃO			
PLÁSTICO			
PEDAÇO DE MADEIRA			
FOLHA DE ACETATO			
ÓCULOS			

CONCLUSÃO:

---

---

---

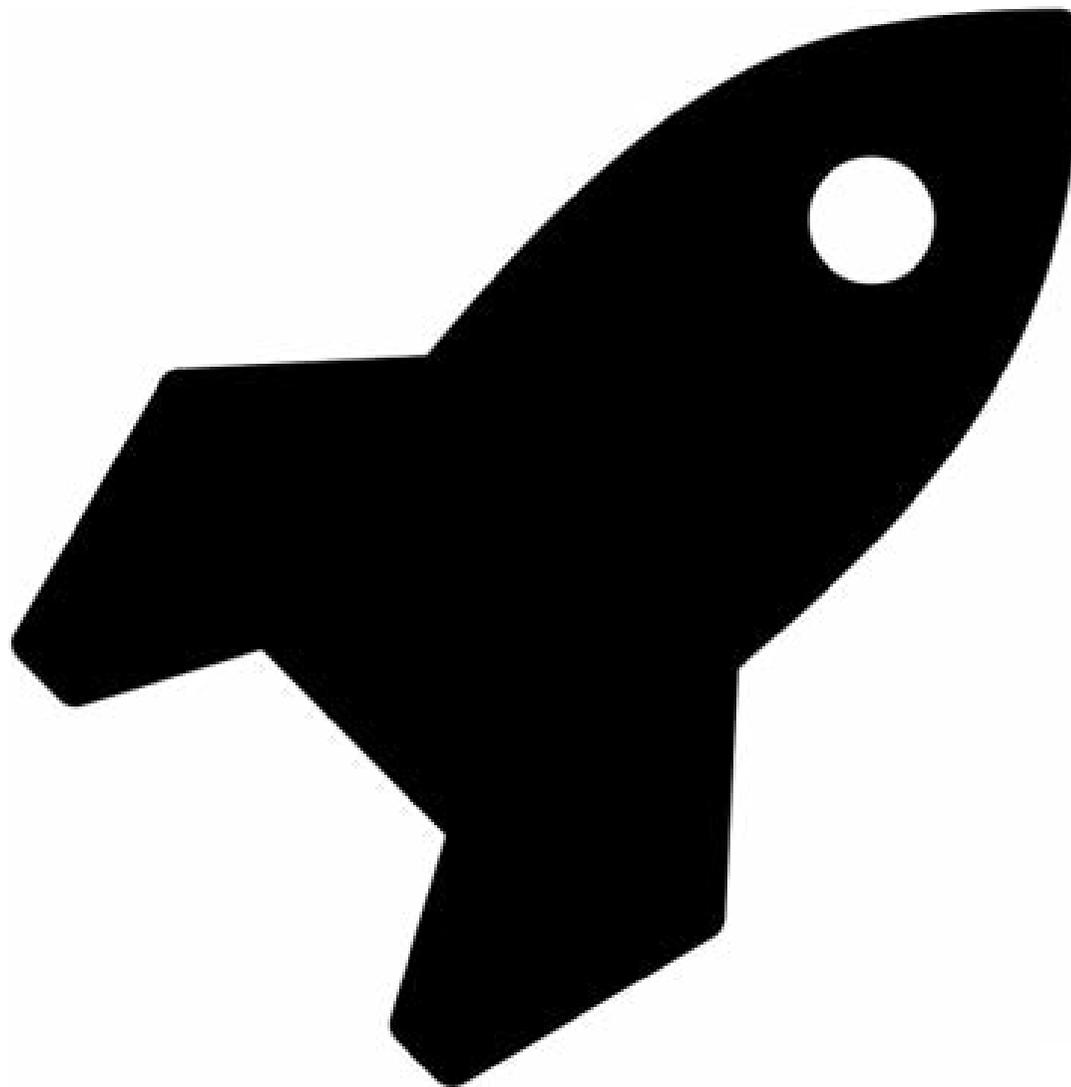
---

MATERIAL APOIO

OFICINA  
CIÊNCIAS E MATEMÁTICA

# TEATRO DAS SOMBRAS UMA VIAGEM ESPACIAL

imagem retirada de <https://pngtree.com/free-png>



MATERIAL APOIO

OFICINA  
CIÊNCIAS E MATEMÁTICA

# TEATRO DAS SOMBRAS UMA VIAGEM ESPACIAL

imagem retirada de <https://pngtree.com/free-png>



MATERIAL APOIO

OFICINA  
CIÊNCIAS E MATEMÁTICA

# TEATRO DAS SOMBRAS UMA VIAGEM ESPACIAL

imagem retirada de <https://pngtree.com/free-png>

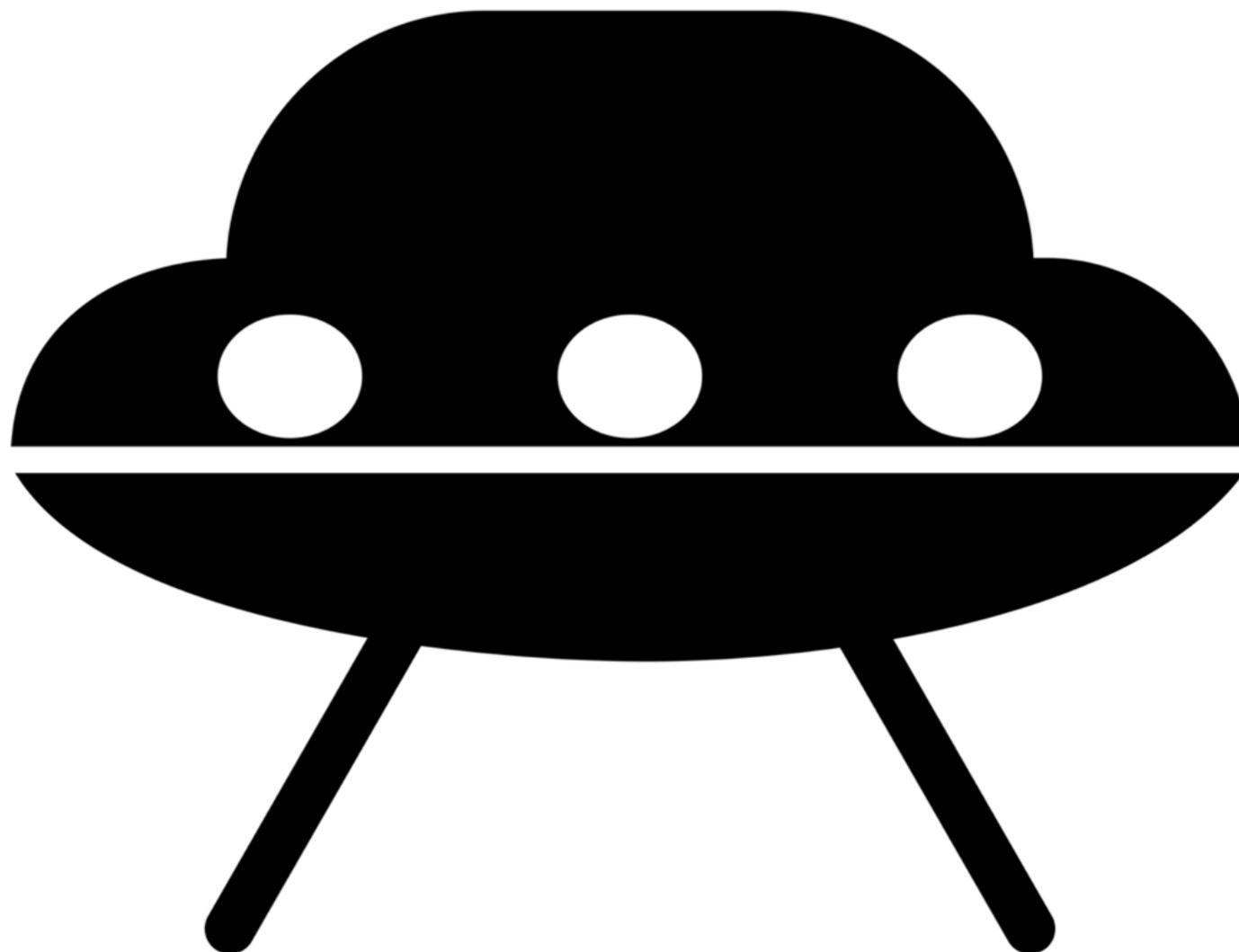


MATERIAL APOIO

OFICINA  
CIÊNCIAS E MATEMÁTICA

# TEATRO DAS SOMBRAS UMA VIAGEM ESPACIAL

imagem retirada de <https://pngtree.com/free-png>

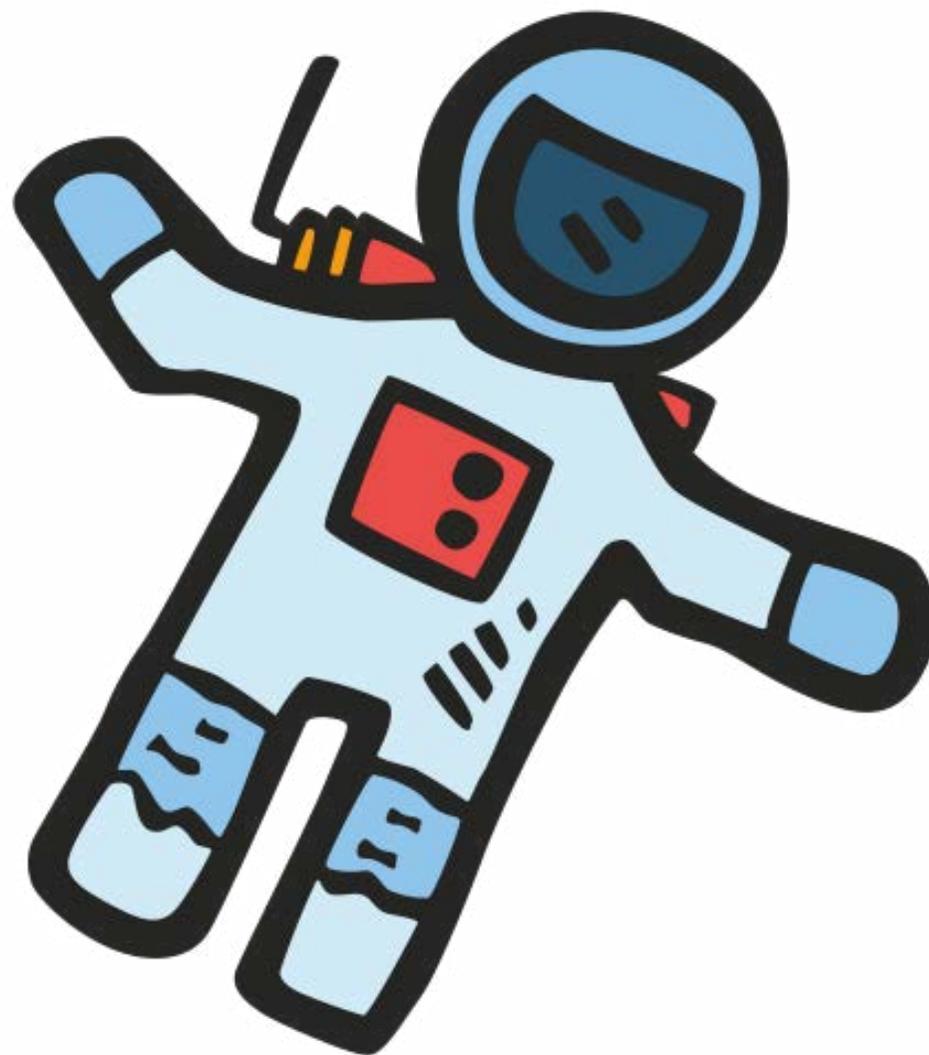


MATERIAL APOIO

OFICINA  
CIÊNCIAS E MATEMÁTICA

# TEATRO DAS SOMBRAS UMA VIAGEM ESPACIAL

imagem retirada de <https://pngtree.com/free-png>

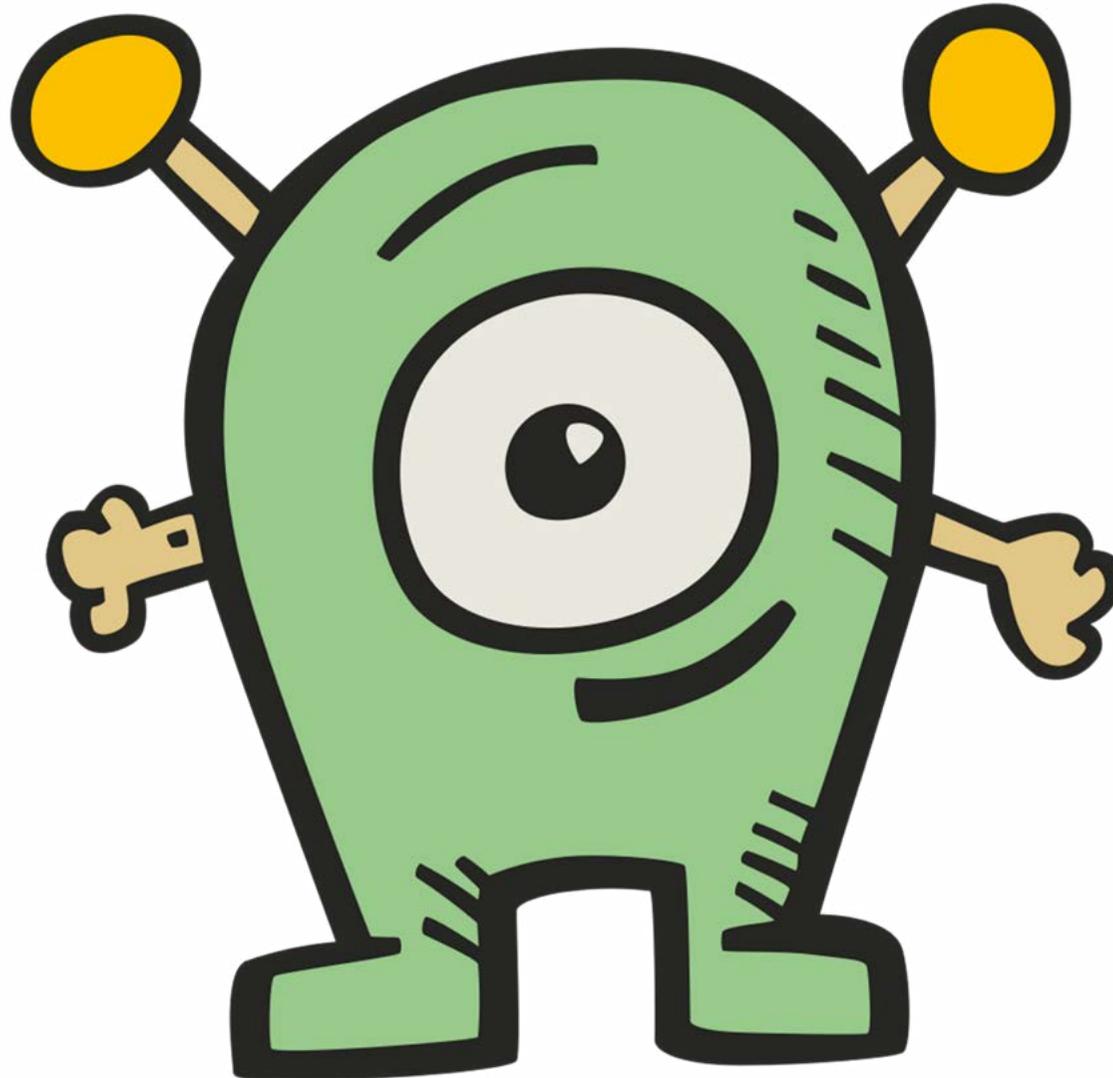


MATERIAL APOIO

OFICINA  
CIÊNCIAS E MATEMÁTICA

# TEATRO DAS SOMBRAS UMA VIAGEM ESPACIAL

imagem retirada de <https://pngtree.com/free-png>

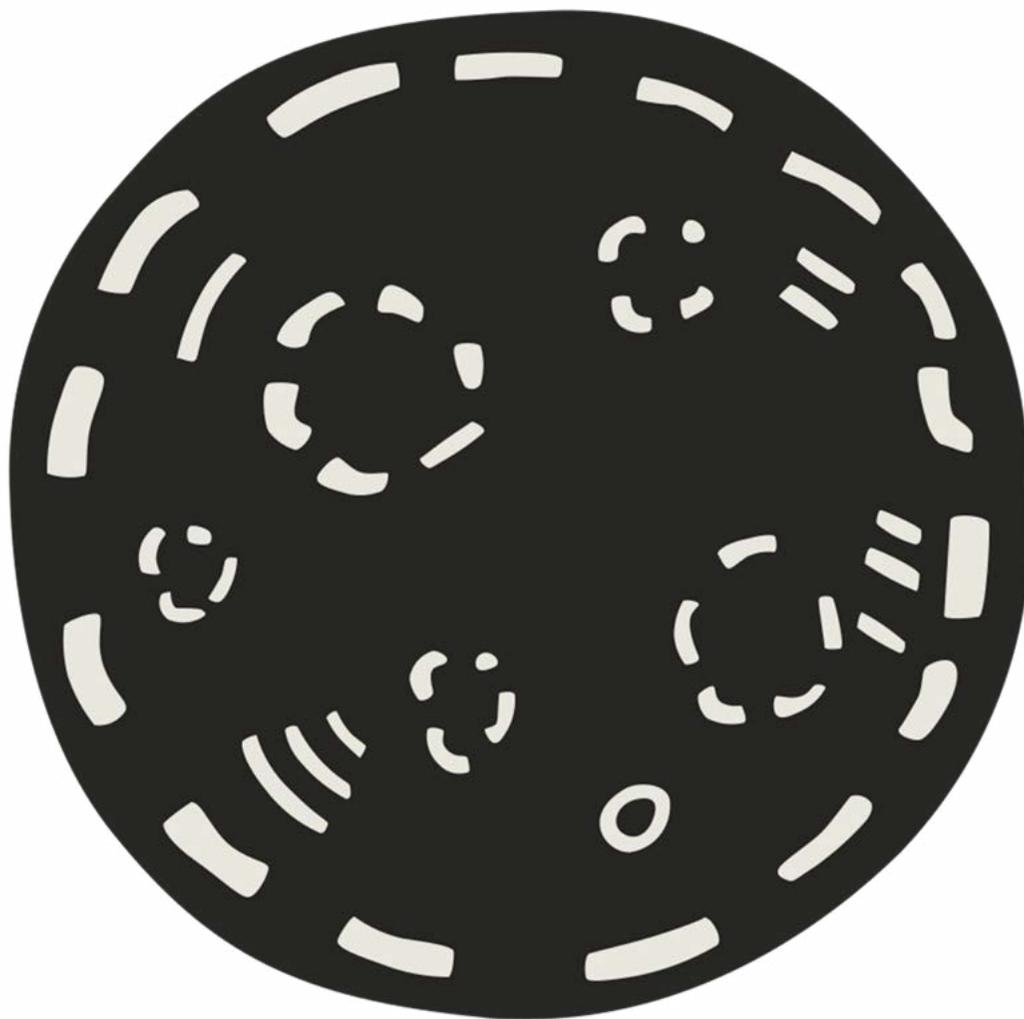


MATERIAL APOIO

OFICINA  
CIÊNCIAS E MATEMÁTICA

# TEATRO DAS SOMBRAS UMA VIAGEM ESPACIAL

imagem retirada de <https://pngtree.com/free-png>

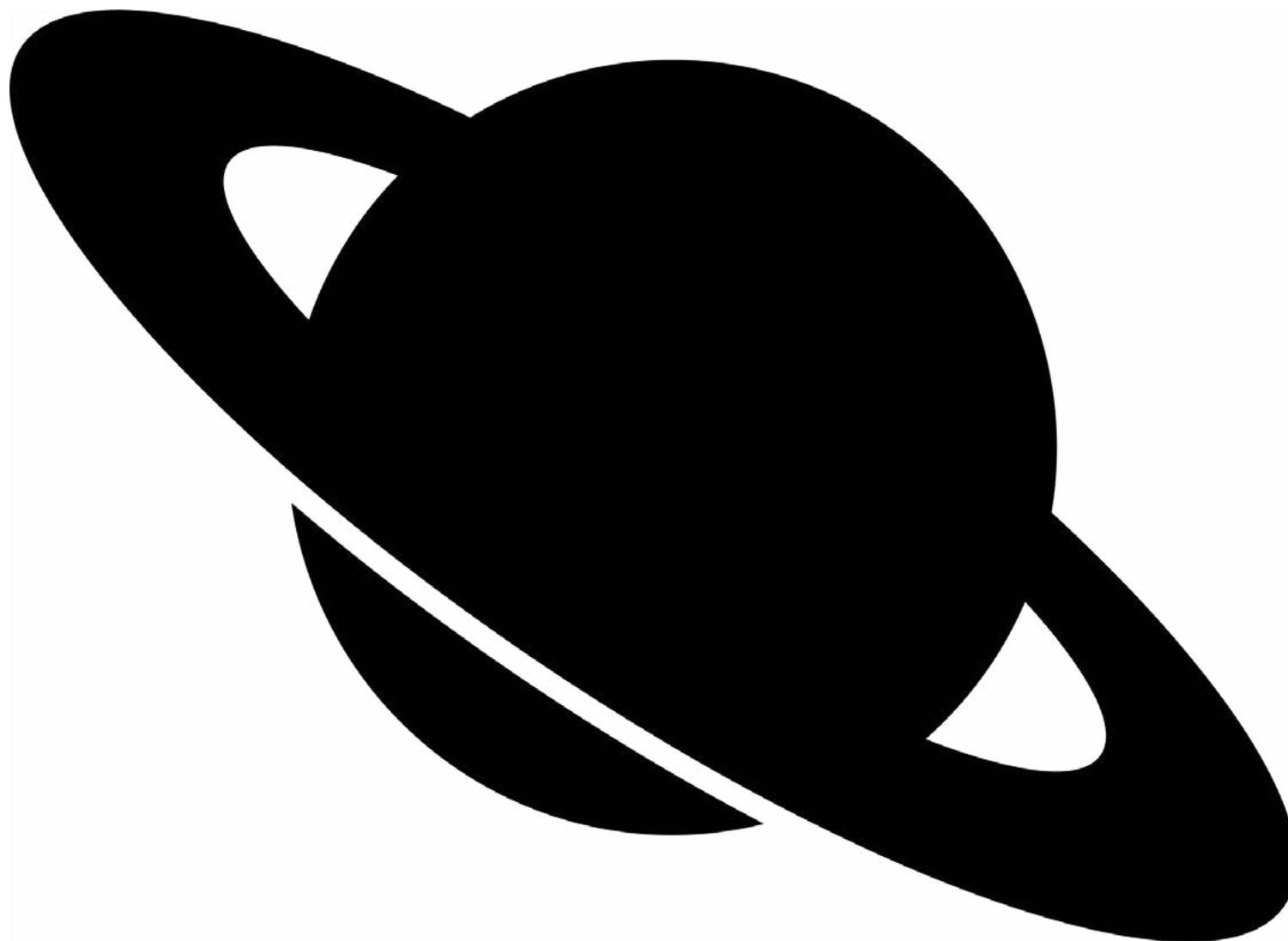


MATERIAL APOIO

OFICINA  
CIÊNCIAS E MATEMÁTICA

# TEATRO DAS SOMBRAS UMA VIAGEM ESPACIAL

imagem retirada de <https://pngtree.com/free-png>



MATERIAL APOIO

OFICINA  
CIÊNCIAS E MATEMÁTICA

# TABELA DE REGISTOS

## “TEATRO DE SOMBRAS – VIAGEM ESPACIAL?”

NOME:

PRIMEIRA QUESTÃO-PROBLEMA: AS SOMBRAS SÃO SEMPRE IGUAIS? OU QUANTO MAIOR FOR UM OBJETO MAIOR É A SUA SOMBRA?

OBJETO/SILHUETA	COMPRIMENTO DO OBJETO/ SILHUETA	COMPRIMENTO DA SOMBRA DO OBJETO/SILHUETA

CONCLUSÃO:

---

---

---

---

---

MATERIAL APOIO

OFICINA  
CIÊNCIAS E MATEMÁTICA

**TABELA DE REGISTOS**  
**“TEATRO DE SOMBRAS – VIAGEM ESPACIAL?”**

NOME:

SEGUNDA QUESTÃO-PROBLEMA: O QUE ACONTECE À SOMBRA SE VARIARMOS A DISTÂNCIA DA FONTE LUMINOSA AO OBJETO/SILHUETA?

DISTÂNCIA DA FONTE LUMINOSA AO OBJETO/SILHUETA

COMPRIMENTO DA SOMBRA DO OBJETO/SILHUETA

CONCLUSÃO:

---

---

---

---

---

MATERIAL APOIO

OFICINA  
CIÊNCIAS E MATEMÁTICA

# TABELA DE REGISTOS

## “TEATRO DE SOMBRAS – VIAGEM ESPACIAL?”

NOME:

TERCEIRA QUESTÃO-PROBLEMA: O QUE ACONTECE À SOMBRA DE UM OBJETO SE AUMENTAR O NÚMERO DE FONTES LUMINOSAS A INCIDIR SOBRE ELE?

NÚMERO DE FONTES LUMINOSAS

NÚMERO DE SOMBRAS

CONCLUSÃO:

---

---

---

---

---

2021

**OFICINA CIÊNCIAS E MATEMÁTICA**

# **BOM TRABALHO!**

**SEMEAR, CRESCER E VOAR**

Coordenação Científica: Ariana Cosme

Coordenação Pedagógica: Daniela Ferreira

Autoria: Liliana Pereira e Marina Barros



2021

**PLANO DE TRABALHO**

# OFICINA DA ATIVIDADE FÍSICA

## OS JOGOS OLÍMPICOS

Coordenação Científica: Ariana Cosme

Coordenação Pedagógica: Daniela Ferreira

Autoria: Denise Mendes



# CALENDARIZAÇÃO

**3 SESSÕES / SEMANA**  
**1H30 / SESSÃO**

## **SEMANA 1 - PREPARAÇÃO DOS JOGOS OLÍMPICOS: A EXPLORAÇÃO E A ORIENTAÇÃO**

Ginástica + Atividades Rítmicas e Expressivas  
Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol)  
Exploração da natureza/orientação no espaço

## **SEMANA 2 - TREINO: O ATLETISMO E O ANDEBOL**

Atletismo  
Jogos Desportivos Coletivos (Andebol)  
Karts, bicicletas e trotinetes

## **SEMANA 3 - MEIA-FINAL: A GINÁSTICA, O RITMO E O FUTEBOL**

Ginástica + Atividades Rítmicas e Expressivas  
Jogos Desportivos Coletivos (Futebol)  
Exploração da Natureza + Jogos Tradicionais

## **SEMANA 4 - FINAL: TORNEIOS**

Atletismo  
Jogos Desportivos Coletivos (torneios)  
Caça ao tesouro



# OFICINA DA ATIVIDADE FÍSICA

## OS JOGOS OLÍMPICOS

A atividade física e desportiva é essencial para o crescimento físico, social e emocional das crianças e jovens. Esta tem um papel fundamental no bem-estar físico e psicológico, na transmissão de valores e no desenvolvimento da cultura corporal.

Na oficina do desporto pretende-se despertar nas crianças o interesse e gosto pela atividade física, promovendo experiências harmoniosas entre pares. Importa ainda que as crianças durante esta oficina possam aprender e aperfeiçoar as suas habilidades psicomotoras e psicossociais através do lúdico. Assim, a estrutura apresentada para a oficina da atividade física, surge com o intuito de relacionar e interligar a oficina com a maior manifestação desportiva da atualidade, os Jogos Olímpicos.

Esta articulação com os Jogos Olímpicos surge na sequência de os Jogos Olímpicos de 2020 se realizarem durante o período das férias. Para além disso, através do Olimpismo podemos recriar e trabalhar alguns aspetos psicossociais importantes para o desenvolvimento das crianças, futuros cidadãos. Ao longo das férias pretende-se recriar um ambiente de festa e de competição, onde as equipas competem de forma harmoniosa. Assim, serão criadas equipas no início das férias, que devem ser as mesmas ao longo de todas as aulas. Estas equipas devem ter um nome, um grito, uma cor e um hino. Todas estas tarefas serão realizadas em articulação com as restantes oficinas.

Nesta oficina, para além de se trabalhar o desenvolvimento das capacidades psicomotoras fundamentais, também se pretende desenvolver os conceitos psicossociais, como o fair-play, autonomia, cooperação, responsabilidade e espírito de equipa.

O planeamento da oficina de atividade física está dividido em 4 semanas. Cada semana tem um nome alusivo aos Jogos Olímpicos e às modalidades que serão abordadas naquela respetiva semana:

- Semana 1 - Preparação dos Jogos Olímpicos: a exploração e a orientação;
- Semana 2 - Treino: o atletismo e o andebol;
- Semana 3 - Meia-final: a ginástica, o ritmo e o futebol;
- Semana 4 – Final: torneios.

Para facilitar o processo de planificação, foram utilizados diferentes símbolos ao longo do planeamento (ver legenda).

Durante as várias semanas serão realizados 3 momentos informativos [i]. Estes momentos informativos têm como objetivo abordar alguns assuntos da respetiva aula. Para além disso, através destes momentos pretende-se trazer novos conhecimentos acerca das diferentes modalidades abordadas (exemplo: regras) e também abordar curiosidades e a história Jogos Olímpicos.

De forma a potenciar e vivenciar um ambiente de competição, os atletas vão realizar vários momentos competitivos [©]. Todos os momentos competitivos devem ser realizados nas equipas de competição. Nestes exercícios o professor deve apontar os pontos e/ou as vitórias no quadro de competição (material de apoio semana 2) de forma a facilitar a contagem. Este quadro de competição pode ser impresso em folha A3 e colocado numa das paredes da escola, para que as crianças possam ver em que lugar estão e assim fomentar o espírito de equipa e de competição.

Na última semana será realizada uma caça ao tesouro com uma vertente de *peddy-papper*, onde serão colocados em prática todos os conhecimentos adquiridos ao longo desta oficina e também das restantes oficinas.

A caça ao tesouro vai decorrer no Castelo de Santa Maria da Feira, património da cidade. Nesta caça ao tesouro, as crianças devem procurar as pistas e posteriormente responder às perguntas que encontrarem. A caça ao tesouro será realizada exclusivamente pelas crianças.

Para isso, em algumas aulas haverá momentos [Ⓣ] para realizar as perguntas sobre as temáticas abordadas naquela semana. As perguntas devem ser realizadas nos grupos de competição de forma a facilitar o processo. As restantes oficinas também terão momentos para a realização das perguntas.

Nestas quatro semanas pretende-se que as crianças aprendam através do lúdico e que vivenciem momentos de competição em harmonia. Pretende-se recriar um ambiente de festa para que todas as crianças possam aprender e viver em pleno um ambiente desportivo, onde se privilegia a superação, o respeito pelo outro e o espírito de equipa.

Todas as informações relativas aos Jogos Olímpicos foram retiradas da Carta Olímpica\* (2019) ou do site oficial dos Jogos Olímpicos - <https://olympics.com>.

#### Legenda

- ⓘ Momento Informativo
- Ⓒ Competição
- Ⓣ Cartões Caça ao Tesouro

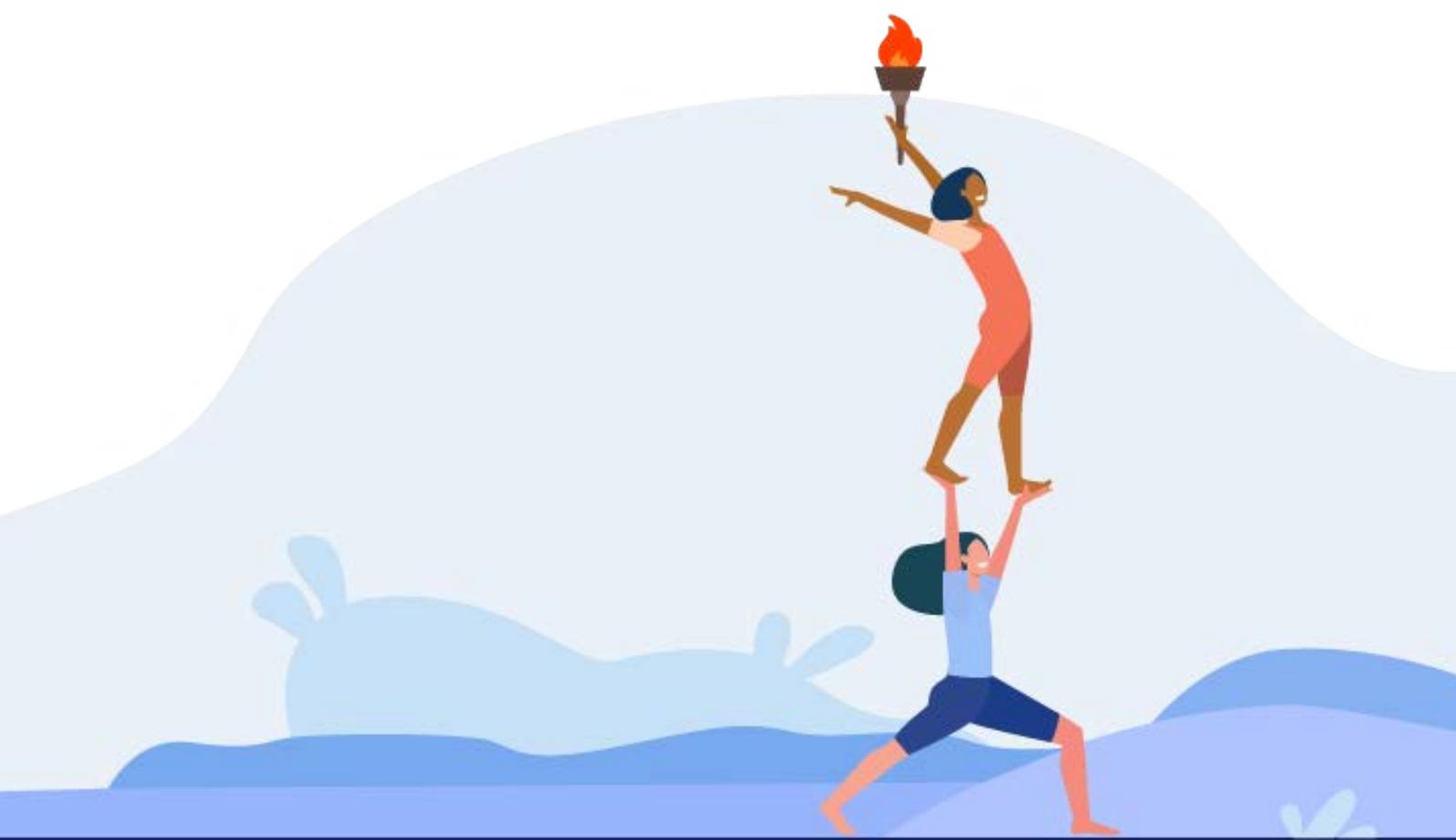
\*Carta Olímpica. (2019). [www.olympic.org](http://www.olympic.org). Consult. 18 Jun 2021, disponível em <http://www.olympic.org/olympic-charter/documents-reports-studiespublications>.

2021

OFICINA DA ATIVIDADE FÍSICA

# PREPARAÇÃO DOS JOGOS OLÍMPICOS - A EXPLORAÇÃO E A ORIENTAÇÃO

SEMANA 1



2021	<h1>SEMANA 1</h1> <h2>PREPARAÇÃO DOS J.O.</h2> <h3>A EXPLORAÇÃO E A ORIENTAÇÃO</h3>		OS JOGOS OLÍMPICOS
OFICINA DA ATIVIDADE FÍSICA			
SESSÃO 1. GINÁSTICA + ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS			1/3
<ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem à história dos Jogos Olímpicos;</li> <li>Apresentação do tema da oficina e das equipas de competição;</li> <li>Apresentação das crianças através de jogos de apresentação;</li> <li>Desenvolver o nível funcional das capacidades motoras;</li> <li>Estimular o trabalho colaborativo através de diferentes dinâmicas de grupo;</li> <li>Explorar a expressão corporal espontânea e orientada em grupo, a pares ou individualmente;</li> <li>Explorar o movimento corporal em harmonia com o ritmo;</li> <li>Exercitação de diferentes elementos técnicos individuais de ginástica.</li> </ul>		<h2>OBJETIVOS DA SESSÃO</h2> <p>(CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES)</p>	
<h2>AÇÕES ESTRATÉGICAS</h2> <p> <b>MOMENTO INFORMATIVO</b></p>		<p><b>TEMPO:</b> 10'      <b>MATERIAIS:</b> -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordar o tema da oficina do desporto</li> <li>Falar sobre as equipas de competição</li> <li>Breve abordagem à história dos Jogos Olímpicos</li> </ul> <p><b>Nota:</b> Consultar o material de apoio da semana 1</p>	
<p><b>TEMPO:</b> 15'      <b>MATERIAIS:</b> música</p> <p>Num espaço amplo e limitado, as crianças movem-se livremente ao som de uma música. Num dado momento o professor interrompe a música e as crianças têm que ficar em estátua. Ao recomeçar a música voltam a poder mexer-se livremente.</p> <p><b>VARIANTE/ADAPTAÇÕES:</b> Quando o professor para a música diz para os alunos se juntarem em grupos e fazerem estátua:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>pela mesma idade</li> <li>número de irmãos</li> <li>nome ou primeira letra do nome</li> <li>número que calçam</li> <li>ano de escolaridade</li> </ul>		<h2>AÇÕES ESTRATÉGICAS</h2> <p><b>JOGO DA ESTÁTUA + APRESENTAÇÃO</b></p>	

# SEMANA 1

## PREPARAÇÃO DOS J.O.

### A EXPLORAÇÃO E A ORIENTAÇÃO

## SESSÃO 1. GINÁSTICA + ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS

2/3

TEMPO: 15'

MATERIAIS: música

## AÇÕES ESTRATÉGICAS

### JOGO DO ESPELHO

As crianças são divididas em pares e colocadas de frente uma para a outra. Ao sinal do professor uma das crianças realiza movimentos que a criança à sua frente tem que imitar. As crianças devem ir alternando as funções.

#### VARIANTE: JOGO DA MINHOCA

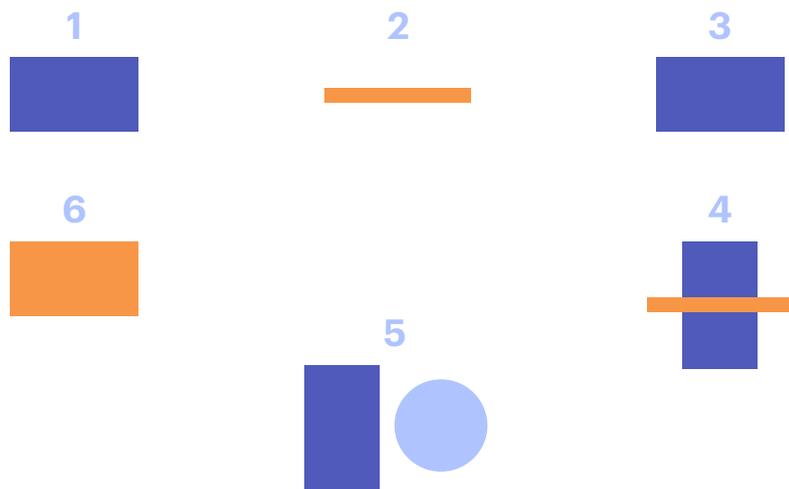
As crianças estão todas numa fila. Quando a música começar a tocar, o primeiro da fila começa a andar fazendo gestos que são imitados pela fila toda. Quando a música para a criança que está à frente passa para o fim da fila e a criança seguinte assume a "chefia". Realizar pelo menos 3 filas diferentes.

TEMPO: 22'

MATERIAIS: 4/5 Colchões  
1 trampolim  
2 Bancos suecos

As crianças realizam o seguinte circuito:

1. Rolamento à frente
2. Equilíbrio no banco sueco (invertido)
3. Subir para apoio facial invertido com apoio dos pés num plano vertical;
4. Roda num banco sueco
5. Salto em extensão no trampolim com receção no colchão
6. Ponte/espargata/avião



## AÇÕES ESTRATÉGICAS

CIRCUITO: GINÁSTICA  
+ DESLOCAMENTOS E  
EQUILÍBRIOS

**Nota:** (Consultar o material de apoio da semana 1)

O professor durante a explicação dos exercícios deve explicar cada exercício separadamente e se possível demonstrar (material de apoio com as componentes críticas de cada exercício).

2021	<b>SEMANA 1</b> <b>PREPARAÇÃO DOS J.O.</b> <b>A EXPLORAÇÃO E A ORIENTAÇÃO</b>		OS JOGOS OLÍMPICOS
OFICINA DA ATIVIDADE FÍSICA			
<b>SESSÃO 1. GINÁSTICA + ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS</b>			3/3
<b>AÇÕES ESTRATÉGICAS</b>  <b>COREOGRAFIA DE MÚSICA</b>		<b>TEMPO:</b> - <b>MATERIAIS:</b> música “Cabeça, ombros, joelhos e pés”	
		<p>O professor ensina a coreografia da música que pode ser consultada no seguinte link:</p> <p><u>“Cabeça, Ombro, Joelhos e pés”</u></p>	
<b>TEMPO:</b> 8' <b>MATERIAIS:</b> -		<b>AÇÕES ESTRATÉGICAS</b>  <b>RELAXAMENTO: JOGO DA HISTÓRIA</b>	
<p>As crianças estão deitadas com os olhos fechados. O professor começa a contar uma história, referindo determinadas crianças na mesma.</p> <p>As crianças referidas têm de se levantar e realizar as tarefas.</p> <p><b>VARIANTES/ADAPTAÇÕES:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Utilizar música durante a realização do jogo;</li> <li>2. A história pode ser contada por uma das crianças;</li> <li>3. As tarefas podem ser alongamentos.</li> </ol>			
<b>MATERIAIS NECESSÁRIOS</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4/5 colchões</li> <li>• 2 bancos suecos</li> <li>• Trampolim</li> <li>• Aparelhagem</li> </ul>	

2021	<h1>SEMANA 1</h1> <h2>PREPARAÇÃO DOS J.O.</h2> <h3>A EXPLORAÇÃO E A ORIENTAÇÃO</h3>		OS JOGOS OLÍMPICOS
OFICINA DA ATIVIDADE FÍSICA	SESSÃO 2. JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS - BASQUETEBOL		1/4
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Continuação dos jogos de apresentação;</li> <li>• Exercitação da manipulação com bola;</li> <li>• Exercitação do lançamento em apoio e passe e recepção;</li> <li>• Exercitação da manutenção da posse de bola e jogo 3x3;</li> <li>• Desenvolver o nível funcional das capacidades motoras;</li> <li>• Realizar habilidades básicas, ajustando-as às ações técnico-táticas fundamentais da respetiva modalidade;</li> <li>• Compreender e cumprir as regras e o objetivo do jogo, em cooperação com os companheiros;</li> <li>• Fomentar o espírito desportivo e o fair-play, no respeito pelas regras das atividades e por todos os intervenientes.</li> </ul>		<h2>OBJETIVOS DA SESSÃO</h2> <p>(CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES)</p>	
<h2>AÇÕES ESTRATÉGICAS</h2> <h3>JOGO DO RABO DA RAPOSA</h3>		<p><b>TEMPO:</b> 15'      <b>MATERIAIS:</b> coletes</p> <p>Num espaço amplo e limitado as crianças colocam um colete ("rabinho") na parte de trás dos calções, para que se veja a ponta do mesmo. Ao sinal do professor estes tentam roubar o maior número possível de "rabinhos" aos colegas, tentando evitar que roubem o seu. O jogador sem "rabo" pode continuar em jogo, tentando retirar os coletes aos colegas.</p> <p><b>Nota:</b> Quando o professor para o jogo, as crianças que não têm rabo perdem 1 ponto. Cada criança começa o jogo com 3 pontos.</p> <p><b>VARIANTES/ADAPTAÇÕES:</b> Dividir as crianças em dois grupos, um sem "rabinhos" designados de "raposas" e outro com "rabinhos". Ao sinal as "raposas" têm que tentar retirar os "rabinhos" equipa contrária o mais rápido possível. É contabilizado o tempo que demoram. Quando finalizam o jogo trocam de papéis. No final ganha a equipa mais rápida.</p>	

2021	<h1>SEMANA 1</h1> <h2>PREPARAÇÃO DOS J.O.</h2> <h3>A EXPLORAÇÃO E A ORIENTAÇÃO</h3>	OS JOGOS OLÍMPICOS
OFICINA DA ATIVIDADE FÍSICA		

**SESSÃO 2. JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS - BASQUETEBOL** 2/4

<b>TEMPO:</b> 15'	<b>MATERIAIS:</b> 6 bolas 4 arcos Cones	
<p>As crianças divididas em 3 grupos são colocadas em roda e são-lhes dadas duas bolas. À medida que as crianças vão passando a bola dizem o nome do colega para quem passam. Desta forma cada criança saberá o nome das crianças que se encontram no seu grupo.</p> <p><b>Nota:</b> Após algum tempo o professor pode parar o jogo e alterar os grupos.</p> <p><b>VARIANTES/ADAPTAÇÕES:</b> Nos mesmo grupos, as crianças são numeradas de 1 a X. Livremente pelo espaço, as crianças têm de passar a bola por ordem numérica, sendo que o número 1 passa para o 2 e assim sucessivamente. Assim que os grupos conseguirem realizar uma volta completa sem deixar cair a bola ao chão, podem fazer ponto, acertando com a bola num arco. Os grupos devem contar os pontos que conseguem concretizar.</p> <p><b>TIPOS DE PASSE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passe de peito</li> <li>• Passe picado</li> </ul>		
<h2 style="color: blue;">AÇÕES ESTRATÉGICAS</h2> <h3 style="color: blue;">RODA SÁBIA</h3>		

<h2 style="color: blue;">AÇÕES ESTRATÉGICAS</h2> <h3 style="color: blue;">CIRCUITO – LANÇAMENTO EM APOIO</h3>	<b>TEMPO:</b> 20'	<b>MATERIAIS:</b> 12 Bolas Cones 2 Cordas 6 Arcos
	<p>A turma está dividida em 2 grupos. Um grupo realiza lançamento em apoio e o outro grupo realiza um circuito de manipulação de bola.</p> <p><b>LANÇAMENTO EM APOIO</b></p> <p>A pares e em competição, as crianças realizam drible + lançamentos em apoio. Cada criança vai contando os lançamentos convertidos.</p> <p><b>Nota:</b> Os grupos trocam ao fim de 10 minutos.</p>	
		<p><b>DRIBLE + LANÇAMENTO</b></p>

2021	<h1>SEMANA 1</h1> <h2>PREPARAÇÃO DOS J.O.</h2> <h3>A EXPLORAÇÃO E A ORIENTAÇÃO</h3>		OS JOGOS OLÍMPICOS
OFICINA DA ATIVIDADE FÍSICA			
SESSÃO 2. JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS - BASQUETEBOL			3/4
<h2>AÇÕES ESTRATÉGICAS</h2> <h3>CIRCUITO - MANIPULAÇÃO DE BOLA</h3>	<p><b>TEMPO:</b> 20'</p>	<p><b>MATERIAIS:</b> 12 Bolas Cones</p>	<p>2 Cordas 6 Arcos</p>
	<p>A turma está dividida em 2 grupos. Um grupo realiza lançamento em apoio e o outro grupo realiza um circuito de manipulação de bola.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div data-bbox="544 611 1050 1120"> <p><b>EXERCÍCIOS DE MANIPULAÇÃO DE BOLA</b></p> <p>As crianças, cada uma com uma bola realizam um circuito com diferentes exercícios de manipulação de bola:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Drible em ziguezague</li> <li>2. Drible dentro das cordas</li> <li>3. Drible + receção a dois pés dentro dos arcos</li> </ol> </div> <div data-bbox="1050 611 1556 1120"> <p><b>MANIPULAÇÃO DE BOLA</b></p> </div> </div>		
	<p><b>TEMPO:</b> 15'</p>	<p><b>MATERIAIS:</b> 6 bolas Cones</p>	<p>4 arcos</p>
	<p>As crianças são divididas em duas equipas, de preferência de igual número (3x3 ou 4x4). O objetivo de cada equipa é conseguir realizar cinco passes sem que a bola cai no chão, ou seja, interceptada por um elemento da equipa contrária. Podem ser distribuídos coletes para facilitar na identificação dos elementos de cada equipa.</p> <p>Podem ser definidas várias regras no sentido de facilitar ou dificultar a realização do jogo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A bola tem que passar por todos os elementos da equipa antes de ser concretizado ponto;</li> <li>• Só se podem dar três passos com a bola na mão, tendo em seguida que passar a bola;</li> <li>• Não se pode passar a bola ao colega que nos tiver passado a mesma;</li> <li>• Aumentar o número de passes (exemplo: 10 passes).</li> </ul> <p><b>VARIANTE: DERRUBA O PINO</b></p> <p>Após a realização de 5 passes sem deixar cair a bola ao chão, a equipa tem que derrubar um pino alto da equipa contrária. Desta forma marcará um gol. Ganha a equipa que fizer maior número de golos.</p> <div style="text-align: center;"> <h2>AÇÕES ESTRATÉGICAS</h2> <h3>JOGO DOS 5 PASSES</h3> </div>		

2021	<h1>SEMANA 1</h1> <h2>PREPARAÇÃO DOS J.O.</h2> <h3>A EXPLORAÇÃO E A ORIENTAÇÃO</h3>		OS JOGOS OLÍMPICOS
OFICINA DA ATIVIDADE FÍSICA			
SESSÃO 2. JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS - BASQUETEBOL			4/4
<h2>AÇÕES ESTRATÉGICAS</h2> <h3>JOGO 3X3</h3>	<b>TEMPO:</b> 20' <b>MATERIAIS:</b> 20 Bolas Cestos		
	<p>As crianças são divididas em quatro equipas e jogam 3x3 a meio-campo. As crianças que estão de fora assumem diferentes papéis durante o jogo (exemplo: árbitros e treinadores) e trocam ao fim de 2 minutos.</p> <p><b>Nota:</b> (Consultar o material de apoio da semana 1) Cada vez que a equipa que está a defender recupera a bola, tem de vir ao meio-campo, para que a outra equipa recupere a posição.</p>		
<b>TEMPO:</b> 5' <b>MATERIAIS:</b> música	<h2>AÇÕES ESTRATÉGICAS</h2> <h3>RETORNO À CALMA</h3>		
<p>As crianças deitam-se no chão numa posição confortável e fecham os olhos. O professor coloca uma música calma e realiza alguns alongamentos e exercícios de flexibilidade.</p>			
<h2>MATERIAIS NECESSÁRIOS</h2>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 12 Bolas de basquetebol</li> <li>• 15 Coletes</li> <li>• Música</li> <li>• 6 Arcos</li> <li>• Cones</li> <li>• 2 cordas</li> </ul>		
<p>Conforme o espaço disponível e o número de alunos, pode ser necessário adaptar os exercícios.</p>		<h2>OBSERVAÇÕES</h2>	

2021	<h1>SEMANA 1</h1> <h2>PREPARAÇÃO DOS J.O.</h2> <h3>A EXPLORAÇÃO E A ORIENTAÇÃO</h3>		OS JOGOS OLÍMPICOS
OFICINA DA ATIVIDADE FÍSICA			
SESSÃO 3. EXPLORAÇÃO DA NATUREZA/ ORIENTAÇÃO NO ESPAÇO			1/2
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praticar jogos infantis cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidades e oportunidade as ações características desses jogos</li> <li>• Interpretação de sinais informativos simples (no percurso e no mapa)</li> <li>• Reconhecimento do espaço exterior da escola</li> <li>• Aplicar o sentido de orientação no espaço, em clima de descoberta</li> <li>• Respeitar as regras de segurança e de preservação no meio ambiente</li> <li>• Estimular o trabalho colaborativo através de diferentes dinâmicas de grupo</li> </ul>		<h2>OBJETIVOS DA SESSÃO</h2> <p>(CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES)</p>	
<h2>AÇÕES ESTRATÉGICAS</h2> <h3>JOGO DO CAMALEÃO</h3>		<p><b>TEMPO:</b> 15'      <b>MATERIAIS:</b> -</p> <p>As crianças são colocadas num espaço delimitado e uma delas (o “camaleão”) colocado junto a uma parede. Ao sinal do professor as crianças dizem “camaleão de que cor?” e o camaleão responde (exemplo: “azul”). As crianças têm que tocar na cor referida pelo “camaleão”, caso contrário este pode apanhá-las. A criança que for apanhada fica a “camaleão”.</p> <p><b>VARIANTES/ADAPTAÇÕES:</b> Em vez de cores o “camaleão” pode referir-se a objetos, como por exemplo, árvores, bancos, flores, postes, etc.</p>	
<p><b>TEMPO:</b> 15'      <b>MATERIAIS:</b> 3 cordas</p> <p>Serão colocadas três cordas (ou sinalizadores), cada uma com uma cor (azul, verde e amarelo) correspondendo cada uma a “mar”, “terra” e “sol”, respetivamente. As crianças correm livremente pelo espaço até que o professor diz sol/terra/mar. As crianças terão de se colocar atrás da corda da cor correspondente. A última criança a realizar a tarefa perde um ponto. Cada criança inicia o jogo com três pontos.</p> <p><b>VARIANTES/ADAPTAÇÕES:</b> O jogo pode ser realizado apenas com uma corda. Quando o professor disser “mar” as crianças saltam para um lado, previamente determinado. Quando o professor diz “terra” saltam para o outro lado e quando diz “sol” têm que saltar na vertical. Perde um ponto quem se enganar na tarefa.</p>		<h2>AÇÕES ESTRATÉGICAS</h2> <h3>JOGO MAR, TERRA E SOL</h3>	



2021

**OFICINA DA ATIVIDADE FÍSICA**

# **MATERIAL DE APOIO**

**SEMANA 1**



## MATERIAL DE APOIO SEMANA 1

### INFORMAÇÕES SOBRE O TEMA DA OFICINA (JOGOS OLÍMPICOS)

- O tema da oficina do Desporto são os Jogos Olímpicos;
- Os Jogos Olímpicos são a maior manifestação desportiva da atualidade;
- Os Jogos Olímpicos de Tóquio (2020) vão estar a decorrer durante as férias;
- A ideia é recriar o ambiente dos Jogos Olímpicos durante as férias

#### SUGESTÕES

Seria interessante os alunos verem a abertura dos Jogos Olímpicos e algumas provas (exemplo: atletismo e ginástica). O professor pode sugerir algumas provas para os alunos verem em casa.

### INFORMAÇÕES SOBRE AS EQUIPAS

- Organizar 3 equipas de 5 elementos – “equipas de competição”
- As equipas devem ser escolhidas pelos professores;
- As equipas devem ser equilibradas;
- As equipas têm de escolher o nome e a cor da sua equipa;
- As equipas vão ter oportunidade de realizar também um emblema e um hino nas oficinas de teatro, música e artes plásticas;
- Explicar aos alunos que:
  - Vão ser sempre da mesma equipa até ao final das férias;
  - Em algumas aulas vão ter momentos competitivos;
  - Existe um quadro de pontuações (material de apoio semana 2) para apontar os pontos/vitórias de cada equipa;
  - Cada equipa pode escolher um capitão (não é obrigatório);
  - Todos devem participar nas competições;
  - Devem manter uma postura correta em todas as competições, respeitando o árbitro e os colegas;

## HISTÓRIA DOS JOGOS OLÍMPICOS

Breve explicação da história dos Jogos Olímpicos para contextualizar com a temática da Oficina do Desporto:

- As Olimpíadas tiveram origem na cidade de Olímpica, na Grécia há cerca de 3.000 anos e eram realizados em homenagem ao Deus Zeus;
- Os primeiros registos escritos dos Jogos Olímpicos antigos datam de 776 aC, quando um cozinheiro chamado Coroebus venceu o único evento – uma corrida a pé de 192 metros chamada stade (a origem da palavra “estádio”) para se tornar o primeiro campeão olímpico;
- As primeiras Olimpíadas modernas aconteceram em 1896 em Atenas, e contou com 280 participantes de 13 nações;
- Desde 1994 que os Jogos Olímpicos de verão e inverno se realizam separadamente e se alternam a cada dois anos;

## GINÁSTICA

### COMPONENTES CRÍTICAS

#### ROLAMENTO À FRENTE

1. Colocação das mãos no solo à largura dos ombros;
2. Fletir as pernas, queixo junto ao peito;
3. Elevação da bacia com colocação da nuca no solo;
4. Forte impulsão dos membros inferiores;
5. Apoio dos calcanhares no tapete, próximo das nádegas;
6. Saída de pé, com os braços elevados superiormente.

Erros a evitar:

- Colocação da testa no solo no início do rolamento;
- Colocação das mãos muito perto dos pés;
- Não impulsionar os membros inferiores;

Ajudas:

- Colocação de uma mão na coxa e outra nas costas ou na nuca;
- Segurar as mãos na fase de elevação



### SUBIR PARA APOIO FACIAL INVERTIDO COM APOIO DOS PÉS NUM PLANO VERTICAL

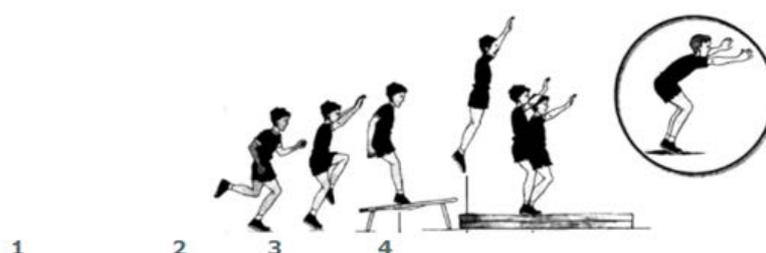
1. Colocação das mãos no solo à largura dos ombros;
2. Pés na parede e subir
3. Mãos andam para trás para junto da parede
4. Definição da posição

### RODA NUM BANCO SUECO

1. Afundo frontal, com apoio alternado das mãos no banco sueco;
2. Passagem da bacia pela vertical dos apoios, com os membros inferiores afastados e em extensão;
3. Termina com apoio alternado dos membros inferiores, afastados, e o corpo em extensão, na mesma direção do ponto de partida.

### SALTO NO MINITRAMPOLIM

1. Corrida de balanço (em velocidade crescente, curta e rápida);
2. Chamada ou impulsão (energética com os dois pés paralelos no centro do MT, MS dirigidos para trás);
3. Salto propriamente dito ou fase aérea (saída do MT feita através de uma rápida elevação dos MS e extensão dos MI);
4. Receção no solo (colchão).

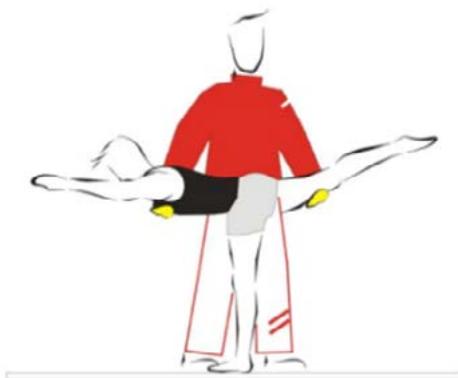


Fonte da Imagem: mignas70.wordpress.com

## PONTE/ESPARGATA/AVIÃO

### AVIÃO

1. Membros inferiores em extensão e com grande afastamento
2. Tronco fletido à frente e paralelo ao solo
3. Membros superiores em extensão à frente ou no prolongamento dos ombros
4. Olhar dirigido para a frente
5. Definição da posição
6. Ponte:



Fonte da Imagem: mignas70.wordpress.com

### PONTE

1. Membros superiores em extensão
2. Elevação da bacia
3. Membros inferiores unidos e em extensão e olhar dirigido para a frente
4. Manutenção da posição



Fonte da Imagem: mignas70.wordpress.com

### ESPARGATA

1. Máxima amplitude dos membros inferiores;
2. Manter a posição 5 segundos.

## REGRAS - BASQUETEBOL

**Início do jogo:** lançamento da bola ao ar, pelo árbitro, entre dois jogadores adversários no círculo central e esta só pode ser tocada quando atingir o ponto mais alto.

**Faltas pessoais:** empurrar, tirar a bola da mão, bater, etc.

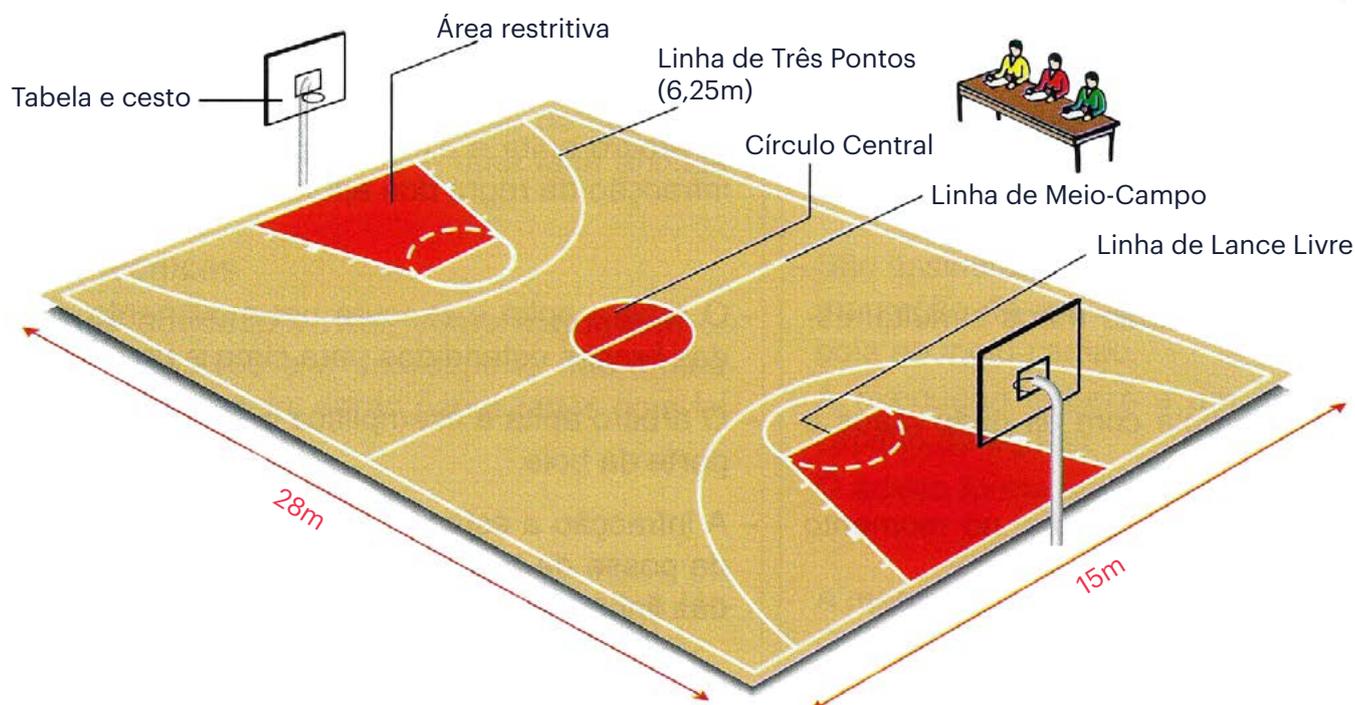
**Passos:** o jogador não pode executar mais de dois passos com a bola na mão.

**Dribles:** o jogador não pode bater a bola com as duas mãos simultaneamente, nem efetuar dois dribles consecutivos.

**Bola presa:** quando dois ou mais jogadores tiverem uma ou ambas as mãos sobre a bola, prendendo-a.

**Marcação de falta:** lançamento fora das linhas laterais;

**Ponto:** passe atrás da linha do campo;



Fonte da imagem: <http://ed-fisica-edf.blogspot.com/p/basquetebol.html>

## CARTÕES CAÇA AO TESOURO

Os alunos nos grupos de competição realizam perguntas sobre os temas da semana. Os cartões devem conter as perguntas e as respostas em escolha múltipla.

Exemplo:

**Pergunta:** Quantos passos se pode dar com a bola na mão em basquetebol?

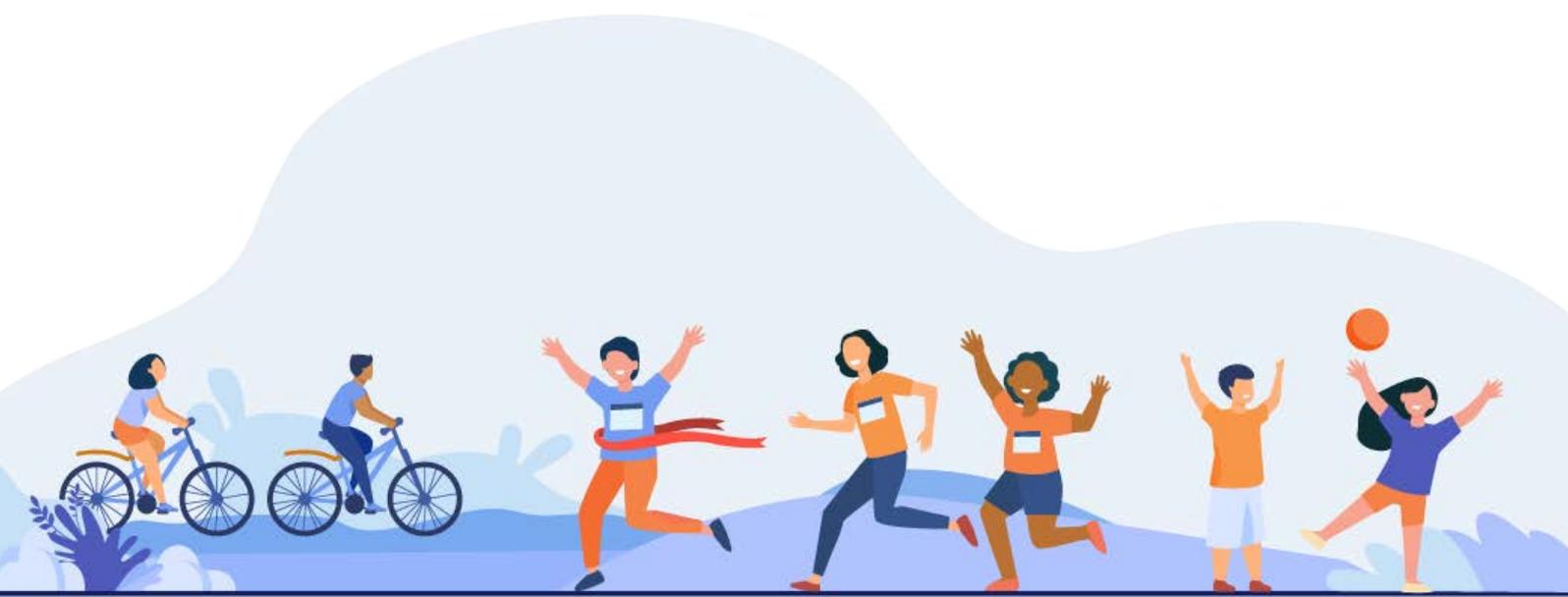
1. 3 passos
2. 1 passo
3. 2 passos

2021

**OFICINA DA ATIVIDADE FÍSICA**

# **TREINO: O ATLETISMO E O ANDEBOL**

**SEMANA 2**



2021	<h1>SEMANA 2</h1> <h2>TREINO: O ATLETISMO E O ANDEBOL</h2>		OS JOGOS OLÍMPICOS
OFICINA DA ATIVIDADE FÍSICA			
SESSÃO 1. ATLETISMO			1/4
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Importância da frequência cardíaca e aprender a realizar a sua medição;</li> <li>• Desenvolver o nível funcional das capacidades motoras;</li> <li>• Fomentar o espírito desportivo e o fair-play, no respeito pelas regras das atividades e por todos os intervenientes;</li> <li>• Desenvolver a perceção de tempo;</li> <li>• Exercitação das ações motoras fundamentais da corrida de estafetas.</li> </ul>		<h3>OBJETIVOS DA SESSÃO</h3> <p>(CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES)</p>	
<h3>AÇÕES ESTRATÉGICAS</h3> <p> MOMENTO INFORMATIVO</p>	<p><b>TEMPO:</b> 8'      <b>MATERIAIS:</b> -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bandeira dos Jogos Olímpicos</li> <li>• Frequência Cardíaca</li> </ul> <p><b>Nota:</b> Consultar o material de apoio da semana 2</p>		
<p><b>TEMPO:</b> 12'      <b>MATERIAIS:</b> 14 arcos</p> <p>Os arcos são colocados aleatoriamente pelo espaço em número inferior (menos um do que as crianças que participam no jogo). As crianças correm pelo espaço. Assim que o professor apita estas têm que sentar-se num arco o mais rápido possível. A criança que não conseguir sentar-se num arco sai do jogo e este recomeça, com menos um arco disponível. Sugere-se que as crianças que saírem do jogo sejam orientadas para outra tarefa (ex.: exercício de manipulação com arcos).</p> <p><b>Nota:</b> Realizar o jogo pelo menos 2 vezes.</p>		<h3>AÇÕES ESTRATÉGICAS</h3> <p>JOGO DA CADEIRA COM ARCOS</p>	
<h3>AÇÕES ESTRATÉGICAS</h3> <p>JOGO DO MINUTO</p>	<p><b>TEMPO:</b> 10'      <b>MATERIAIS:</b> cronómetro</p> <p>As crianças são colocadas no chão sentadas. O professor pergunta quantos segundos tem um minuto. Após um determinado sinal o professor conta num relógio um minuto. Quando acharem que passou um minuto exato os alunos têm que se levantar.</p> <p><b>VARIANTES/ADAPTAÇÕES:</b> Realizar a mesma tarefa, contudo os alunos têm de estar a correr. Quando acharem que passou 1 minutos têm de parar. Fazer o mesmo exercício com outros tempos.</p>		

2021	<h1>SEMANA 2</h1> <h2>TREINO: O ATLETISMO E O ANDEBOL</h2>	OS JOGOS OLÍMPICOS
OFICINA DA ATIVIDADE FÍSICA		

<b>SESSÃO 1. ATLETISMO</b>	2/4
----------------------------	-----

<p><b>TEMPO:</b> 15'      <b>MATERIAIS:</b> cronômetro</p> <p>As crianças são colocadas no chão sentadas. O professor ensina as crianças a ver a sua frequência cardíaca (no pulso). Este exercício também pode ser realizado a pares.</p> <p><b>MEDIR A FREQUÊNCIA DOS BATIMENTOS CARDÍACOS:</b></p> <p><b>1. Em repouso</b> Para contar os batimentos, a criança deverá encostar os dedos indicador e médio no pulso, numa região onde esteja localizada uma artéria, até conseguir sentir o batimento. Ao senti-lo, é necessário ligar o cronômetro e contar os batimentos por um período de 1 minuto.</p> <p><b>2. Logo após uma atividade física</b> Depois da avaliação inicial, as crianças jogam às caçadinhas. Depois de 5 minutos para a brincadeira e realiza a medição da frequência cardíaca novamente.</p> <p><b>3. Depois de um período de descanso</b> Analisada a nova frequência cardíaca, pedir para que os alunos fiquem em repouso e fazer a análise novamente após alguns minutos.</p> <p><b>PROBLEMATIZAÇÃO:</b> Porque devemos monitorizar a nossa frequência cardíaca?</p> <p><b>Nota:</b> Consultar o material de apoio da semana 2</p>	<h2 style="color: #0056b3;">AÇÕES ESTRATÉGICAS</h2> <p style="color: #00a0e3;">JOGO DA CADEIRA COM ARCOS</p>
---	--

<h2 style="color: #0056b3;">AÇÕES ESTRATÉGICAS</h2> <p style="color: #00a0e3;">INICIAÇÃO À CORRIDA DE ESTAFETAS</p>	<p><b>TEMPO:</b> 20'      <b>MATERIAIS:</b> 7 Testemunhos Coletes</p> <p><b>1. ESTAFETAS IDA E VOLTA</b></p> <p>Dividir as crianças em três equipas que se colocam em fila indiana. Ao sinal de partida, a primeira criança corre o mais rapidamente possível, indo buscar um colete colocado a uma distância de 10/15 metros, trazendo-o depois para o entregar ao segundo corredor. Este irá colocar novamente o colete no sítio onde estava, regressando para partir o terceiro e assim sucessivamente, até todos terem realizado o seu percurso. Ganha a equipa que completar o percurso mais rápido.</p>
---	---

**SESSÃO 1. ATLETISMO**

3/4

**AÇÕES  
ESTRATÉGICAS****INICIAÇÃO À CORRIDA DE  
ESTAFETAS****2. FAMILIARIZAÇÃO COM O TESTEMUNHO**

As crianças correm ao acaso dentro de uma área delimitada, havendo um testemunho para cada dois alunos. As crianças devem correr dentro desse espaço e transmitir o testemunho entre eles ao apito do professor, sem quaisquer preocupações técnicas.

**3. INTRODUÇÃO À TRANSMISSÃO**

As crianças em grupos de dois realizam os seguintes exercícios:

- Crianças paradas, separadas entre si pela distância correta para a transmissão – (mais ou menos 1 metro) realizam a transmissão ascendente (braço para trás em extensão, na horizontal e a palma da mão virada para baixo).
- O mesmo, com as crianças a correr em fila, à volta do campo, num ritmo lento.
- O mesmo com as marcas. A primeira criança parte do início da zona de balanço e coloca uma marca de sinalização a cerca de 20 pés do seu local de partida, devendo começar a correr quando o seu colega que, parte 20 metros atrás, passar pela marca.



Fonte da imagem: <http://adal.pt>

**TEMPO:** 15'**MATERIAIS:** 3 Testemunhos  
Sinalizadores

Nas equipas de competição, as crianças realizam uma corrida de estafetas com passagem do testemunho. Realizar pelo menos 5 corridas.

**Nota:**

- Trocar a ordem sempre que inicia uma nova corrida;
- Dar tempo de descanso entre corridas;
- Caso não haja espaço para colocar os 5 alunos por grupo, adaptar.

**AÇÕES  
ESTRATÉGICAS**

© **CORRIDA  
DE ESTAFETA**

# SEMANA 2

## TREINO: O ATLETISMO E O ANDEBOL

## SESSÃO 1. ATLETISMO

4/4

TEMPO: 10'

MATERIAIS: colete

As crianças são divididas em duas equipas com igual número de elementos. Cada equipa posiciona-se nas laterais de um espaço previamente delineado por duas linhas, colocando-se o professor ao centro, com o lenço na mão. São atribuídos números a cada um dos elementos (a tarefa pode ser do professor ou da equipa) e estes vão sendo chamados pelo seu número ao meio-campo, pelo professor, para fazer a disputa do lenço.

**PONTOS**

As crianças em grupos de dois realizam os seguintes exercícios:

- Se o jogador de uma equipa conseguir agarrar e levar o lenço até ao campo do adversário sem ser tocado pelo adversário ganha **2 pontos**;
- Se conseguir apenas levar o lenço até ao seu próprio campo sem ser tocado recebe **1 ponto**;
- Quando uma criança consegue alcançar o adversário antes de esta atravessar uma das laterais, ganha **1 ponto**.

**VARIANTES/ADAPTAÇÕES:**

1. À palavra “fogo” todos os elementos das duas equipas tentam ganhar o lenço e à palavra “água” todos os elementos têm de ficar parados;
2. Podem ser chamados dois ou mais números ao mesmo tempo;
3. Podem ser dadas tarefas antes do número, como por exemplo:
4. De costas, número três;
  - Como o gato, número dois;
  - Aos saltinhos, número seis;
  - Às cavalitas, números dois e cinco;

## AÇÕES ESTRATÉGICAS

### RELAXAMENTO: JOGO DO LENÇO

- 7 testemunhos
- Coletes
- Arcos

## MATERIAIS NECESSÁRIOS

2021	<h1 style="margin: 0;">SEMANA 2</h1> <h2 style="margin: 0;">TREINO: O ATLETISMO E O ANDEBOL</h2>		OS JOGOS OLÍMPICOS
OFICINA DA ATIVIDADE FÍSICA			
SESSÃO 2. JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS - ANDEBOL			1/3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercitação da manipulação com bola;</li> <li>• Exercitação do passe e recepção e remate;</li> <li>• Exercitação da manutenção da posse de bola;</li> <li>• Fomentar o espírito desportivo e o fair-play, no respeito pelas regras das atividades e por todos os intervenientes;</li> <li>• Desenvolver o nível funcional das capacidades motoras;</li> <li>• Realizar habilidades básicas, ajustando-as às ações técnico-táticas fundamentais da respetiva modalidade</li> <li>• Compreender e cumprir as regras e o objetivo do jogo, em cooperação com os companheiros.</li> </ul>		<h2 style="margin: 0;">OBJETIVOS DA SESSÃO</h2> <p style="margin: 0;">(CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES)</p>	
<h2 style="margin: 0;">AÇÕES ESTRATÉGICAS</h2> <h3 style="margin: 0;">JOGO DO TUBARÃO</h3>		<p style="margin: 0;"><b>TEMPO:</b> 15'                      <b>MATERIAIS:</b> Cones 15 bolas</p> <p style="margin: 0;">O professor indica uma criança para desempenhar o papel de “tubarão”, que fica colocado no centro do terreno de jogo. As outras crianças (os peixinhos) são colocadas nas extremidades do campo ou atrás de uma linha. Ao sinal do professor os “peixinhos” têm que trocar de lado, correndo de uma extremidade para a outra sem que o “tubarão” as apanhe. O “tubarão” só pode apanhar os alunos na área delimitada. Os que forem sendo apanhados transformam-se tamb m em “tubarões” e ajudam a apanhar os restantes “peixinhos”. O jogador que conseguir não ser tocado até todos os colegas o serem é declarado vencedor.</p> <p style="margin: 0;"><b>VARIANTE/ADAPTAÇÕES:</b> Os peixinhos, cada um com uma bola, têm de fugir em drible. O “tubarão” tem uma bola na mão e só pode apanhar com a bola (não pode atirar a bola).</p>	
<p style="margin: 0;"><b>TEMPO:</b> 15'                      <b>MATERIAIS:</b> 3 pinos altos Pinos (vários) 3 bolas (preferência de esponja)</p>			
<p style="margin: 0;">Dividir as crianças em três grupos de cinco. Uma criança é escolhida para cumprir a missão de proteger a “torre” (cone) usando seus braços e pernas (defesa no andebol). Quatro crianças são escolhidas para ficar ao redor da criança que está a proteger a torre trocando passes com o objetivo de derrubar a “torre”. Quando a bola for intercetada pela criança protetora da “torre”, esta troca de lugar com a criança que perdeu a bola.</p>		<h2 style="margin: 0;">AÇÕES ESTRATÉGICAS</h2> <h3 style="margin: 0;">DERRUBA A TORRE</h3>	

# SEMANA 2

## TREINO: O ATLETISMO E O ANDEBOL

## SESSÃO 2. JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS - ANDEBOL

2/3

TEMPO: 20'

MATERIAIS: 6 Arcos  
Cones/Coletes  
Sinalizadores  
15 bolas

As crianças, cada uma com uma bola, divididas por 2 colunas, realizam um circuito com diferentes exercícios:

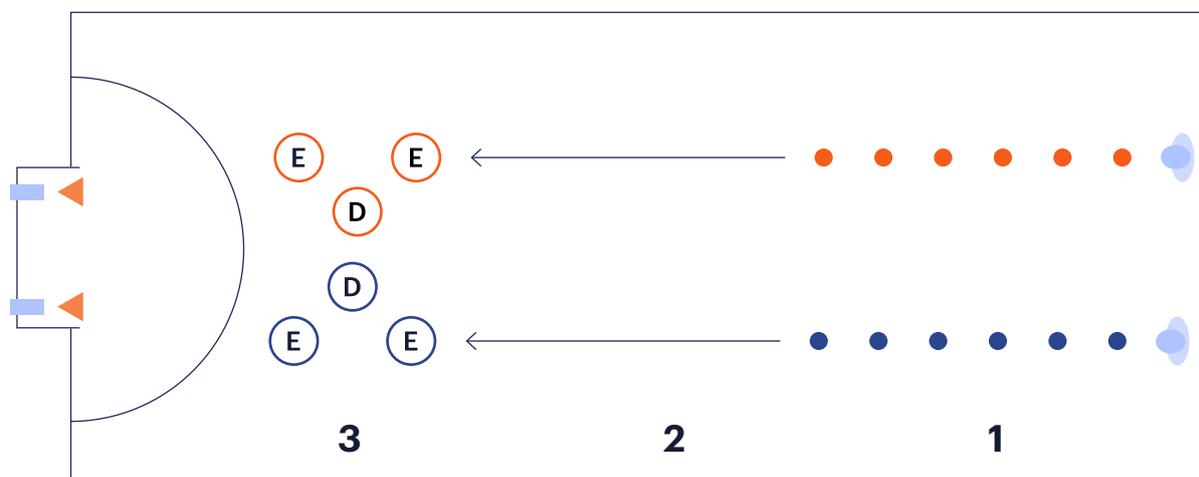
1. Drible em ziguezague
2. Drible
3. Remate

Na coluna da direita as crianças devem rematar com a mão direita (passos: esquerdo-direito-esquerdo) e na coluna da esquerda devem rematar com a mão esquerda (passos: direito-esquerdo-direito). Se possível colocar dentro dos arcos a giz as letras respectivas de cada pé para facilitar na hora do remate.

**Nota:** Consultar o material de apoio da semana 2  
Inicialmente as crianças rematam para a baliza e tentam acertar nos cones. Posteriormente coloca-se um guarda-redes. Quem marcar vai à baliza.

## AÇÕES ESTRATÉGICAS

CIRCUITO:  
DRIBLE + REMATE



2021	<h1>SEMANA 2</h1> <h2>TREINO: O ATLETISMO E O ANDEBOL</h2>		OS JOGOS OLÍMPICOS
OFICINA DA ATIVIDADE FÍSICA			
SESSÃO 2. JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS - ANDEBOL			3/3
TEMPO: 25'	<b>MATERIAIS:</b> Bola Pilates 4 cordas 8 bolas andebol		<h2 style="color: #0056b3;">AÇÕES ESTRATÉGICAS</h2> <h3 style="color: #0070c0;">JOGO DO PIOLHO</h3>
<p>As crianças são divididas em três equipas (três equipas da competição). Duas equipas jogam e outra fica de fora. As 2 equipas são colocadas cada uma na sua parte do campo. Uma bola de Pilates é colocada no centro do terreno do jogo entre duas cordas. O professor distribui 4 bolas por cada equipa. Ao sinal, as crianças (com a mão) têm que tentar acertar na bola fazendo com que esta saia fora da zona limitada, para o campo da equipa adversária. As equipas não podem sair da sua parte do campo, exceto para ir buscar a bola, em caso de necessidade. O jogo termina quando uma equipa consegue que a bola saia da zona limitada. Quando termina um jogo a equipa que está de fora troca com a equipa que perdeu. Ganha o jogo a equipa que tiver mais vitórias.</p> <p><b>Nota:</b> Dar tarefas à equipa que está de fora (exemplo: árbitros, apanhar as bolas que foram para fora do campo, etc).</p> <div data-bbox="264 1126 812 1451" style="text-align: center;"> </div>			
<h2 style="color: #0056b3;">AÇÕES ESTRATÉGICAS</h2> <h3 style="color: #0070c0;">RELAXAMENTO: NÚMERBOL</h3>		<b>TEMPO:</b> 15' <b>MATERIAIS:</b> 1 Bola: Basquetebol / Andebol/Futebol	<h2 style="color: #0056b3;">MATERIAIS NECESSÁRIOS</h2>
<ul style="list-style-type: none"> <li>15 bolas de andebol</li> <li>Coletes</li> <li>Sinalizadores</li> <li>Cones</li> <li>Bola de Pilates</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>6 Arcos</li> <li>1 bola futebol</li> <li>1 bola basquetebol</li> <li>Cordas</li> </ul>		<p>As crianças são divididas em duas equipas, colocadas em cada uma das extremidades do campo e distribuem números entre si, correspondentes ao número de elementos de cada equipa. Ao centro é colocada uma bola (ex. futebol, basquetebol ou andebol). Ao sinal o professor refere um número. Os dois elementos que tiverem esse número têm que tentar agarrar a bola antes do outro e marcar golo/cesto conforme a bola que tiver no centro do jogo.</p>	

2021	<h1>SEMANA 2</h1> <h2>TREINO: O ATLETISMO E O ANDEBOL</h2>		OS JOGOS OLÍMPICOS
OFICINA DA ATIVIDADE FÍSICA			
SESSÃO 3. KARTS, BICICLETAS E TROTINETES			1/1
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar, conhecer e adotar comportamentos adequados à circulação e ao atravessamento enquanto peão;</li> <li>• Analisar criticamente o ambiente rodoviário e adotar atitudes e comportamentos sociais e cívicos adequados.</li> </ul>		<h3>OBJETIVOS DA SESSÃO</h3> <p>(CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES)</p>	
<h3>AÇÕES ESTRATÉGICAS</h3> <p>ENSINO RODOVIÁRIO</p>		<p>TEMPO: 70'                      MATERIAIS: -</p> <p>Atividades na escola de ensino rodoviário.</p>	
<p>TEMPO: 10'                      MATERIAIS: -</p> <p>As crianças são divididas em três equipas (três equipas da competição) . Realizam uma corrida entre equipas com os karts, bicicletas e trotinetes.</p>		<h3>AÇÕES ESTRATÉGICAS</h3> <p>© CORRIDA</p>	
<h3>AÇÕES ESTRATÉGICAS</h3> <p>Ⓣ CARTÕES CAÇA AO TESOURO</p>		<p>TEMPO: 10'                      MATERIAIS: papel caneta</p> <p>Cada grupo realiza 1 pergunta sobre um dos temas abordados nas aulas anteriores (tentar que não façam todos sobre o mesmo tema):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atletismo</li> <li>• Basquetebol</li> <li>• Educação Rodoviária</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papel</li> <li>• Caneta</li> </ul>		<h3>MATERIAIS NECESSÁRIOS</h3>	

2021

**OFICINA DA ATIVIDADE FÍSICA**

# **MATERIAL DE APOIO**

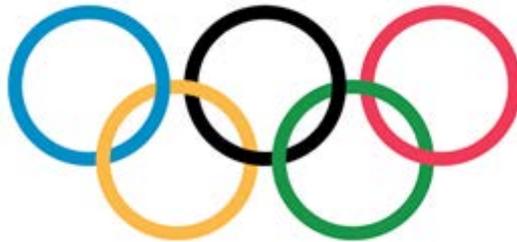
**SEMANA 2**



## MATERIAL DE APOIO SEMANA 2

### SÍMBOLO E BANDEIRA OLÍMPICA

- O símbolo oficial dos Jogos Modernos são cinco anéis coloridos interligados, representando os cinco continentes:  
Azul - Europa; Amarelo - Ásia; Preto - África; Verde - Oceânia; Vermelho - América;
- O símbolo Olímpico exprime a atividade do Movimento Olímpico e representa a união dos cinco continentes e o encontro de atletas do mundo inteiro nos Jogos Olímpicos;
- A bandeira Olímpica foi hasteada pela primeira vez nos Jogos da Antuérpia em 1920.



Fonte da imagem: <https://olympics.com>

### FREQUÊNCIA CARDÍACA

A frequência cardíaca indica a quantidade de vezes que o coração bate por minuto. Esta varia de acordo com a atividade que estamos a exercer, com as condições físicas e psicológicas de cada um e até mesmo com a idade.

**Pressionar:** Usar o indicador e o dedo médio. Colocar os dedos na base do polegar (pulso) entre o osso e o tendão.

**Contar:** Contar o número de batimentos durante 60 segundos.



Fonte da imagem: <https://educacaofisicaefcps.wordpress.com/>

A frequência cardíaca ideal, em repouso, de acordo com a idade é:

- Entre 8 anos até 17 anos: 80 a 100 batimentos por minuto (bpm)

### PROBLEMATIZAÇÃO:

Durante a prática de exercício físico a frequência cardíaca indica se a intensidade da atividade é adequada;

O batimento cardíaco é um importante indicador do estado de saúde;

Controlando a frequência também se evita ultrapassar o nível seguro de esforço para o organismo.

## REGRAS - ANDEBOL

O andebol é um jogo desportivo coletivo, disputado por duas equipas de 7 jogadores. O objetivo do jogo é marcar mais golos que a equipa adversária.

**Faltas pessoais:** Conduta irregular para com o adversário: empurrar, tirar a bola da mão e agarrar.

**Passos:** o jogador não pode executar mais de três passos com a bola na mão.

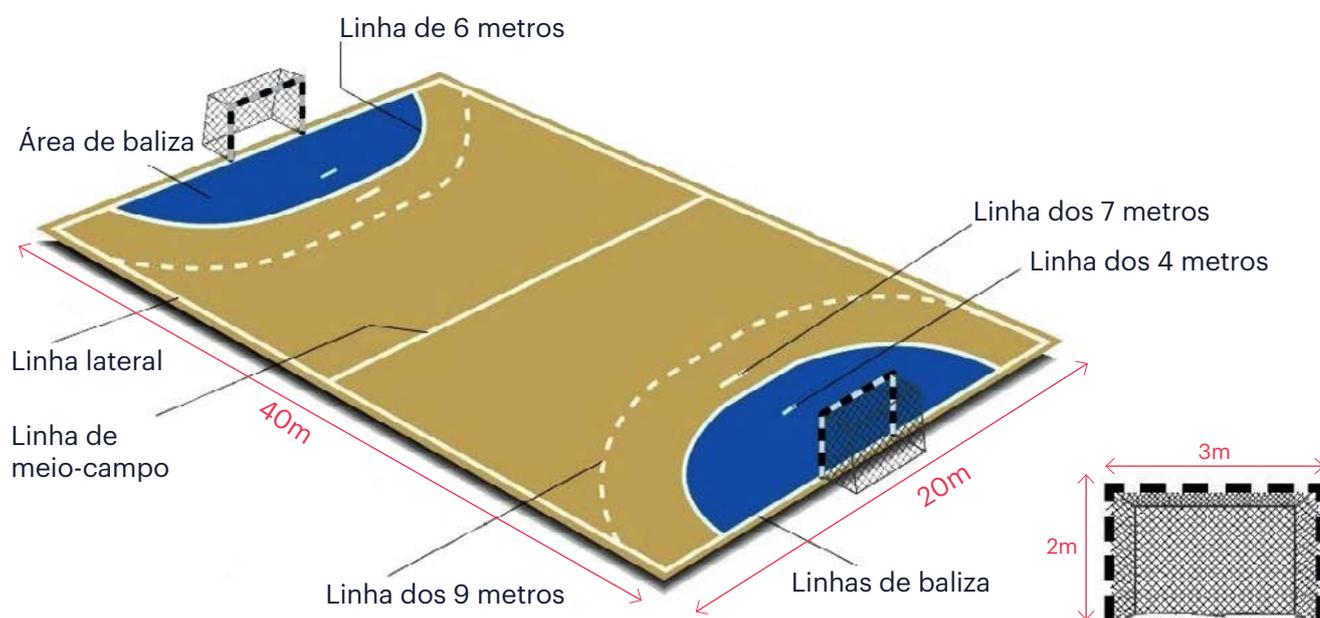
**Dribles:** o jogador não pode bater a bola com as duas mãos simultaneamente, nem efetuar dois dribles consecutivos.

**Bola presa:** quando dois ou mais jogadores tiverem uma ou ambas as mãos sobre a bola, prendendo-a;

**Tempo bola na mão:** os jogadores não podem estar mais de 3 segundos com a bola na mão;

**Marcação de falta:** marcar no local onde ocorreu a falta;

**Campo:** os jogadores não podem pisar nem passar a linha dos 6 metros.



MATERIAL APOIO	<b>QUADRO DE COMPETIÇÃO</b>						OS JOGOS OLÍMPICOS
OFICINA DA ATIVIDADE FÍSICA							
<b>EQUIPAS</b>	<b>SEMANA 2</b>			<b>SEMANA 3</b>		<b>SEMANA 4</b>	
	SESSÃO 1	SESSÃO 2	SESSÃO 3	SESSÃO 1	SESSÃO 2	SESSÃO 1	TORNEIO

2021

OFICINA DA ATIVIDADE FÍSICA

# MEIA-FINAL: A GINÁSTICA, O RITMO E O FUTEBOL

SEMANA 3



2021	<h1>SEMANA 3</h1> <h2>MEIA-FINAL: A GINÁSTICA, O RITMO E O FUTEBOL</h2>		OS JOGOS OLÍMPICOS
OFICINA DA ATIVIDADE FÍSICA			
<b>SESSÃO 1. GINÁSTICA + ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS</b>			1/3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estimular o trabalho colaborativo através de diferentes dinâmicas de grupo;</li> <li>• Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios, adequados às ações rítmicas;</li> <li>• Desenvolver o nível funcional das capacidades motoras;</li> <li>• Explorar a expressão corporal espontânea e orientada - em grupo, a pares ou individualmente;</li> <li>• Explorar o movimento corporal em harmonia com o ritmo;</li> <li>• Exercitação de diferentes elementos técnicos individuais de ginástica;</li> <li>• Realização de exercícios de manipulação de diferentes materiais (balões, arcos, cordas);</li> <li>• Promover um espaço de partilha, criatividade e autonomia que seja impulsionador de todo um trabalho de equipa;</li> <li>• Desenvolvimento do espírito-crítico.</li> </ul>		<h2>OBJETIVOS DA SESSÃO</h2> <p>(CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES)</p>	
<h2>AÇÕES ESTRATÉGICAS</h2> <p> <b>MOMENTO INFORMATIVO</b></p>		<p><b>TEMPO:</b> 8'      <b>MATERIAIS:</b> -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lema dos jogos olímpicos</li> <li>• Carta Olímpica</li> <li>• Princípios e valores do Olimpismo</li> </ul> <p><b>Nota:</b> Consultar o material de apoio da semana 3</p>	
<p><b>TEMPO:</b> 10'      <b>MATERIAIS:</b> 15 balões música</p>		<h2>AÇÕES ESTRATÉGICAS</h2> <h3>JOGO DO BALÃO</h3>	
<p>Distribui-se um balão a cada criança. O professor nomeia uma parte do corpo, por exemplo os cotovelos e as crianças devem ir controlando o balão no ar apenas com os cotovelos. Quando a música parar, as crianças devem converter-se em estátua e observar o movimento dos balões até estes caírem no chão.</p> <p><b>VARIANTES/ADAPTAÇÕES:</b> O jogo pode ser realizado com as crianças de olhos fechados. O objetivo de cada criança é não deixar o balão cair, manipulando-o com a parte do corpo referida pelo professor.</p>			

## SESSÃO 1. GINÁSTICA + ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS

2/3

### AÇÕES ESTRATÉGICAS

#### JOGO DO BALÃO IMITADOR

TEMPO: 12'

MATERIAIS: 15 balões

É entregue um balão a cada criança. De seguida pode distribuir-se aleatoriamente as crianças pelo espaço da aula e cada criança deve imitar todos os movimentos que o professor realiza: toques cabeças, pés, joelhos, rodar o balão, etc. Podem realizar-se estas manipulações de pé, sentado, deitado e apenas com um apoio no chão.

#### VARIANTES/ADAPTAÇÕES:

Dois a dois, jogo do espelho com os balões.

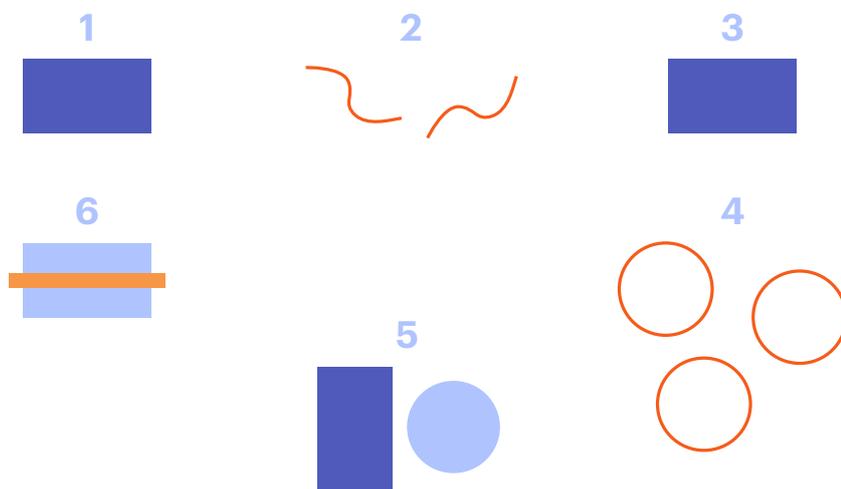
TEMPO: 20'

MATERIAIS: 4 colchões  
2/3 cordas  
2/3 arcos  
Trampolim

As crianças realizam o seguinte circuito:

1. Rolamento à retaguarda
2. Saltar à corda no local a pés juntos (20x)
3. Pino de cabeça
4. Lançar e receber o arco na vertical (5x)
5. Saltos no mini-trampolim
6. Roda em cima de uma linha

**Nota:** Durante a explicação dos exercícios, o professor deve explicar cada exercício separadamente e se possível demonstrar.



### AÇÕES ESTRATÉGICAS

CIRCUITO: GINÁSTICA  
+ DESLOCAMENTOS E  
EQUILÍBRIOS

2021	<h1>SEMANA 3</h1> <h2>MEIA-FINAL: A GINÁSTICA, O RITMO E O FUTEBOL</h2>		OS JOGOS OLÍMPICOS
OFICINA DA ATIVIDADE FÍSICA			
SESSÃO 1. GINÁSTICA + ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS			3/3
<h3>AÇÕES ESTRATÉGICAS</h3> <p>© JOGO DA PALAVRA</p>		<p><b>TEMPO:</b> 30'                      <b>MATERIAIS:</b> caneta folhas</p> <p>As crianças são divididas nas três equipas de competição.</p> <p>As crianças, em grupo, escolhem uma palavra que esteja associada ao nome da equipa. Posteriormente, devem criar uma coreografia de dança, onde devem escrever a palavra com o corpo ou desenhar no chão com os pés. Na coreografia podem e devem englobar elementos de ginástica (exemplo: cambalhotas, rodas, etc).</p> <p>Fornecer aos alunos uma caneta e uma folha para que estes possam escrever a palavra e ver as formas das letras.</p> <p><b>Nota:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• O professor deve auxiliar os alunos ao longo da criação da coreografia;</li> <li>• O professor pode e deve dar sugestões e ideias de movimentos;</li> <li>• Dar autonomia e liberdade aos alunos na escolha dos movimentos;</li> <li>• Desenvolver a criatividade dos alunos.</li> </ul>	
<p><b>TEMPO:</b> 10'                      <b>MATERIAIS:</b> -</p>		<h3>AÇÕES ESTRATÉGICAS</h3> <p>APRESENTAÇÃO DA COREOGRAFIA DO JOGO DA PALAVRA</p>	
<p>Os grupos apresentam aos colegas as coreografias que criaram. No fim, cada grupo elege a coreografia que mais gostou e explica sucintamente o porquê da sua escolha.</p>			
<h3>MATERIAIS NECESSÁRIOS</h3>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caneta</li> <li>• Folha</li> <li>• 4 colchões</li> <li>• 3 cordas</li> <li>• 3 arcos</li> <li>• 15 Balões</li> </ul>	



# SEMANA 3

## MEIA-FINAL: A GINÁSTICA, O RITMO E O FUTEBOL

## SESSÃO 2. JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (FUTEBOL)

2/3

TEMPO: 15'

MATERIAIS: Cones  
BolasCordas  
Sinalizadores

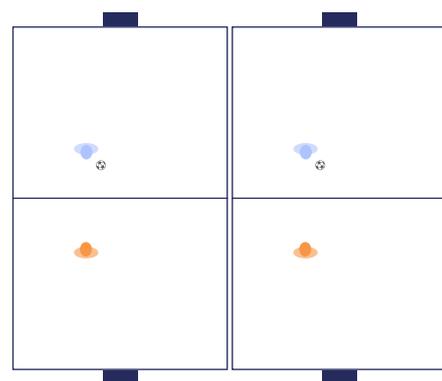
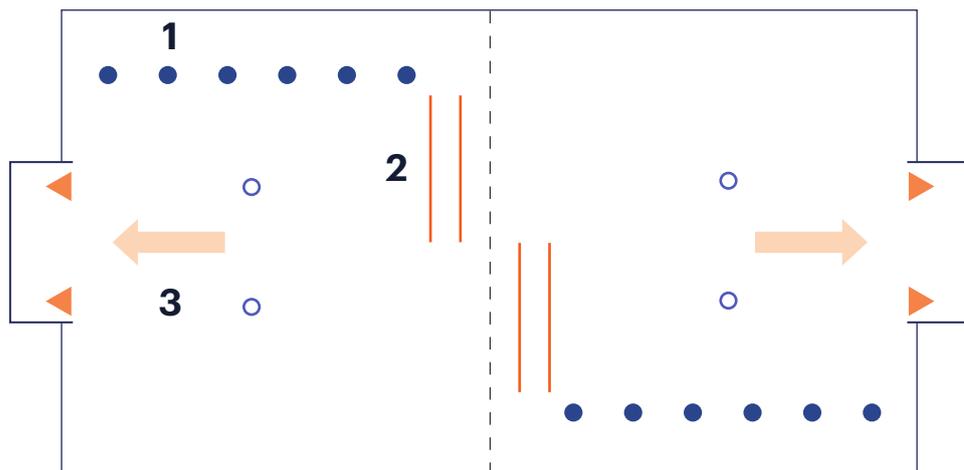
### AÇÕES ESTRATÉGICAS

CIRCUITO:  
CONDUÇÃO + REMATE

A turma está dividida em 2 grupos. Os grupos realizam o mesmo exercício, mas em campos diferentes. As crianças, cada uma com uma bola realizam um circuito com diferentes exercícios:

1. Conduzir a bola em ziguezague;
2. Conduzir a bola pelo corredor;
3. Remate.

**Nota:** Inicialmente as crianças rematam à baliza e tentam acertar nos cones. Posteriormente coloca-se um guarda-redes. Quem marcar vai à baliza.



TEMPO: 15'

MATERIAIS: Cones  
Bolas

As crianças, a pares, jogam em campos reduzidos com mini balizas 1x1.

**Nota:**

- Como os alunos estão ímpares, num campo jogam 1x1 + Joker;
- Ao fim de 5 minutos trocar os pares;
- Não há guarda-redes;
- Os alunos têm de tentar ultrapassar o adversário antes de chutar à baliza;
- Os campos são reduzidos e as balizas pequenas.

### AÇÕES ESTRATÉGICAS

JOGOS REDUZIDOS 1X1

2021	<h1>SEMANA 3</h1> <h2>MEIA-FINAL: A GINÁSTICA, O RITMO E O FUTEBOL</h2>		OS JOGOS OLÍMPICOS
OFICINA DA ATIVIDADE FÍSICA	SESSÃO 2. JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (FUTEBOL)		3/3
<h3>AÇÕES ESTRATÉGICAS</h3> <p>© JOGO DO NEYMAR</p>		<p><b>TEMPO:</b> 27'                      <b>MATERIAIS:</b> Cones Coletes Sinalizadores Bolas</p> <p><b>JOGO DO NEYMAR</b> Jogo formal (Gr+3)x(3+Gr), quando uma equipa marca golo pode escolher um colega da equipa adversária para sair do jogo durante 1 minuto. Ao fim do tempo o jogador pode voltar a entrar no jogo normalmente. JOGOS: A-B / B-C / A-C</p> <p><b>TREINO DAS EQUIPAS (2X2 + JOKER)</b> Enquanto duas equipas estão a jogar a outra equipa está a realizar jogo treino entre si (2x2 + Joker).</p> <p>As crianças são divididas em três equipas (<b>três equipas da competição</b>). Duas equipas jogam e a outra fica de fora.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ao fim de 8 minutos trocam;</li> <li>• Todas as equipas jogam entre si (3 jogos no total);</li> <li>• Devem ser contabilizadas as vitórias no quadro de pontuações.</li> </ul> <p><b>Nota:</b> Consultar materiais de apoio semana 3.</p>	
<p><b>TEMPO:</b> 8'                      <b>MATERIAIS:</b> folha caneta</p>		<h3>AÇÕES ESTRATÉGICAS</h3> <p>Ⓣ CARTÕES CAÇA AO TESOURO</p>	
<h3>MATERIAIS NECESSÁRIOS</h3>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 bolas futebol</li> <li>• Cones</li> <li>• Sinalizadores</li> <li>• 2 Cordas</li> <li>• Coletes</li> <li>• Folha + caneta</li> </ul>	

2021	<h1>SEMANA 3</h1> <h2>MEIA-FINAL: A GINÁSTICA, O RITMO E O FUTEBOL</h2>		OS JOGOS OLÍMPICOS
OFICINA DA ATIVIDADE FÍSICA			
SESSÃO 3. EXPLORAÇÃO DA NATUREZA + JOGOS TRADICIONAIS			1/2
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estimular a tomada de consciência para a fruição da natureza numa perspetiva da sua preservação;</li> <li>• Aplicar o sentido de orientação no espaço, em clima de descoberta;</li> <li>• Respeitar as regras de segurança e de preservação no meio ambiente;</li> <li>• Conhecer as tradições e o património cultural da comunidade rural e urbana e jogar;</li> <li>• Desenvolver o nível funcional das capacidades motoras.</li> </ul>		<h2>OBJETIVOS DA SESSÃO</h2> <p>(CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES)</p>	
<h2>AÇÕES ESTRATÉGICAS</h2> <h3>CAMINHADA DE EXPLORAÇÃO NUM PARQUE</h3>		<p><b>TEMPO:</b> 60'                      <b>MATERIAIS:</b> Roupa confortável</p> <p>Realização de um percurso pedestre num espaço verde.</p> <p><b>LOCAL:</b> Parque do Rio Uíma</p> <p><b>Nota:</b> Esta atividade será realizada em articulação com a oficina de ciências. Possibilidade de o grupo ser acompanhado por um biólogo.</p>	
<p><b>TEMPO:</b> 30'                      <b>MATERIAIS:</b> Sacos Serapilheira Cordas Giz + pedra Latas + balões com areia</p>		<h2>AÇÕES ESTRATÉGICAS</h2> <h3>JOGOS TRADICIONAIS</h3>	
<p><b>1. CORRIDA DE SACOS:</b> As crianças são divididas por equipas e colocadas em filas. Ao sinal do professor o primeiro elemento de cada fila tem que se colocar dentro do saco de batatas, percorrer uma determinada distância e voltar à fila, passando o saco ao colega seguinte. Ganha a primeira equipa a completar o percurso mais rapidamente.</p> <p><b>VARIANTES/ADAPTAÇÕES:</b> Cada par de crianças colocar uma perna dentro e outra fora do saco.</p>			

2021	<h1>SEMANA 3</h1> <h2>MEIA-FINAL: A GINÁSTICA, O RITMO E O FUTEBOL</h2>		OS JOGOS OLÍMPICOS
OFICINA DA ATIVIDADE FÍSICA	SESSÃO 3. EXPLORAÇÃO DA NATUREZA + JOGOS TRADICIONAIS		2/2
<p><b>2. CORRIDA DOS 3 PÉS:</b> As crianças a pares, são atadas, ligando o pé de um jogador ao pé do outro, tendo de seguidamente percorrer um percurso. As crianças só podem utilizar três pés para percorrer o percurso.</p> <p><b>3. JOGO DA MACACA:</b> São desenhadas 2 macacas no chão. Cada criança possui um marcador (pedra, etc.) e tenta acertar no número um da macaca, realizando com os pés a sequência do desenho. À vinda e antes de chegar ao número um tem que agarrar o seu marcador (sem pisar nessa “casa”- tem que a saltar) e regressar à posição inicial. Volta a realizar essa sequência até à última casa. Se pisar alguma linha ou não conseguir acertar com o marcador na casa da sequência onde pretender colocá-lo passa a vez ao jogador seguinte, que realiza as mesmas tarefas.</p> <p><b>4. JOGO DAS LATAS:</b> É formada uma “torre” com as latas e as crianças são colocadas a uma distância de pelo menos 1,5 metros da “torre”. Sem ultrapassar a linha as crianças têm que derrubar o maior número de latas possíveis, lançando a bola contra as latas. Ganha a criança que derrubar mais latas num só lançamento.</p>		<h1>AÇÕES ESTRATÉGICAS</h1> <h2>JOGOS TRADICIONAIS</h2>	
<h2>MATERIAIS NECESSÁRIOS</h2>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Latas</li> <li>• Cordas</li> <li>• Balões com areia dentro (jogo das latas)</li> <li>• Giz</li> <li>• Sacos de serapilheira</li> <li>• Cones</li> <li>• Pedras (macaca)</li> </ul>	
Oficina das Ciências e Matemática		<h2>ARTICULAÇÃO</h2>	
<h2>OSERVAÇÕES</h2>		<p>Na parte dos jogos tradicionais é sugerido dividir as crianças por grupos, contudo os monitores podem adaptar da melhor forma possível.</p>	

2021

**OFICINA DA ATIVIDADE FÍSICA**

# **MATERIAL DE APOIO**

**SEMANA 3**



## MATERIAL DE APOIO

### SEMANA 3

#### LEMA DOS JOGOS OLÍMPICOS + CARTA OLÍMPICA

##### O QUE É A CARTA OLÍMPICA?

A Carta Olímpica apela aos princípios fundamentais e valores essenciais do Olimpismo. Apresenta as regras, os estatutos e representa um guia para a organização dos Jogos Olímpicos.

##### LEMA DOS JOGOS OLÍMPICOS:

“*Citius, Altius, Fortius*” – mais rápido, mais alto e mais forte (superação pessoal)

##### OBJETIVO DO MOVIMENTO OLÍMPICO:

É contribuir para a construção de um mundo pacífico e melhor, educando a juventude através do desporto e combinando este com a cultura e educação.

##### PRINCÍPIOS E VALORES DO OLIMPISMO:

- Superação pessoal
- Privilegia o respeito e o *fairplay* pelo esforço de todos os atletas;
- Todo e qualquer indivíduo deve ter a possibilidade de praticar desporto, sem qualquer forma de discriminação pela raça, religião, género ou outra;
- Qualquer tipo de violência é banida;
- Igualdade entre homens e mulheres;
- Desporto para todos (pessoas com deficiência incluídas).

## GINÁSTICA

#### COMPONENTES CRÍTICAS

##### ROLAMENTO À RETAGUARDA

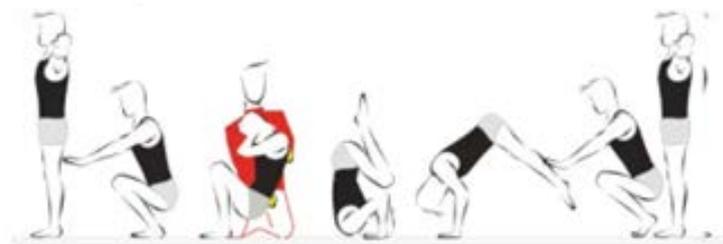
1. De pé, de costas para o solo, desequilibrar para trás, com as palmas das mãos viradas para o teto e junto aos ombros;
2. Rolar o corpo, com o queixo encostado ao peito e apoiar as mãos no solo, junto à cabeça;
3. Empurrar o solo com os braços e terminar em pé, com elevação dos braços.

Erros a evitar:

- Não impulsionar os membros inferiores;
- Elevação insuficiente da bacia;
- Extensão da nuca;

Ajudas:

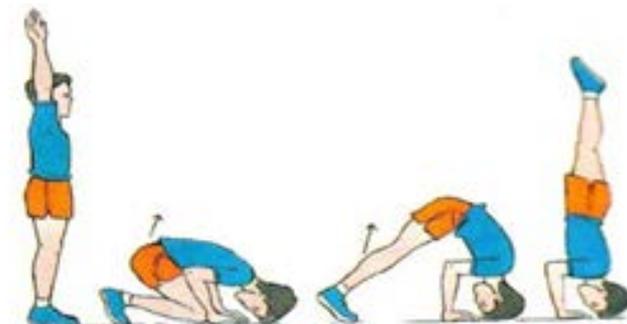
- Coloca-se uma mão junto à nuca e a outra nas suas costas. O ajudante deve estar de joelhos face ao executante.



Fonte da Imagem: mignas70.wordpress.com

### **PINO DE CABEÇA**

1. Apoiar as mãos e a cabeça no solo, formando um “triângulo”;
2. Elevar as pernas, unidas e fletidas: o peso do corpo deve estar distribuído entre as mãos e a cabeça;
3. Estender as pernas, em equilíbrio, mantendo-as juntas e estendidas e com a ponta dos pés na direção do teto.



Fonte da Imagem: mignas70.wordpress.com

### **SALTO NO MINI-TRAMPOLIM**

1. Corrida de balanço (em velocidade crescente, curta e rápida);
2. Chamada ou impulsão (energética com os dois pés paralelos no centro do MT, MS dirigidos para trás);
3. Salto propriamente dito ou fase aérea (saída do MT feita através de uma rápida elevação dos MS e extensão dos MI);
4. Receção no solo (colchão).

**RODA EM CIMA DE UMA LINHA**

1. Afundo frontal, com apoio alternado das mãos no banco sueco;
2. Passagem da bacia pela vertical dos apoios, com os membros inferiores afastados e em extensão;
3. Termina com apoio alternado dos membros inferiores, afastados, e o corpo em extensão, na mesma direção do ponto de partida.

**REGRAS - FUTEBOL**

O futebol é um desporto coletivo disputado por duas equipas. O objetivo do jogo é fazer mais golos que a equipa adversária.

Faltas:

- Agarrar ou empurrar o adversário;
- Tentar ou agredir um adversário;
- Entrada dura sobre um adversário;
- Tocar deliberadamente a bola com as mãos;

2021

**OFICINA DA ATIVIDADE FÍSICA**

# FINAL: TORNEIOS

**SEMANA 4**



2021	<h1>SEMANA 4</h1> <h2>FINAL: TORNEIOS</h2>		OS JOGOS OLÍMPICOS
OFICINA DA ATIVIDADE FÍSICA			
<b>SESSÃO 1. ATLETISMO</b>			1/3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver o nível funcional das capacidades motoras;</li> <li>• Fomentar o espírito desportivo e o fair-play, no respeito pelas regras das atividades e por todos os intervenientes;</li> <li>• Praticar jogos infantis cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidades e oportunidade as ações características desses jogos;</li> <li>• Desenvolvimento das competências psicossociais: cooperação, espírito de equipa, autonomia e responsabilidade;</li> <li>• Reforçar a importância do trabalho em equipa e contribuir para potenciar os relacionamentos interpessoais;</li> <li>• Exercitação das ações motoras fundamentais da corrida de obstáculos</li> </ul>		<h2>OBJETIVOS DA SESSÃO</h2> <p>(CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES)</p>	
<h2>AÇÕES ESTRATÉGICAS</h2> <h3>JOGO DO CAÇA-GELO</h3>		<p><b>TEMPO:</b> 15'      <b>MATERIAIS:</b> -</p> <p>Igual ao jogo das caçadinhas, contudo quando uma criança é apanhada fica em estátua, com os braços e pernas afastadas e pode ser salva se alguém passar entre as suas pernas. Se a criança “perseguidora” conseguir apanhar todas as outras crianças ganha. Deve ser limitado o tempo para esta conseguir executar a tarefa.</p> <p><b>VARIAÇÕES/ADAPTAÇÕES:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Duas/três crianças apanhar;</li> <li>2. Colocar “casas” – podem ser arcos, quando uma criança entra o outro tem de sair.</li> </ol>	
<p><b>TEMPO:</b> 15'      <b>MATERIAIS:</b> 9 cordas</p>		<h2>AÇÕES ESTRATÉGICAS</h2> <h3>JOGO DO ESTICA</h3>	
<p>Dividir as crianças em 3/4 grupos. O professor coloca três cordas à distância aproximada de dois passos entre cada uma delas. As crianças formam uma fila atrás de um pino que dista quinze a vinte metros da primeira corda. O objetivo do jogo é conseguir passar/saltar as três cordas apenas com um apoio entre cada uma (com uma corrida inicial de balanço). O último colega da fila determina o afastamento do último “pauzinho”, de acordo com o local onde colocou o seu pé no último apoio.</p>			

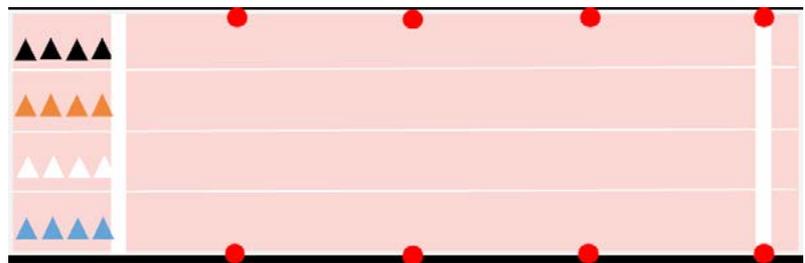
**SESSÃO 1. ATLETISMO**

2/3

**AÇÕES  
ESTRATÉGICAS****JOGO DA BARREIRA  
HUMANA****TEMPO:** 15'**MATERIAIS:** cones

As crianças divididas em 3/4 grupos colocam-se em filas. Os alunos que saírem em primeiro lugar têm de se deitar de barriga para baixo nas primeiras marcas. Os alunos seguintes devem passar por cima dos colegas e deitar-se na marca seguinte, e assim sucessivamente.

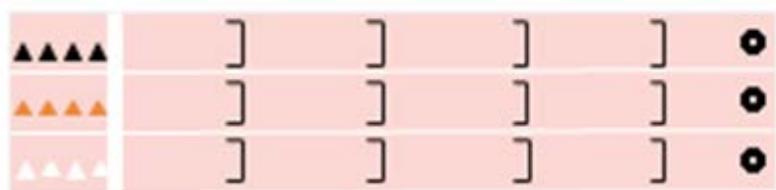
Ganha a equipa que chegar primeiro à meta.

**TEMPO:** 15'**MATERIAIS:** cones

As crianças são divididas em duas equipas, de preferência com o mesmo número de elementos e colocadas em dois espaços previamente delimitados. Noutra local, à mesma distância dos espaços das equipas, estão vários pinos. Ao sinal do professor os elementos de cada equipa tentam trazer o maior número de pinos que conseguirem para o seu espaço (só podem trazer um pino de cada vez).

**AÇÕES  
ESTRATÉGICAS****JOGO CAÇA OS CONES****TEMPO:** 10'**MATERIAIS:** cones  
cordas  
sinalizadores  
banco sueco

As crianças nas equipas de competição realizam uma corrida de barreiras. As equipas devem-se colocar em fila. Ao sinal de partida, o primeiro atleta corre o mais rapidamente possível, ultrapassando os obstáculos colocados na pista. Quando chegam ao cone final realizam o percurso inverso para que o colega seguinte possa sair.

**AÇÕES  
ESTRATÉGICAS****© CORRIDA DE  
"BARREIRAS"**

**Nota:** Colocar obstáculos de diferentes dimensões e alturas (exemplo: cones, sinalizadores, cordas, banco sueco, etc).

2021	<h1>SEMANA 4</h1> <h2>FINAL: TORNEIOS</h2>		OS JOGOS OLÍMPICOS
OFICINA DA ATIVIDADE FÍSICA			
SESSÃO 1. ATLETISMO			3/3
<b>TEMPO:</b> 10' <b>MATERIAIS:</b> 16 arcos		<h2>AÇÕES ESTRATÉGICAS</h2> <p>RELAXAMENTO</p>	
<b>JOGO DO PEDRA, PAPEL E TESOURA</b>  Os alunos dois a dois jogam o jogo do pedra, papel e tesoura.			
<h2>AÇÕES ESTRATÉGICAS</h2> <p> <b>CARTÕES CAÇA AO TESOURO</b></p>		<b>TEMPO:</b> 8' <b>MATERIAIS:</b> papel caneta  Cada grupo realiza 1 pergunta sobre um dos temas abordados nas aulas anteriores (tentar que não façam todos sobre o mesmo tema): <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exploração à natureza</li> <li>• Jogos tradicionais</li> <li>• Atletismo</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papel</li> <li>• Caneta</li> <li>• 9 cordas</li> <li>• Cones</li> <li>• Sinalizadores</li> <li>• Cordas</li> <li>• Banco sueco</li> <li>• 16 Arcos</li> </ul>		<h2>MATERIAIS NECESSÁRIOS</h2>	

2021	<h1 style="margin: 0;">SEMANA 4</h1> <h2 style="margin: 0;">FINAL: TORNEIOS</h2>		<p>OS JOGOS OLÍMPICOS</p>
OFICINA DA ATIVIDADE FÍSICA	<h3 style="margin: 0;">SESSÃO 2. JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (TORNEIOS)</h3>		1/3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover um espaço de partilha onde o jogo seja impulsionador de todo um trabalho de equipa;</li> <li>• Desenvolvimento das competências psicossociais: cooperação, espírito de equipa, autonomia e responsabilidade;</li> <li>• Fomentar o espírito desportivo e o fair-play, no respeito pelas regras das atividades e por todos os intervenientes;</li> <li>• Desenvolver o nível funcional das capacidades motoras;</li> <li>• Realizar habilidades básicas adquiridas ao longo das aulas, ajustando-as às ações técnico-táticas fundamentais da respetiva modalidade;</li> <li>• Cumprir as regras e o objetivo do jogo, em cooperação com os companheiros;</li> <li>• Reforçar a importância do trabalho em equipa e contribuir para potenciar os relacionamentos interpessoais.</li> </ul>		<h2 style="margin: 0;">OBJETIVOS DA SESSÃO</h2> <p style="margin: 0;">(CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES)</p>	
<h2 style="margin: 0;">AÇÕES ESTRATÉGICAS</h2> <p style="margin: 0;">APRESENTAÇÃO DAS EQUIPAS</p>		<p style="margin: 0;"><b>TEMPO:</b> 10'      <b>MATERIAIS:</b> -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrada das equipas para o “campo” (com hino e grito);</li> <li>• Preparação das equipas;</li> <li>• Momento de convívio entre equipas;</li> </ul> <p style="margin: 0;"><b>NOTAS IMPORTANTES SOBRE O TORNEIO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enquanto 2 equipas jogam a outra equipa fica de fora. Esta equipa pode optar por ficar a treinar ou a ver o jogo;</li> <li>• As equipas que gerem as “substituições”, quem entra e quem sai;</li> <li>• As equipas devem escolher um capitão;</li> <li>• Os alunos que estão de fora devem dar apoio à sua equipa e estar prontos para entrar em jogo.</li> </ul> <p style="margin: 0;"><b>INFORMAÇÕES A DAR:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Informar sobre o prémio fair-play e explicar em que consiste;</li> <li>• Todos os alunos devem jogar mais ou menos o mesmo tempo. O incumprimento desta regra pode levar a sanções para a equipa;</li> <li>• Respeito pelo árbitro e pelos colegas;</li> <li>• Um elemento da equipa que está de fora pode ser escolhido como árbitro do jogo.</li> </ul>	

2021	<h1>SEMANA 4</h1> <h2>FINAL: TORNEIOS</h2>		OS JOGOS OLÍMPICOS
OFICINA DA ATIVIDADE FÍSICA			
SESSÃO 2. JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (TORNEIOS)			2/3
<h2>AÇÕES ESTRATÉGICAS</h2> <h3>AQUECIMENTO PARA O TORNEIO</h3>		<p><b>TEMPO:</b> 10'                      <b>MATERIAIS:</b> -</p> <p>Cada equipa realiza o aquecimento livremente.</p> <p><b>Nota:</b> O professor deve dar alguns exemplos de exercícios e orientar os alunos caso estes necessitem de ajuda. Dar autonomia aos alunos na escolha dos exercícios e nas tomadas de decisão.</p>	
<p><b>TEMPO:</b> 22'                      <b>MATERIAIS:</b> 2 bolas de basquetebol</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jogo formal 3x3.</li> <li>Os alunos que estão de fora assumem diferentes papéis durante o jogo (exemplo: árbitros e treinadores).</li> </ul> <p><b>Regras do jogo</b></p> <p><b>Duração dos jogos:</b> 7 minutos</p> <p><b>Jogos:</b> A-B / B-C / C-A</p>		<h2>AÇÕES ESTRATÉGICAS</h2> <p>© JOGO BASQUETEBOL 3X3</p>	
<h2>AÇÕES ESTRATÉGICAS</h2> <p>© JOGO FUTEBOL</p>		<p><b>TEMPO:</b> 22'                      <b>MATERIAIS:</b> 2 bolas de futebol</p> <p>Jogo formal (Gr+3)x(3+Gr). Os alunos que estão de fora assumem diferentes papéis durante o jogo (exemplo: árbitros e treinadores).</p> <p><b>Regras do jogo</b></p> <p><b>Duração dos jogos:</b> 7 minutos</p> <p><b>Jogos:</b> C-B / A-C / B-A</p>	

2021	<h1>SEMANA 4</h1> <h2>FINAL: TORNEIOS</h2>		OS JOGOS OLÍMPICOS
OFICINA DA ATIVIDADE FÍSICA			
SESSÃO 2. JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (TORNEIOS)			3/3
TEMPO: 21'	MATERIAIS: 8 bolas andebol	<h2>AÇÕES ESTRATÉGICAS</h2> <p>© JOGO DO MATA</p>	
<p>As crianças são divididas em duas equipas e são colocadas cada uma em sua parte do campo, dividido por uma linha. O professor distribui 4 bolas por cada equipa. Ao sinal as crianças têm que tentar acertar num colega da equipa contrária (só podem acertar da cintura para baixo), “anulando-o”. As equipas não podem sair da sua parte do campo, exceto para ir buscar a bola, em caso de necessidade. Quando uma criança “anulada” deve sair do jogo. Ganha a equipa que “anular” primeiro todos os elementos da equipa contrária.</p> <p><b>Notas:</b> A criança que conseguir agarrar a bola com a mão (sem que esta lhe toque em mais nenhuma parte do corpo) não sai do jogo e pode tentar “anular” de imediato.</p> <p><b>Duração dos jogos:</b> 7 minutos</p> <p><b>Jogos:</b> A-C / B-A / C-B</p>			
<h2>AÇÕES ESTRATÉGICAS</h2> <h3>ENTREGA DE PRÉMIOS</h3>		TEMPO: 5'      MATERIAIS: -	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 Bolas de andebol</li> <li>• 3 Bolas de futebol</li> <li>• 3 Bolas de basquetebol</li> <li>• Cones</li> <li>• Sinalizadores</li> <li>• Cordas</li> </ul>		<h2>MATERIAIS NECESSÁRIOS</h2>	
<p>Entrega de prémios às equipas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1º, 2º e 3º lugar</li> <li>• Prémio Fair-play</li> </ul>			

2021	<h1 style="margin: 0;">SEMANA 4</h1> <h2 style="margin: 0;">FINAL: TORNEIOS</h2>		OS JOGOS OLÍMPICOS
OFICINA DA ATIVIDADE FÍSICA			
SESSÃO 3. CAÇA AO TESOURO			1/2
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reforçar a importância do trabalho em equipa e contribuir para potenciar os relacionamentos interpessoais;</li> <li>• Desenvolvimento das competências psicossociais: cooperação, espírito de equipa, autonomia e responsabilidade;</li> <li>• Promover um espaço de partilha onde o jogo seja impulsionador de todo um trabalho de equipa;</li> <li>• Reconhecer e valorizar o seu património cultural;</li> <li>• Pôr em prática os conhecimentos adquiridos ao longo das diferentes oficinas.</li> </ul>		<h2 style="margin: 0;">OBJETIVOS DA SESSÃO</h2> <p style="margin: 0;">(CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES)</p>	
<h2 style="margin: 0;">AÇÕES ESTRATÉGICAS</h2> <h3 style="margin: 0;">CAÇA AO TESOURO</h3>		<p style="margin: 0;"><b>TEMPO:</b> 90'                      <b>MATERIAIS:</b> Tablet ou folhas</p> <p style="margin: 0;">Os alunos nas equipas de competição realizam uma caça ao tesouro pelo Castelo de Santa Maria da Feira. Estes devem encontrar as perguntas e responder antes de avançarem para outra pergunta.</p> <p style="margin: 0;"><b>INFORMAÇÕES SOBRE A CAÇA AO TESOURO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Um professor/monitor acompanha cada grupo;</li> <li>• Cada equipa deve ter um tablet ou folha onde aponta as respostas;</li> <li>• A equipa deve andar sempre junta (o incumprimento pode levar a penalizações);</li> <li>• As equipas devem ser as equipas de competição (caso sejam muitos alunos adaptar)</li> </ul> <p style="margin: 0;"><b>Localização:</b> Castelo de Santa Maria da Feira</p> <p style="margin: 0;"><b>Espaço:</b> Praça das armas</p> <p style="margin: 0;"><b>Descrição:</b> As crianças devem utilizar os mapas para encontrar todos os cartões que se encontram escondidos pela Praça das Armas. Quando encontrarem os cartões devem responder às perguntas e escrever as respostas na folha de respostas. Depois de responderem à pergunta devem deixar o cartão no mesmo sítio que o encontraram. Ganha a equipa que acabar primeiro e que responder corretamente a mais perguntas.</p>	

**SESSÃO 3. CAÇA AO TESOURO**

2/2

**AÇÕES  
ESTRATÉGICAS****CAÇA AO TESOURO****PREPARAÇÃO:**

1. Os alunos devem pensar em perguntas sobre os temas e as aprendizagens que realizaram nas diferentes oficinas. Para cada oficina e tendo em conta o número de semanas aconselhamos a que cada grupo possa criar 2/3 perguntas por oficina e por semana. As perguntas deverão ser colocadas em cartões e cada grupo deve decorá-los ao seu gosto (exemplo imagem 1). Os cartões devem ser numerados nas traseiras.
2. Os professores/monitores devem esconder as perguntas pela Praça das Armas e devem assinalar os pontos no mapa com um "X".
3. Cada equipa deve começar em pontos diferentes e por isso devem existir tantos mapas quantos grupos com numerações distintas ao nível do percurso a ser realizado.
4. Para iniciar a atividade, cada professor/monitor deve entregar e explicar o mapa da Praça das Armas, pedindo às crianças para identificarem no mapa alguns pontos relevantes.



Imagem 1

**REGRAS:**

- A caça ao tesouro deve ser realizada em grupos, preservando as equipas da Oficina da Atividade Física;
- Cada equipa deve ser acompanhada por um adulto responsável (coordenador ou monitor)
- Cada equipa deve ter uma folha para registar as respostas (anexo 1);
- A equipa deve andar sempre junta (o incumprimento desta regra pode levar a penalizações);
- Só avançam para o ponto seguinte depois de responderem à pergunta.

**ADAPTAÇÕES:**

- A caça ao tesouro pode ser adaptada e ser realizada no espaço da escola.

**MATERIAIS  
NECESSÁRIOS**

Tablets ou folha

Oficina de  
Expressão Dramática**ARTICULAÇÃO**

2021

**OFICINA DA ATIVIDADE FÍSICA**

# **MATERIAL DE APOIO**

**SEMANA 4**



MATERIAL APOIO	<b>QUADRO DE COMPETIÇÃO TORNEIO</b>					OS JOGOS OLÍMPICOS
OFICINA DA ATIVIDADE FÍSICA						
<b>EQUIPAS</b>	<b>BASQUETEBOL</b>		<b>FUTEBOL</b>		<b>JOGO DO MATA</b>	
	JOGO 1	JOGO 2	JOGO 1	JOGO 2	JOGO 1	JOGO 2

# FÉRIAS VIVES

OFICINA DA ATIVIDADE FÍSICA  
**CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO**

**1º LUGAR**

---



# FÉRIAS VIVES

OFICINA DA ATIVIDADE FÍSICA  
**CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO**

**2º LUGAR**

---



# FÉRIAS VIVES

OFICINA DA ATIVIDADE FÍSICA  
**CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO**

**3º LUGAR**

---



# FÉRIAS VIVES

OFICINA DA ATIVIDADE FÍSICA  
**CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO**

## **PRÊMIO FAIR-PLAY**

---



2021

**OFICINA DA ATIVIDADE FÍSICA**

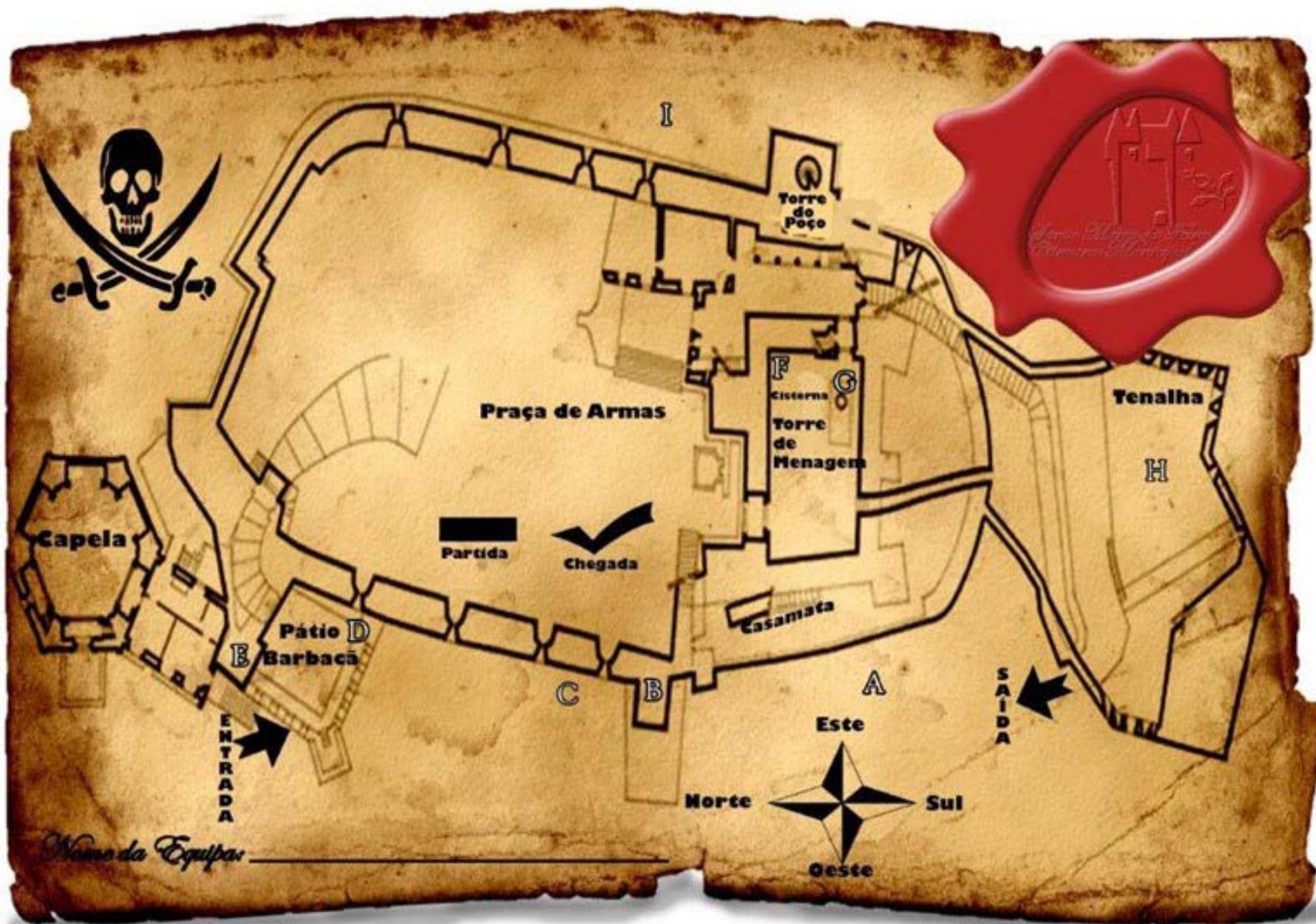
# **MATERIAL DE APOIO**

**CAÇA AO TESOURO**





# MAPA CAÇA AO TESOURO



2021

**OFICINA DA ATIVIDADE FÍSICA**

# **BOM TRABALHO!**

## **OS JOGOS OLÍMPICOS**

Coordenação Científica: Ariana Cosme

Coordenação Pedagógica: Daniela Ferreira

Autoria: Denise Mendes



2021

**PLANO DE TRABALHO**

# OFICINA DE MÚSICA

## MÚSICAS NO E DO MUNDO

Coordenação Científica: Ariana Cosme

Coordenação Pedagógica: Daniela Ferreira

Autoria: Cristiana Machado



# CALENDARIZAÇÃO

**2 SESSÕES / SEMANA**  
**1H00 + 1H30**

## **SEMANA 1 - VIAGEM MUSICAL PELA EUROPA**

Apresentação - Canção “É tão bom”

Fado e Flamenco - instrumentos, canto e dança

## **SEMANA 2 - VIAGEM MUSICAL POR ÁFRICA**

Portugal no Mundo - Cante Alentejano

A Música Africana - instrumentos, canto e dança

## **SEMANA 3 - VIAGEM MUSICAL PELA ÁSIA E OCEÂNIA**

Portugal no Mundo - Música de Intervenção

Viagem Musical - Ásia e Oceânia

## **SEMANA 4 - VIAGEM MUSICAL PELA AMÉRICA**

Portugal no Mundo – Folclore de Norte a Sul

A música na América - Rock, Jazz, Reggae e Samba



# OFICINA DE MÚSICA

## MÚSICAS NO E DO MUNDO

A Música é uma Arte presente em todas as culturas, sendo também um meio de autoconhecimento e partilha de experiências e emoções que proporciona momentos de bem-estar, permitindo o desenvolvimento de múltiplas potencialidades. A Oficina “Músicas No e Do Mundo” parte de um convite para uma viagem musical através dos cinco continentes, em que as crianças vão explorar auditivamente diferentes géneros e instrumentos musicais, cantar e interpretar canções privilegiando o uso da voz, complementando com movimentos corporais ou instrumentos de percussão, jogos de roda e dança. Cada sessão inicia-se com um momento de audição de um ou mais géneros musicais e a identificação visual e auditiva de instrumentos musicais, seguindo-se um momento de prática vocal com percussão corporal ou dança e termina com um momento de prática instrumental.

### OBJETIVOS GERAIS DA OFICINA

- Desenvolver capacidades musicais expressivas e criativas, exploração/experimentação sonoromusicais, improvisação e composição musical.
- Desenvolver atividades ligadas à performance/execução musical, ou seja, cantar, tocar, movimentar, bem como as relativas a formas de comunicar partilhar publicamente as performances e/ou criações.
- Desenvolver competências referentes a processos de discriminação, análise, comparação de elementos sonoro-musicais, através de uma reflexão crítica sobre os universos musicais.
- Estruturar o conhecimento de si próprio, desenvolvendo atitudes de autoestima e de autoconfiança e valorizando a sua identidade e raízes.
- Reconhecer e valorizar o seu património histórico e cultural e desenvolver o respeito por outros povos e culturas, rejeitando qualquer discriminação.
- Melhorar capacidades pessoais e sociais.

2021

OFICINA DE MÚSICA

# VIAGEM MUSICAL PELA EUROPA

**SEMANA 1**

**SESSÃO 1. APRESENTAÇÃO - CANÇÃO "É TÃO BOM"**

1/2

- Experimentar sons vocais (voz falada, voz cantada) de forma a conhecer as potencialidades da voz como instrumento musical;
- Cantar, a solo e em grupo, da sua autoria ou de outros, canções com características musicais e culturais diversificadas, demonstrando progressivamente qualidades técnicas e expressivas;
- Comunicar através do movimento corporal de acordo com propostas musicais diversificadas;
- Estruturar o conhecimento de si próprio, desenvolvendo atitudes de autoestima e de autoconfiança e valorizando a sua identidade e raízes;
- Reconhecer e valorizar o seu património cultural e desenvolver o respeito por outros povos e culturas, rejeitando qualquer tipo de discriminação.

**OBJETIVOS DA  
SESSÃO****(CONHECIMENTOS, CAPACIDADES  
E ATITUDES)**

Fonte Imagem: [https://mirandarae7.files.wordpress.com/2013/04/cultures\\_around\\_the\\_world.jpg](https://mirandarae7.files.wordpress.com/2013/04/cultures_around_the_world.jpg)

**AÇÕES  
ESTRATÉGICAS****APRESENTAÇÃO**

- Apresentar a oficina "Viagem Musical".
- Analisar o mapa mundo e identificar os 5 continentes e de alguns países de cada continente.
- Dialogar sobre a diversidade e a identidade cultural dos principais países de cada continente e o papel da música como contributo para essa identidade (ver o vídeo disponível no link 1 (ver observações). Todos os povos usam a voz para comunicar, ainda que através de línguas diferentes, todos comunicam com sons vocais. A música como forma de comunicação universal.
- Abordar e debater as potencialidades da voz através das seguintes questões: De onde vem a nossa voz? O aparelho fonador link 2 (ver observações);

2021	<h1>SEMANA 1</h1> <h2>VIAGEM MUSICAL PELA EUROPA</h2>		<b>MÚSICAS NO E DO MUNDO</b>
OFICINA DE MÚSICA	<b>SESSÃO 1. APRESENTAÇÃO - CANÇÃO "É TÃO BOM"</b>		2/2
<h3>AÇÕES ESTRATÉGICAS</h3> <p>"É TÃO BOM"</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abordar os cuidados a ter com a voz; (ex: Beber mais água; Falar em vez de gritar; Ingerir alimentos à temperatura ambiente; Falar/Cantar com uma postura corporal correta).</li> <li>• Texto de apoio sobre Ensinar e Aprender a Cantar (link 3 nas observações).</li> <li>• Aquecer a voz com exercícios, por exemplo, pode-se utilizar a canção "La la la", disponível no link 4 (ver observações).</li> <li>• Cantar uma canção: como canção de partida para a Viagem Musical propõe-se "É tão bom" de Sérgio Godinho (Canção com letra disponível no link 5; ver observações). Repetir a letra da canção, frase a frase, primeiramente com voz falada e depois com voz cantada (explicar a diferença entre os dois tipos de voz, exemplificando).</li> <li>• Interpretar a canção acompanhando com gestos ou mímica.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mapa mundo com identificação dos 5 continentes.</li> <li>• Computador e Internet.</li> <li>• Sistema de som.</li> </ul>		<h3>MATERIAIS NECESSÁRIOS</h3>	
<h3>PRODUTO INTERMÉDIO OU FINAL</h3>		Gravação áudio/vídeo da canção "É tão bom".	
Oficina das Artes Plásticas		<h3>ARTICULAÇÃO</h3>	
<h3>OBSERVAÇÕES</h3>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Link 1: O que é a diversidade cultural?</a></li> <li>• <a href="#">Link 2: Fabrica de Voz</a></li> <li>• <a href="#">Link 3: Cantar Mais - Formação Ensinar e Aprender</a></li> <li>• <a href="#">Link 4: Musicalização aquecimento vocal Lá,Lá,Lá</a></li> <li>• <a href="#">Link 5: Sérgio Godinho, Ana Bacalhau - É Tão Bom</a></li> </ul>	

**SESSÃO 2. FADO E FLAMENCO - INSTRUMENTOS, CANTO E DANÇA**

1/2

- Comparar características rítmicas, melódicas, harmónicas, dinâmicas, formais tímbricas e de textura em repertório de referência, de épocas, estilos e géneros diversificados;
- Utilizar vocabulário e simbologias convencionais e não convencionais para descrever e comparar diversos tipos de sons e peças musicais de diferentes estilos e géneros.
- Cantar, a solo e em grupo, da sua autoria ou de outros, canções com características musicais e culturais diversificadas, demonstrando progressivamente qualidades técnicas e expressivas;
- Realizar sequências de movimentos corporais em contextos musicais diferenciados.
- Estruturar o conhecimento de si próprio, desenvolvendo atitudes de autoestima e de autoconfiança e valorizando a sua identidade e raízes;
- Reconhecer e valorizar o seu património histórico e cultural e desenvolver o respeito por outros povos e culturas, rejeitando qualquer tipo de discriminação.

**OBJETIVOS DA  
SESSÃO****(CONHECIMENTOS, CAPACIDADES  
E ATITUDES)**

Fonte Imagem: <https://unescoportugal.mne.gov.pt/pt/temas/proteger-o-nosso-patrimonio-e-promover-a-criatividade/patrimonio-cultural-imaterial-em-portugal/fado>



Fonte Imagem: [https://dancasceca.fandom.com/pt-br/wiki/Flamenco\\_2014?file=Flamenco.jpg](https://dancasceca.fandom.com/pt-br/wiki/Flamenco_2014?file=Flamenco.jpg)

**AÇÕES  
ESTRATÉGICAS****FADO E FLAMENCO**

- Analisar o mapa mundo e identificar o continente europeu, a Península Ibérica, Portugal e Espanha.
- Ouvir excertos de música de países europeus, como por exemplo de fado, de Flamenco, etc., recorrendo aos exemplos nos links 1, 2 e 3.
- Identificar visual e auditivamente instrumentos musicais típicos de cada país. Como por exemplo a Guitarra Portuguesa, o Cavaquinho, a Guitarra Clássica e as Castanholas, recorrendo, se necessário, aos links 4, 5 e 6.
- Aquecer a voz com a canção "La la la".

2021	<h1>SEMANA 1</h1> <h2>VIAGEM MUSICAL PELA EUROPA</h2>		MÚSICAS NO E DO MUNDO	
OFICINA DE MÚSICA				
SESSÃO 2. FADO E FLAMENCO - INSTRUMENTOS, CANTO E DANÇA			2/2	
<h3>AÇÕES ESTRATÉGICAS</h3> <p>FADO E FLAMENCO</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouvir a música e ver o vídeo “Senhor extraterrestre” de Gisela João, disponível no link 7.</li> <li>• Repetir a letra de um Fado primeiramente com voz falada e depois com voz cantada. Sugestões de Fados para cantar: “Senhor extraterrestre” (Link 7), “Fado corrido” (Link 8), “Uma casa Portuguesa” (Link 9).</li> <li>• Interpretar com a voz a canção.</li> <li>• Aprender alguns passos básicos de uma Sevilhana com o vídeo da canção “Sevillana Holandesa”, disponível no link 10.</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mapa do continente europeu com identificação dos países;</li> <li>• Computador e Internet;</li> <li>• Sistema de som.</li> </ul>		<h3>MATERIAIS NECESSÁRIOS</h3>		
<h3>PRODUTO INTERMÉDIO OU FINAL</h3>	Gravação áudio.			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Link 1: Amália Rodrigues - “Zanguei me Com o Meu Amor”</a></li> <li>• <a href="#">Link 2: Angeles Toledano - “Bulerias”</a></li> <li>• <a href="#">Link 3: Ballet Flamenco Andalucia</a></li> <li>• <a href="#">Link 4: José Manuel Neto - Guitarrada (Armandinho)</a></li> <li>• <a href="#">Link 5: Julio Pereira - “Voa Cavaquinho”</a></li> <li>• <a href="#">Link 6: Embrujo Mestizo - “El Vito”</a></li> <li>• <a href="#">Link 7: Gisela João - “Sr. Extraterrestre”</a></li> <li>• <a href="#">Link 8: Fado Corrido</a></li> <li>• <a href="#">Link 9: Amália Rodrigues - “Uma Casa Portuguesa”</a></li> <li>• <a href="#">Link 10: Sevillana Holandesa</a></li> </ul>			<h3>OBSERVAÇÕES</h3>	

2021

OFICINA DE MÚSICA

# VIAGEM MUSICAL POR ÁFRICA

SEMANA 2



**SESSÃO 1. PORTUGAL NO MUNDO - CANTE ALENTEJANO**

1/2

- Utilizar vocabulário e simbologias convencionais e não convencionais para descrever e comparar diversos tipos de sons e peças musicais de diferentes estilos e géneros;
- Cantar, a solo e em grupo, da sua autoria ou de outros, canções com características musicais e culturais diversificadas, demonstrando progressivamente qualidades técnicas e expressivas;
- Identificar problemas concretos relativos ao seu meio e colaborar em ações ligadas à melhoria do seu quadro de vida;
- Estruturar o conhecimento de si próprio, desenvolvendo atitudes de autoestima e de autoconfiança e valorizando a sua identidade e raízes;
- Reconhecer e valorizar o seu património histórico e cultural e desenvolver o respeito por outros povos e culturas, rejeitando qualquer tipo de discriminação.

**OBJETIVOS DA  
SESSÃO****(CONHECIMENTOS, CAPACIDADES  
E ATITUDES)**Fonte Imagem: <https://www.radiopax.com/cante-alentejano-e-da-humanidade-ha-3-anos/>**AÇÕES  
ESTRATÉGICAS****CANTE ALENTEJANO**

- Explorar com os alunos o que é o Cante Alentejano? Ler o texto disponível no link 1.
- Ouvir a canção “Trago Alentejo na voz” de António Zambujo e Rancho de Cantadores de Aldeia Nova de São Bento, disponível no link 2.
- Identificar visual e auditiva os instrumentos musicais típicos do Alentejo, como por exemplo, a viola campaniça (Link 3), a sarronca (Link 4).
- Aquecer a voz com a canção “La la la”.
- Repetir a letra da canção “ Terra, esta terra” do Bando dos Gambozinos, disponível no link 5, primeiramente com voz falada, com voz cantada e por fim com batimentos/movimentos corporais.

2021	<h1>SEMANA 2</h1> <h2>VIAGEM MUSICAL POR ÁFRICA</h2>		MÚSICAS NO E DO MUNDO	
OFICINA DE MÚSICA				
SESSÃO 1. PORTUGAL NO MUNDO - CANTE ALENTEJANO			2/2	
<h3>AÇÕES ESTRATÉGICAS</h3> <p>CANTE ALENTEJANO</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogo de percussão corporal “Tum Pa” – Ritmo do Tum Pa, disponível no link 6, em que se demonstra e experiência uma sequência rítmica em que se associa um nível corporal a um som vocal/sílaba:</li> <li>• Tum = bater o pé;</li> <li>• Pa = bater uma palma;</li> <li>• Taca = bater 2 vezes nas pernas alternando as mãos;</li> <li>• Teque = bater 2 vezes na barriga;</li> <li>• Toco = bater 2 vezes no peito;</li> <li>• Psh = estalar os dedos</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mapa de Portugal;</li> <li>• Computador e Internet;</li> <li>• Sistema de som</li> </ul>		<h3>MATERIAIS NECESSÁRIOS</h3>		
<h3>PRODUTO INTERMÉDIO OU FINAL</h3>	Gravação áudio/vídeo.			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Link 1: O Cante Alentejano</a></li> <li>• <a href="#">Link 2: António Zambujo &amp; Rancho de Cantadores de Aldeia Nova de São Bento - “Trago Alentejo na Voz”</a></li> <li>• <a href="#">Link 3: Pedro Mestre - “Armou-se uma trovoada”</a></li> <li>• <a href="#">Link 4: Sarronca</a></li> <li>• <a href="#">Link 5: Terra, esta Terra</a></li> <li>• <a href="#">Link 6: Jogo do Tum Pá - faixa “Hit Percussivo”</a></li> </ul>			<h3>OBSERVAÇÕES</h3>	

# SEMANA 2

## VIAGEM MUSICAL POR ÁFRICA

### SESSÃO 2. A MÚSICA AFRICANA - INSTRUMENTOS, CANTO E DANÇA

1/2

- Utilizar vocabulário e simbologias convencionais e não convencionais para descrever e comparar diversos tipos de sons e peças musicais de diferentes estilos e géneros;
- Cantar, a solo e em grupo, da sua autoria ou de outros, canções com características musicais e culturais diversificadas, demonstrando progressivamente qualidades técnicas e expressivas;
- Realizar sequências de movimentos corporais em contextos musicais diferenciados;
- Tocar, a solo e em grupo, as suas próprias peças musicais ou de outros, utilizando instrumentos musicais, convencionais e não convencionais, de altura definida e indefinida;
- Estruturar o conhecimento de si próprio, desenvolvendo atitudes de autoestima e de autoconfiança e valorizando a sua identidade e raízes;
- Reconhecer e valorizar o seu património histórico e cultural e desenvolver o respeito por outros povos e culturas, rejeitando qualquer tipo de discriminação.

## OBJETIVOS DA SESSÃO

(CONHECIMENTOS, CAPACIDADES  
E ATITUDES)



Fonte Imagem: <https://mrsrootsmusic.weebly.com/africa.html>

## AÇÕES ESTRATÉGICAS

### MÚSICA AFRICANA

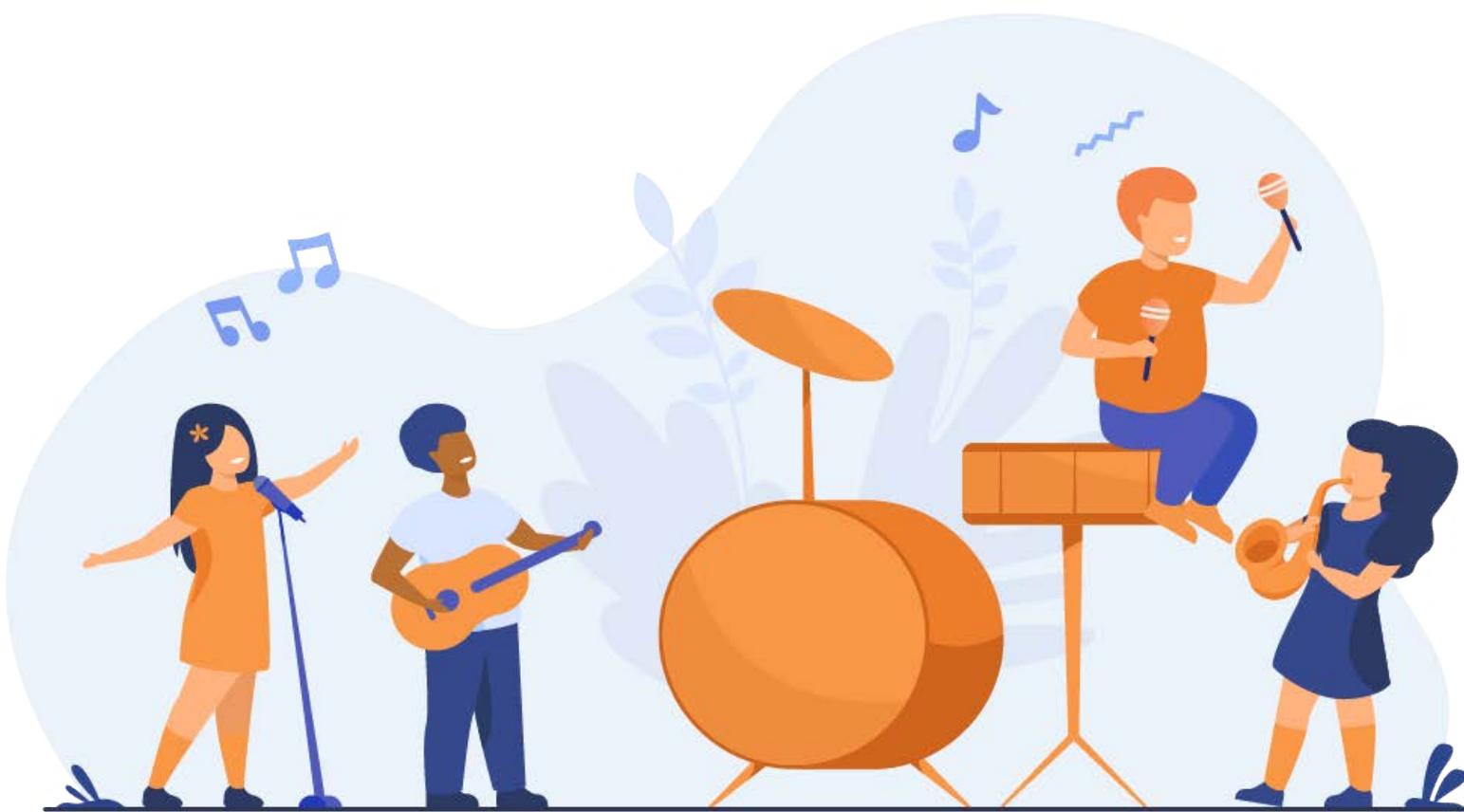
- Analisar o mapa mundo e identificar o continente africano e alguns dos seus países.
- Ouvir e ver excertos de música africana, como por exemplo, a "Mariquinha", "Sodade", "Masaka kids" - disponível no link 1.
- Identificar visual e auditivamente instrumentos musicais típicos africanos, como por exemplo, o Djembe, a Kora, e a Balafon, disponível no link 2.
- Aquecer a voz com a canção "La la la".
- Repetir a letra da canção "Zimbol" com os batimentos corporais (Link 3).

2021	<h1>SEMANA 2</h1> <h2>VIAGEM MUSICAL POR ÁFRICA</h2>		MÚSICAS NO E DO MUNDO
OFICINA DE MÚSICA	SESSÃO 2. A MÚSICA AFRICANA - INSTRUMENTOS, CANTO E DANÇA		2/2
<h3>AÇÕES ESTRATÉGICAS</h3> <p>MÚSICA AFRICANA</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interpretar com a voz a canção com batimentos corporais.</li> <li>• Acompanhar a canção “Zimbole” com instrumentos de percussão.</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mapa do continente africano com identificação dos países;</li> <li>• Computador e Internet;</li> <li>• Sistema de som;</li> <li>• Instrumentos de percussão.</li> </ul>		<h3>MATERIAIS NECESSÁRIOS</h3>	
<h3>PRODUTO INTERMÉDIO OU FINAL</h3>	Gravação áudio/vídeo da canção.		
Oficina das Artes Plásticas.		<h3>ARTICULAÇÃO</h3>	
<h3>OBSERVAÇÕES</h3>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Link 1: Eddy Kenzo - Masaka Kids Africana Dancing Tweyagale</a></li> <li>• <a href="#">Link 2: African Instruments</a></li> <li>• <a href="#">Link 3: Zimbolé - African Folk Song</a></li> </ul>		

2021

OFICINA DE MÚSICA

# VIAGEM MUSICAL PELA ÁSIA E OCEÂNIA

**SEMANA 3**

2021

OFICINA  
DE MÚSICA

# SEMANA 3

## VIAGEM MUSICAL PELA ÁSIA E OCEÂNIA

MÚSICAS NO  
E DO MUNDO

### SESSÃO 1. PORTUGAL NO MUNDO - MÚSICA DE INTERVENÇÃO

1/1

- Utilizar vocabulário e simbologias convencionais e não convencionais para descrever e comparar diversos tipos de sons e peças musicais de diferentes estilos e géneros;
- Cantar, a solo e em grupo, da sua autoria ou de outros, canções com características musicais e culturais diversificadas, demonstrando progressivamente qualidades técnicas e expressivas;
- Comunicar através do movimento corporal de acordo com propostas musicais diversificadas;
- Realizar sequências de movimentos corporais em contextos musicais diferenciados;
- Estruturar o conhecimento de si próprio, desenvolvendo atitudes de autoestima e de autoconfiança e valorizando a sua identidade e raízes;
- Reconhecer e valorizar o seu património histórico e cultural e desenvolver o respeito por outros povos e culturas, rejeitando qualquer tipo de discriminação.

## OBJETIVOS DA SESSÃO

(CONHECIMENTOS, CAPACIDADES  
E ATITUDES)

## AÇÕES ESTRATÉGICAS

### MÚSICA DE INTERVENÇÃO



Fonte Imagem: <https://espalhafactos.com/2020/04/25/25-de-abril-cancoes-para-celebrar-a-liberdade/>

- Leitura de um texto sobre o que é a Música de Intervenção, disponível no link 1;
- Ouvir a música “Vejam bem” de José Afonso, disponível no link 2;
- Aquecer a voz com a canção “La la la”;
- Ver o vídeo da canção “O eco da ecologia”, disponível no link 3;
- Repetir a letra da canção “O eco da ecologia” de Daniel Completo, primeiramente com voz falada e depois com voz cantada.
- Interpretar com a voz a canção com gestos/mímica.
- Improvisar com xilofones, metalofones e jogos de sinos (escala pentatónica).

- Mapa de Portugal;
- Computador e Internet;
- Sistema de som

## MATERIAIS NECESSÁRIOS

## PRODUTO INTERMÉDIO OU FINAL

Gravação áudio da canção  
“O eco da ecologia”.

- [Link 1: Música de intervenção nas vozes de ontem e de hoje](#)
- [Link 2: Zeca Afonso - Vejam Bem](#)
- [Link 3: Daniel Completo & Luísa Ducla Soares - O Eco da Ecologia](#)

## OBSERVAÇÕES

# SEMANA 3

## VIAGEM MUSICAL PELA ÁSIA E OCEÂNIA

### SESSÃO 2. VIAGEM MÚSICAL - ÁSIA E OCEÂNIA

1/2

- Utilizar vocabulário e simbologias convencionais e não convencionais para descrever e comparar diversos tipos de sons e peças musicais de diferentes estilos e gêneros;
- Cantar, a solo e em grupo, da sua autoria ou de outros, canções com características musicais e culturais diversificadas, demonstrando progressivamente qualidades técnicas e expressivas;
- Realizar sequências de movimentos corporais em contextos musicais diferenciados.
- Tocar, a solo e em grupo, as suas próprias peças musicais ou de outros, utilizando instrumentos musicais, convencionais e não convencionais, de altura definida e indefinida;
- Improvisar, a solo ou em grupo, pequenas sequências melódicas, rítmicas ou harmónicas;
- Estruturar o conhecimento de si próprio, desenvolvendo atitudes de autoestima e de autoconfiança e valorizando a sua identidade e raízes;
- Reconhecer e valorizar o seu património histórico e cultural e desenvolver o respeito por outros povos e culturas, rejeitando qualquer tipo de discriminação.

## OBJETIVOS DA SESSÃO

(CONHECIMENTOS, CAPACIDADES  
E ATITUDES)

## AÇÕES ESTRATÉGICAS

### A MÚSICA NA ÁSIA

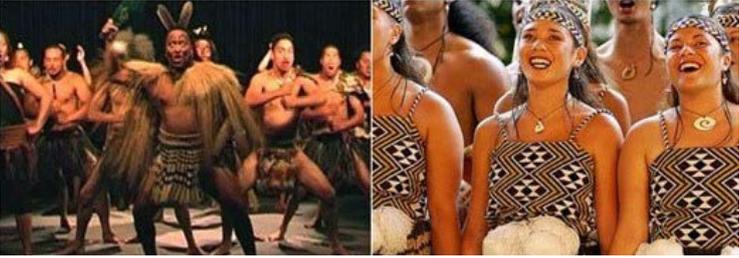


Fonte Imagem: <https://www.rochestercitynewspaper.com/rochester/eastmans-2019-20-world-series-highlights-music-from-asia/Content?oid=10357770>



Fonte Imagem: <https://cbcmmediacenter.com/2011/09/29/flying-balalaika-brothers/>

- Analisar o mapa mundo e identificar o continente asiático e alguns países.
- Ouvir e ver excertos de música Chinesa, Indiana e Russa, disponíveis nos links 1, 2 e 3.
- Identificar visual e auditivamente instrumentos musicais típicos japoneses, indianos e russos, como por exemplo, Shamisen (Link 4), Taiko (Link 5), Tabla e Sitar (Link 6), Balalaika (Link 7).
- Aquecer a voz com a canção "La la la".

2021	<h1>SEMANA 3</h1> <h2>VIAGEM MUSICAL PELA ÁSIA E OCEÂNIA</h2>		MÚSICAS NO E DO MUNDO
OFICINA DE MÚSICA			
SESSÃO 2. VIAGEM MUSICAL - ÁSIA E OCEÂNIA			2/2
<h3>AÇÕES ESTRATÉGICAS</h3> <h4>A MÚSICA NA ÁSIA</h4>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Explicar o que é um Mantra e um Mudra: Mantra (vocalização de sons) poemas/canções em sânscrito Mudrás (gestos com as mãos) que acompanham as canções.</li> <li>Repetir a letra do mantra "Om ah hum", disponível no link 8, primeiramente com voz falada e depois com voz cantada.</li> <li>Interpretar com a voz a canção com os gestos (Mudrás) sugeridos no vídeo.</li> </ul>		
 <p><small>Fonte Imagem: <a href="https://www.crystalinks.com/maori.html">https://www.crystalinks.com/maori.html</a></small></p>	<h3>E/OU</h3> <h3>AÇÕES ESTRATÉGICAS</h3> <h4>A MÚSICA NA OCEÂNIA</h4>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Analisar o mapa mundo e identificar o continente Oceânia e os seus países.</li> <li>Ouvir e ver e excertos de música da tribo Maori – ex: Haka, disponível no link 9.</li> <li>Repetir a letra da canção " Erere taku poi" primeiramente com voz falada e depois com voz cantada.</li> <li>Interpretar com a voz canção com coreografia com as poi, disponível no link 10 ou 11.</li> </ul>			
<h3>MATERIAIS NECESSÁRIOS</h3>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mapa do continente asiático com identificação dos países;</li> <li>Mapa da Oceânia;</li> <li>Computador e Internet;</li> <li>Sistema de som;</li> </ul>		
<h3>PRODUTO INTERMÉDIO OU FINAL</h3>	Gravação áudio/vídeo das canções.	<h3>ARTICULAÇÃO</h3>	
	Oficina das Artes Plásticas.	<h3>OBSERVAÇÕES</h3>	
<ul style="list-style-type: none"> <li><a href="#">Link 1: Chinese Music Traditional</a></li> <li><a href="#">Link 2: Shiva Shambho</a></li> <li><a href="#">Link 3: János Tóth Russian Kalinka</a></li> <li><a href="#">Link 4: Lute (shamisen)</a></li> <li><a href="#">Link 5: Tamagawa Taiko - "Hibiki"</a></li> <li><a href="#">Link 6: Traditional Indian Music</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><a href="#">Link 7: Anastasiia Tiurina - "Valenki"</a></li> <li><a href="#">Link 8: Om Ah Hum</a></li> <li><a href="#">Link 9: Kapa Haka</a></li> <li><a href="#">Link 10: E Rere Taku Poi</a></li> <li><a href="#">Link 11: E Rere Taku Poi</a></li> </ul>		

2021

OFICINA DE MÚSICA

# VIAGEM MUSICAL PELA AMÉRICA

SEMANA 4



2021	<h1>SEMANA 4</h1> <h2>VIAGEM MUSICAL PELA AMÉRICA</h2>		<b>MÚSICAS NO E DO MUNDO</b>
<b>OFICINA DE MÚSICA</b>	<b>SESSÃO 1. PORTUGAL NO MUNDO - FOLCLORE DE NORTE A SUL</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar vocabulário e simbologias convencionais e não convencionais para descrever e comparar diversos tipos de sons e peças musicais de diferentes estilos e géneros;</li> <li>• Cantar, a solo e em grupo, da sua autoria ou de outros, canções com características musicais e culturais diversificadas, demonstrando progressivamente qualidades técnicas e expressivas;</li> <li>• Realizar sequências de movimentos corporais em contextos musicais diferenciados;</li> <li>• Estruturar o conhecimento de si próprio, desenvolvendo atitudes de autoestima e de autoconfiança e valorizando a sua identidade e raízes;</li> <li>• Reconhecer e valorizar o seu património histórico e cultural e desenvolver o respeito por outros povos e culturas, rejeitando qualquer tipo de discriminação.</li> </ul>		<h2>OBJETIVOS DA SESSÃO</h2> <p>(CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES)</p>	
<h2>AÇÕES ESTRATÉGICAS</h2> <p>FOLCLORE DE NORTE A SUL</p>	 <p>Fonte Imagem: <a href="https://www.flickr.com/photos/cmanuel/4749405412">https://www.flickr.com/photos/cmanuel/4749405412</a></p>	 <p>Fonte Imagem: <a href="https://pt.wikipedia.org/wiki/Pauliteiros_de_Miranda">https://pt.wikipedia.org/wiki/Pauliteiros_de_Miranda</a></p>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Visualizar os vídeos de folclore português: Minho, Nazaré, Pauliteiros de Miranda, Algarve, disponíveis nos links 1, 2, 3 e 4.</li> <li>• Aquecer a voz com a canção “La la la”.</li> <li>• Repetir a letra da canção “ O lencinho vai na mão”, disponível no link 5, do Bando dos Gambozinos, primeiramente com voz falada e depois com voz cantada.</li> <li>• Interpretar com a voz a canção com gestos/mímica.</li> <li>• Acompanhar com a pulsação da canção com clavas/instrumentos de percussão.</li> </ul>		
<h2>MATERIAIS NECESSÁRIOS</h2>	Gravação áudio/vídeo da canção.	<h2>OBSERVAÇÕES</h2>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mapa de Portugal.</li> <li>• Computador e Internet.</li> <li>• Sistema de som.</li> </ul>	<h2>PRODUTO INTERMÉDIO OU FINAL</h2>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Link 1: Dança portuguesa</a></li> <li>• <a href="#">Link 2: Rancho TáMar</a></li> <li>• <a href="#">Link 3: Pauliteiros de Miranda</a></li> <li>• <a href="#">Link 4: Corridinho do Algarve</a></li> <li>• <a href="#">Link 5: O lencinho vai na mão</a></li> </ul>

### SESSÃO 2. A MÚSICA NA AMÉRICA - ROCK, JAZZ, REGGAE E SAMBA

1/2

- Utilizar vocabulário e simbologias convencionais e não convencionais para descrever e comparar diversos tipos de sons e peças musicais de diferentes estilos e géneros;
- Cantar, a solo e em grupo, da sua autoria ou de outros, canções com características musicais e culturais diversificadas, demonstrando progressivamente qualidades técnicas e expressivas;
- Explorar fontes sonoras diversas (corpo, objetos do quotidiano, instrumentos musicais) de forma a conhecê-las como potencial musical;
- Realizar sequências de movimentos corporais em contextos musicais diferenciados.
- Estruturar o conhecimento de si próprio, desenvolvendo atitudes de autoestima e de autoconfiança e valorizando a sua identidade e raízes;
- Reconhecer e valorizar o seu património histórico e cultural e desenvolver o respeito por outros povos e culturas, rejeitando qualquer tipo de discriminação.

## OBJETIVOS DA SESSÃO

(CONHECIMENTOS, CAPACIDADES  
E ATITUDES)



Fonte Imagem: <https://www.telegraph.co.uk/travel/discover-america/evolution-of-music/>



Fonte Imagem: <https://www.bbc.co.uk/bitesize/guides/zg4hb82/revision/4>

## AÇÕES ESTRATÉGICAS

### A MÚSICA NA AMÉRICA

- Analisar o mapa mundo e identificar o continente americano e alguns países.
- Ouvir e ver excertos de música Rock, Jazz, Hip-hop, Reggae, Salsa, Samba, disponíveis nos links 1, 2, 3, 4, 5 e 6.
- Identificar visual e auditivamente instrumentos musicais típicos, como por exemplo, o Banjo, disponível no link, o Berimbau, disponível no link 8, ou o Congas, disponível no link 9.
- Aquecer a voz com a canção “La la la”.

2021	<h1>SEMANA 4</h1> <h2>VIAGEM MUSICAL PELA AMÉRICA</h2>		MÚSICAS NO E DO MUNDO
OFICINA DE MÚSICA			
SESSÃO 2. A MÚSICA NA AMÉRICA - ROCK, JAZZ, REGGAE E SAMBA			2/2
<h3>AÇÕES ESTRATÉGICAS</h3> <p>A MÚSICA NA AMÉRICA</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Repetir a letra da canção “Tantas coisas”, disponível no link 10, do cd Jazz em Miúdos primeiramente com voz falada e depois com voz cantada.</li> <li>• Interpretar com a voz a canção com gestos/mímica.</li> <li>• Exercício rítmico com saquinhos de gravilha/berlindes/pacotes de lenços de papel – música “Take five” de Dave Brubeck (ver vídeo Link 11).</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mapa do continente americano com identificação dos países.</li> <li>• Computador e Internet.</li> <li>• Sistema de som.</li> </ul>		<h3>MATERIAIS NECESSÁRIOS</h3>	
<h3>PRODUTO INTERMÉDIO OU FINAL</h3>	Gravação áudio/vídeo da canção.		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Link 1: Queen - “We Will Rock You”</a></li> <li>• <a href="#">Link 2: Dave Brubeck - “Take Five”</a></li> <li>• <a href="#">Link 3: Bruno Mars - Finesse</a></li> <li>• <a href="#">Link 4: Bob Marley &amp; The Wailers - So Much Trouble In The World</a></li> <li>• <a href="#">Link 5: Salsa - Baila Cuban Style</a></li> <li>• <a href="#">Link 6: Ensaio Salgueiro no sambodromo</a></li> <li>• <a href="#">Link 7: Willow Osborne - Foggy Mountain Breakdown</a></li> <li>• <a href="#">Link 8: Nana Vasconcelos - Solo de berimbau</a></li> <li>• <a href="#">Link 9: Ramon Marquez Rodriguez - Guaguanco 3 Congas</a></li> <li>• <a href="#">Link 10: Jazz em Miúdos</a></li> <li>• <a href="#">Link 11: Coreografia rítmica com música “Take Five”</a></li> </ul>		<h3>OBSERVAÇÕES</h3>	

2021

**OFICINA DE MÚSICA**

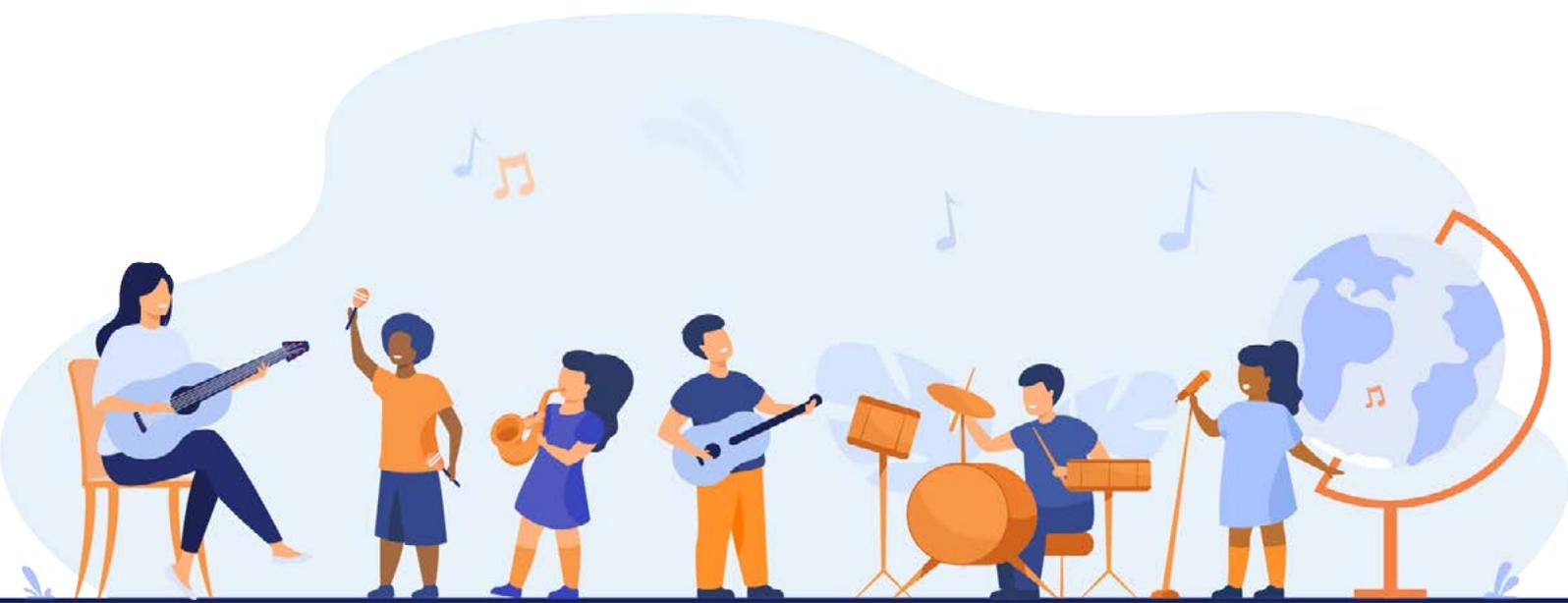
# **BOM TRABALHO!**

## **MÚSICAS NO E DO MUNDO**

Coordenação Científica: Ariana Cosme

Coordenação Pedagógica: Daniela Ferreira

Autoria: Cristiana Machado



2021

**PLANO DE TRABALHO**

# OFICINA DE ARTES PLÁSTICAS

## MANIPULAR E CRIAR

Coordenação Científica: Ariana Cosme

Coordenação Pedagógica: Daniela Ferreira

Autoria: Cristiana Machado



# CALENDARIZAÇÃO

**2 SESSÕES / SEMANA**  
**1H00 + 1H30**

## **SEMANA 1 - VIAGEM CRIATIVA PELA EUROPA: A GUITARRA PORTUGUESA.**

Construções em cartão – Mapa Mundo

Construções em cartão – A Guitarra Portuguesa

*\*Construções em cartão: A Floresta dos Afetos [conteúdo extra opcional]*

## **SEMANA 2 - VIAGEM CRIATIVA POR ÁFRICA E OCEÂNIA: COLAR E TAMBOR AFRICANOS/SWING POI.**

Construções em lata - colares africanos e tambores de lata

Construções em plástico/tecido - as swing poi

## **SEMANA 3 - VIAGEM CRIATIVA PELA ÁSIA: O PAPAGAIO E A LANTERNA DE PAPEL.**

Construções em papel - o papagaio de papel

Construções em papel - a lanterna de papel

## **SEMANA 4 - VIAGEM CRIATIVA PELA AMÉRICA: O CAÇADOR DE SONHOS E A PULSEIRA DA AMIZADE.**

Construções em Fio - O caçador de sonhos

Construções em Massa - A pulseira da amizade

*\*Construções em tinta – pé pintor [conteúdo extra opcional]*

# OFICINA DE ARTES PLÁSTICAS

## MANIPULAR E CRIAR

Na oficina de Artes Plásticas pretende-se contribuir para o desenvolvimento da sensibilidade estética e artística das crianças. Através da exploração sensorial de materiais, formas e cores, as crianças desenvolvem formas pessoais de expressão e representação do seu mundo interior e da realidade. A Oficina “Manipular e Criar” parte de um convite para uma viagem através dos cinco continentes que acompanhará a Viagem Musical da Oficina “Músicas No e Do Mundo”. Em cada sessão, serão realizados trabalhos de manipulação e criação plásticas individuais ou em grupo, trabalhos esses que estarão relacionados com a cultura de cada país ou povo de um determinado continente.

### OBJETIVOS GERAIS DA OFICINA

- Desenvolver a apreciação estética e artística e a compreensão, entre outros aspetos, da expressividade contida na linguagem das imagens e/ou de outras narrativas visuais.
- Conhecer conceitos e técnicas em diferentes narrativas visuais, aplicando os saberes apreendidos em situações de observação e/ou da sua experimentação plástica, estimulando o desenvolvimento do seu estilo de representação.
- Desenvolver as capacidades de apreensão e de interpretação, no contacto com os diferentes universos visuais, estimulando múltiplas leituras das diferentes circunstâncias culturais.

- Promover a experimentação plástica de conceitos e de temáticas na (re) invenção de soluções para a criação de novas imagens, relacionando conceitos, materiais, meios e técnicas, imprimindo-lhe a sua intencionalidade e o desenvolvimento da sua expressividade.
- Estruturar o conhecimento de si próprio, desenvolvendo atitudes de autoestima e de autoconfiança e valorizando a sua identidade e raízes.
- Reconhecer e valorizar o seu património histórico e cultural e desenvolver o respeito por outros povos e culturas, rejeitando qualquer tipo de discriminação.
- Melhorar capacidades pessoais e sociais.



2021

OFICINA DE ARTES PLÁSTICAS

# VIAGEM CRIATIVA PELA EUROPA: A GUITARRA PORTUGUESA

SEMANA 1



# SEMANA 1

## VIAGEM CRIATIVA PELA EUROPA

### SESSÃO 1. CONSTRUÇÕES EM CARTÃO – MAPA MUNDO

1/2

- Observar os diferentes universos visuais, tanto do património local como global (obras e artefactos de arte – pintura, escultura, desenho, assemblage, colagem, fotografia, instalação, land'art, banda desenhada, design, arquitetura, artesanato, multimédia, linguagens cinematográficas, entre outros), utilizando um vocabulário específico e adequado;
- Compreender a intencionalidade dos símbolos e dos sistemas de comunicação visual;
- Apreciar as diferentes manifestações artísticas e outras realidades visuais;
- Captar a expressividade contida na linguagem das imagens e/ou outras narrativas visuais;
- Integrar a linguagem das artes visuais, assim como várias técnicas de expressão (pintura; desenho - incluindo esboços, esquemas e itinerários; técnica mista; assemblage; land'art; escultura; maquete; fotografia, entre outras) nas suas experimentações: físicas e/ou digitais.

## OBJETIVOS DA SESSÃO

(CONHECIMENTOS, CAPACIDADES  
E ATITUDES)

Apresentar a Oficina de Artes plásticas desconstruindo e debatendo sobre os pré-conceitos das crianças sobre:

#### O QUE SÃO AS ARTES PLÁSTICAS?

As Artes Plásticas ou Belas-Artes são criações feitas através de técnicas de manipulação de materiais para construir formas e imagens. O artista plástico lida com papel, tinta, gesso, argila, rochas, madeira, minerais e metais, programas de computador e outras ferramentas tecnológicas para produzir suas peças.

#### DE QUE FORMA VAMOS EXPLORAR AS ARTES PLÁSTICAS NESTA OFICINA?

Vamos fazer uma viagem pelos cinco continentes e desenvolver criações através do desenho, colagens, pintura, e escultura, relacionadas com cada um dos continentes.

## AÇÕES ESTRATÉGICAS

### APRESENTAÇÃO

2021

OFICINA  
DE ARTES  
PLÁSTICAS

# SEMANA 1

## VIAGEM CRIATIVA PELA EUROPA

MANIPULAR  
E CRIAR

### SESSÃO 1. CONSTRUÇÕES EM CARTÃO - MAPA MUNDO

2/2

Pesquisar em pequenos grupos sobre os 5 continentes, os seus países, povos, costumes e tradições. Selecionar imagens/ícones para representar cada continente e impressão/desenho dos ícones para colar no mapa com cola ou velcro.

Decalcar cada continente em pequenos grupos e recortar em cartolina/cartão/eva/feltro de cores distintas; colagem dos continentes numa cartolina/cartão/tecido azul.

## AÇÕES ESTRATÉGICAS

#### COM A OFICINA DE MÚSICA:

construir um mapa mundo em cartão/cartolina/feltro/eva, identificando os continentes com cores diferentes.



Fonte Imagem: <https://www.hellowonderful.co/post/make-geography-fun-for-kids-with-these-10-unique-maps/>



Fonte Imagem: <https://www.imagineourlife.com/2013/10/21/animals-of-asia-for-the-montessori-wall-map-quietbook-with-printables/>

#### COM A OFICINA DE CIÊNCIAS E MATEMÁTICA:

programar saída em grupo para recolha de ramos secos.

## AÇÕES ESTRATÉGICAS

### POSSÍVEL ARTICULAÇÃO

- Cartão/cartolina A1/papel de cenário/tecido Azul
- Folhas de papel colorido, cartolina, eva ou feltro A4 (5 cores + branco)
- Tinta
- Tesoura
- Cola

## MATERIAIS NECESSÁRIOS

## PRODUTO INTERMÉDIO OU FINAL

Mapa mundo.

Oficina de Música.

## ARTICULAÇÃO

# SEMANA 1

## VIAGEM CRIATIVA PELA EUROPA

### SESSÃO 2. CONSTRUÇÕES EM CARTÃO - A GUITARRA PORTUGUESA

- Observar os diferentes universos visuais, tanto do património local como global (obras e artefactos de arte – pintura, escultura, desenho, assemblage, colagem, fotografia, instalação, land'art, banda desenhada, design, arquitetura, artesanato, multimédia, linguagens cinematográficas, entre outros), utilizando um vocabulário específico e adequado;
- Experimentar possibilidades expressivas de diferentes materiais, nomeadamente de papéis de formatos e características diversas e das diferentes técnicas, adequando o seu uso a diferentes contextos e situações;
- Mobilizar a linguagem elementar das artes visuais (cor, forma, linha, textura, padrão, proporção e desproporção, plano, luz, espaço, volume, movimento, ritmo, matéria, entre outros), integrada em diferentes contextos culturais (movimentos artísticos, épocas e geografias);
- Apreciar as diferentes manifestações artísticas e outras realidades visuais;
- Integrar a linguagem das artes visuais, assim como várias técnicas de expressão (pintura; desenho - incluindo esboços, esquemas e itinerários; técnica mista; assemblage; land'art; escultura; maquete; fotografia, entre outras) nas suas experimentações: físicas e/ou digitais;
- Escolher técnicas e materiais de acordo com a intenção expressiva das suas produções plásticas;
- Manifestar capacidades expressivas e criativas nas suas produções plásticas, evidenciando conhecimentos adquiridos;
- Apreciar os seus trabalhos e os dos seus colegas, mobilizando diferentes critérios de argumentação.

## OBJETIVOS DA SESSÃO

(CONHECIMENTOS, CAPACIDADES  
E ATITUDES)

- Apresentar alguns exemplos de ícones/símbolos da cultura Portuguesa (ex: bandeira nacional, galo de Barcelos, coração de filigrana, etc).



Fonte Imagem: <https://www.vectorstock.com/27385463>

## AÇÕES ESTRATÉGICAS

**SESSÃO 2. CONSTRUÇÕES EM CARTÃO - A GUITARRA PORTUGUESA**

2/3

**AÇÕES  
ESTRATÉGICAS**

- Debate sobre que outros símbolos poderiam representar Portugal?
- Criar ícones/símbolos da cultura portuguesa através do desenho, pintura, assemblage, colagem em cartão.

**COM A OFICINA DE MÚSICA:**

- Construir e decorar uma Guitarra Portuguesa em cartão/ cartolina, como representação plástica, ícone/símbolo da cultura Portuguesa (ver Link 1).
- Recortar a Guitarra Portuguesa da folha impressa e colar em cartão/cartolina.
- Recortar o molde da guitarra em duplicado.
- Decorar a Guitarra com pinturas/colagens.
- Recortar tiras de cartão (largura 4cm; comprimento 50cm) e fazer vários cortes 0.5 cm ao longo do comprimento dos dois lados da tira.
- Colar a tira unindo os dois moldes da guitarra.

**AÇÕES  
ESTRATÉGICAS****POSSÍVEL ARTICULAÇÃO**

Fonte Imagem: <https://i.pinimg.com/564x/8f/91/9b/8f919bb5cf14a73317ea03974fdae312.jpg>



Fonte Imagem: Autora

2021	<b>SEMANA 1</b> <b>VIAGEM CRIATIVA PELA EUROPA</b>		<b>MANIPULAR E CRIAR</b>
OFICINA DE ARTES PLÁSTICAS	<b>SESSÃO 2. CONSTRUÇÕES EM CARTÃO - A GUITARRA PORTUGUESA</b>		3/3
<b>MATERIAIS NECESSÁRIOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cartão (1 caixa de cartão ex: caixa de cereais)</li> <li>• Cola</li> <li>• Tesoura</li> <li>• Fio</li> <li>• Tinta/Lápis de cor ou cera/Marcadores</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guitarra portuguesa em cartão;</li> <li>• Símbolo da cultura portuguesa.</li> </ul>		<b>PRODUTO INTERMÉDIO OU FINAL</b>	
<b>ARTICULAÇÃO</b>	Oficina de Música		
<a href="#">Link 1: Tutorial para a construção de uma Guitarra Portuguesa</a>		<b>OBSERVAÇÕES</b>	

# SEMANA 1

## VIAGEM CRIATIVA PELA EUROPA

### SESSÃO 2. CONSTRUÇÕES EM CARTÃO - A FLORESTA DOS AFETOS

- Observar os diferentes universos visuais, tanto do património local como global (obras e artefactos de arte – pintura, escultura, desenho, assemblage, colagem, fotografia, instalação, land'art, banda desenhada, design, arquitetura, artesanato, multimédia, linguagens cinematográficas, entre outros), utilizando um vocabulário específico e adequado;
- Experimentar possibilidades expressivas de diferentes materiais, nomeadamente de papéis de formatos e características diversas e das diferentes técnicas, adequando o seu uso a diferentes contextos e situações;
- Mobilizar a linguagem elementar das artes visuais (cor, forma, linha, textura, padrão, proporção e desproporção, plano, luz, espaço, volume, movimento, ritmo, matéria, entre outros), integrada em diferentes contextos culturais (movimentos artísticos, épocas e geografias);
- Apreciar as diferentes manifestações artísticas e outras realidades visuais;
- Integrar a linguagem das artes visuais, assim como várias técnicas de expressão (pintura; desenho - incluindo esboços, esquemas e itinerários; técnica mista; assemblage; land'art; escultura; maquete; fotografia, entre outras) nas suas experimentações: físicas e/ou digitais;
- Escolher técnicas e materiais de acordo com a intenção expressiva das suas produções plásticas;
- Manifestar capacidades expressivas e criativas nas suas produções plásticas, evidenciando conhecimentos adquiridos;
- Apreciar os seus trabalhos e os dos seus colegas, mobilizando diferentes critérios de argumentação.

CONTEÚDO  
EXTRA  
OPCIONAL

## OBJETIVOS DA SESSÃO

(CONHECIMENTOS, CAPACIDADES  
E ATITUDES)

## AÇÕES ESTRATÉGICAS

### A FLORESTA DOS AFETOS

- Possível articulação com a Oficina de Ciências e Matemática: preparar a construção da Floresta dos Afetos;
- Pesquisar sobre as maiores florestas do mundo e sua localização no mapa mundo construído; visualizar fotografias e/ou vídeos;
- Sensibilizar para a importância da preservação das árvores e do papel que desempenham no planeta, tanto no equilíbrio dos ecossistemas, como na filtragem e limpeza do ar.
- Escolher os afetos que gostariam de plantar (amor, carinho, ternura, amizade, paz, partilha, etc.) e criar etiquetas com os afetos escolhidos, para sinalizar cada árvore.
- Modelar os suportes (em massa de sal ou barro) para fixar as árvores.

2021

OFICINA  
DE ARTES  
PLÁSTICAS

# SEMANA 1

## VIAGEM CRIATIVA PELA EUROPA

MANIPULAR  
E CRIAR

### SESSÃO 2. CONSTRUÇÕES EM CARTÃO - A FLORESTA DOS AFETOS

2/2

- Escolher os ramos para simbolizar os afetos escolhidos e fixação no suporte.
- Recortar o papel em formato de folhas de árvore, ou outro, de tamanho à escolha, em papel verde (ou de outras cores) para decorar as árvores, tentando representar em cada árvore o afeto escolhido, seja pelo formato, tamanho ou a cor das folhas.
- Colar as etiquetas dos afetos.
- Colar as folhinhas verdes recortadas nos ramos.
- Dispor as árvores, tipo maquete, para criar a Floresta dos Afetos.

CONTEÚDO  
EXTRA  
OPCIONAL

## AÇÕES ESTRATÉGICAS

A FLORESTA DOS AFETOS



Fonte Imagem: Autora



Fonte Imagem: Autora

## MATERIAIS NECESSÁRIOS

- 1 Ramo (até 40 cm)
- Folhas recortadas em papel verde
- Tesoura
- Cola
- Barro / Massa de sal (para os suportes)

A Floresta dos Afetos.

**PRODUTO  
INTERMÉDIO  
OU FINAL**

## ARTICULAÇÃO

Oficina das Ciências e Matemática

2021

**OFICINA DE ARTES PLÁSTICAS**

# **VIAGEM CRIATIVA POR ÁFRICA E OCEÂNIA: COLAR E TAMBOR AFRICANOS / SWING POI**

**SEMANA 2**



# SEMANA 2

## VIAGEM CRIATIVA POR ÁFRICA E OCEÂNIA

### SESSÃO 1. CONSTRUÇÕES EM LATA – COLARES AFRICANOS E TAMBORES DE LATA

- Observar os diferentes universos visuais, tanto do património local como global (obras e artefactos de arte – pintura, escultura, desenho, assemblage, colagem, fotografia, instalação, land'art, banda desenhada, design, arquitetura, artesanato, multimédia, linguagens cinematográficas, entre outros), utilizando um vocabulário específico e adequado;
- Mobilizar a linguagem elementar das artes visuais (cor, forma, linha, textura, padrão, proporção e desproporção, plano, luz, espaço, volume, movimento, ritmo, matéria, entre outros), integrada em diferentes contextos culturais (movimentos artísticos, épocas e geografias);
- Dialogar sobre o que vê e sente, de modo a construir múltiplos discursos e leituras da(s) realidade(s);
- Compreender a intencionalidade dos símbolos e dos sistemas de comunicação visual.
- Apreciar as diferentes manifestações artísticas e outras realidades visuais;
- Perceber as razões e os processos para o desenvolvimento do(s) gosto(s): escolher, sintetizar, tomar decisões, argumentar e formar juízos críticos;
- Captar a expressividade contida na linguagem das imagens e/ou outras narrativas visuais;
- Transformar os conhecimentos adquiridos em novos modos de apreciação do mundo, através da comparação de imagens e/ou objetos;
- Experimentar possibilidades expressivas dos materiais (carvão vegetal, pasta de modelar, barro, pastel seco, tinta cenográfica, pincéis e trinchas, rolos, papéis de formatos e características diversas, entre outros) e das diferentes técnicas, adequando o seu uso a diferentes contextos e situações;
- Escolher técnicas e materiais de acordo com a intenção expressiva das suas produções plásticas;
- Apreciar os seus trabalhos e os dos seus colegas, mobilizando diferentes critérios de argumentação.

## OBJETIVOS DA SESSÃO

(CONHECIMENTOS, CAPACIDADES  
E ATITUDES)

# SEMANA 2

## VIAGEM CRIATIVA POR ÁFRICA E OCEÂNIA

### SESSÃO 1. CONSTRUÇÕES EM LATA – COLARES AFRICANOS E TAMBORES DE LATA

2/3

- Pesquisar sobre o povo Maasai e os seus costumes (ver Link 1);
- Ler e debater o texto “Fotografar e visitar os Maasai” no link sugerido;
- Observar as fotografias;
- Localizar no mapa mundo o Quênia e a Tanzânia.

#### SUGESTÃO DE QUESTÕES

O que caracteriza os Maasai?

Qual a melhor forma de comunicar com os Maasai?

Observar e dialogar sobre os colares do povo Maasai.



Fonte Imagem: <https://www.ietravel.com/blog/history-culture-maasai-people>

## AÇÕES ESTRATÉGICAS

### POVO MAASAI

#### CONSTRUIR E DECORAR OS COLARES DO POVO MAASAI:

1. Recortar o interior do prato.
2. Decorar o prato através do desenho, pintura ou colagens.
3. Colocar fio a prender os dois lados do colar, se necessário.



Fonte Imagem: <https://www.superteacherworksheets.com/blog/multicultural-art-projects-for-kids>

## AÇÕES ESTRATÉGICAS

### COLARES AFRICANOS

2021	<h1>SEMANA 2</h1> <h2>VIAGEM CRIATIVA POR ÁFRICA E OCEÂNIA</h2>		<b>MANIPULAR E CRIAR</b>
<b>OFICINA DE ARTES PLÁSTICAS</b>	<b>SESSÃO 1. CONSTRUÇÕES EM LATA – COLARES AFRICANOS E TAMBORES DE LATA</b>		
<b>CONSTRUIR OS TAMBORES:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Recortar um balão ou dois de cores diferentes e esticá-los sobre a lata;</li> <li>2. Prender com elásticos;</li> <li>3. Decorar com tintas, fita cola colorida ou colagens.</li> </ol>		<h2>AÇÕES ESTRATÉGICAS</h2> <h3>TAMBORES DE LATA</h3>	
 <p>Fonte Imagem: <a href="https://greendiary.com/how-to-use-recyclable-containers-to-make-music-drum.html">https://greendiary.com/how-to-use-recyclable-containers-to-make-music-drum.html</a></p>	 <p>Fonte Imagem: <a href="https://www.kidspot.com.au/baby/baby-care/10-ways-to-repurpose-your-old-formula-tin/news-story/1dab79869bd4a4c291f73f5b9e001eb1">https://www.kidspot.com.au/baby/baby-care/10-ways-to-repurpose-your-old-formula-tin/news-story/1dab79869bd4a4c291f73f5b9e001eb1</a></p>		
<h2>MATERIAIS NECESSÁRIOS</h2>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prato de papel</li> <li>• Tinta</li> <li>• Tesoura</li> <li>• Fio</li> <li>• Latas</li> <li>• Balões/Plástico celofane</li> <li>• Fio/Elásticos ou Fita adesiva</li> <li>• Tinta</li> <li>• Chop sticks/palitos compridos</li> </ul>		
Colares Africanos. Tambores de lata.	<h2>PRODUTO INTERMÉDIO OU FINAL</h2>		
<h2>ARTICULAÇÃO</h2>	Oficina de Música		
<u><a href="#">Link 1: MAASAI - O que precisamos de saber sobre o povo da Tanzânia e Quênia.</a></u>	<h2>OBSERVAÇÕES</h2>		

# SEMANA 2

## VIAGEM CRIATIVA POR ÁFRICA E OCEÂNIA

### SESSÃO 2. CONSTRUÇÕES EM PLÁSTICO/TECIDO – AS SWING POI

1/2

- Observar os diferentes universos visuais, tanto do património local como global (obras e artefactos de arte – pintura, escultura, desenho, assemblage, colagem, fotografia, instalação, land'art, banda desenhada, design, arquitetura, artesanato, multimédia, linguagens cinematográficas, entre outros), utilizando um vocabulário específico e adequado;
- Captar a expressividade contida na linguagem das imagens e/ou outras narrativas visuais;
- Integrar a linguagem das artes visuais, assim como várias técnicas de expressão (pintura; desenho - incluindo esboços, esquemas e itinerários; técnica mista; assemblage; land'art; escultura; maquete; fotografia, entre outras) nas suas experimentações: físicas e/ou digitais;
- Escolher técnicas e materiais de acordo com a intenção expressiva das suas produções plásticas;
- Manifestar capacidades expressivas e criativas nas suas produções plásticas, evidenciando conhecimentos adquiridos;
- Apreciar os seus trabalhos e os dos seus colegas, mobilizando diferentes critérios de argumentação.

## OBJETIVOS DA SESSÃO

(CONHECIMENTOS, CAPACIDADES  
E ATITUDES)

## AÇÕES ESTRATÉGICAS

### TRIBO MAORI

Pesquisar sobre os hábitos e costumes a tribo Maori (ver Link 1).

#### CURIOSIDADES SOBRE OS MAORI:

“Eles são de extrema espiritualidade, tudo presente na natureza é sagrado, representa deuses e está vivo. Uma montanha, por exemplo, pode ser irmã de outra. Outras tradições como o Hongi, que é o cumprimento oficial maori. Toca-se o nariz da outra pessoa com o seu próprio. A Haka é um mantra de guerra, em que uma dança é ensaiada para afugentar o inimigo ou dizer que você não está com medo dele. A dança e a música maori estão presentes o tempo todo e as mulheres usam Poi (bolas) nas suas danças.”



Fonte Imagem: <https://theresestensland.wordpress.com/2016/01/08/the-maori-people/>

2021	<h1>SEMANA 2</h1> <h2>VIAGEM CRIATIVA POR ÁFRICA E OCEÂNIA</h2>		<b>MANIPULAR E CRIAR</b>
OFICINA DE ARTES PLÁSTICAS	<b>SESSÃO 2. CONSTRUÇÕES EM PLÁSTICO/TECIDO – AS SWING POI</b>		2/2
<p>Localizar no mapa mundo a Nova Zelândia.</p> <p><b>CONSTRUIR AS SWING POI:</b> Cortar 6 tiras de papel jornal e sobrepor duas a duas. Dobrar dois pares de tiras individualmente, como no vídeo tutorial 2. Prender com fio, juntando as fitas que sobram.</p> <p><b>Nota:</b> Consultar Link 2 e Link 3</p>		<h2>AÇÕES ESTRATÉGICAS</h2> <h3>AS SWING POI</h3>	
 <p><small>Fonte Imagem: <a href="https://cheriedawnlovesfire.wordpress.com/2015/01/11/how-to-make-practice-poi/">https://cheriedawnlovesfire.wordpress.com/2015/01/11/how-to-make-practice-poi/</a></small></p>	 <p><small>Fonte Imagem: <a href="https://domesticscene.wordpress.com/2010/02/19/poi-e-a-poi-making-tutorial/">https://domesticscene.wordpress.com/2010/02/19/poi-e-a-poi-making-tutorial/</a></small></p>		
<h2>MATERIAIS NECESSÁRIOS</h2>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saco de plástico/meias compridas/papel de jornal</li> <li>• Bolas de tênis ou esponja/de papel/esferovite</li> <li>• Corda/Fio/Lã</li> <li>• Fitas</li> </ul>		
Swing Poi.	<h2>PRODUTO INTERMÉDIO OU FINAL</h2>		
<h2>ARTICULAÇÃO</h2>	Oficina de Música		
<p><u>Link 1: Afinal, quem são os maoris?</u></p> <p><u>Link 2: Como fazer Swing Poi</u></p> <p><u>Link 3: Tutorial Swing Poi</u></p>		<h2>OBSERVAÇÕES</h2>	

2021

**OFICINA DE ARTES PLÁSTICAS**

# VIAGEM CRIATIVA PELA ÁSIA: PAPAGAIO DE PAPEL

**SEMANA 3**

2021	<h1>SEMANA 3</h1> <h2>VIAGEM CRIATIVA PELA ÁSIA</h2>		<b>MANIPULAR E CRIAR</b>
<b>OFICINA DE ARTES PLÁSTICAS</b>			
<b>SESSÃO 1. CONSTRUÇÕES EM PAPEL – O PAPAGAIO DE PAPEL</b>			1/1
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observar os diferentes universos visuais, tanto do património local como global (obras e artefactos de arte – pintura, escultura, desenho, assemblage, colagem, fotografia, instalação, land’art, banda desenhada, design, arquitetura, artesanato, multimédia, linguagens cinematográficas, entre outros), utilizando um vocabulário específico e adequado;</li> <li>• Integrar a linguagem das artes visuais, assim como várias técnicas de expressão (pintura; desenho - incluindo esboços, esquemas e itinerários; técnica mista; assemblage; land’art; escultura; maquete; fotografia, entre outras) nas suas experimentações: físicas e/ou digitais.</li> <li>• Manifestar capacidades expressivas e criativas nas suas produções plásticas, evidenciando os conhecimentos adquiridos.</li> </ul>		<h2>OBJETIVOS DA SESSÃO</h2> <p>(CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES)</p>	
<h2>AÇÕES ESTRATÉGICAS</h2> <h3>PAPAGAIO DE PAPEL</h3>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pesquisar sobre a história e origem do papagaio de papel.</li> <li>• Localizar a China no mapa mundo.</li> <li>• Ler e debater sobre o texto do Link 1, para perceber a origem do papagaio de papel (instrumento de batalha, talismã para afastar os maus espíritos, isco de pesca, pára-raios).</li> <li>• Possível articulação com a oficina de Ciências e Matemática: visualizar o vídeo no link 2 sobre o ar e orientar o debate para a forma como se forma o vento.</li> <li>• Criar mensagens para espalhar aos quatro ventos (prendendo as mesmas na cauda do papagaio).</li> <li>• Construir um papagaio de papel com as mensagens criadas. Para apoiar a sua construção pode ver o tutorial disponível no link 3.</li> </ul>	
 <p><small>Fonte Imagem: <a href="https://novaziodaonda.wordpress.com/2014/10/30/papagaios-de-papel/">https://novaziodaonda.wordpress.com/2014/10/30/papagaios-de-papel/</a></small></p>			
<h2>MATERIAIS NECESSÁRIOS</h2> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Papel seda/ de embrulho</li> <li>• Fita adesiva/cola</li> <li>• 2 Paus (50cm e 60 cm)</li> <li>• Fio</li> <li>• Decorações (fitas, tintas)</li> </ul>		<h2>PRODUTO INTERMÉDIO OU FINAL</h2> <p>Papagaio de papel.</p>	
		<h2>ARTICULAÇÃO</h2> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficina das Ciências e Matemática.</li> <li>• Oficina da Música.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Link 1: Papagaios: Passáros de papel</a></li> <li>• <a href="#">Link 2: O ar não se vê, mas existe e faz pressão</a></li> <li>• <a href="#">Link 3: DIY-Papagaio de papel</a></li> </ul>		<h2>OBSERVAÇÕES</h2>	

**SESSÃO 2. CONSTRUÇÕES EM PAPEL – A LANTERNA DE PAPEL**

1/2

- Observar os diferentes universos visuais, tanto do património local como global (obras e artefactos de arte – pintura, escultura, desenho, assemblage, colagem, fotografia, instalação, land´art, banda desenhada, design, arquitetura, artesanato, multimédia, linguagens cinematográficas, entre outros), utilizando um vocabulário específico e adequado;
- Mobilizar a linguagem elementar das artes visuais (cor, forma, linha, textura, padrão, proporção e desproporção, plano, luz, espaço, volume, movimento, ritmo, matéria, entre outros), integrada em diferentes contextos culturais (movimentos artísticos, épocas e geografias);
- Apreciar as diferentes manifestações artísticas e outras realidades visuais;
- Experimentar possibilidades expressivas dos materiais (carvão vegetal, pasta de modelar, barro, pastel seco, tinta cenográfica, pincéis e trinchas, rolos, papéis de formatos e características diversas, entre outros) e das diferentes técnicas, adequando o seu uso a diferentes contextos e situações;
- Manifestar capacidades expressivas e criativas nas suas produções plásticas, evidenciando conhecimentos adquiridos;
- Apreciar os seus trabalhos e os dos seus colegas, mobilizando diferentes critérios de argumentação.

**OBJETIVOS DA  
SESSÃO**(CONHECIMENTOS, CAPACIDADES  
E ATITUDES)**AÇÕES  
ESTRATÉGICAS**

- Pesquisar sobre a origem e a história das lanternas de papel (ver link 1).
- Localizar a China no mapa mundo.
- Possível articulação com Oficina de Ciências e Matemática: Explorar a luz, a sombra e as imagens bem como as noções de opaco, transparente e translúcido.

2021	<h1>SEMANA 3</h1> <h2>VIAGEM CRIATIVA PELA ÁSIA</h2>		<b>MANIPULAR E CRIAR</b>
<b>OFICINA DE ARTES PLÁSTICAS</b>			
<b>SESSÃO 2. CONSTRUÇÕES EM PAPEL – A LANTERNA DE PAPEL</b>			2/2
<b>criação e decoração de uma lanterna de papel:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Criação e decoração de uma lanterna de papel:</li> <li>2. Decorar uma folha de papel vegetal (tamanho A4 ou maior) com tintas, marcadores ou colagens;</li> <li>3. Colar uma tira de cartolina na parte superior e outra na parte inferior da folha;</li> <li>4. Fazer dois furos na cartolina e prender um fio ou arame para fazer a pega da lanterna;</li> <li>5. Colocar luz dentro da lanterna.</li> </ol> <p><b>Nota:</b> Consultar tutorial no Link 2</p>		<h2>AÇÕES ESTRATÉGICAS</h2> <h3>LANTERNA DE PAPEL</h3>	
 <p>Fonte Imagem: Autora</p>	 <p>Fonte Imagem: Autora</p>	 <p>Fonte Imagem: <a href="https://www.aroundtheworld.com/make-lantern-festival/">https://www.aroundtheworld.com/make-lantern-festival/</a></p>	
<h2>MATERIAIS NECESSÁRIOS</h2>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papel vegetal</li> <li>• Cola Branca</li> <li>• Tintas/marcadores/recortes/flores/folhas</li> <li>• Cartolina</li> <li>• Arame/fio</li> </ul>		
Lanterna	<h2>PRODUTO INTERMÉDIO OU FINAL</h2>		
<h2>ARTICULAÇÃO</h2>	Oficina Ciências e Matemática Oficina de Música		
<p><u><a href="#">Link 1: As lanternas chinesas</a></u>  <u><a href="#">Link 2: DIY - How to Make an Easy Paper Lantern</a></u></p>		<h2>OBSERVAÇÕES</h2>	

2021

**OFICINA DE ARTES PLÁSTICAS**

# **VIAGEM CRIATIVA PELA AMÉRICA: CAÇADOR DE SONHOS - PULSEIRA DA AMIZADE**

## **SEMANA 4**



**SESSÃO 1. CONSTRUÇÕES EM FIO – O CAÇADOR DE SONHOS**

1/3

- Observar os diferentes universos visuais, tanto do património local como global (obras e artefactos de arte – pintura, escultura, desenho, assemblage, colagem, fotografia, instalação, land'art, banda desenhada, design, arquitetura, artesanato, multimédia, linguagens cinematográficas, entre outros), utilizando um vocabulário específico e adequado;
- Mobilizar a linguagem elementar das artes visuais (cor, forma, linha, textura, padrão, proporção e desproporção, plano, luz, espaço, volume, movimento, ritmo, matéria, entre outros), integrada em diferentes contextos culturais (movimentos artísticos, épocas e geografias);
- Dialogar sobre o que vê e sente, de modo a construir múltiplos discursos e leituras da(s) realidade(s);
- Compreender a intencionalidade dos símbolos e dos sistemas de comunicação visual.
- Apreciar as diferentes manifestações artísticas e outras realidades visuais;
- Perceber as razões e os processos para o desenvolvimento do(s) gosto(s): escolher, sintetizar, tomar decisões, argumentar e formar juízos críticos;
- Captar a expressividade contida na linguagem das imagens e/ou outras narrativas visuais.
- Transformar os conhecimentos adquiridos em novos modos de apreciação do mundo, através da comparação de imagens e/ou objetos;
- Experimentar possibilidades expressivas dos materiais (carvão vegetal, pasta de modelar, barro, pastel seco, tinta cenográfica, pincéis e trinchas, rolos, papéis de formatos e características diversas, entre outros) e das diferentes técnicas, adequando o seu uso a diferentes contextos e situações;
- Escolher técnicas e materiais de acordo com a intenção expressiva das suas produções plásticas;
- Apreciar os seus trabalhos e os dos seus colegas, mobilizando diferentes critérios de argumentação.

**OBJETIVOS DA  
SESSÃO****(CONHECIMENTOS, CAPACIDADES  
E ATITUDES)****AÇÕES  
ESTRATÉGICAS**

- Pesquisar sobre os povos Ameríndios e os seus costumes (ver link 1) e observar fotografias e vídeos.
- Localizar no mapa mundo a América do Norte e a América do Sul fazendo referência à diversidade de povos Indígenas nativos.

## SESSÃO 1. CONSTRUÇÕES EM FIO – O CAÇADOR DE SONHOS

2/3

### AÇÕES ESTRATÉGICAS

- Pesquisar sobre a origem do caçador de sonhos.
- Dialogar sobre o tema, tendo em vista a criação de caçadores de sonhos e para orientar o debate podem utilizar as seguintes questões: Com o que sonham as crianças? O que desejam para o futuro?
- Possível articulação: Oficina Ciências e Matemática – Simetrias.



Fonte: <http://g1.globo.com/mundo/noticia/2014/09/foto-de-indio-brasileiro-vence-concurso-global.html>



Fonte: <https://www.shutterstock.com/pt/search/indian+camp>



Fonte: <https://www.mutualart.com/Artwork/Pride-of-the-Lakota-Before-Deer-Medicin/5967FB8BFCA8688F>



Fonte: <https://www.ebay.com/itm/112230189707>

#### CONSTRUIR E DECORAR UM CAÇADOR DE SONHOS:

1. Cortar uma argola em cartão ou plástico;
2. Cobrir a argola com fio de lã colorido;
3. Com fio de outra cor, começar a teia, dando nós espaçados à volta de argola;
4. À medida que se vai fazendo a teia podem colocar-se contas/missangas coloridas;
5. Terminar com fitas ou fios pendurados na parte inferior do caçador de sonhos, com penas/contas, etc.

**Nota:** Consultar tutorial no Link 2

### AÇÕES ESTRATÉGICAS

#### CAÇADOR DE SONHOS



Fonte Imagem: <https://www.artbarblog.com/diy-dream-catchers-made-by-kids/>



Fonte Imagem: <https://www.muminthefadhouse.com/diy-dreamcatcher-tutorial/>

2021	<b>SEMANA 4</b> <b>VIAGEM CRIATIVA PELA AMÉRICA</b>		<b>MANIPULAR E CRIAR</b>
OFICINA DE ARTES PLÁSTICAS	<b>SESSÃO 1. CONSTRUÇÕES EM FIO – O CAÇADOR DE SONHOS</b>		3/3
<b>MATERIAIS NECESSÁRIOS</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Argola de plástico</li> <li>• Fio/lãs</li> <li>• Penas/Contas</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caçador de sonhos.</li> </ul>		<b>PRODUTO INTERMÉDIO OU FINAL</b>	
<b>ARTICULAÇÃO</b>		Oficina Ciências e Matemática Oficina de Música	
<a href="#">Link 1: Povos Ameríndios</a> <a href="#">Link 2: DIY - Dreamcatcher</a> <a href="#">Link 3: Paper Plate Dream Catchers</a>		<b>OBSERVAÇÕES</b>	

**SESSÃO 2. CONSTRUÇÕES EM MASSA – A PULSEIRA DA AMIZADE**

1/2

- Dialogar sobre o que vê e sente, de modo a construir múltiplos discursos e leituras da(s) realidade(s);
- Compreender a intencionalidade dos símbolos e dos sistemas de comunicação visual;
- Apreciar as diferentes manifestações artísticas e outras realidades visuais;
- Perceber as razões e os processos para o desenvolvimento do(s) gosto(s): escolher, sintetizar, tomar decisões, argumentar e formar juízos críticos;
- Experimentar possibilidades expressivas dos materiais (carvão vegetal, pasta de modelar, barro, pastel seco, tinta cenográfica, pincéis e trinchas, rolos, papéis de formatos e características diversas, entre outros) e das diferentes técnicas, adequando o seu uso a diferentes contextos e situações;
- Escolher técnicas e materiais de acordo com a intenção expressiva das suas produções plásticas;
- Apreciar os seus trabalhos e os dos seus colegas, mobilizando diferentes critérios de argumentação.

**OBJETIVOS DA  
SESSÃO****(CONHECIMENTOS, CAPACIDADES  
E ATITUDES)****AÇÕES  
ESTRATÉGICAS****PULSEIRA DA AMIZADE**

Fonte Imagem: <https://www.idiva.com/relationships-love/kids/diy-crafts-for-kids-salt-dough-bead-jewellery/27616>

- Ler ou ouvir a história “O pequeno livro da amizade” (Link 1) ou “Quanto vale a amizade” (Link 2)
- Debater com as crianças sobre a importância e o valor da amizade, orientando o debate através das seguintes questões: O que é a amizade? Ser amigo é...?

**CRIAR UMA PULSEIRA DA AMIZADE:**

1. Massa de sal (ver tutorial Link 3):  
1kg de farinha sem fermento;  
500 gr de sal fino  
0.5 l água
2. Misturar bem os ingredientes e amassar até ficar com consistência de massa de modelar;
3. Fazer as contas de 1cm de diâmetro aproximadamente e modelar no formato pretendido (bola, triângulo, coração, etc.);
4. Criar texturas nas contas com a ajuda de caneta, lápis ou outros utensílios de modelar.
5. Fazer um furo com ajuda de um clip ou agulha no centro da conta;
6. Cozer no forno, ou deixar secar;
7. Pintar;
8. Envernizar (opcional);
9. Depois de secar, enfiar as contas no fio ou elástico.

2021	<b>SEMANA 4</b> <b>VIAGEM CRIATIVA PELA AMÉRICA</b>		<b>MANIPULAR E CRIAR</b>
<b>OFICINA DE ARTES PLÁSTICAS</b>			
<b>SESSÃO 2. CONSTRUÇÕES EM MASSA – A PULSEIRA DA AMIZADE</b>			2/2
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Farinha</li> <li>• Sal</li> <li>• Água</li> <li>• Cola Branca</li> <li>• Tintas</li> <li>• Verniz</li> <li>• Fio/elástico</li> </ul>		<b>MATERIAIS NECESSÁRIOS</b>	
<b>PRODUTO INTERMÉDIO OU FINAL</b>	Pulseiras da Amizade		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Link 1: História Infantil - A Amizade</a></li> <li>• <a href="#">Link 2: Quanto vale a amizade?</a></li> <li>• <a href="#">Link 3: Super Massa de Sal com 3 Materiais</a></li> </ul>		<b>OBSERVAÇÕES</b>	

2021

OFICINA  
DE ARTES  
PLÁSTICAS

# SEMANA 4

## VIAGEM CRIATIVA PELA AMÉRICA

MANIPULAR  
E CRIAR

### SESSÃO EXTRA. CONSTRUÇÕES EM TINTA – PÉ PINTOR

1/2

- Observar os diferentes universos visuais, tanto do património local como global (obras e artefactos de arte – pintura, escultura, desenho, assemblage, colagem, fotografia, instalação, land'art, banda desenhada, design, arquitetura, artesanato, multimédia, linguagens cinematográficas, entre outros), utilizando um vocabulário específico e adequado;
- Mobilizar a linguagem elementar das artes visuais (cor, forma, linha, textura, padrão, proporção e desproporção, plano, luz, espaço, volume, movimento, ritmo, matéria, entre outros), integrada em diferentes contextos culturais (movimentos artísticos, épocas e geografias);
- Dialogar sobre o que vê e sente, de modo a construir múltiplos discursos e leituras da(s) realidade(s);
- Compreender a intencionalidade dos símbolos e dos sistemas de comunicação visual;
- Apreciar as diferentes manifestações artísticas e outras realidades visuais;
- Perceber as razões e os processos para o desenvolvimento do(s) gosto(s): escolher, sintetizar, tomar decisões, argumentar e formar juízos críticos;
- Captar a expressividade contida na linguagem das imagens e/ou outras narrativas visuais.
- Integrar a linguagem das artes visuais, assim como várias técnicas de expressão (pintura; desenho - incluindo esboços, esquemas e itinerários; técnica mista; assemblage; land'art; escultura; maquete; fotografia, entre outras) nas suas experimentações: físicas e/ou digitais;
- Experimentar possibilidades expressivas dos materiais (carvão vegetal, pasta de modelar, barro, pastel seco, tinta cenográfica, pincéis e trinchas, rolos, papéis de formatos e características diversas, entre outros) e das diferentes técnicas, adequando o seu uso a diferentes contextos e situações.

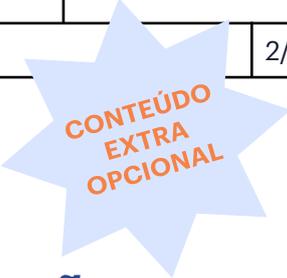
CONTEÚDO  
EXTRA  
OPCIONAL

## OBJETIVOS DA SESSÃO

(CONHECIMENTOS, CAPACIDADES  
E ATITUDES)

## AÇÕES ESTRATÉGICAS

- Pesquisar sobre o povo brasileiro e os seus costumes;
- Localizar o Brasil no mapa mundo.
- Ler e debater sobre o texto disponível no link 1 e orientar o debate sobre o texto a partir das seguintes questões: O que é a pegada ecológica? O que é necessário para reduzir a nossa pegada ecológica?
- Criar um cartaz com frases para sensibilizar a população a reduzir a pegada ecológica.

2021	<b>SEMANA 4</b> <b>VIAGEM CRIATIVA PELA AMÉRICA</b>		<b>MANIPULAR E CRIAR</b>
OFICINA DE ARTES PLÁSTICAS			
SESSÃO EXTRA. CONSTRUÇÕES EM TINTA – PÉ PINTOR			2/2
<p><b>ATIVIDADE PÉ PINTOR AO SOM DA CANÇÃO “P COM P”</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Estender o papel de cenário no chão (de preferência no exterior) e fixar com fita adesiva;</li> <li>2. Colocar as tintas em recipientes grandes (bacias ou bandejas de papel)</li> <li>3. Cada criança põe os pés na tinta e dança ao som da música em cima do papel, pintando o cartaz com as pegadas de tinta colorida;</li> <li>4. Escrever as frases previamente selecionadas.</li> </ol> <p><b>Nota:</b> Consultar vídeo Link 2</p>		 <p><b>AÇÕES ESTRATÉGICAS</b></p> <p>ATIVIDADE PÉ PINTOR</p>	
<b>MATERIAIS NECESSÁRIOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tintas de várias cores</li> <li>• Bacias de plástico ou bandejas de papel</li> <li>• Papel de cenário</li> </ul>		
Cartaz sobre a pegada ecológica		<b>PRODUTO INTERMÉDIO OU FINAL</b>	
<b>ARTICULAÇÃO</b>	Oficina de Expressão Dramática Oficina de Música		
<a href="#">Link 1: Pegada Ecológica</a> <a href="#">Link 2: Palavra Cantada   Pé Pintor</a>		<b>OBSERVAÇÕES</b>	

2021

**OFICINA DE ARTES PLÁSTICAS**

# **BOM TRABALHO!**

**MANIPULAR E CRIAR**

Coordenação Científica: Ariana Cosme

Coordenação Pedagógica: Daniela Ferreira

Autoria: Cristiana Machado



2021

**PLANO DE TRABALHO**

# OFICINA DE EXPRESSÃO DRAMÁTICA

## SAPATOS DE SONHOS

Coordenação Científica: Ariana Cosme

Coordenação Pedagógica: Daniela Ferreira

Autoria: Emílio Gomes e Marta Leitão



# CALENDARIZAÇÃO

**3 SESSÕES / SEMANA**

**1H30 / SESSÃO**

## **SEMANA 1 - 'COMO ANDAR SEM OS MEUS SAPATOS?'**

Jogos dramáticos de apresentação.

Jogos dramáticos de integração do grupo.

Jogos de exploração corporal: individuais e coletivos.

## **SEMANA 2 - 'UM DIA DA VIDA DO MEU SAPATO.'**

Apresentação de cada sapato: características físicas e emocionais.

Construção de imagens corporais que apresentem momentos chave (o histórico) de cada sapato, quais os passos mais importantes da sua vida.

Construção de uma partitura de movimentos: um dia na vida do meu sapato.

## **SEMANA 3 - 'ANDAR NO SAPATO DO OUTRO.'**

Como viveríamos o dia-a-dia com o sapato do vizinho? Como este sapato altera a minha movimentação e a minha relação com os outros?

Como me sinto, o que aprendo a viver o meu dia-a-dia com um sapato que não é o meu? Como posso criar uma nova história assumindo este desajuste provocado pelo sapato do outro?

Visita ao Museu do Calçado. Presencial ou virtual.

## SEMANA 4 - 'O MEU SAPATO DE SONHO.'

Se pudesse criar o meu sapato de sonho que características lhe atribuíá?

Como seria a relação do meu sapato de sonho com os outros?

Como gostaria que fosse o meu dia-a-dia com este sapato: o que eu alteraria no meu sapato, como me sentiria e que caminhos faria?

## SEMANA 5 - 'UMA ESTRADA PARA OS NOSSOS SAPATOS.' [CONTEÚDO EXTRA OPCIONAL]

Vamos criar um caminho no qual possam andar todos os nossos sapatos.

Que características comuns terá esta estrada, que paragens, referências, pontos de interesse e obstáculos?

Desenhar um mapa da nossa estrada, com todas as saídas de emergência, cruzamentos com outras estradas, obstáculos, paisagens, etc.



# OFICINA DE EXPRESSÃO DRAMÁTICA

## SAPATOS DE SONHO

### INTRODUÇÃO: EXPRESSÃO DRAMÁTICA E TEATRO

A educação artística é essencial para o crescimento intelectual, social, físico e emocional das crianças e jovens. Sendo a atividade dramática fortemente globalizadora, contemplando as dimensões plástica, sonora, da palavra e do movimento em ação, torna-se uma área privilegiada na educação artística.

A atividade dramática é uma prática de grupo que se desenvolve a partir dos conhecimentos, experiências e vivências individuais que os alunos detêm e que pode propiciar a aquisição e compreensão de novas aprendizagens através da exploração de conteúdos dramáticos. Isto confere-lhe um estatuto privilegiado de elo de ligação entre a escola, a família e o meio, condição essencial para que a aprendizagem ganhe novos sentidos e se reflita no prazer de aprender. Nesta ligação ao exterior, as atividades dramáticas podem ainda funcionar como promotoras de uma presença mais ativa da família na vida escolar ou profissional, através de uma participação efetiva na produção de projetos, ou apenas estando, vendo e acompanhando as atividades desenvolvidas. Esta participação encoraja uma atitude mais positiva face ao teatro, à escola, ao local de trabalho e à vida familiar.

As atividades dramáticas proporcionam oportunidades para alargar a experiência de vida dos formandos e enriquecer as suas capacidades de decisão e escolha. Regendo-se por metodologias essencialmente cooperativas, que promovem a colaboração e a interdependência no seio do grupo, são suscetíveis de

gerar a reflexão sobre valores e atitudes. Proporcionam ainda formas e meios expressivos para explorar conteúdos e temas de aprendizagem que podem estar articulados com outras disciplinas do currículo escolar e profissional. Através de situações semelhantes à vida real, as práticas dramáticas fornecem processos catalisadores que podem motivar os alunos para o prosseguimento de investigação e aprendizagens na sala de aula e fora dela.

As práticas dramáticas desenvolvem competências criativas, estéticas, físicas, técnicas, relacionais, culturais e cognitivas, não só ao nível dos seus saberes específicos, mas também ao nível da mobilização e sistematização de saberes oriundos de outras áreas do conhecimento.

O carácter lúdico do jogo dramático responde a necessidades primordiais do ser humano - a da exteriorização de si no contexto de comunicação e a da busca do prazer na construção da aprendizagem. O jogo permite ainda assimilar mais experiências e dessa forma alargar a compreensão do mundo. Assim, o jogo desempenha um papel importante, mas por vezes desvalorizado, ao longo de todo o processo de crescimento.

Por último, é de referir a importância de se contemplar nestas atividades a criação e valorização das práticas teatrais como Arte, desenvolvendo a apreciação de diferentes linguagens artísticas e valorizando criticamente criações artísticas e teatrais de diferentes estilos e origens culturais.

### **COMPETÊNCIAS GERAIS DA EXPRESSÃO DRAMÁTICA/TEATRO:**

- Questionar a realidade a partir de improvisações, tendo como suporte as vivências pessoais, a observação e interpretação do mundo e os conhecimentos do grupo.
- Utilizar a linguagem corporal e vocal para expressar sentimentos e ideias.
- Utilizar saberes tecnológicos ligados à luz, som, imagem e formas plásticas como produtores de sinais enriquecedores da linguagem teatral.
- Explorar a dimensão da palavra enquanto elemento fundamental da teatralidade na sua vertente escrita, lida, dita, falada e cantada.

- Enriquecer o uso da palavra pelo desenvolvimento dos aspetos ligados à dicção, sonoridade, ritmo, intenção e interpretação.
- Estimular a reflexão individual e coletiva, escrita e oral, como forma de desenvolvimento de um discurso próprio.
- Valorizar a compreensão de línguas estrangeiras como um veículo de acesso à informação, nomeadamente nos suportes informáticos e novas tecnologias multimédia, à comunicação entre pessoas de culturas e origens diferentes e, mesmo, como elemento enriquecedor da representação e do jogo dramático.

## **JOGO SIMBÓLICO, JOGO DRAMÁTICO E DRAMATIZAÇÃO:**

### **1. Formador de Jogo Dramático**

O formador de Jogo Dramático deverá ser em primeiro lugar, um comunicador. Deverá suscitar nos formandos os comportamentos necessários ao desenvolvimento dos objetivos da formação. Ele é o dinamizador da aprendizagem de novas ações ou do aperfeiçoamento de competências já adquiridas. A capacidade de observação e escuta são qualidades fundamentais para um formador de Jogo Dramático. Serão essenciais para a sempre necessária adaptação dos conteúdos programáticos às diferentes características de cada grupo de formandos.

### **2. Jogo Dramático**

O jogo dramático é brincar ao faz-de-conta fazer-de-conta sem intencionalidade de exibição para observadores ou para uma plateia. Trata-se de um Teatro sem público. É uma representação lúdica de natureza dramática que busca satisfazer as necessidades afetivas, cognitivas e psicomotoras dos jogadores. As ações representacionais do sujeito são dirigidas para os parceiros de jogo, mas não têm qualquer preocupação de exibição para eventuais observadores externos. **O espetáculo não é o objetivo final.**

### 3. Brincar ao Faz de Conta

No *brincar ao faz de conta* as crianças imitam as atividades dos adultos e encarnam todas as referências (desenhos, filmes, atividades do dia-a-dia) que têm, em pequenas ficções. Para além de brincar, a criança também vive o faz de conta. Se decide fazer de conta que é um médico, passará mesmo a ser esse médico. Pede-se a quem participa no Jogo Dramático a mesma seriedade que a criança tem ao *brincar ao faz de conta*. Se é para ser um bombeiro, durante o jogo serei um bombeiro. Termina o jogo/brincadeira – deixo de ser bombeiro.

### 4. Jogo do Sim

O *Jogo do Sim* é um dos pilares base no trabalho de improviso. O seu uso correto permite a criação e o crescimento de cenas de forma espontânea. No Jogo Dramático serve para aceitarmos as ideias dos colegas e para propor algo novo à cena: “Sim, mas...”, ou “Sim, e...”. Acima de tudo, o *Jogo do Sim* demonstra a disponibilidade total para o jogo. Fomenta o trabalho em equipa e torna as respostas mais autênticas – elimina o receio do ridículo e do fracasso.

### 5. Olhar Frontal

O *olhar frontal* tem a sua base no trabalho de máscara, em Teatro. A mesma obriga os atores a direcionarem o seu olhar com toda a cara, em oposição a mexerem apenas os olhos. No Jogo Dramático, o *olhar frontal* pode ser um grande aliado como indicador de onde se encontra a ação durante o jogo. Se todos os intervenientes utilizam o *olhar frontal* para um colega, é porque a ação está nela. Sabemos que o protagonismo (ou foco da cena), está nele. Podemos também chamar ao *olhar frontal*, olhar com a ponta do nariz. Para onde estiver a olhar a ponta do nariz, é onde está o foco.

2021

**OFICINA DE EXPRESSÃO DRAMÁTICA**

# 'COMO ANDAR SEM OS MEUS SAPATOS?'

**SEMANA 1**

# SEMANA 1

## 'COMO ANDAR SEM OS MEUS SAPATOS?'

### SESSÃO 1. JOGOS DRAMÁTICOS DE APRESENTAÇÃO

1/2

- Desenvolver jogos de apresentação;
- Promover um espaço de partilha onde o jogo seja impulsionador de todo um trabalho de equipa;
- Estimular o trabalho colaborativo através de diferentes dinâmicas de apresentação e integração do grupo;
- Explorar possibilidades expressivas e técnicas do corpo: como me sinto com e sem os meus sapatos (movimento livre e/ou orientado; diferentes níveis de tensão; corpo como um todo e/ou partes do corpo; diferentes formas de locomoção; diferentes personagens);
- Explorar a expressão corporal espontânea e singular a partir da ideia do meu andar nos meus sapatos.

## OBJETIVOS DA SESSÃO

(CONHECIMENTOS, CAPACIDADES  
E ATITUDES)

**TEMPO:** 1h30

#### APRESENTAÇÃO AO GRUPO - A 1ª FICHA DE PERSONAGEM. [30 MIN.]

1. Reunir o grupo em círculo. De preferência, de pé. O formador dirige-se ao centro do círculo. Apresenta-se: nome, idade, 2 coisas que adora, 1 que não gosta e um sonho ou desejo. Um medo ou trauma é opcional.
2. De seguida, os alunos fazem a sua apresentação. Cada apresentação terá no máximo 2 min.

#### O QUE É QUE ESTÁS A FAZER? [15 MIN.]

1. Os participantes estão em círculo.
2. Um desloca-se ao centro e começa a realizar uma ação/ atividade.
3. Um segundo desloca-se ao centro e pergunta ao primeiro: O que é que estás a fazer?
4. O primeiro responde com uma ação diferente da que está a executar.

**Numa fase seguinte:** as ações vão sendo substituídas por quadros - o segundo quando entra para fazer a pergunta, tenta entrar no quadro que foi criado pelo primeiro.

#### EU FUI À FEIRA E COMPREI... [15 MIN. - 3 VOLTAS COMPLETAS]

1. O grupo mantém-se em círculo. O formador começa: "Eu fui feira e comprei..." e diz um produto qualquer. De seguida um aluno diz "Eu fui à feira e comprei..." e diz o produto anterior e mais um. E assim sucessivamente.
2. Na segunda volta, acrescenta-se um gesto a cada produto.
3. Na terceira volta diz-se "Eu fui à feira e comprei..." e apenas fazem o gesto dos produtos, sem usar a palavra.

## AÇÕES ESTRATÉGICAS

JOGOS DRAMÁTICOS  
DE APRESENTAÇÃO

2021	<h1>SEMANA 1</h1> <h2>'COMO ANDAR SEM OS MEUS SAPATOS?'</h2>		SAPATOS DE SONHO
OFICINA DE EXPRESSÃO DRAMÁTICA			
SESSÃO 1. JOGOS DRAMÁTICOS DE APRESENTAÇÃO			2/2
<h3>AÇÕES ESTRATÉGICAS</h3> <p>JOGOS DRAMÁTICOS DE APRESENTAÇÃO</p>		<p><b>YÁ [10 MIN.]</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>O grupo está em círculo. O formador vai ao centro. Todos olham para ele (ponta do nariz em direção do formador). Ele chama um aluno apenas com o olhar. Esse aluno vem ao centro e o formador assume o lugar que era do aluno.</li> <li>A velocidade do jogo vai aumentando à medida que se executa melhor o <i>olhar frontal</i>.</li> </ol> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div data-bbox="544 734 1050 1261"> <p><b>O YÁ</b> bato uma palma e aponto para o elemento diretamente ao meu lado esquerdo ou direito.</p> <p><b>O BOING</b> aponto para o outro lado do círculo com as duas mãos; serve para passar o protagonismo para o lado diretamente oposto ao meu no círculo.</p> </div> <div data-bbox="1050 734 1556 1261"> <p><b>O RONDON</b> bloqueia o yá. Viro-me para onde veio o yá e com mãos e braço paralelos, bloqueio o yá. Muda de direção; faz ricochete.</p> </div> </div>	
<p><b>MOMENTO PARTILHA [15 MIN.]</b> Partilha com grupo de uma dificuldade que sinto no dia a dia, e algo que gosto muito de fazer e quero continuar a fazer. Formador fará o paralelismo entre a vida e o "Como é andar nos meus sapatos" Em todos os exercícios o formador será sempre o primeiro a fazer, para deixar o grupo mais à vontade.</p> <p><b>PEDIDO IMPORTANTE:</b> Cada aluno deve trazer na sessão seguinte, um sapato, chinelo, sandália ou bota, que será usado durante a formação. Esse será o seu sapato, a sua personagem durante o processo. Será o representante de cada um.</p>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Meias antiderrapantes;</li> <li>Roupa confortável;</li> <li>Um par de sapatos que me sirva; outro demasiado grande e outro demasiado pequeno.</li> </ul>		<h2>MATERIAIS NECESSÁRIOS</h2>	

2021	<h1>SEMANA 1</h1> <h2>'COMO ANDAR SEM OS MEUS SAPATOS?'</h2>		SAPATOS DE SONHO
OFICINA DE EXPRESSÃO DRAMÁTICA			
SESSÃO 2. JOGOS DRAMÁTICOS DE INTEGRAÇÃO DO GRUPO			1/2
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver jogos de apresentação;</li> <li>• Promover um espaço de partilha onde o jogo seja impulsionador de todo um trabalho de equipa;</li> <li>• Estimular o trabalho colaborativo através de diferentes dinâmicas de apresentação e integração do grupo;</li> <li>• Explorar possibilidades expressivas e técnicas do corpo: como me sinto com e sem os meus sapatos (movimento livre e/ou orientado; diferentes níveis de tensão; corpo como um todo e/ou partes do corpo; diferentes formas de locomoção; diferentes personagens);</li> <li>• Explorar a expressão corporal espontânea e singular a partir da ideia do meu andar nos meus sapatos.</li> </ul>		<h2>OBJETIVOS DA SESSÃO</h2> <p>(CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES)</p>	
<h2>AÇÕES ESTRATÉGICAS</h2> <p>JOGOS DRAMÁTICOS DE INTEGRAÇÃO DO GRUPO</p>		<p><b>TEMPO:</b> 1h30</p> <p><b>YÁ - ACRESCENTAMOS MAIS GESTOS E PALAVRAS. [15 MIN.]</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Os participantes estão em círculo.</li> <li>2. Começa o protagonista com: "Aos seus lugares";</li> <li>3. Todos vão com o <i>olhar frontal</i> para o protagonista. Este verifica e só depois começa com "Yá". O protagonismo vai passando por cada elemento. Tal como o <i>olhar frontal</i>.</li> </ol>	
<p><b>O YÁ</b> bato uma palma e aponto para o elemento diretamente ao meu lado esquerdo ou direito.</p> <p><b>O BOING</b> aponto para o outro lado do círculo com as duas mãos; serve para passar o protagonismo para o lado diretamente oposto ao meu no círculo.</p> <p><b>O RNDOM</b> bloqueia o yá. Viro-me para onde veio o yá e com mãos e braço paralelos, bloqueio o yá. Muda de direção; faz ricochete.</p>	<p><b>O ZAYÁ</b> vai para o penúltimo que disse yá. Posição de "Zen" e aponto com o olhar frontal para o penúltimo protagonista.</p> <p><b>O AYÁ</b> salta o que seria o yá a seguir. Posição de "Óculos" e aponto com o olhar frontal para a segunda pessoa que seria depois de mim.</p> <p><b>O SAMBA</b> pode ser qualquer tipo de dança. Digo o estilo de dança e começamos todos a dançar e trocamos de lugares no círculo.</p>	<p>Quando eu entender, recomeço com o yá.</p> <p><b>O FREEZE</b> congela o gesto e a palavra. Quando digo freeze, o protagonista seguinte apenas passa a ação com o olhar frontal. Quem e quando quiser, alguém recomeçará como o Yá.</p>	

# SEMANA 1

## 'COMO ANDAR SEM OS MEUS SAPATOS?'

### SESSÃO 2. JOGOS DRAMÁTICOS DE INTEGRAÇÃO DO GRUPO

2/2

## AÇÕES ESTRATÉGICAS

### JOGOS DRAMÁTICOS DE INTEGRAÇÃO DO GRUPO

#### PALAVRA PUXA PALAVRA [10-15 MIN.]

1. Os participantes estão em círculo.
2. O formador marca o tempo estalando os dedos.
3. Alguém diz uma palavra seguindo o tempo.
4. Um segundo diz uma palavra em sequência da primeira.
5. O terceiro diz uma palavra em sequência da segunda.

**Objetivo:** responder apenas ao último estímulo; evitar responder ao antepenúltimo.

#### A GRANDE MÁQUINA. MONTAR 2 GRANDES MÁQUINAS [10 MIN.]

1. O espaço está vazio. O primeiro participante entra e começa a executar um gesto com som.
2. O segundo entra e acrescenta outro gesto com som.
3. Assim sucessivamente até termos construído uma grande máquina industrial.

#### FOTOGRAFIAS [10-15 MIN.]

1. Divide-se o grupo em dois. Uns estão sentados e serão observadores durante a primeira parte. Depois de algumas fotografias, trocam.
2. Os outros estão de pé virados para a parede.
3. O formador lança quadros/imagens para serem recriados em fotografias.
4. Os participantes quando recebem a imagem, viram-se e criam a fotografia em 5 segundos. No fim dos 5 segundos congelam – fazem a fotografia.

**Importante:** o grupo criar as fotografias sem dialogar - comunicam com o olhar e com os seus corpos.

#### MOSTRAR O SAPATO QUE TROUXE [20 MIN.]

1. O grupo está em círculo.
2. À vez, vêm ao centro e fazem uma breve apresentação do seu sapato.
3. Pensar o sapato como se fosse um ser com inquietações e desejos.

- Meias antiderrapantes;
- Roupa confortável;
- Um par de sapatos que me sirva; outro demasiado grande e outro demasiado pequeno.

## MATERIAIS NECESSÁRIOS

# SEMANA 1

## 'COMO ANDAR SEM OS MEUS SAPATOS?'

### SESSÃO 3. JOGOS DE EXPLORAÇÃO CORPORAL: INDIVIDUAIS E COLETIVOS

1/3

- Desenvolver jogos de apresentação;
- Promover um espaço de partilha onde o jogo seja impulsionador de todo um trabalho de equipa;
- Estimular o trabalho colaborativo através de diferentes dinâmicas de apresentação e integração do grupo;
- Explorar possibilidades expressivas e técnicas do corpo: como me sinto com e sem os meus sapatos (movimento livre e/ou orientado; diferentes níveis de tensão; corpo como um todo e/ou partes do corpo; diferentes formas de locomoção; diferentes personagens);
- Explorar a expressão corporal espontânea e singular a partir da ideia do meu andar nos meus sapatos.

## OBJETIVOS DA SESSÃO

(CONHECIMENTOS, CAPACIDADES  
E ATITUDES)

**TEMPO:** 1h30

#### **PALAVRA PUXA PALAVRA [15 MIN. - VÁRIAS VOLTAS]**

1. Os participantes estão em círculo.
2. O formador marca o tempo estalando os dedos.
3. Alguém diz uma palavra seguindo o tempo.
4. Um segundo diz uma palavra em sequência da primeira.
5. O terceiro diz uma palavra em sequência da segunda.

**Objetivo:** responder apenas ao último estímulo; evitar responder ao antepenúltimo.

#### **O QUE É QUE ESTÁS A FAZER? [15 MIN.]**

1. Os participantes estão em círculo.
2. Um desloca-se ao centro e começa a realizar uma ação/atividade.
3. Um segundo desloca-se ao centro e pergunta ao primeiro: O que é que estás a fazer?
4. O primeiro responde com uma ação diferente da que está a executar.

**Numa fase seguinte:** as ações vão sendo substituídas por quadros - o segundo quando entra para fazer a pergunta, tenta entrar no quadro que foi criado pelo primeiro.

## AÇÕES ESTRATÉGICAS

JOGOS DE EXPLORAÇÃO  
CORPORAL: INDIVIDUAIS  
E COLETIVOS

# SEMANA 1

## 'COMO ANDAR SEM OS MEUS SAPATOS?'

### SESSÃO 3. JOGOS DE EXPLORAÇÃO CORPORAL: INDIVIDUAIS E COLETIVOS

#### CUMPRIMENTOS [10-15 MIN.]

1. Está um participante no centro. Os outros estão distribuídos pelas laterais.
2. Entra um pela esquerda e cumprimenta o que está no centro. Tem um pequeno diálogo e sai.
3. Mal sai o primeiro, entra outro elemento pelo lado contrário. E assim sucessivamente: sempre com diálogos e cumprimentos diferentes.

#### ALFABETO [10-15 MIN. - VÁRIAS DUPLAS]

1. Para este jogo precisamos de ter as letras do alfabeto em pequenos quadrados plastificados.
2. Estão duas cadeiras no centro do espaço – palco.
3. O formador chama dois participantes. Tem as letras na sua mão.
4. Aponta uma letra para um dos participantes e ele vai começar um diálogo com o outro, principiando o discurso com a letra que lhe foi sugerida.
5. O mesmo acontece quando for o outro a falar. Mantendo a mesma conversa e personagens.
6. Quando alguém se engana é substituído por um dos que estão de fora. E assim sucessivamente.

**Importante:** utilizar o jogo do Sim; aceitar as propostas lançadas pelo outro.

#### CONTAR UMA HISTÓRIA: PALAVRA A PALAVRA [10 MIN. - VÁRIAS VOLTAS]

1. Os participantes estão em círculo.
2. Seguindo os ponteiros do relógio vão contar uma história dizendo uma palavra cada um. Ao fim de três voltas a história deverá terminar.

**Importante para a história:** 1 protagonista; tem um objetivo; conflito para o cumprir; e resolução.

## AÇÕES ESTRATÉGICAS

### JOGOS DE EXPLORAÇÃO CORPORAL: INDIVIDUAIS E COLETIVOS

# SEMANA 1

## 'COMO ANDAR SEM OS MEUS SAPATOS?'

### SESSÃO 3. JOGOS DE EXPLORAÇÃO CORPORAL: INDIVIDUAIS E COLETIVOS

## AÇÕES ESTRATÉGICAS

### JOGOS DE EXPLORAÇÃO CORPORAL: INDIVIDUAIS E COLETIVOS

#### CONTAR UMA REVELAÇÃO IMPORTANTE [10-15 MIN. - PASSA POR TODOS]

1. O grupo está a circular pelo espaço. O formador bate uma palma e todos congelam.
2. Toca no ombro de um dos participantes. Este irá contar uma revelação importante a outra pessoa. Esta reage à notícia que lhe é dada. O formador volta a bater uma palma e recomeçam a andar. E assim sucessivamente.

**Importante:** utilizar o jogo do Sim; aceitar as propostas lançadas pelo outro. Definir previamente que as revelações são das personagens e não das pessoas (alunos) reais. Enquanto esta revelação é partilhada por duas personagens; as outras assistem interessadas.

#### O DESEJO DO MEU SAPATO [15 MIN.]

1. Os participantes e os seus sapatos estão em círculo.
2. O sapato imagina como vai ser o seu fim de semana.
3. Cada sapato partilha com o grupo como deseja que seja o seu sábado e domingo. Os sapatos também precisam do fim de semana!

#### CRIAR UM SLOGAN DE GRUPO [15 MIN. - EM ARTICULAÇÃO COM A OFICINA DE DESPORTO]

1. Os participantes são divididos de acordo com os grupos dos Jogos Olímpicos, da Oficina do Desporto.
2. Ensaiam e criam um slogan por grupo.
3. Partilham com os outros grupos.
4. Em coletivo, com a direção do formador, optam por alterações ou novas ideias.

- Meias antiderrapantes;
- Roupa confortável;
- Um par de sapatos que me sirva; outro demasiado grande e outro demasiado pequeno;
- Letras do alfabeto em pequenos quadrados plastificados.

## MATERIAIS NECESSÁRIOS

2021

**OFICINA DE EXPRESSÃO DRAMÁTICA**

# 'UM DIA DA VIDA DO MEU SAPATO'

**SEMANA 2**

## SESSÃO 1. APRESENTAÇÃO DE CADA SAPATO

1/2

- Apresentar o meu sapato a partir das suas características físicas e emocionais;
- Explorar possibilidades expressivas do corpo através de imagens corporais, que apresentem momentos chave da vida de cada sapato;
- Explorar possibilidades de comunicação e relação entre os diferentes sapatos;
- Criar narrativas ligadas ao quotidiano: como expresso o dia-a-dia do meu sapato através da expressão corporal.

## OBJETIVOS DA SESSÃO

(CONHECIMENTOS, CAPACIDADES  
E ATITUDES)

**TEMPO:** 1h30

### O QUE É QUE ESTÁS A FAZER? [15 MIN.]

1. Os participantes estão em círculo.
2. Um desloca-se ao centro e começa a realizar uma ação/ atividade.
3. Um segundo desloca-se ao centro e pergunta ao primeiro: O que é que estás a fazer?
4. O primeiro responde com uma ação diferente da que está a executar.

**Numa fase seguinte:** as ações vão sendo substituídas por quadros - o segundo quando entra para fazer a pergunta, tenta entrar no quadro que foi criado pelo primeiro.

### O QUE É A PERSONAGEM? [10 MIN.]

1. Os participantes e os seus sapatos estão em círculo.
2. Cada um diz a sua definição de "o que é uma personagem".

### Definição dada pelo formador:

A personagem é qualquer ser que habita numa história de ficção. Pode ser uma pessoa, um animal, um objeto, um ser inventado, um sentimento; desde que tenha características humanas, ou seja, personificadas. O ator é quem dá vida a esse ser, é quem transforma a folha de papel em material vivo. Por sua vez, o ator é quem dá vida a esse ser, é quem transforma a folha de papel em material vivo. Eleva o que o escritor escreveu da bidimensionalidade para a tridimensionalidade.

Cada participante apresenta-se como se fosse outra pessoa.

O formador explica que cada participante vai criar uma personagem a partir do seu sapato. O sapato é esse ser.

## AÇÕES ESTRATÉGICAS

APRESENTAÇÃO  
DE CADA SAPATO:  
CARACTERÍSTICAS  
FÍSICAS E EMOCIONAIS

## SESSÃO 1. APRESENTAÇÃO DE CADA SAPATO

2/2

### AÇÕES ESTRATÉGICAS

#### APRESENTAÇÃO DE CADA SAPATO: CARACTERÍSTICAS FÍSICAS E EMOCIONAIS

#### A FICHA DA PERSONAGEM - DO MEU SAPATO [15 MIN.]

1. Em trios, os participantes escrevem as suas fichas de personagem.

**Elementos da ficha de personagem:** Nome, idade, profissão, sonho, medo, 2 coisas que ama e 2 que não gosta.

#### Entrevista à personagem [30 min.]

1. Em duplas, as personagens/sapatos dão uma entrevista a um grupo de jornalistas. Os outros participantes e o formador são os jornalistas.

**Objetivo:** o participante ficar a conhecer melhor a sua e a personagem dos outros.

#### APRESENTAÇÃO INDIVIDUAL EXECUTANDO UMA AÇÃO [20 MIN.]

1. Os participantes ensaiam em grupos de dois, durante 5 min.
2. Cada participante vai apresentar a sua personagem ao grupo.
3. Apresenta-se na primeira pessoa. É a personagem.
4. Na apresentação terá de estar a executar uma ação enquanto fala para o grupo (cada apresentação terá no máximo 2 min).

- Meias antiderrapantes;
- Roupa confortável;
- Um par de sapatos que me sirva; outro demasiado grande e outro demasiado pequeno;
- Material de escrita.

### MATERIAIS NECESSÁRIOS

## SESSÃO 2. CONSTRUÇÃO DE IMAGENS CORPORAIS

1/2

- Apresentar o meu sapato a partir das suas características físicas e emocionais;
- Explorar possibilidades expressivas do corpo através de imagens corporais, que apresentem momentos chave da vida de cada sapato;
- Explorar possibilidades de comunicação e relação entre os diferentes sapatos;
- Criar narrativas ligadas ao quotidiano: como expresso o dia-a-dia do meu sapato através da expressão corporal.

## OBJETIVOS DA SESSÃO

(CONHECIMENTOS, CAPACIDADES  
E ATITUDES)

**TEMPO:** 1h30

### CONSTRUÇÃO DE IMAGENS CORPORAIS QUE APRESENTEM MOMENTOS-CHAVE (O HISTÓRICO) DA VIDA DE CADA SAPATO

#### TEATRO IMAGEM:

é uma técnica teatral que faz parte da metodologia do Teatro do Oprimido criado por Augusto Boal.

Através desta técnica é pedido aos participantes que esculpam, com os seus corpos ou com os dos outros, individual ou coletivamente, estátuas, isto é, imagens formadas por corpos e por objetos encontrados no local, que mostram visualmente um pensamento, uma opinião ou um sentimento. Um participante inicia e constrói uma imagem que pode ser mudada por outro(s) participante(s) até que haja consenso.

#### O QUE ME DIZ A IMAGEM? [15MIN.]

Dois participantes vão ao centro, cumprimentam-se com o pé e ficam parados em estátua. Os restantes participantes observam e dizem o que vêem, que significados retiram daquela imagem.

#### ADIVINHA QUE ESTÁTUA É? [15MIN.]

O grupo dispõe-se em grupos de 2 participantes. Cada participante escreve uma palavra relacionada com um momento-chave (positivo ou negativo) na vida do seu sapato. Cada pequeno grupo terá que transformar uma palavra numa imagem corporal.

Quando cada imagem de cada pequeno grupo é apresentada ao grande grupo, este vai dizer o que percebe da aquela imagem até chegar a um consenso. Após este consenso, é questionado se a imagem ainda poderia ficar mais clara e objetiva, quem

## AÇÕES ESTRATÉGICAS

### CONSTRUÇÃO DE IMAGENS CORPORAIS

## AÇÕES ESTRATÉGICAS

### CONSTRUÇÃO DE IMAGENS CORPORAIS

sugerir irá manipular a imagem, como se fosse um escultor, tentando passar para os corpos a sua ideia.

O exercício repete-se até o grupo considerar que a imagem está suficientemente clara.

#### cria coletivamente a imagem através do tema [15min.]

Cada participante escreve uma frase relacionada com o momento-chave (positivo ou negativo) na vida do seu sapato. O participante que inicia a tarefa escolhe uma das frases. Esse participante vai colocar-se numa imagem estática, o restante grupo observa e um a um vão-se incluindo nesta imagem completando-a de acordo com momento-chave que os colegas foram criando.

#### cria individualmente 5 imagens através do a partir de momentos-chave da vida de cada sapato [45min.]

Cada participante irá criar 5 imagens corporais de 5 momentos-chave que simbolizem os momentos mais importantes da vida do seu sapato.

- Meias antiderrapantes;
- Roupa confortável;
- Um par de sapatos que me sirva; outro demasiado grande e outro demasiado pequeno;
- Papel Branco;
- Material de escrita.

## MATERIAIS NECESSÁRIOS

2021	<h1>SEMANA 2</h1> <h2>'UM DIA DA VIDA DO MEU SAPATO.'</h2>		SAPATOS DE SONHO
OFICINA DE EXPRESSÃO DRAMÁTICA	SESSÃO 3. CONSTRUÇÃO DE UMA PARTITURA DE MOVIMENTOS		1/2
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apresentar o meu sapato a partir das suas características físicas e emocionais;</li> <li>• Explorar possibilidades expressivas do corpo através de imagens corporais, que apresentem momentos chave da vida de cada sapato;</li> <li>• Explorar possibilidades de comunicação e relação entre os diferentes sapatos;</li> <li>• Criar narrativas ligadas ao quotidiano: como expresso o dia-a-dia do meu sapato através da expressão corporal.</li> </ul>		<h2>OBJETIVOS DA SESSÃO</h2> <p>(CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES)</p>	
<h2>AÇÕES ESTRATÉGICAS</h2> <p>CONSTRUÇÃO DE UMA PARTITURA DE MOVIMENTOS: UM DIA NA VIDA DO MEU SAPATO</p>		<p><b>TEMPO:</b> 1h30</p> <p><b>COMPLETA O ESPAÇO VAZIO [15MIN.]</b>  O grupo coloca-se em círculo. Um participante dirige-se ao centro e cria uma imagem corporal. Outro participante junta-se e cria outra imagem corporal ocupando os espaços vazios que o primeiro participante deixou.  O primeiro participante retira-se e entra um terceiro, e assim sucessivamente.</p> <p><b>ADIVINHA QUAL A MINHA ESTÁTUA . [15MIN.]</b>  A pares, um dos participantes fecha os olhos enquanto o outro cria uma imagem corporal. Assim que estiver finalizada, o participante que tem os olhos fechados irá através do tato, perceber ao pormenor qual a imagem criada, colocando-se progressivamente na mesma posição, como se ele próprio se estivesse a esculpir à medida do outro. Assim que considerar que percebeu exatamente qual a imagem criada coloca-se na mesma posição podendo abrir os olhos. Já com os olhos abertos ajusta pormenores que não tenham ficado fiéis à imagem inicial.</p> <p><b>CONTINUAÇÃO DA CRIAÇÃO INDIVIDUAL DE 5 IMAGENS ATRAVÉS DO A PARTIR DE MOMENTOS-CHAVE DA VIDA DE CADA SAPATO [15MIN.]</b></p> <p><b>CRIAÇÃO E APRESENTAÇÃO DE UMA PARTITURA INDIVIDUAL DE MOVIMENTOS [20MIN.]</b>  Novamente os participantes irão apresentar individualmente as 5 imagens criadas na sessão anterior, a partir dos momentos-chave identificados. De seguida, cada participante vai criar uma partitura com 5 movimentos, que irão unir as imagens estáticas unidas. Posteriormente vão sistematizar a partitura e apresentá-la ao grupo.</p>	

## AÇÕES ESTRATÉGICAS

### CONSTRUÇÃO DE UMA PARTITURA DE MOVIMENTOS: UM DIA NA VIDA DO MEU SAPATO

#### CRIAÇÃO E APRESENTAÇÃO DE UMA PEQUENA COREOGRAFIA A PARTIR DA PARTITURA DE MOVIMENTOS [20MIN.]

A partir das partituras individuais, criar uma pequena coreografia na qual estão incluídas as partituras individuais concretizadas coletivamente. Possibilidade de juntar música e objetos.

**Nota:** Noção de partitura diferenciada de papel

Papel “é quase sempre uma personagem do texto, texto impresso que se dá ao ator” É também uma conceção particular da personagem, e aqui outra vez há um estereótipo” (Grotowski, 1996, p. 167)

A partitura consiste dos elementos do contacto humano do dar e receber. O ator recebe uma indicação e com ela cria um movimento individual, próprio que exprima o que está a sentir face à indicação.

- Meias antiderrapantes;
- Roupa confortável;
- Um par de sapatos que me sirva; outro demasiado grande e outro demasiado pequeno;

## MATERIAIS NECESSÁRIOS

2021

OFICINA DE EXPRESSÃO DRAMÁTICA

# MATERIAL DE APOIO

SEMANA 2



MATERIAL APOIO

OFICINA DE  
EXPRESSÃO  
DRAMÁTICA

# A FICHA DA PERSONAGEM - DO MEU SAPATO

NOME:

## O MEU SAPATO

1/1

NOME: \_\_\_\_\_

IDADE: \_\_\_\_\_ ANOS

PROFISSÃO: \_\_\_\_\_

SONHO: \_\_\_\_\_

MEDO: \_\_\_\_\_

## 2 COISAS QUE AMA

## 2 COISAS QUE NÃO GOSTA

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2021

OFICINA DE EXPRESSÃO DRAMÁTICA

# 'ANDAR NO SAPATO DO OUTRO'

SEMANA 3



# SEMANA 3

## 'ANDAR NO SAPATO DO OUTRO.'

### SESSÃO 1. COMO VIVERÍAMOS O DIA-A-DIA COM O SAPATO DO VIZINHO? COMO ESTE SAPATO ALTERA A MINHA MOVIMENTAÇÃO E A MINHA RELAÇÃO COM OS OUTROS?

1/2

- Realizar improvisações e dramatizações a partir de como o sapato do outro limita ou potência: como me sinto; a minha movimentação; a minha relação com os outros; os meus sonhos e medos; a dinâmica do meu dia-a-dia;
- Criar narrativas ligadas ao quotidiano e ao imaginário: como reformular o meu dia-a-dia calçando o sapato do outro;
- Defender, oralmente e/ou em situações de prática experimental, as opções de movimento e escolhas vocais utilizadas para comunicar uma ideia.

## OBJETIVOS DA SESSÃO

(CONHECIMENTOS, CAPACIDADES  
E ATITUDES)

#### A GRANDE MÁQUINA [10 MIN. - FAZER 2 VEZES]

1. O espaço está vazio. O primeiro participante entra e começa a executar um gesto com som.
2. O segundo entra e acrescenta outro gesto com som.
3. Assim sucessivamente até termos construída uma grande máquina industrial.

#### CUMPRIMENTOS [5 MIN.]

1. Está um participante no centro. Os outros estão distribuídos pelas laterais.
2. Entra um pela esquerda e cumprimenta o que está no centro. Tem um pequeno diálogo e sai.
3. Mal sai o primeiro, entra outro elemento pelo lado contrário. E assim sucessivamente: sempre com diálogos e cumprimentos diferentes.

#### CUMPRIMENTO EM PERSONAGEM/SAPATO [5 MIN.]

1. O mesmo exercício anterior, mas cada participante é a sua personagem/sapato.
2. Na volta seguinte tento ser outra personagem/sapato que não a minha.

#### TOCA OMBRO [15 MIN. - 1 VEZ LIVRE E DUAS VEZES JÁ SENDO O MEU PERSONAGEM/SAPATO]

1. Está um elemento no centro do espaço. Os outros estão nas laterais.
2. Entra um, toca no ombro do que está no centro e principia um diálogo (com ações e gestos: importante não ficar só na palavra).
3. O do centro aceita a proposta de cena, e continuam até serem interrompidos por um elemento do outro lado, que tocará no ombro do elemento central. E assim sucessivamente.

## AÇÕES ESTRATÉGICAS

COMO VIVERÍAMOS O  
DIA-A-DIA COM  
O SAPATO DO VIZINHO?

# SEMANA 3

## 'ANDAR NO SAPATO DO OUTRO.'

SESSÃO 1. COMO VIVERÍAMOS O DIA-A-DIA COM O SAPATO DO VIZINHO? COMO ESTE SAPATO ALTERA A MINHA MOVIMENTAÇÃO E A MINHA RELAÇÃO COM OS OUTROS?

2/2

## AÇÕES ESTRATÉGICAS

COMO VIVERÍAMOS O  
DIA-A-DIA COM  
O SAPATO DO VIZINHO?

**Importante:** utilizar o jogo do Sim; aceitar as propostas lançadas pelo outro. Neste exercício aparecerão possibilidades de cenas na vida de cada personagem/sapato.

### CRIA UM ESPAÇO [10-15 MIN.]

1. O espaço está vazio; o primeiro participante entra por uma porta criada por ele e executa uma ação simples no espaço. Sai.
2. O segundo entra pela mesma porta; executa a ação do primeiro e acrescenta uma segunda ação. E assim sucessivamente.
3. No final, cada participante vai escolher um espaço onde habita a sua personagem/sapato.

**Objetivo:** treinar a capacidade de observação e imitação com o máximo de rigor. Também é necessário que o espaço seja claro para todos: não queremos uns participantes na sala de jantar e outros na cozinha.

### VISITO ESPAÇO DO OUTRO [20-30 MIN.]

1. Em trios, uma personagem/sapato convida 2 personagens/sapatos para virem ao seu espaço.
2. Já se conhecem há muito tempo.
3. Cada um partilha com os outros, uma situação positiva ou negativa que viveu.

**Objetivo:** criação de cenas improvisadas; descoberta de história de vida de cada personagem; criação de espaços para a cena. Ex: café, biblioteca, praia, uma cozinha, uma sala, um sótão...

### VIVER A NA SITUAÇÃO E NO ESPAÇO DO OUTRO [20-30 MIN.]

1. Improvisação em pares.
2. Cada participante vai escolher outra personagem/sapato que não a sua. Vai recriar a situação vivida pelo outro, no espaço do outro.

- Meias antiderrapantes;
- Roupa confortável;
- Um par de sapatos que me sirva; outro demasiado grande e outro demasiado pequeno;

## MATERIAIS NECESSÁRIOS

2021	<h1 style="text-align: center;">SEMANA 3</h1> <h2 style="text-align: center;">‘ANDAR NO SAPATO DO OUTRO.’</h2>	SAPATOS DE SONHO
OFICINA DE EXPRESSÃO DRAMÁTICA		1/2
<p><b>SESSÃO 2. COMO ME SINTO, O QUE APRENDO A VIVER O MEU DIA-A-DIA COM UM SAPATO QUE NÃO É O MEU? COMO POSSO CRIAR UMA NOVA HISTÓRIA ASSUMINDO ESTE DESAJUSTE PROVOCADO PELO SAPATO DO OUTRO?</b></p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar improvisações e dramatizações a partir de como o sapato do outro limita ou potência: como me sinto; a minha movimentação; a minha relação com os outros; os meus sonhos e medos; a dinâmica do meu dia-a-dia;</li> <li>• Criar narrativas ligadas ao quotidiano e ao imaginário: como reformular o meu dia-a-dia calçando o sapato do outro;</li> <li>• Defender, oralmente e/ou em situações de prática experimental, as opções de movimento e escolhas vocais utilizadas para comunicar uma ideia.</li> </ul>	<h2 style="text-align: center;">OBJETIVOS DA SESSÃO</h2> <p style="text-align: center;">(CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES)</p>	
<h2 style="text-align: center;">AÇÕES ESTRATÉGICAS</h2> <p style="text-align: center;"><b>COMO ME SINTO, O QUE APRENDO A VIVER O MEU DIA-A-DIA COM UM SAPATO QUE NÃO É O MEU?</b></p>	<p><b>TEMPO:</b> 1h30</p>	
	<p><b>O SENHOR TOQUE [10 MIN.]</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Os participantes estão a circular pelo espaço. Um será o senhor toque: toca em alguém.</li> <li>2. A pessoa que foi tocada tem de dizer imediatamente o nome de outra pessoa do grupo (não pode dizer o nome da pessoa que o tocou).</li> <li>3. A pessoa que foi chamada passa a ser o senhor toque. Vai tocar em alguém que “chamará” pelo senhor toque seguinte.</li> </ol> <p>Sempre que alguém se engana, é eliminado e sai. Não se podem chamar nomes que já foram eliminados. O jogo termina com apenas 2 participantes: os vencedores.</p> <p><b>O QUE É QUE ESTÁS A FAZER? [10 MIN.]</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Os participantes estão em círculo.</li> <li>2. Um desloca-se ao centro e começa a realizar uma ação/atividade.</li> <li>3. Um segundo desloca-se ao centro e pergunta ao primeiro: O que é que estás a fazer?</li> <li>4. O primeiro responde com uma ação diferente da que está a executar.</li> </ol> <p><b>Numa fase seguinte:</b> as ações vão sendo substituídas por quadros - o segundo quando entra para fazer a pergunta, tenta entrar no quadro que foi criado pelo primeiro.</p>	

# SEMANA 3

## 'ANDAR NO SAPATO DO OUTRO.'

SESSÃO 2. COMO ME SINTO, O QUE APRENDO A VIVER O MEU DIA-A-DIA COM UM SAPATO QUE NÃO É O MEU? COMO POSSO CRIAR UMA NOVA HISTÓRIA ASSUMINDO ESTE DESAJUSTE PROVOCADO PELO SAPATO DO OUTRO?

2/2

### AÇÕES ESTRATÉGICAS

COMO ME SINTO, O QUE  
APRENDO A VIVER O  
MEU DIA-A-DIA COM UM  
SAPATO QUE NÃO  
É O MEU?

#### PALAVRA PUXA PALAVRA [10 MIN.]

1. Os participantes estão em círculo.
2. O formador marca o tempo estalando os dedos.
3. Alguém diz uma palavra seguindo o tempo.
4. Um segundo diz uma palavra em sequência da primeira.
5. O terceiro diz uma palavra em sequência da segunda.

**Objetivo:** responder apenas ao último estímulo; evitar responder ao antepenúltimo.

#### VER O ANDAR DO OUTRO [15 MIN.]

1. Os participantes fazem uma linha.
2. Definem um trajeto de ida e volta. De seguida, fazem-no individualmente.
3. Todos se observam.
4. Numa segunda volta, cada participante faz um "andar" que não é o seu.
5. Os outros tentam adivinhar qual o "andar" que está a executar.
6. Cada participante faz 2 "andares" diferentes. Depois decide qual desses "andares" vai aprofundar no jogo seguinte.

#### VER O ANDAR NO SAPATO/PERSONAGEM DO OUTRO [15 MIN.]

1. É o mesmo princípio do jogo do andar do outro, mas aplicado à personagem sapato de cada um.
2. Acrescentar uma ação quotidiana ao andar do outro.

#### PARTILHA "UM DIA NA VIDA DO SAPATO" [15 MIN.]

1. Cada um partilha com o grupo uma sensação ou pequena história que lhe surgiu enquanto vivia no sapato/personagem do outro.

#### APRESENTO O OUTRO NA PRIMEIRA PESSOA [15 MIN.]

1. Em pares, cada um apresenta-se sendo a personagem/sapato de outro.

**Objetivo:** cada participante vive e também acrescenta algo à personagem do outro.

- Meias antiderrapantes;
- Roupa confortável;
- Um par de sapatos que me sirva; outro demasiado grande e outro demasiado pequeno;

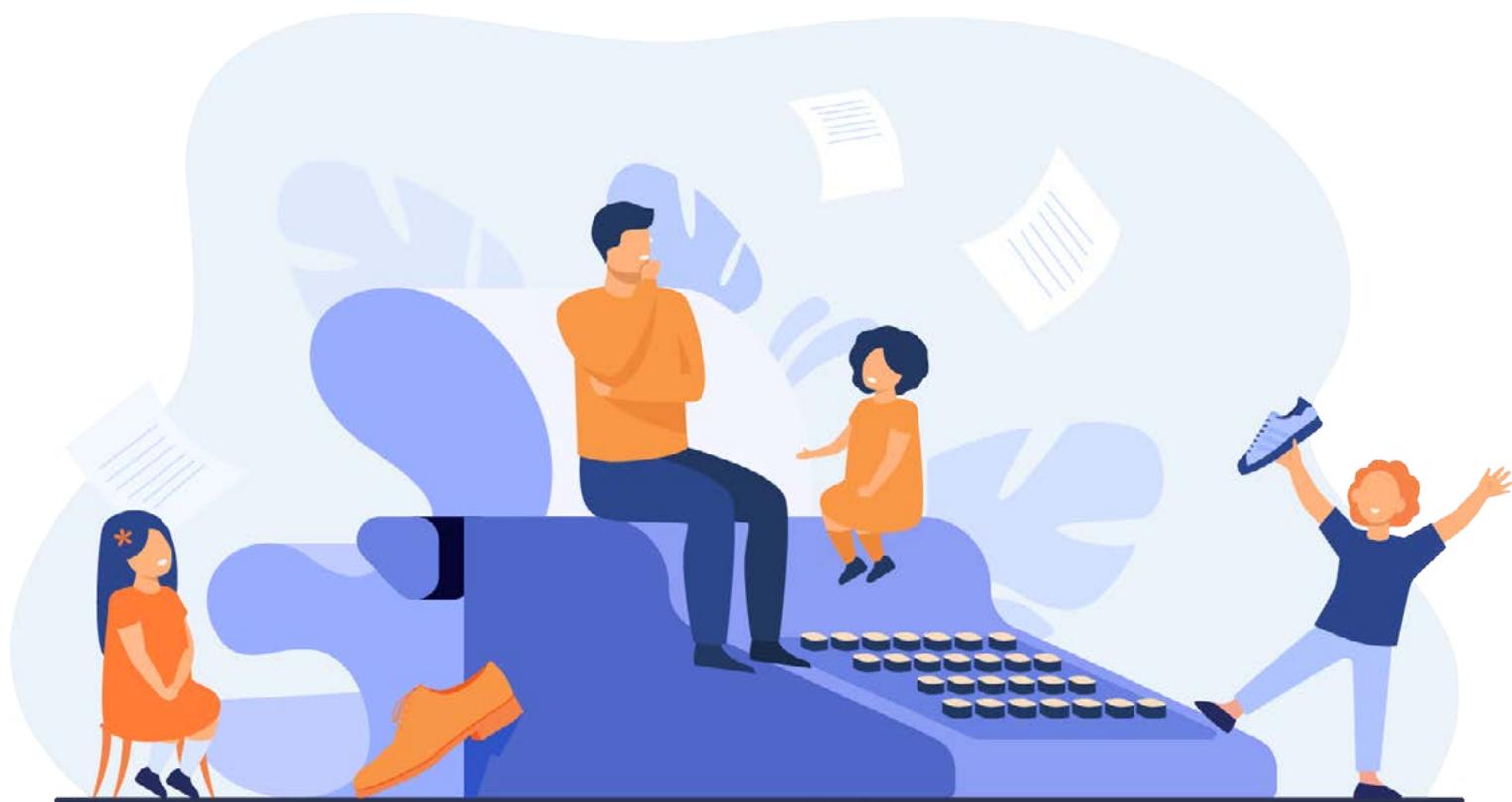
### MATERIAIS NECESSÁRIOS

2021	<h1>SEMANA 3</h1> <h2>'ANDAR NO SAPATO DO OUTRO.'</h2>		SAPATOS DE SONHO
OFICINA DE EXPRESSÃO DRAMÁTICA	SESSÃO 3. VISITA AO MUSEU DO CALÇADO. PRESENCIAL OU VIRTUAL		1/1
<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar improvisações e dramatizações a partir de como o sapato do outro limita ou potência: como me sinto; a minha movimentação; a minha relação com os outros; os meus sonhos e medos; a dinâmica do meu dia-a-dia;</li> <li>Criar narrativas ligadas ao quotidiano e ao imaginário: como reformular o meu dia-a-dia calçando o sapato do outro;</li> <li>Defender, oralmente e/ou em situações de prática experimental, as opções de movimento e escolhas vocais utilizadas para comunicar uma ideia.</li> </ul>		<h2>OBJETIVOS DA SESSÃO</h2> <p>(CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES)</p>	
<h2>AÇÕES ESTRATÉGICAS</h2> <p>DESAFIO: "E SE OS SEUS SAPATOS FALASSEM? QUE HISTÓRIAS CONTARIAM?"</p>		<p><b>TEMPO:</b> 1h30</p> <p><b>VISITA AO MUSEU DO CALÇADO. PRESENCIAL OU VIRTUAL</b> Visita presencial, ou virtual ao Museu do Calçado. Apresentação e debate sobre o desafio proposto pelo Museu do Calçado "E se os sapatos falassem? Que histórias contariam?".</p> <p><b>DESAFIO: "E SE OS SEUS SAPATOS FALASSEM? QUE HISTÓRIAS CONTARIAM?"</b> "E se os seus sapatos falassem? Que histórias contariam? Todos os sapatos guardam histórias notáveis. Presentes ao longo de toda a vida, os sapatos acompanham-nos nos momentos mais simples ou mais importantes. Que sapatos trazia calçados no dia em que...? Estas são as histórias que o Museu do Calçado pretende recolher para poder criar uma grande base de dados com histórias pessoais e transmissíveis. Faça parte deste projeto e envie-nos uma história especial dos sapatos que calçou no dia em que... e, de preferência, envie-nos a fotografia desses mesmos sapatos. Porque a sua história é também uma história notável."</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Meias antiderrapantes;</li> <li>Roupa confortável;</li> <li>Um par de sapatos que me sirva; outro demasiado grande e outro demasiado pequeno;</li> </ul>		<h2>MATERIAIS NECESSÁRIOS</h2>	
<h2>OBSERVAÇÕES</h2>		<p>Enviar histórias para: <a href="mailto:museudocalcado.sjm@gmail.com">museudocalcado.sjm@gmail.com</a>  <a href="#">Link: Museu do Calçado - Desafio</a></p>	
<p><b>VISITA AO MUSEU DO CALÇADO (PRESENCIAL OU VIRTUAL):</b>  Rua António José de Oliveira Júnior, 501 Torre da Oliva,  São João da Madeira 3700-204 Portugal</p>		<h2>LOCAIS DE APROFUNDAMENTO DA SESSÃO</h2>	

2021

**OFICINA DE EXPRESSÃO DRAMÁTICA**

# 'O MEU SAPATO DE SONHO'

**SEMANA 4**

2021	<h1>SEMANA 4</h1> <h2>'O MEU SAPATO DE SONHO.'</h2>		SAPATOS DE SONHO
OFICINA DE EXPRESSÃO DRAMÁTICA			
SESSÃO 1. SE PUDESSE CRIAR O MEU SAPATO DE SONHO QUE CARACTERÍSTICAS LHE ATRIBUÍÁ?			1/1
<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar improvisações e dramatizações a partir de como o sapato do outro limita ou potência: como me sinto; a minha movimentação; a minha relação com os outros; os meus sonhos e medos; a dinâmica do meu dia-a-dia;</li> <li>Criar narrativas ligadas ao quotidiano e ao imaginário: como reformular o meu dia-a-dia calçando o sapato do outro;</li> <li>Defender, oralmente e/ou em situações de prática experimental, as opções de movimento e escolhas vocais utilizadas para comunicar uma ideia.</li> </ul>		<h3>OBJETIVOS DA SESSÃO</h3> <p>(CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES)</p>	
<h3>AÇÕES ESTRATÉGICAS</h3> <p>CRIAÇÃO DO MEU SAPATO DE SONHO</p>		<p><b>TEMPO:</b> 45'</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Criação do Cartão de cidadão do meu sapato (nome, idade, onde vive, com quem vive). [15 min.]</li> <li>Criação da imagem física do meu sapato e respetivas características (desenho em papel ou juntar atributos ao sapato já existente). [20 min.]</li> <li>Criação das características emocionais do meu sapato: quais os seus sonhos e medos; o que gosta de fazer e o que não gosta; por onde gosta de andar e como. [10 min.]</li> </ul>	
<p><b>TEMPO:</b> 20'</p> <p>Em círculo cada participante vai apresentar o seu sapato, tanto a sua identificação, como as suas características físicas e emocionais.</p>		<h3>AÇÕES ESTRATÉGICAS</h3> <p>APRESENTAÇÃO DO MEU SAPATO DE SONHO</p>	
<h3>AÇÕES ESTRATÉGICAS</h3> <p>ENTREVISTA AO MEU SAPATO</p>		<p><b>TEMPO:</b> 25'</p> <p>O grupo dispõe-se em meia-lua. Um participante coloca-se no topo de forma que todo o grupo o veja e ele veja todo o grupo. Cada participante poderá fazer as perguntas que quiser de modo a saber mais sobre a vida e personalidade daquele sapato. Este pode não responder alegando que é uma questão privada, mas deverá tentar responder de forma espontânea ao máximo número de questões.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Meias antiderrapantes;</li> <li>Roupa confortável;</li> <li>Um par de sapatos que me sirva; outro demasiado grande e outro demasiado pequeno;</li> <li>Papel branco;</li> <li>Material de escrita.</li> </ul>		<h3>MATERIAIS NECESSÁRIOS</h3>	

# SEMANA 4

## 'O MEU SAPATO DE SONHO.'

### SESSÃO 2. COMO SERIA A RELAÇÃO DO MEU SAPATO DE SONHO COM OS OUTROS? 1/1

- Realizar improvisações e dramatizações a partir de como o sapato do outro limita ou potência: como me sinto; a minha movimentação; a minha relação com os outros; os meus sonhos e medos; a dinâmica do meu dia-a-dia;
- Criar narrativas ligadas ao quotidiano e ao imaginário: como reformular o meu dia-a-dia calçando o sapato do outro;
- Defender, oralmente e/ou em situações de prática experimental, as opções de movimento e escolhas vocais utilizadas para comunicar uma ideia.

## OBJETIVOS DA SESSÃO

(CONHECIMENTOS, CAPACIDADES  
E ATITUDES)

**TEMPO:** 1h30

#### JOGO DOS AMIGOS E INIMIGOS. [10MIN.]

O grupo desloca-se pelo espaço assumindo cada uma a forma de deslocação da sua personagem. O formador deverá dar indicações como o grupo se deve cumprimentar quando se cruzam, por exemplo: como se fossem os melhores amigos, como se fossem mãe e filho, não gostassem um do outro, etc.

#### EXPLORAÇÃO DE DIFERENTES RELAÇÕES DA VIDA DO MEU SAPATO. [15MIN.]

A partir da apresentação de cada sapato, estes vão definir diversas relações entre si: familiares, de amizade, de trabalho ou escola, etc...

#### IMPROVISAÇÃO DE SITUAÇÕES NA QUAL ESTAS RELAÇÕES SE POSSAM DESENVOLVER [50 MIN.]

**Por exemplo:** no caso de relações familiares, improvisar um momento de jantar em família; no caso de uma relação de amizade, improvisar uma conversa íntima sobre um segredo; etc.

#### IMPROVISAÇÕES EM QUE ESTEJAM TODOS OS SAPATOS [40 MIN.]

**Fotografia de grupo:** o grupo coloca-se em fila a olhar para a frente. Um dos participantes do grupo coloca-se à frente como se estivesse a tirar uma fotografia. Diz um tema de uma situação para a fotografia (exemplo: casamento, festa de aniversário, funeral, aula, jantar de família, etc.). Conta até 3 e os participantes de um modo espontâneo, montam uma imagem coletiva do tema e na qual estejam definidas as diferentes relações entre as personagens/sapatos.

**Quadros vivos:** o formador sugere ao grupo uma das situações identificadas no jogo anterior. O grupo cria de novo, de um modo coletivo, uma imagem para essa situação. A um sinal do formador as personagens individuais e toda a situação se torna "viva" e os participantes iniciam uma improvisação.

## AÇÕES ESTRATÉGICAS

### COMO SERIA A RELAÇÃO DO MEU SAPATO DE SONHO COM OS OUTROS?

## MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Meias antiderrapantes;
- Roupas confortáveis;
- Um par de sapatos que me sirva; outro demasiado grande e outro demasiado pequeno;

# SEMANA 4

## 'O MEU SAPATO DE SONHO.'

### SESSÃO 3. COMO GOSTARIA QUE FOSSE O MEU DIA-A-DIA COM ESTE SAPATO

 1/1

- Realizar improvisações e dramatizações a partir de como o sapato do outro limita ou potência: como me sinto; a minha movimentação; a minha relação com os outros; os meus sonhos e medos; a dinâmica do meu dia-a-dia;
- Criar narrativas ligadas ao quotidiano e ao imaginário: como reformular o meu dia-a-dia calçando o sapato do outro;
- Defender, oralmente e/ou em situações de prática experimental, as opções de movimento e escolhas vocais utilizadas para comunicar uma ideia.

## OBJETIVOS DA SESSÃO

(CONHECIMENTOS, CAPACIDADES  
E ATITUDES)

### COMO GOSTARIA QUE FOSSE O MEU DIA-A-DIA COM ESTE SAPATO: O QUE EU ALTERARIA NO MEU SAPATO; COMO ME SENTIRIA E QUE CAMINHOS FARIA?

**TEMPO:** 1h30

#### criação, individual ou em pequenos grupos, de histórias de vida dos sapatos. [30 min.]

A criação dessas histórias pode ser de um modo transversal:

- uma história de vida com o passado, presente e como se imagina no futuro;
- ou histórias de momentos significativos na vida dos sapatos, sejam estes grandes momentos, ou momentos simples, momentos de alegria, ou de tristeza...

#### DRAMATIZAÇÃO DAS HISTÓRIAS CRIADAS. [45min.]

Esta dramatização pode e deve incluir adereços (objetos de cena), som ou música, cenários (criação de espaços diferenciados).

#### APRESENTAÇÃO DAS HISTÓRIAS DRAMATIZADAS AO GRANDE GRUPO. [15 min.]

## AÇÕES ESTRATÉGICAS

### COMO GOSTARIA QUE FOSSE O MEU DIA-A-DIA COM ESTE SAPATO

- Meias antiderrapantes;
- Roupa confortável;
- Um par de sapatos que me sirva; outro demasiado grande e outro demasiado pequeno;

## MATERIAIS NECESSÁRIOS

2021

OFICINA DE EXPRESSÃO DRAMÁTICA

# MATERIAL DE APOIO

SEMANA 4



MATERIAL APOIO

OFICINA DE  
EXPRESSÃO  
DRAMÁTICA

# CARTÃO DE CIDADÃO O MEU SAPATO DE SONHO

NOME:

## O MEU SAPATO DE SONHO

1/1

NOME: \_\_\_\_\_

IDADE: \_\_\_\_\_ ANOS

MORADA: \_\_\_\_\_

COM QUEM VIVE: \_\_\_\_\_

## IMAGEM FÍSICA

## CARACTERÍSTICAS EMOCIONAIS

SONHOS: \_\_\_\_\_

MEDOS: \_\_\_\_\_

O QUE GOSTA DE FAZER: \_\_\_\_\_

O QUE NÃO GOSTA DE FAZER: \_\_\_\_\_

POR ONDE GOSTA DE ANDAR: \_\_\_\_\_

COMO GOSTA DE ANDAR: \_\_\_\_\_

2021

**OFICINA DE EXPRESSÃO DRAMÁTICA****CONTEÚDO  
EXTRA  
OPCIONAL**

# 'UMA ESTRADA PARA OS NOSSOS SAPATOS'

**SEMANA 5 - EXTRA**

# SEMANA 5

## 'UMA ESTRADA PARA OS NOSSOS SAPATOS!'

## SESSÃO 1. SEMANA EXTRA

1/2

- Realizar improvisações e dramatizações a partir de como o sapato do outro limita ou potência: como me sinto; a minha movimentação; a minha relação com os outros; os meus sonhos e medos; a dinâmica do meu dia-a-dia;
- Criar coletivamente uma narrativa que conte a história comum da construção e encontro destes sapatos;
- Desenhar coletivamente um mapa criado comum.

CONTEÚDO  
EXTRA  
OPCIONAL

### OBJETIVOS DA SESSÃO

(CONHECIMENTOS, CAPACIDADES  
E ATITUDES)

**TEMPO:** 1h30

Vamos criar um caminho no qual possam andar todos os nossos sapatos.

Que características comuns terá esta estrada, que paragens, referências, pontos de interesse e obstáculos?

Desenhar um mapa da nossa estrada, com todas as saídas de emergência, cruzamentos com outras estradas, obstáculos, paisagens, etc.

#### CRIA UM ESPAÇO [15 MIN.]

1. O espaço está vazio; o primeiro participante entra por uma porta criada por ele e executa uma ação simples no espaço. Sai.
2. O segundo entra pela mesma porta; executa a ação do primeiro e acrescenta uma segunda ação. E assim sucessivamente.

**Objetivo:** treinar a capacidade de observação e imitação com o máximo de rigor. Também é necessário que o espaço seja claro para todos: não queremos uns participantes na sala de jantar e outros na cozinha. Este exercício ajudará para fazer a apresentação da casa de sonho.

## AÇÕES ESTRATÉGICAS

1ª SESSÃO

# SEMANA 5

## 'UMA ESTRADA PARA OS NOSSOS SAPATOS!'

## SESSÃO 1. SEMANA EXTRA

**CRIAÇÃO DA MINHA CASA DE SONHO (SAPATO/PERSONAGEM) [50MIN.]**

- Criação do Cartão de cidadão da minha casa de sonho (se é uma casa ou apartamento; no de quartos, cozinha e praticabilidade. Quem vive comigo?). [15 min.]
- Criação da imagem física da minha casa, respetivas características e onde fica no espaço (desenho e escrita em papel). O ideal é ter uma folha grande que será o mapa do espaço (o nosso mundo) e cada um marca onde se situa a sua casa. No papel e no espaço. [15 min.]
- Apresentação individual ao grupo, como se fosse uma visita guiada. Demonstrar a possíveis compradores porque esta é a casa de sonho. Pequeno monólogo. [20 min.]

**CRIAÇÃO DE OUTROS ESPAÇOS/CASAS NESTE MAPA MUNDO. [15 MIN.]**

1. Cada sapato coloca-se na sua casa de sonho.
2. Cada um aponta/cria um local (comercial, de desporto, de culto, etc.), que fica na rua da sua casa. Usar um objeto para marcar esse novo espaço (pode ser uma cadeira).
3. Depois de estarem todos os novos locais criados, também se marca na grande folha de papel.

**OBSERVAÇÃO DO MAPA E POSSÍVEIS LOCAIS EM FALTA. (10 MIN)**

1. O grupo observa o mapa em papel.
2. Cada um poderá responder à pergunta, "falta alguma coisa?", e partilha com o grupo. Se o grupo concordar, marca-se mais esses novos locais no mapa mundo.

CONTEÚDO  
EXTRA  
OPCIONAL

## AÇÕES ESTRATÉGICAS

1ª SESSÃO

## MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Meias antiderrapantes;
- Roupa confortável;
- Um par de sapatos que me sirva; outro demasiado grande e outro demasiado pequeno;
- Papel branco;
- Material de escrita;
- Grande folha de papel ou papel de parede.

# SEMANA 5

## 'UMA ESTRADA PARA OS NOSSOS SAPATOS!'

## SESSÃO 2. SEMANA EXTRA

1/2

- Realizar improvisações e dramatizações a partir de como o sapato do outro limita ou potência: como me sinto; a minha movimentação; a minha relação com os outros; os meus sonhos e medos; a dinâmica do meu dia-a-dia;
- Criar coletivamente uma narrativa que conte a história comum da construção e encontro destes sapatos;
- Desenhar coletivamente um mapa criado comum.

CONTEÚDO  
EXTRA  
OPCIONAL

### OBJETIVOS DA SESSÃO

(CONHECIMENTOS, CAPACIDADES  
E ATITUDES)

**TEMPO:** 1h30

Vamos criar um caminho no qual possam andar todos os nossos sapatos.

Que características comuns terá esta estrada, que paragens, referências, pontos de interesse e obstáculos?

Desenhar um mapa da nossa estrada, com todas as saídas de emergência, cruzamentos com outras estradas, obstáculos, paisagens, etc.

#### PEDIR INDICAÇÕES [15 MIN.]

1. Está um participante no centro. Quer chegar à casa de outro sapato. Os outros estão distribuídos pelas laterais.
2. Entra um pela esquerda e o que está no centro pede-lhe indicações de como chegar a essa casa. O outro dá as indicações. O do centro sai.
3. Mal sai o primeiro, entra outro elemento pelo lado contrário. E assim sucessivamente: sempre com indicações diferentes.

#### CUMPRIR COM AS INDICAÇÕES [15 MIN.]

1. Todos estão nas suas casas. Cadeiras marcam também os espaços extras criados.
2. À vez, vão cumprir as indicações pedidas no exercício anterior.
3. No final verificam quem conseguiu chegar ao destino desejado e quem não o conseguiu.

## AÇÕES ESTRATÉGICAS

2ª SESSÃO

# SEMANA 5

## 'UMA ESTRADA PARA OS NOSSOS SAPATOS!'

## SESSÃO 2. SEMANA EXTRA

2/2

**CRIAÇÃO DE UM PERCURSO/AUTO ESTRADA [25 MIN.]**

1. Em trios, vão criar um percurso que passe por todas as casas e locais extras.
2. Depois de todos os trios experimentarem os percursos, o grupo decide qual ou quais os mais práticos e funcionais.
3. Em grupo é criado o percurso que será a auto estrada que passa por todas as casas.
4. Regressam aos trios e criam uma estrada secundária que servirá de apoio à auto estrada principal.
5. Depois de todos os trios experimentarem os percursos secundários, o grupo decide qual ou quais os mais práticos e funcionais.
6. Em grupo é criada a estrada secundária que servirá de apoio à auto estrada principal.

Neste exercício, pode-se usar um fio de lã para marcar os percursos no espaço. Desenha-se também no mapa em papel.

**OS TRAJETOS DIÁRIOS. CRIAÇÃO E APRESENTAÇÃO DE PEQUENA CENA [40 MIN.]**

1. Em pares, os participantes vão criar os trajetos que fazem durante um dia. (pode ser qualquer da semana, ou uma altura específica no ano)
2. Depois de decidirem, quais os trajetos que fazem, ensaiam para apresentar uma cena.
3. A cena terá um narrador e um protagonista. O narrador é que conta ao público os trajetos diários do protagonista, enquanto este os executa.

Cada par apresenta uma pequena cena de Teatro.



CONTEÚDO  
EXTRA  
OPCIONAL

## AÇÕES ESTRATÉGICAS

2ª SESSÃO

## MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Meias antiderrapantes;
- Roupa confortável;
- Um par de sapatos que me sirva; outro demasiado grande e outro demasiado pequeno;
- Fio de lã.

# SEMANA 5

## 'UMA ESTRADA PARA OS NOSSOS SAPATOS!'

## SESSÃO 3. SEMANA EXTRA

1/1

- Realizar improvisações e dramatizações a partir de como o sapato do outro limita ou potência: como me sinto; a minha movimentação; a minha relação com os outros; os meus sonhos e medos; a dinâmica do meu dia-a-dia;
- Criar coletivamente uma narrativa que conte a história comum da construção e encontro destes sapatos;
- Desenhar coletivamente um mapa criado comum.

CONTEÚDO  
EXTRA  
OPCIONAL

### OBJETIVOS DA SESSÃO

(CONHECIMENTOS, CAPACIDADES  
E ATITUDES)

**TEMPO:** 1h30

Vamos criar um caminho no qual possam andar todos os nossos sapatos.

Que características comuns terá esta estrada, que paragens, referências, pontos de interesse e obstáculos?

Desenhar um mapa da nossa estrada, com todas as saídas de emergência, cruzamentos com outras estradas, obstáculos, paisagens, etc.

**QUE CAMINHO OU ESTRADA QUER PERCORRER CADA SAPATO. [15 MIN.]**

1. Os participantes dividem-se em 2 grupos.
2. Partilham com os outros participantes como se imaginam no futuro.
3. A partir dessas partilhas, cada grupo cria uma história em que todos participam, com o título de "A estrada para o futuro dos sapatos. Que caminhos percorremos no futuro?"

**DRAMATIZAÇÃO DAS HISTÓRIAS CRIADAS. [45 MIN.]**

Esta dramatização pode e deve incluir adereços (objetos de cena), som ou música, cenários (criação de espaços diferenciados).

**APRESENTAÇÃO DAS HISTÓRIAS DRAMATIZADAS AO GRANDE GRUPO. [15 MIN.]**

## AÇÕES ESTRATÉGICAS

3ª SESSÃO

- Meias antiderrapantes;
- Roupa confortável;
- Um par de sapatos que me sirva; outro demasiado grande e outro demasiado pequeno;

## MATERIAIS NECESSÁRIOS

2021

OFICINA DE EXPRESSÃO DRAMÁTICA

CONTEÚDO  
EXTRA  
OPCIONAL

# MATERIAL DE APOIO

## SEMANA 5 - EXTRA



MATERIAL APOIO

OFICINA DE  
EXPRESSÃO  
DRAMÁTICA

# CARTÃO DE CIDADÃO A MINHA CASA DA SONHO

NOME:

## A MINHA CASA DE SONHO

1/1

TIPOLOGIA DE CASA: \_\_\_\_\_

NÚMERO DE QUARTOS: \_\_\_\_\_

TEM COZINHA: \_\_\_\_\_

É PRÁTICA: \_\_\_\_\_

QUEM VIVE COMIGO: \_\_\_\_\_

## IMAGEM FÍSICA

2021

**OFICINA DE EXPRESSÃO DRAMÁTICA**

# **BOM TRABALHO!**

## **SAPATOS DE SONHOS**

Coordenação Científica: Ariana Cosme

Coordenação Pedagógica: Daniela Ferreira

Autoria: Emílio Gomes e Marta Leitão



# FÉRIAS VIVES

## VIVE O VERÃO 2021

### Coordenadoras

Ariana Cosme [Coordenadora Científica]  
Daniela Ferreira [Coordenadora Pedagógica]

### Autores

Cristiana Machado [Música e Artes Plásticas]  
Denise Mendes [Atividade Física]  
Emílio Gomes [Expressão Dramática]  
Liliana Pereira [Ciências e Matemática]  
Marina Barros [Ciências e Matemática]  
Marta Leitão [Expressão Dramática]

### Colaboração

Câmara Municipal de Santa Maria da Feira.

### Edição

CIIE - Centro de Investigação e Intervenção Educativas,  
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto

### Design gráfico e ilustrações

Margarida Botelho  
pch.vector em [www.freepik.com](http://www.freepik.com)

### ISBN

978-989-8471-41-3

### Data de edição

2021





**santa maria da feira**  
câmara municipal

