

Atividades a desenvolver – Sala Verde

Plano Anual de Atividades – 11 a 15 de Maio de 2020

Projeto As Emoções

Aprendizagens a Desenvolver:

- Identificar as quatro emoções: feliz/triste/zangado/assustado;
- Reconhecer as expressões faciais e corporais das mesmas;
  - Compreender o que sente;
- Progredir no domínio das suas emoções;
- Celebrar o Dia Internacional da Família.

Dia 11 de maio – Segunda-feira	Dia 12 de maio – terça-feira	Dia 13 de maio – quarta-feira	Dia 14 de maio – quinta-feira	Dia 15 de maio – sexta-feira
<p><b>FELIZ/TRISTE</b></p> <p>Iniciamos com a história “Quando me sinto...”</p> <p><a href="https://pt.slideshare.net/Alzira74/quando-eu-me-sinto-triste">https://pt.slideshare.net/Alzira74/quando-eu-me-sinto-triste</a></p> <p>Observem os cartões das emoções e em frente ao espelho estimulem a criança a representar e a observar-se em cada uma delas. O adulto também faz (ajuda a motivar e a visualizar no outro).</p> 	<p><b>RAIVA</b></p> <p><a href="https://pt.slideshare.net/LurdesRFernandes/quando-me-sinto-zangado?next_slideshow=1">https://pt.slideshare.net/LurdesRFernandes/quando-me-sinto-zangado?next_slideshow=1</a></p> <p>Pedir à criança que verbalize as situações em que sente zanga/raiva.</p> <p>Dialogar sobre como a criança se pode acalmar.</p> <p>Utilizar as sugestões seguintes ou ideias dadas pela própria criança.</p>	<p><b>MEDO</b></p> <p><a href="https://pt.slideshare.net/cristina.lares/quando-me-sinto-assustado?qid=c8f27735-1cfa-4996-9069-f67d1a91dd3f&amp;v=&amp;b=&amp;from_search=5">https://pt.slideshare.net/cristina.lares/quando-me-sinto-assustado?qid=c8f27735-1cfa-4996-9069-f67d1a91dd3f&amp;v=&amp;b=&amp;from_search=5</a></p> <p>Representar expressões faciais das emoções com plasticina</p> 	<p>Hoje podemos relembrar a história “O Monstro das Cores”</p> <p><a href="https://youtu.be/5dYnBRHJ15Q">https://youtu.be/5dYnBRHJ15Q</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=nRbzsxUTAdg">https://www.youtube.com/watch?v=nRbzsxUTAdg</a></p> <p><b>Jogo “Quantos Queres?”</b></p> <p>O adulto constrói a dobragem, desenha ou cola a “carinha” das 4 emoções que estivemos a trabalhar – Feliz/triste/zangado e assustado.</p> <p>Atribui uma tarefa a cada um deles:</p> <p>Exemplo:</p>	<p><i>Dia Internacional da Família</i></p>  <p>Sugestões:</p> <p>(a publicar no facebook)</p> <p>- História “Os Melhores Beijinhos”</p>  <p>Ou</p> <p>“O Livro da Família”</p>

Pedir à criança que verbalize as situações em que sente Feliz ou alegre/triste.



**Sessão de Relaxamento - Mindfulness**

**Viagem da Bola de Sabão ao Vento**

- Mencionar uma situação que se sente feliz/triste/zangado/assustado;

OU

- Feliz: dar uma gargalhada;

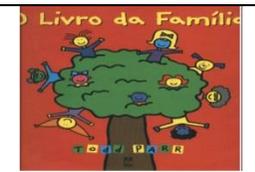
- Triste: Chora;

OU

- Demonstrar/Mimar um contexto em que se sinta feliz/triste/zangado/assustado;



OU



- Realizar um mural com fotografias da família (identificar os avós, pais, irmãos, tios, primos, ...)



- Mandala na natureza



- Impressão das mãos num quadro/painel



### Jogo com Movimento

Montar o cubo e jogar. A emoção que sair representar mimicamente.



**Plataforma Zoom - 17h30**

**(online 15/20mn)**

*As atividades online visam apoiar o aluno em algumas situações de dúvida ou ajuda na realização das atividades. O acesso é feito através de código enviado pelo professor para o mail e comunicação na plataforma zoom.*

Bom trabalho!

Educadora Carla



alegria



tristeza



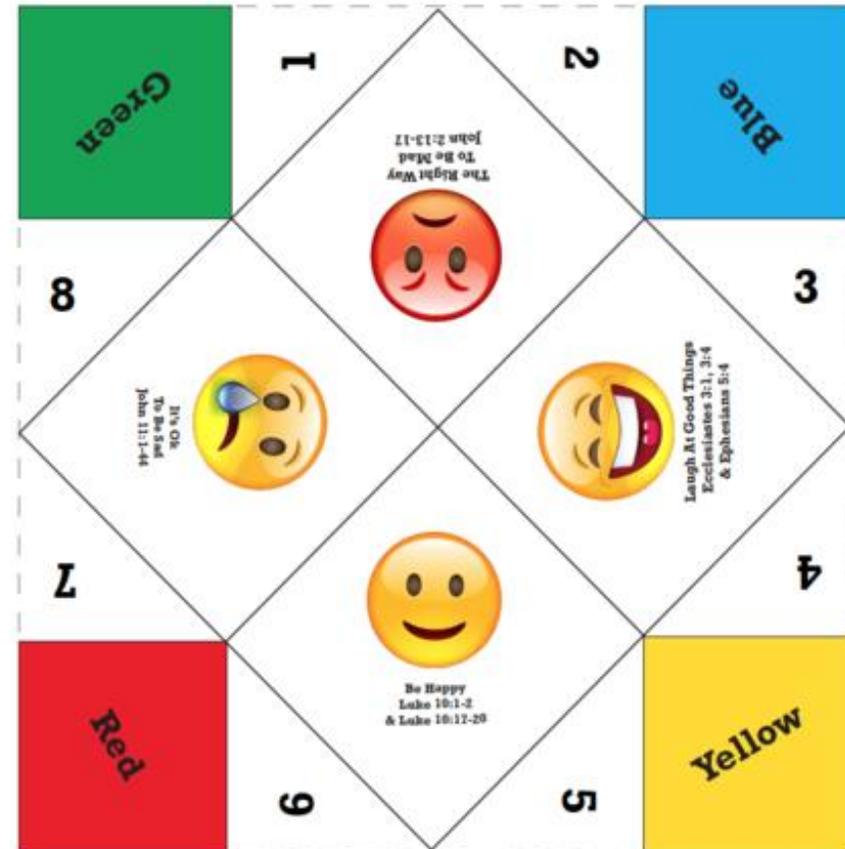
raiva



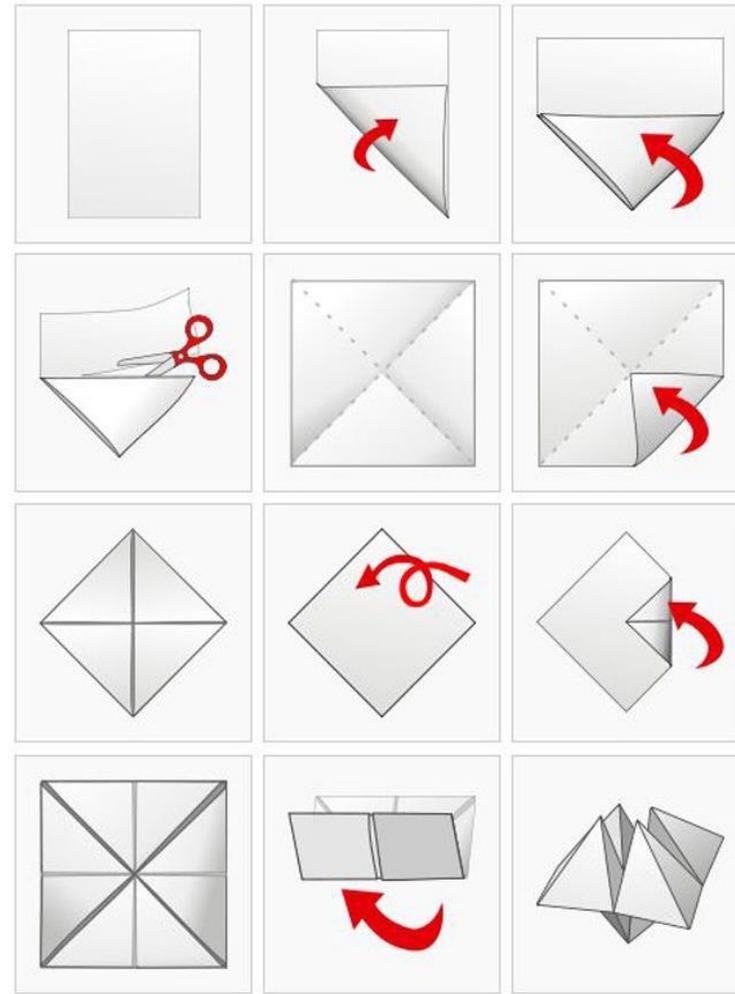
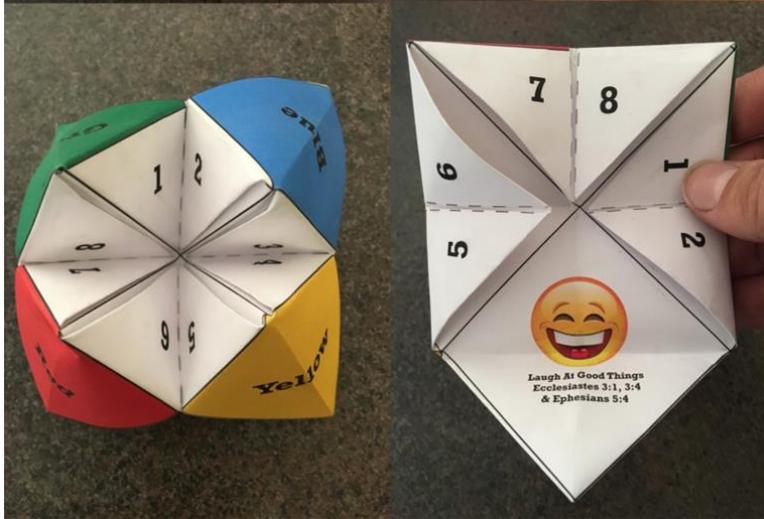
medo



## EMOJI CRAFT



1. Cut out the square above the dotted lines.
2. Flip paper to be print side down. Valley fold the paper from corner to corner, making a smaller triangle.
3. Valley fold the triangle from corner to corner, making a smaller triangle.
4. Unfold.
5. Fold the four corners to the center of the square. (where the X crosses)
6. Flip paper over.
7. Fold the four corners to the center of the square. (where the X crosses)
8. Fold and unfold the bottom edge of the square up to the top.
9. Fold and unfold the left edge of the square over to the right.
10. Push the four corners of your square into the center and then slide 4 fingers into the flaps of your emoji craft.





**Eu posso me acalmar**



**Respirando fundo**

**Eu posso me acalmar**



**Com mãos e pés para trás**

**Eu posso me acalmar**



**Pensando no que dizer**

## MINDFULNESS

### = ATENÇÃO PLENA AO MOMENTO PRESENTE

### BENEFÍCIOS DOS EXERCÍCIOS DE MINDFULNESS

- Melhoram o foco
- Melhoram a concentração
- Regulam os níveis de ansiedade
- Aprimoram as habilidades emocionais
- Melhoram a qualidade do sono
- Permitem o relaxamento
- Potenciam a criatividade



#### 1. Peça à criança:

- ✓ Senta-te no chão ou numa cadeira, com as costas direitas.
- ✓ Respira fundo três vezes e permanece no teu silêncio.
- ✓ Agora inicia a viagem da bola de sabão: Imagina que és uma bola de sabão e voas ao vento. És leve e o vento leva-te para longe... Inspira e sente-te a pairar no ar... Observas o que está ao teu redor e sentes-te bem, livre e leve... Inspira profundamente... E devagar expira profundamente... Estás a esvoaçar bem alto... Cada vez mais alto! Inspira e expira... Repete mais 3 vezes. Agora silencia o teu corpo e fica paradinho um minuto como se a bola de sabão parasse numa nuvem.
- ✓ Vem e retorna ao AGORA.

2. No fim, pode colocar algumas músicas de relaxamento e peça que a criança sobre bolas de sabão. Ajudará a trabalhar a concentração.

In 1 Mês Mindful – 31 Atividades de mindfulness, Daniela Marto & Carla Antunes, Lisboa, Luminaris Edições (2019).

