

WORKBOOK E MATERIAIS DE ACTIVIDADE









# MATERIAL METODOLÓGICO

# GUIA DE PS.SMILE PARA CAPACITAÇÃO SOCIOEMOCIONAL NO ENSINO BÁSICO

IO apoio da Comissão Europeia para produzir esta publicação não constitui uma aprovação do conteúdo, que reflete apenas a opinião dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita das informações nela contidas.

#### INFORMAZIONI SUL PROGETTOT

Erasmus+ KA2 Partenariato strategico per l'istruzione scolastica Sviluppo delle capacità socio-emotive nell'istruzione primaria (P.S.smile)

2019-1-LT01-KA201-060710 2019/09/01 – 2022/08/31

pssmile.emundus.eu

(f) pssmilecommunity

# **PROJE ORTAKLARI**

- 1. Všį "eMundus" (En., Public institution "eMundus"), Lithuania
- 2. Viešoji įstaiga Mano šeimos akademija (En., Public institution My Family Academy), Lithuania
- 3. Фондация за развитие на културния BPOCS (Фондация CUBU) (En., Foundation for development of the cultural BPOCS (CUBU Foundation)), Bulgaria
- 4. Università di Padova (En., University of Paduva), Italy
- 5. Associação para a recuperação de cidadãos inadaptados da Lousã (A.R.C.I.L) (En., Association for the Recovery of Unadapted Citizens of Lousã (A.R.C.I.L)), Portugal
- 6. Astiki mi Kerdoskopiki Etaireia FOUR ELEMENTS (En., Civil Non-Profit Company FOUR ELEMENTS), Greece

# INFO DI CONTATTO DELL'ISTITUZIONE COORDINATRICE DEL PROGETTO

Všį "eMundus" Kaunas, Lithuania emundus.lt

# **AUTORI:**

João Canossa Dias<sup>5</sup>, Vida Drąsutė<sup>1</sup>, Lea Ferrari<sup>4</sup>, João Gonçalves<sup>5</sup>, Asta Jakonienė<sup>2</sup>, Ester Maria Kalogeroudi<sup>6</sup>, Marta Melo<sup>5</sup>, Vilma Milašiūnaitė<sup>2</sup>, Miglena Molhova<sup>3</sup>, Antonia Nikou<sup>6</sup>, Carla Sério<sup>5</sup>, Teresa Maria Sgaramella<sup>4</sup>, Sara Soares<sup>5</sup>, Eleni Tsaggadoura<sup>6</sup>, Ivana Tsvetkova<sup>3</sup>

#### **COLLABORATORI**

Stefano Corradi, Zita Norkūnienė, Vaiva Šarauskytė

# **RESPONSABILE DI PROGETTO**

Vida Drąsutė info@emundus.lt

# DESIGNER

Jurgita Nidrytė



This license lets you (or other party) share this material non-commercially, as long as you credit the PSsmile project partners. https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/

# Βιβλίο εργασίας και υλικό δραστηριοτήτων

Dominio 1: Sorrido a me stesso e a me stessa	66
Dominio 2 Sorrido al mio presente e al mio futuro	120
Dominio 3 Sorrido alla società 4.0	180
Dominio 4 Sorrido agli altri	234

# Lista Preliminar de Abreviaturas

CASEL Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning

CULPEER Projeto de aprendizagem cultural peer-to-peer

EAP\_SEL Protocolo Europeu de Avaliação de Competências para a ASE Infantil

EBE-EUSMOSI Educação baseada em provas: Modelo estratégico europeu para a inclusão escolar

EU União Europeia

GPS Sistema de Posicionamento Global

HOF Como se sente

TIC Tecnologias de Informação e Comunicação

OCDE Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico

DPJ Desenvolvimento Positivo da Juventude

RESCUR Projeto Curriculum de Resiliência

CSE Competências Sociais e Emocionais

ASE Aprendizagem Socioemocional

DUA Desenho Universal para Aprendizagem

FEM Fórum Económico Mundial

OMS Organização Mundial de Saúde

IE Inteligência Emocional

# Introdução

O guia metodológico aqui proposto é o principal output intelectual 1 (IO1) do projeto Erasmus+ PSsmile.

As fontes e motores inspiradores para o seu desenvolvimento são numerosos e de origens diferentes. Baseia-se nos relatórios nacionais e transnacionais entregues no output intelectual 1, onde a análise da situação atual nos países parceiros destacou a experiência, necessidades e desafios nos diferentes países. Baseia-se também nos principais resultados de programas recentes desenvolvidos nos países europeus sobre Aprendizagem Social e Emocional (ASE). Mas também considera desenvolvimentos teóricos e orientações recentes, tanto em estudos de investigação como em orientações internacionais

O projeto visa então desenvolver os conhecimentos e a capacidade dos professores para compreender e incorporar a educação socioemocional nos seus currículos escolares, para desenvolver as competências das crianças de que necessitam para se integrarem na sociedade e serem bem-sucedidas em qualquer área da sua vida futura.

Neste guia metodológico, os leitores encontram três partes principais. A primeira parte aborda os fundamentos teóricos tanto da psicologia positiva, inteligência socioemocional e desenvolvimento, como da educação baseada na comunidade inclusiva e em objetivos recentes propostos pela Agenda 2030.

Na segunda parte, os motores (drivers) que orientam as ações são descritos tanto como padrões e estratégias de apoio ao desenvolvimento de escolhas de competências sociais e emocionais, mas também como estratégias de ensino e aprendizagem, com sugestões para uma prática eficaz. São também fornecidos fatores que orientam a inovação e a utilização da tecnologia no contexto educativo.

Em todos os tópicos abordados é feita uma referência específica a "As nossas lentes", ou seja, à forma como recusámos os princípios, as recomendações e as sugestões de fontes valiosas no nosso projeto. E nesta ação, tivemos em mente os principais utilizadores finais do nosso guia, ou seja, professores e educadores.

A terceira parte do guia descreve como os conhecimentos e os princípios descritos nas partes 1 e 2, informam o desenvolvimento do quadro curricular, os objetivos das atividades, as ferramentas desenvolvidas para apoiar os professores, e a avaliação da aprendizagem. Para apoiar e encorajar os professores a compreenderem profundamente a proposta e a implementarem no currículo, são fornecidos exemplos completos de atividades para os quatro domínios do quadro curricular proposto.

Finalmente, é dado um espaço a dicas sugeridas pelos pilotos que implementaram o projeto nos países parceiros.

# **SORRIA PARA MYSELF**



# Grelhas para o desenvolvimento de atividades e verificação das escolhas de atividades

Grelha 1A: o conteúdo e o desenvolvimento

# Domínio: Smile to Myself

# **Objetivos**

# Conhecer e explorar a natureza das emoções e sentimentos e como eles me caracterizam nas situações da minha vida diária:

- Para rotular corretamente as minhas próprias emoções e reconhecer o que me acontece
- Para explorar minhas emoções e sentimentos e como eu os expresso
- Reconhecer que as emoções são temporárias e podem e vão mudar.

Duração e Frequência 10 min Todos os dias durante 1 semana		Idade 8-11 anos		Pessoas envolvidas Professores Alunos	Contextos Sala de aula	
<ol> <li>Introdução</li> <li>Trabalho de escrita</li> <li>1. 0</li> <li>2. p</li> </ol>		<ol> <li>Materiais utilizados</li> <li>Caneta e papel</li> <li>placa de pinos e pinos</li> </ol>		1. modelo com perg 2. modelo com perg para professor (S para crianças (SS	guntas de reflexão SE.1.2.f)	

# Breve descrição e instruções

- 1. A escrita reflexiva não só ajuda os alunos a desenvolver a autoconsciência, mas também a empatia e a compaixão. Comece cada dia dando aos alunos cinco a dez minutos para escreverem sobre um tema/inspiração que encoraje a autorreflexão. Ao praticar uma escrita reflexiva todos os dias, isto pode ajudar os alunos a aprenderem a considerar os seus pensamentos e sentimentos de uma forma autoconsciente.
- 2. O professor define a tarefa de escrever. As perguntas do professor devem orientar os alunos para a expressão das emoções (verbais e não verbais); orientar as crianças para pensarem quanto tempo durou o estado emocional e dar pistas para o futuro. As perguntas seguintes podem ser usadas como sugestões:
  - Quando foi o momento mais feliz da tua vida? Por que foi tão feliz?
  - O que disseste quando estavas feliz? Como era a tua cara quando estavas feliz? Onde sentiste felicidade no teu corpo? Há quanto tempo estás feliz? Tenta pensar em algo que te possa fazer feliz amanhã, no próximo verão...

Diferentes perguntas podem ser usadas como temas para cada dia da semana. Respostas similares podem ser agrupadas e colocadas num quadro.

# Ferramenta de atividade/ descrição do exercício:

- Modelo com perguntas orientadoras para a escrita reflexiva (SSE.1.1.f)
- Modelo para a pergunta reflexiva do professor (SSE.1.2.f)
- Modelo para a pergunta reflexiva da criança (SSE.1.3.f)

# Manipulações DUA: meios de representação, de expressão, etc.

- Múltiplas formas de representar a informação: os professores podem ter vídeos curtos que descrevem eventos positivos que podem usar como temas/inspiração e/ou modelagem.
- Múltiplas formas de ação e expressão: em vez de escrever, os alunos podem desenhar ou realizar a história, usando os mesmos estímulos que uma inspiração e um guia durante toda a atividade.
- Múltiplas formas de envolvimento: fornecendo diferentes tarefas e funções

#### Estratégias de aprendizagem

- Reforço positivo: quando as crianças respondem a perguntas centradas na expressão das emoções
- Prática de recuperação
- Prática espaçada

#### Descritores de desempenho de aprendizagem

- rotular corretamente as emoções
- reconhecer aspetos da expressão de emoções e sentimentos

# Avaliação da aprendizagem\_ perguntas reflexivas

# **Professores**

- Cada aluno é capaz de identificar, pelo menos 2, expressões verbais ou não verbais das emoções?
- Cada aluno é capaz de identificar, pelo menos 1, mudança fisiológica na expressão das emoções?
- Cada aluno é capaz de identificar, pelo menos 1 momento futuro, dois momentos futuros em que a mesma emoção possa voltar a acontecer?

#### Alunos

• O que aprendeste com a atividade de hoje?

# Ferramentas de avaliação\_da\_aprendizagem

O professor pode usar as respostas para a escrita reflexiva:

- Avaliar a capacidade dos alunos para rotular corretamente as emoções e reconhecer a situação
- Avaliar a capacidade dos alunos de identificar a forma de expressar emoções e sentimentos

# Atividade ligada à disciplina escolar

Esta atividade pode ser realizada durante o tempo letivo dedicado à língua. Ao trabalhar com professores da língua podem-se usar algumas histórias como um bom exemplo para iniciar as reflexões ou aprofundar alguns aspetos. Trabalhar com professores de ciências pode fornecer uma explicação dos aspetos biológicos das emoções e dos sentimentos e como eles impactam o pensamento e os comportamentos.

# Atividades para partilhar com os pais ou familiares

Potencial para envolver os pais no ambiente familiar, depois das aulas e focar nas experiências diárias.

Os alunos podem ser solicitados a completar as folhas em casa como um diário de sentimentos. Eles também podem fazer vídeos com os seus pais representando as situações propostas.

Os pais podem ser convidados a preencher com os filhos uma folha de reflexão todos os dias naquela semana.

# Nome da atividade Escreve sobre os teus sentimentos Objetivos Conhecer e explorar a natureza das emoções e sentimentos e como eles me caracterizam nas situações da minha vida diária Adicionar uma atividade de reflexão sobre o futuro (para 8-10): "Como eu me sentiria se isto me acontecesse?" "Como é que me posso tornar mais forte em tais dificuldades?" "Como é que vou partilhar a minha felicidade se me acontecer um acontecer um acontecimento positivo?"

Presta atenção às diversidades (culturais, vulnerabilidades e dificuldades de aprendizagem)

A cada aluno pode ser questionado como as emoções descritas afetaram os seus sentimentos de pertença e simpatia.

Durante a atividade, tanto nos materiais propostos como na discussão, os professores devem prestar atenção para evitar e reduzir os estereótipos associados ao género e como os rapazes e as raparigas "devem" ser e sentir.

er

A atividade é concebida de modo a deixar a criança livre para escolher a língua utilizada, especialmente durante as discussões. O foco está na identificação das emoções pessoais.

Foca mais no papel do agente (eu, outros) do que nas competências

As atividades exigem que a criança descreva as suas experiências pessoais.

Considerar a diversidade cultural na codificação e na expressão de emoções e comportamentos positivos

A ênfase é colocada em diferentes estilos de escrita ou diferentes abordagens à atividade - contar histórias, por exemplo.

Abraça uma etapa de "tomada de decisão"

Aumenta os pontos fortes e a singularidade

Durante a escrita e a discussão enquanto se considera a gestão das emoções e dos objetivos futuros.

Inclui Meios Múltiplos de Envolvimento, de Representação, de Ação e de Expressão (ver utilização das TIC)

- Múltiplas formas de representar a informação: os professores podem ter vídeos curtos que descrevem eventos positivos que podem usar como temas/inspirações e/ou modelagem.
- Múltiplas formas de ação e expressão: em vez de escrever, os alunos podem desenhar ou realizar a história, usando os mesmos estímulos que uma inspiração e um guia durante toda a atividade.
- Múltiplas formas de envolvimento: fornecendo diferentes tarefas e funções.

Existem ligações com outras atividades e domínios?

Ligado ao domínio Smile to Society 4.0

Existem manipulações possíveis da atividade para se mover com a mesma atividade para outro domínio?

A atividade pode ser adaptada de forma a centrar-se nos outros através de histórias infantis, a atividade pode ser utilizada como parte da consciência dos outros.

Que tipo de manipulações podem ser introduzidas para tornar a atividade adequada aos alunos mais velhos?

As tarefas podem-se tornar mais complexas dedicando mais tempo à atividade e pedindo aos alunos que escrevam histórias mais complexas. Uma opção é que os alunos sejam agrupados e escrevam juntos.

Que tipo de manipulações podem ser introduzidas para tornar a atividade adequada para os alunos mais jovens?

A atividade pode ser adaptada simplificando. Em vez de escrever, as crianças também podem desenhar e explicar os seus desenhos. Se as crianças estiverem a desenhar, é necessário atribuir pelo menos 15 minutos para o exercício.

# Notas para o desenvolvimento da APP:

# a pensar nos adultos que implementam a atividade

# Por favor, informa as instruções de uso na APP

Duração: 5-10 minutos Idade: 8-10 anos

- Escreve sobre um tema/inspiração que encoraje a autorreflexão. Tens 10 minutos para completar a tarefa
- 2. Utilize uma ou mais das perguntas rápidas listadas abaixo:

Quando foi o momento mais feliz da tua vida? Por que foi tão feliz?

Quem são os teus melhores amigos e como é que eles te fazem sentir?

Porque é que achas que é importante ser gentil?

Quais são algumas das coisas que gostas e não gostas em ti mesmo?

Qual é o teu maior sonho?

O que te faz ficar triste ou com medo?

Como podes melhorar o que não gostas em ti mesmo?

Como descreves o que é um melhor amigo?

3. Discute e partilha com o teu professor, membro da família, amigo

# Por favor, seleciona da atividade os materiais a serem utilizados na aplicação

- 1. Perguntas rápidas
- 2. Questões para reflexão

#### Por favor, descreve o ponto teórico relacionado em algumas linhas para usar na aplicação

A escrita reflexiva não só ajuda os alunos a desenvolver a autoconsciência, mas também a empatia e a compaixão. Ao praticar a escrita reflexiva todos os dias, isto pode ajudar os alunos a aprender a considerar os seus pensamentos e sentimentos de uma forma autoconsciente.

# Perguntas para avaliação

- 1. Como te sentes depois de completar esta atividade?
- Achas mais fácil expressar os teus sentimentos através da escrita?
- Sentes que entendes melhor as tuas emoções e sentimentos?

# Tarefa de Grupo vs. Tarefa Pessoal

**Atividade em grupo:** escreve uma lista de perguntas reflexivas sobre o dia. Cada participante precisa de responder ás perguntas por escrito e depois o grupo precisa de discutir e apoiar as pessoas, que tiveram um dia ruim. O grupo pode tentar responder "Como é que eu me sentiria se isto acontecesse comigo?". "Como é que me posso tornar mais forte se tiver dificuldades?" "Como é que vou partilhar a minha felicidade se me acontecer um acontecimento positivo?"

**Atividade individual:** prepara um conjunto de perguntas reflexivas para responder todos os dias, de acordo com o que experimentaste. Podes usar os modelos:



Fonte: https://psolarz.weebly.com/how-to-write-a-reflection.html

Nome da atividade Árvore das Emoções

#### **Objetivos**

# Conhecer e explorar a natureza das emoções e sentimentos e como eles me caracterizam nas situações da minha vida diária:

- Reconhecer que as emoções têm efeitos físicos
- Rotular e descrever um conjunto de emoções em termos de mudanças físicas, sentimentos, pensamentos, comportamentos
- Explorar como os meus pensamentos e os meus comportamentos impactam as minhas emoções e sentimentos na minha vida diária



# **Duração e Frequência**

30-45 minutos

1 dia por semana



# Idade

8-11 anos



# Pessoas envolvidas

Professores Alunos



Contextos Sala de aula



#### Estrutura da atividade

- 1. Seleciona uma emoção e fornece uma definição
- 2. Exemplos de alunos
- 3. Partilha e discussão
- 4. Conclusão do cartaz
- 5. Semelhanças e diferenças
- 6. Emoção correspondente



#### **Materiais utilizados**

- 1. lista de emoções
- 2. cartaz de emoções na árvore
- 3. post-its para a árvore das emoções.
- 4. Materiais de escrita



#### Fichas técnicas

- 1. Modelo com a árvore das emoções (SSE.2.1.f)
- 2. Modelo com a roda de Plutchick (SSE.2.2.f)
- 3. Modelo com a pergunta reflexiva para professor (SSE.2.3.f) para crianças (SSE.2.4.f)

# Breve descrição e instruções

- 1. O professor introduz o objetivo da atividade: seleciona uma emoção e fornece uma definição descrevendo as características biológicas, cognitivas e físicas.
- 2. O aluno fornece um exemplo (ou mais) de descrição de uma situação em que um aluno experimentou a emoção alvo e destaca as inúmeras características.
  - As atividades de autoconhecimento são uma ótima maneira de ajudar os alunos a entender os sinais emocionais. Inclua várias palavras que descrevem emoções nas listas de vocabulário da sua turma, como "alegre" ou "assustado". Sempre que introduzir uma nova palavra de vocabulário emocional, reserve um tempo para discutir o que ela significa e como os alunos podem reconhecer este sentimento em si próprios e nos outros. Associe cada emoção a uma experiência do quotidiano.
- 3. O professor orienta uma discussão sobre a emoção alvo e as suas características e convida os alunos a pensar sobre a sua experiência pessoal. As perguntas do professor devem ser orientadas também para explorar como os pensamentos e comportamentos impactam as emoções e sentimentos da minha vida diária:

Ex. Eu estava zangado porque o teste correu mal...

Se eu pensar que às vezes posso cometer erros e posso corrigi-los, como me sentiria?

O meu amigo não quer brincar mais comigo e eu estou triste.

Fico feliz quando me lembro que tenho outros amigos com quem brincar.

Deixe as crianças tentarem mudar de comportamento para pensamento e sentimento, através de frases de conclusão de frase, por exemplo.

O professor pede aos alunos que preencham uma folha de trabalho escrevendo uma experiência sobre a emoção alvo. Os alunos são solicitados a analisar a sua história e a responder a algumas perguntas úteis para destacar as características da emoção. (opcional)

- 4. Os alunos são solicitados a completar o cartaz da "árvore das emoções": quais emoções estão agrupadas, qual é a emoção mais intensa, e quais são as emoções que estão nos lados opostos do espetro.
- 5. O professor (da segunda sessão) fornece uma explicação das semelhanças e diferenças entre as emoções já analisadas e as novas (isto é, quais as emoções agrupadas, qual a emoção mais intensa e quais as emoções que estão nos lados opostos do espetro).
- 6. O professor pede aos alunos para exercitarem as emoções (rótulos; à esquerda da folha de trabalho) e características, semelhanças e diferenças (à direita da folha de trabalho).

# Ferramenta de atividade/ descrição do exercício:

- Modelo com árvore das emoções vazia (SSE. 2.1.f)
- Modelo com a roda das emoções de Plutchick (SSE. 2.2.f)
- Modelo para a questão reflexiva do professor (SSE. 2.3.f)
- Modelo para a questão reflexiva da criança (SSE. 2.4.f)

# Manipulações DUA: meios de representação, de expressão, etc.

- Múltiplas formas de representar a informação: o professor pode usar as imagens para representar as emoções
- Múltiplas formas de ação e expressão: pode ser pedido aos alunos que atuem em cada nova palavra proposta e que suscitem uma discussão sobre onde a emoção deve ser colocada. Os alunos podem representar as suas emoções e sentimentos, desenhando-os.
- Múltiplas formas de envolvimento: novas palavras podem ser integradas em histórias, de modo a descrever de forma
  contextual o seu significado e força. Desta forma, será mais fácil colocá-las "corretamente" na Árvore das Palavras. Uma
  variação desta atividade pode ser feita usando o jogo "Árvore das emoções" a árvore, que dá diferentes bagas como
  frutos, e cada tipo de baga leva a uma certa emoção https://sims.fandom.com/wiki/Tree\_of\_Emotions

#### Estratégias\_de\_aprendizagem

- Reforço positivo: quando as crianças respondem a perguntas centradas na expressão das emoções
- Elaboração
- Intercalação

#### Descritores de desempenho de aprendizagem

- Reconhecer que as emoções têm efeitos físicos
- Identificar como os meus pensamentos e os meus comportamentos impactam as emoções e sentimentos

# Avaliação da aprendizagem\_ perguntas reflexivas

#### **Professores**

 Cada aluno é capaz de rotular, pelo menos 1, emoção em termos de mudanças físicas, sentimentos, pensamentos, comportamento?

#### Alunos

- O que aprendeste com a atividade de hoje?
- Escolhe uma emoção e escreve: mudanças físicas, sentimentos, pensamentos, comportamento

# Ferramentas de avaliação\_de\_aprendizagem

O professor pode usar as respostas para a escrita reflexiva:

 O exercício pode ser repetido após a introdução de uma quantidade significativa de termos. Uma nova "árvore de emoções" pode ser preenchida e a comparação pode ser feita

# Atividade ligada à disciplina escolar

Esta atividade pode estar ligada à ciência (isto é, explicar aspetos fisiológicos das emoções; mostrar comportamentos diversos de animais ligados a aspetos emocionais) Também pode estar ligada à história, analisando as emoções e sentimentos de algumas personagens históricas. Também pode ser utilizada literatura para analisar as emoções e sentimentos de drama e poemas.

# Atividades para partilhar com os pais ou familiares

Os pais podem discutir as palavras que descrevem as emoções, atribuídas pelo professor com seus filhos em casa.

# Nome da atividade **Árvore das Emoções**

# **Objetivos**

Conhecer e explorar a natureza das emoções e sentimentos e como eles me caracterizam nas situações da minha vida diária

Mostra Orientação objetivos futuros	Os alunos podem ser solicitados a identificar como é que eles se esperariam sentir em determinadas situações.
Presta atenção às diversidades (culturais, vulnerabilidades e dificuldades de aprendizagem)	Através do vocabulário alargado e dos diferentes termos que os diferentes alunos usam, é possível alcançar uma melhor compreensão através dos agrupamentos de termos. Através de desenhos e diferentes tipos de formas de apresentar os termos - por exemplo, através de exemplos de vida.
Aumenta os pontos fortes e a singularidade	Os alunos podem-se concentrar nas emoções positivas e sentirem-se confiantes para se expressar.
Foca mais no papel do agente (eu, outros) do que nas competências	Os alunos podem-se expressar e compreender os outros.
Considerar a diversidade cultural na codificação e na expressão de emoções e comportamentos positivos	Através do vocabulário alargado e dos diferentes termos que os diferentes alunos usam, é possível alcançar uma melhor compreensão através dos agrupamentos de termos.
Abraça uma etapa de "tomada de decisão"	Os alunos sentem-se confiantes para se expressarem.
Inclui Meios Múltiplos de Envolvimento, de Representação, de Ação e de Expressão (ver utilização das TIC)	<ul> <li>Múltiplas formas de representar a informação: todo o material pode ser apresentado com dupla codificação</li> <li>Múltiplas formas de ação e expressão: as crianças são livres de se expressarem de muitas maneiras</li> <li>Múltiplas formas de envolvimento: fornecer diferentes tarefas e funções.</li> </ul>
Existem ligações com outras atividades e domínios?	Pode ser combinado com o exercício "Fala mais Alto" do mesmo domínio
Existem manipulações possíveis da atividade para se mover com a mesma atividade para outro domínio?	Em combinação com outros exercícios, pode ser usado para a consciência dos outros.
Que tipo de manipulações podem ser introduzidas para tornar a atividade adequada aos alunos mais velhos?	As tarefas podem ser tornadas mais complexas tentando palavras emocionais complexas como "jubiloso" ou "apreensivo" para alargar a sua compreensão emocional.
Que tipo de manipulações podem ser introduzidas para tornar a atividade adequada para os alunos mais jovens?	A atividade pode ser adaptada usando vocabulário simples e pedindo aos alunos para partilharem o seu próprio vocabulário. Usar desenhos e contexto pessoal.

# A pensar nos adultos que implementam a atividade

# Por favor, informe as instruções de uso na APP

Árvore das emoções Duração 20 min Idade 8-10 anos

Selecione palavras da lista fornecida. Veja a explicação.

Discutir com o professor ou membro da família

Agrupe as palavras abordadas para criar uma árvore de emoções

# Por favor, selecione da atividade os materiais a serem utilizados na APP

Lista de vocabulário com explicações Secção de agrupamentos

#### Por favor, descreva o ponto teórico relacionado em algumas linhas para usar na APP

As atividades de autoconhecimento são uma ótima maneira de ajudar os alunos a entenderem os sinais emocionais. Através da ampliação do vocabulário, os alunos serão mais capazes de se expressar e também de entender os outros.

# Perguntas para avaliação

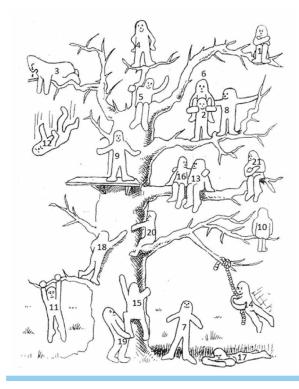
- 1. Como te sentes depois de completar esta atividade?
- 2. Achas mais fácil nomear e entender as emoções?
- 3. Sentes que compreendes melhor as tuas emoções e os sentimentos dos outros?

#### Tarefa de grupo vs. Tarefa pessoal

**Atividade em grupo**: joga o jogo "Árvore das emoções" - a árvore, que dá bagas diferentes como frutos, e cada tipo de baga te leva a uma certa emoção -https://sims.fandom.com/wiki/Tree\_of\_Emotions

Quando se come um tipo de baga, é preciso expressar essa emoção. O grupo pode fazer uma árvore de emoções por si só com diferentes tipos de bagas/emoções que precisam de trabalhar.

**Atividade individual**: usa o modelo para anotar como te sentes a cada pessoa na árvore. Usa a árvore todos os dias para escrever com que emoção começas o dia e com que emoção terminas o dia.



Nome da atividade Olhar para Eu Próprio

#### **Objetivos**

Conhecer e explorar como a emoção e o sentimento me caracterizam e impactam o raciocínio e os comportamentos nas situações da minha vida diária:

- Promover a compreensão das crianças de como as emoções surgem de situações contextuais
- Reconhecer que as pessoas exibem a mesma emoção de forma diferente

Duração e Fr 45 minutos 2 semanas	equência	Idade 8-11 anos	**	Pessoas envolvidas Professores Alunos	Contextos Sala de aula ou ginásio
2. Atividado usando o	atividade ão e instruções e de Role Play cartas situacionais o e reflexão de	Materiais utilizados  1. Espelho  2. Lápis ou caneta		2. Modelo para a poprofessor (SSE. 3	tão situacional (SSE. 3.1f) ergunta reflexiva do .2f) ergunta reflexiva da criança

#### Breve descrição e instruções

- 1. A atividade começa com o professor a explicar os "cartões situacionais" e a sua utilização.
  - Os "cartões situacionais" são simples pedaços de papel descrevendo uma situação da vida quotidiana (por exemplo, comer um gelado, ver um filme, ler um livro, conhecer novas pessoas, etc.).
  - O professor pode utilizar o "modelo de cartão situacional" ou pode criar com as crianças cartões situacionais diferentes. Uma vez criados, todos os "cartões situacionais" são recolhidos e baralhados. (5 min)
- 2. Um voluntário é escolhido e colocado à frente de um espelho. O voluntário pega num cartão e lê a situação. Depois de ter lido e compreendido a situação, fará um rosto em frente ao espelho descrevendo a emoção evocada por essa situação.
- 3. Cada aluno tem de explicar a emoção demonstrada e explicar porque escolheram essa expressão.
- O professor inicia uma reflexão, fazendo às crianças as seguintes perguntas:
  - Quando algumas crianças estão felizes fazem ... (completar a frase com ação feita pela criança em frente ao espelho, por exemplo: ...elas sorriem), quando estão felizes o que fazem?
  - Tentem pensar numa situação que vos faça feliz
     O professor procede por esta ordem para todos os cartões situacionais que são propostos. (40 min, 4-5 situações)

# Ferramenta de atividade/ descrição do exercício:

- Modelo com cartão situacional (SSE. 3.1f)
- Modelo para a pergunta reflexiva do professor (SSE. 3.2f)
- Modelo para a pergunta reflexiva da criança (SSE.3.3f)

# Manipulações DUA: meios de representação, de expressão, etc.

- Múltiplas formas de representar a informação: o cartão situacional é fornecido com dupla codificação (texto e imagens).
- Múltiplas formas de ação e expressão: Em vez de cartões situacionais, as crianças podem utilizar pequenos vídeos, fotografias ou executar uma situação
- Múltiplas formas de envolvimento: fornecendo diferentes tarefas e papéis

# Estratégias\_de\_aprendizagem

- Reforço positivo: quando as crianças ligam as emoções a uma situação específica, quando as crianças identificam outra forma de expressar a mesma emoção
- Exemplos concretos
- Prática de recuperação

# Descritores de desempenho de aprendizagem

- Compreender como as emoções surgem de situações contextuais
- Reconhecer que as pessoas exibem a mesma emoção de forma diferente

# Avaliação da aprendizagem\_ perguntas reflexivas

# **Professores**

- Cada aluno é capaz de ligar pelo menos 3 emoções a situações contextuais?
- Cada aluno é capaz de identificar pelo menos 2 formas de expressar as mesmas emoções?

#### Alunos

- O que aprendeste com a atividade de hoje?
- Conclusão da tarefa: ligar emoções e situações
- Conclusão da tarefa: forma de expressar emoções

# Ferramentas de avaliação\_da\_aprendizagem

O professor pode usar as respostas para a escrita reflexiva:

- Avaliar a capacidade dos alunos de ligar as emoções a situações contextuais;
- Avaliar a capacidade dos alunos para identificar diferentes formas de expressar a mesma emoção;

# Atividade ligada à disciplina escolar

A atividade pode ser ligada a todas as disciplinas, os professores podem descrever os pontos fortes e a singularidade de cada personagem introduzido (figura histórica, artista, cientista, etc.).

#### Atividades para partilhar com os pais ou familiares

A criança pode transferir para atividades da vida quotidiana que ocorrem fora da escola - nomeadamente, os pais e as crianças podem escolher situações que experimentam em conjunto ou separadamente, mostrar as suas reações e depois discutir as diferenças nessas reações (se existirem).

#### 

# **Objetivos**

Conhecer e explorar como a emoção e o sentimento me caracterizam e impactam o raciocínio e os comportamentos nas situações da minha vida diária

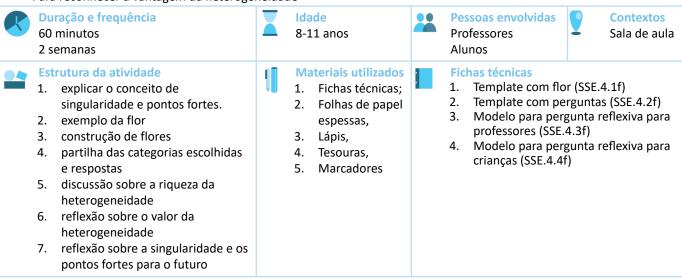
Cada criança deve ser encorajada a pensar e discutir com outras sobre situações que possam ocorrer no seu futuro.
O professor pode incluir algumas situações específicas envolvendo aspetos relacionados com a diversidade (por exemplo, ver outro aluno em dificuldades com os seus trabalhos de casa, etc.).
As crianças devem ser reforçadas para expressar as emoções como estão habituadas a fazer, com a sua singularidade e pontos fortes.
A atividade permite à criança pensar sobre a ligação entre emoção e situações.
A atividade foi concebida com o objetivo de identificar diferentes formas de mostrar as emoções.
Ao rever as situações selecionadas, a criança deve ser encorajada a refletir que pode escolher a forma de expressar a emoção sentida.
<ul> <li>Múltiplas formas de representar a informação: todo o material pode ser apresentado com dupla codificação</li> <li>Múltiplas formas de ação e expressão: as crianças são livres de se expressarem de muitas maneiras</li> <li>Múltiplas formas de envolvimento: fornecendo diferentes tarefas e papéis</li> </ul>
Ligado ao domínio Smile to Society 4.0
A atividade pode ser adaptada de modo a concentrar-se na consciência de outros, concentrando-se na reflexão sobre outras formas de expressar emoções e reações.
As tarefas podem ser tornadas mais complexas por aumentando a complexidade das cartas situacionais.
A atividade pode ser adaptada simplificando situações e modelando diferentes exemplos de expressão de emoções.

Nome da atividade Os meus pontos fortes, a minha singularidade

#### **Objetivos**

# Descobrir a singularidade na interpretação e expressão das emoções e sentimentos como componentes da minha mentalidade positiva:

- Reconhecer as minhas forças pessoais positivas e a minha singularidade
- Para dar uma definição de singularidade e pontos fortes
- Para reconhecer a vantagem da heterogeneidade



# Breve descrição e instruções

- 1. O professor explica o conceito de singularidade como características gerais da humanidade que encontram uma combinação e expressão únicas em cada pessoa. Algumas destas singularidades dizem respeito aos nossos aspetos físicos (como o cabelo preto ou louro, olhos azuis ou castanhos, altura, peso, etc.) outras dizem respeito aos nossos interesses e preferências (ou seja, alguém adora música, alguém adora futebol, alguém toca guitarra, alguém toca piano, etc.). O professor explica estes pontos fortes. (5 min)
- 2. O professor mostra um exemplo da flor da singularidade (5 min)
- 3. Depois ajuda os alunos a construir uma flor (ou um sol ou uma roda) fornecida com 4/5 pétalas. No centro, é colocado o nome do aluno, enquanto cada pétala corresponde a uma pergunta (por exemplo, A minha singularidade física?, A força da minha personagem?, O meu desporto preferido?, A minha personagem preferida dos desenhos animados, etc.). As crianças podem escolher as perguntas que preferem. Uma vez construídas as flores, os alunos escrevem as suas respostas sobre as categorias dadas. (20 min)
- 4. O professor pede aos alunos que partilhem o seu conteúdo de flor com o grupo escrevendo todas as categorias escolhidas e respostas no quadro ou numa cartolina (15 min)
- 5. Uma vez concluída a partilha, com a ajuda dos alunos, o professor pode abrir uma discussão sobre a riqueza da heterogeneidade e as suas vantagens. Os professores podem fornecer algumas definições, descrições e exemplos. O professor pode conduzir uma discussão valorizando a singularidade de cada aluno. (5 min)

  Exemplos de perguntas: Porque é que é importante que as pessoas tenham um aspeto diferente? Pensem de forma diferente? Tenham preferências diferentes? Tenham competências diferentes? etc.
- 6. O professor pede a cada aluno que escreva abaixo da flor o que pensou sobre a vantagem da heterogeneidade (5 min)
- 7. O professor pede para escrever individualmente sob a sua flor algumas características ou competências que desejam aumentar no seu futuro (5 min)

# Ferramenta de atividade/ descrição do exercício:

- Modelo com a flor (SSE.4.1f)
- Modelo com as perguntas sobre o valor da heterogeneidade e dos pontos fortes e singularidade a melhorar no futuro (SSE.4.2f)
- Modelo para pergunta reflexiva para professores (SSE.4.3f)
- Modelo para pergunta reflexiva para crianças (SSE.4.4f)

# Manipulações DUA: significa múltiplas formas de representação, de expressão, etc.

- Múltiplas formas de representar a informação: o material pode ser fornecido com dupla codificação Por exemplo, a flor pode ser completada com desenhos ou selecionar fotografias de jornais.
- Múltiplas formas de ação e expressão: os alunos podem utilizar diversos recursos de comunicação para expressar a sua força e singularidade
  - Por exemplo, a discussão poderia também ser feita em pequenos grupos, com questões.
- Múltiplas formas de envolvimento: fornecendo diferentes tarefas
  - Por exemplo, a atividade pode ser realizada pedindo para resolver tarefas em que todos precisam de contribuir; ou fazendo uma atividade em que as diversas preferências possam surgir como, por exemplo, um quadro de uma cidade onde todos desenham uma casa

# Estratégias de aprendizagem

- Reforço positivo: quando as crianças identificam os pontos fortes e a singularidade pessoal e quando as crianças dão exemplos de vantagem de heterogeneidade
- Intercalação
- Exemplos concretos
- Prática de recuperação

# Descritores de desempenho de aprendizagem

- Identificar aspetos de singularidade
- Explicar o conceito de singularidade
- Descrever a vantagem da heterogeneidade

# Avaliação da aprendizagem\_ perguntas reflexivas

# **Professores**

- Cada aluno é capaz de identificar pelo menos 4 aspetos da sua singularidade?
- Cada aluno é capaz de descrever pelo menos 1 vantagem de heterogeneidade?
- Cada aluno é capaz de fornecer uma definição de singularidade?

# Alunos

- O que aprendeste com a atividade de hoje?
- Tenta explicar o que é a singularidade para ti
- Quantas singularidades descobriste sobre ti mesmo?
- Como pode ser útil ter tanta força e singularidade no nosso grupo?

#### Ferramentas de avaliação\_de\_aprendizagem

O professor pode usar as respostas para as perguntas reflexivas:

- Avaliar a capacidade dos alunos de encontrar os seus pontos fortes e singularidade
- Avaliar a capacidade dos alunos de compreender o valor da heterogeneidade

# Atividade Ligada à disciplina escolar

A atividade pode ser ligada a todas as disciplinas, os professores podem descrever os pontos fortes e a singularidade de cada personagem introduzido (figura histórica, artista, cientista, etc.).

# Atividades a partilhar com os pais ou membros da família

A criança pode levar a sua flor para casa e fazer as mesmas perguntas aos amigos e à família, comparando as respostas e descobrindo a sua singularidade.

# Nome da atividade Os meus pontos fortes, a minha singularidade

#### Objetivos

Descobrir a singularidade na interpretação e expressão das emoções e sentimentos como componentes da minha mentalidade positiva

Pede-se aos alunos que imaginem como podem potenciar os seus pontos fortes e acrescentar mais.
Os materiais para a atividade são concebidos de modo a serem adaptados a diferentes alunos.
Os alunos são encorajados a partilhar diferentes formas de olhar, diferentes preferências, diferentes competências, considerando tanto os pontos fortes como a singularidade.
Os alunos são encorajados a pensar sobre o seu papel no desenvolvimento da sua própria singularidade e pontos fortes, pensando também em como os potenciar no futuro.
Através da discussão os alunos observam as respostas, incluindo a tabela resumida, podem encontrar semelhanças inesperadas e serem capazes de construir relações com base nisso.
A atividade pode melhorar a consciência de que a singularidade de uma pessoa pode ser melhorada.
<ul> <li>Múltiplas formas de representar a informação: o material pode ser fornecido com dupla codificação</li> <li>Múltiplas formas de ação e expressão: os alunos podem utilizar diversos recursos de comunicação para expressar os seus pontos fortes e a sua singularidade</li> <li>Múltiplas formas de envolvimento: fornecendo diferentes tarefas</li> </ul>
Ligado ao domínio Smile to My Future
A atividade pode ser adaptada de modo a abordar a consciência dos outros sem explorar as diferenças e compreender como promover relações positivas com os outros e comunidades inclusivas.
Os professores podem acrescentar mais categorias ou podem acrescentar o pedido para fazer um plano de ação para aumentar a singularidade e os pontos fortes das crianças
Os professores podem utilizar desenhos, desenhos animados para modelar a atividade floral e/ou podem retirar a reflexão escrita no final, deixando tempo para mais discussão oral.

Nome da atividade Corrente de Força

#### **Objetivos**

# Descobrir os meus recursos e pontos fortes pessoais positivos

- Para explorar as minhas forças e recursos com que posso contar nas situações da minha vida diária
- Para construir uma imagem dos meus pontos fortes em diversas situações

Duração e frequência 30 min	Idade 8-11 anos	Pessoas envolvidas Professores Alunos  Contextos Sala de aula
Estrutura da atividade  1. Lista dos pontos fortes e dos recursos das crianças  2. Introdução do jogo de tabuleiro  3. As crianças jogam o jogo  4. União das listas individuais  5. Partilha e reflexões	Materiais utilizados 1. Modelos 2. Cola 3. Tesoura	Fichas técnicas  1. Modelo com um jogo de tabuleiro (SSE.5.1.f)  2. Modelo com tiras para cortar (SSE.5.2.f  3. Modelo com pergunta reflexiva Para professor (SSE.5.3.f) Para crianças (SSE.5.4.f)

# Breve descrição e instruções

- 1. O professor pede às crianças que façam uma lista respondendo à pergunta: quais são os vossos pontos fortes e recursos com que podem contar nas situações da vossa vida quotidiana?
- 2. O professor divide as crianças em grupos e apresenta-lhes um jogo de tabuleiro.
  - O jogo de tabuleiro tem algumas caixas com algumas perguntas (ex: sinto-me forte quando..., divirto-me quando..., sou elogiado quando..., uma boa qualidade que estou a aprender é...). (5 min)
- 3. As crianças brincam em grupo, jogando os dados e escrevendo em tiras de papel, as respostas às perguntas com que se deparam. (15 min)
- 4. Depois do jogo, podem juntar as suas tiras e criar a sua própria "corrente de força" com as suas respostas. (10 min)
- 5. O professor pede às crianças que partilhem a sua "corrente de força" e orienta a reflexão sobre como as respostas são úteis para explorar os nossos pontos fortes e recursos com os quais podemos contar

# Ferramenta de atividade/ descrição do exercício:

- Modelo com um jogo de tabuleiro (SSE.5.1.f)
- Modelo com tiras para cortar (SSE.5.2.f)
- Modelo com pergunta reflexiva para professores (SSE.5.3.f)
- Modelo com pergunta reflexiva para crianças (SSE.5.4.f)

# Manipulações DUA: meios de representação, de expressão, etc.

- Múltiplas formas de representar a informação: a natureza da atividade permite modificar questões e informações para construir a cadeia
  - Por exemplo, o professor pode decidir apresentar um quiz em vez do jogo de tabuleiro
- Múltiplas formas de ação e expressão: os alunos podem encontrar informação de forma diferente, por exemplo, as crianças podem pedir ajuda ou comparar a sua resposta com a dos seus pares
- Múltiplas formas de envolvimento: proporcionando diferentes tarefas e formas de explorar os pontos fortes pessoais Ex. As perguntas no jogo de tabuleiro podem ser adaptadas para incluir diferentes contextos de exploração

#### Estratégias\_de\_aprendizagem

- Reforço positivo: quando as crianças exploram e identificam o seu próprio recurso de forças positivas
- Prática de recuperação
- Intercalação

# Descritores de desempenho de aprendizagem

- Explorar forças e recursos em diversas situações da vida quotidiana
- Construir uma imagem dos pontos fortes pessoais

# Avaliação da aprendizagem\_ perguntas reflexivas

#### **Professores**

- Cada aluno é capaz de identificar, pelo menos, 2 pontos fortes e recursos pessoais?
- Cada aluno é capaz de identificar pelo menos 1 novo ponto forte e recurso após a exploração?

#### Alunos

- Quais são os teus pontos fortes e recursos com que podes contar nas situações da tua vida quotidiana?
- Que novos pontos fortes e recursos descobriste depois do jogo?
- O que aprendeste com a atividade de hoje?

# Ferramentas de avaliação\_de\_aprendizagem

O professor pode usar as respostas para as perguntas reflexivas:

- Avaliar a capacidade dos alunos para identificar pontos fortes e recursos
- Avaliar a capacidade dos alunos para construir uma imagem dos seus pontos fortes

# Atividade Ligada à disciplina escolar

A atividade pode ser ligada a todas as disciplinas sempre que introduzimos um tópico com muitos aspetos intercalados.

# Atividades a partilhar com os pais ou membros da família

As crianças podem levar a sua corrente para casa, pedir aos seus familiares que acrescentem alguns anéis, sobre a criança ou mesmo sobre eles próprios, para construir uma "corrente de força familiar".

# Nome da atividade Correntes de Força

# **Objetivos**

# Descobrir os meus recursos e pontos fortes pessoais positivos

Mostra Orientação objetivos futuros	A atividade de exploração orienta as crianças para a prática de estratégias para cuidar dos seus pontos fortes e lidar com possíveis desafios.
Presta atenção às diversidades (culturais, vulnerabilidades e dificuldades de aprendizagem)	A atividade deixa o professor livre para modificar a apresentação de perguntas e respostas, a fim de construir a cadeia.
Aumenta os pontos fortes e a singularidade	A ênfase é colocada na exploração dos pontos fortes e dos recursos em situações da vida quotidiana.
Foca mais no papel do agente (eu, outros) do que nas competências	A atividade coloca a criança no centro do processo de exploração.
Considerar a diversidade cultural na codificação e na expressão de emoções e comportamentos positivos	A atividade foi concebida com o objetivo de prestar atenção às situações da vida quotidiana, incluindo todos os contextos e culturas.
Abraça uma etapa de "tomada de decisão"	As crianças são livres de decidir quais os pontos fortes e recursos a explorar e focalizar.
Inclui Meios Múltiplos de Envolvimento, de Representação, de Ação e de Expressão (ver utilização das TIC)	<ul> <li>Múltiplas formas de representar a informação: todo o material pode ser apresentado com dupla codificação</li> <li>Múltiplas formas de ação e expressão: os alunos podem encontrar informação de forma diferente</li> <li>Múltiplas formas de envolvimento: fornecendo diferentes tarefas e papéis</li> </ul>
Existem ligações com outras atividades e domínios?	Ligado ao domínio Smile to My Present and My future
Existem manipulações possíveis da atividade para se mover com a mesma atividade para outro domínio?	A atividade pode ser adaptada de modo a centrar-se na importância de ter cuidado e praticar estratégias para promover recursos positivos.
Que tipo de manipulações podem ser introduzidas para tornar a atividade adequada aos alunos mais velhos?	As tarefas podem ser tornadas mais complexas através da modificação de perguntas ou da inserção de uma atividade de comparação com pares ou membros da família.
Que tipo de manipulações podem ser introduzidas para tornar a atividade adequada para os alunos mais jovens?	A atividade pode ser adaptada através da simplificação de perguntas ou do fornecimento de exemplos de respostas.

# 5. Carrentes de força para a APP

# Ao participar na atividade, o adulto será capaz de:

Descobrir os recursos e pontos fortes pessoais positivos

#### Os objetivos para esta atividade são:

- Para explorar os meus pontos fortes e recursos com que posso contar nas minhas situações da vida quotidiana
- Para construir uma imagem dos meus pontos fortes em diversas situações



#### **Tarefa Pessoal:**

**Parte I:** Escreva num pedaço de papel uma lista dos seus pontos fortes e recursos com os quais pode contar nas suas situações da vida diária

Parte II: Tente responder às perguntas do jogo de tabuleiro Parte III: Escreva a sua resposta num pedaço de papel Parte IV: Tente responder às perguntas reflexivas

# Tarefa de Grupo:

**Parte I:** Peça às crianças para fazerem uma lista dos seus pontos fortes e recursos

**Parte II:** Divida as crianças em grupos e apresente-lhes o jogo de tabuleiro

**Parte III:** As crianças jogam em grupo, lançando os dados e escrevendo nas tiras de papel, as respostas às perguntas com que se deparam.

**Parte IV:** As crianças unem as suas listas e criam a sua própria "corrente de força" com as respostas

Parte V: Partilha e reflexões

# Após a participação na atividade, os resultados esperados são:

- lista de pontos fortes e recursos

- lista de pontos fortes e recursos após o jogo

Duração: 30 minutos

Frequência: uma vez por ano letivo Concebido para: 8-11 anos de idade

# Instruções:

- 1. Lista de pontos fortes e recursos
- 2. Introdução ao jogo de tabuleiro
- 3. As crianças jogam o jogo
- 4. União das listas individuais
- 5. Partilha e reflexões

# Perguntas para reflexão:

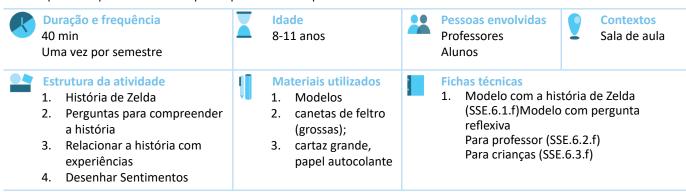
- Que novos pontos fortes e recursos descobriste depois do jogo?

Nome da atividade **Deixa-te sair!** 

#### **Objetivos**

# Progresso na exploração da minha mentalidade positiva e cuidar dos meus pontos fortes:

- Identificar componentes de uma mentalidade positiva e como esta pode desempenhar um papel na procura de novas oportunidades
- Explorar os pontos fortes de que eu poderia cuidar para desenvolver o meu futuro eu



# Breve descrição e instruções

- 1. Leia a história de Zelda para os alunos
- 2. O professor pode ajudar os alunos a processar a história, fazendo as seguintes perguntas:
  - Quem estava triste nesta história?
  - Quem estava assustado nesta história?
  - Como é que a Zelda e o Sherlock se sentiam no início da história? Que recursos mostrou Zelda? E Sherlock? Como é que sentiam depois?
  - O que aconteceu a Zelda e a Sherlock no final da história? O que mudou? Como é que eles mudaram o seu comportamento?
  - O que é que eles devem fazer no futuro?
- 3. Relacionar a história com as próprias experiências dos alunos, fazendo as seguintes perguntas reflexivas:
  - O que é que fazemos quando estamos tristes?
  - O que é que fazemos quando estamos assustados?
  - O que acontece quando expressamos os nossos sentimentos?

Pergunte aos alunos se eles alguma vez sentiram estes sentimentos. Pergunte-lhes o que os deixa tristes, felizes, assustados e zangados

4. Convidar os alunos a desenharem como se sentem agora nos pequenos papéis colados e colar os seus desenhos de sentimentos no cartaz grande que pode ser exibido na sala de aula durante os próximos dias.

#### Ferramenta de atividade/ descrição do exercício:

- Modelo com a história de Zelda (SSE.6.1.f)
- Modelo para pergunta reflexiva para professores (SSE.6.2f)
- Modelo para pergunta reflexiva para professores (SSE.6.3f)

# Manipulações DUA: meios de representação, de expressão, etc.

- Múltiplas formas de representar a informação: o cartão situacional é fornecido com dupla codificação (texto e imagens).
- Múltiplas formas de ação e expressão: em vez de cartas situacionais, as crianças podem utilizar pequenos vídeos, fotografias ou realizar uma situação
- Múltiplas formas de envolvimento: fornecendo diferentes tarefas e papéis

# Estratégias\_de\_aprendizagem

- Reforço positivo: quando as crianças identificam forças e recursos para encontrar novas oportunidades e emoções e sentimentos relacionados
- Elaboração
- Intercalação

# Descritores de desempenho de aprendizagem

- · identificar componentes de uma mentalidade positiva na procura de novas oportunidades
- reconhecer pontos fortes que ajudam a desenvolver-se a si próprios no futuro

# Avaliação da aprendizagem\_ perguntas reflexivas

#### **Professores**

- Cada aluno é capaz de identificar, pelo menos 2, os pontos fortes da Zelda e do Sherlock?
- Cada aluno é capaz de reconhecer, pelo menos 1, nova oportunidade

#### Alunos

- O que aprendeste com a atividade de hoje?
- Escreva aqui as forças e os recursos da Zelda e do Sherlock
- Dá à Zelda e ao Sherlock algumas dicas para o seu futuro

# Ferramentas de avaliação\_de\_aprendizagem

O professor pode usar as respostas para a escrita reflexiva:

- Avaliar a capacidade dos alunos para identificar componentes de uma mentalidade positiva na procura de novas oportunidades
- Avaliar a capacidade dos alunos em reconhecer os pontos fortes que ajudam a desenvolver-se no futuro

# Atividade Ligada à disciplina escolar

Pode ser ligado a aulas de literatura ou de línguas (para alunos mais jovens, onde são utilizadas histórias com personagens fictícias).

# Atividades a partilhar com os pais ou membros da família

A atividade pode ser feita com outras personagens com base em livros favoritos (em casa). Distribuir folhas de trabalho e dizer aos alunos para desenharem, com a ajuda dos pais, uma situação que os fizesse muito felizes durante o dia, e para trazerem esse desenho para a escola no dia seguinte. Utilize estes desenhos para fazer uma exposição.

# Nome da atividade Deixa-te sair

# **Objetivos**

# Progresso na exploração da minha mentalidade positiva e cuidar dos meus pontos fortes

Mostra Orientação objetivos futuros	A atividade pode também considerar o que acontece quando as personagens conseguem expressar as suas emoções, geri-las – como serão os seus dias no futuro, se serão diferentes de antes e de que forma.
Presta atenção às diversidades (culturais, vulnerabilidades e dificuldades de aprendizagem)	A história da Zelda e do Sherlock - diversidade na seleção de personagens. Como é que os alunos processam a história e o seu resultado Soluções DUA.
Aumenta os pontos fortes e a singularidade	Sim, através das perguntas para reflexão.
Foca mais no papel do agente (eu, outros) do que nas competências	Sim, através das perguntas para reflexão.
Considerar a diversidade cultural na codificação e na expressão de emoções e comportamentos positivos	Através da história, da seleção de personagens e da expressão/entendimento das emoções.
Abraça uma etapa de "tomada de decisão"	Nas perguntas reflexivas, perguntando o que acontece quando as personagens conseguem expressar as suas emoções, geri-las - como serão os seus dias no futuro, se serão diferentes de antes e de que forma.
Inclui Meios Múltiplos de Envolvimento, de Representação, de Ação e de Expressão (ver utilização das TIC)	DUA – a história é lida, mostrada num vídeo ou encenada.
Existem ligações com outras atividades e domínios?	Ligado ao domínio: Smile to Others
Existem manipulações possíveis da atividade para se mover com a mesma atividade para outro domínio?	Sim, através de diferentes perguntas de reflexão, dirigidas a "outros".
Que tipo de manipulações podem ser introduzidas para tornar a atividade adequada aos alunos mais velhos?	Escolher outra história que seja mais complexa, com mais personagens. Selecionar perguntas mais complexas para reflexão sobre mais do que as 4 emoções listadas acima.
Que tipo de manipulações podem ser introduzidas para tornar a atividade adequada para os alunos mais jovens?	Selecionar uma história mais curta, com mensagem semelhante.

# Notas para o desenvolvimento da aplicação:

# a pensar nos adultos que implementam a atividade

# Por favor, informe as instruções de utilização na aplicação

Título: Deixa-te sair Duração: 40 min

- 1. Iniciar a lição com uma atividade de Mindfulness (Atenção).
- 2. Ler a história/vídeo
- 3. Responder e discutir às perguntas reflexivas incluídas com um pai/amigo
- 4. Selecione uma das emoções listadas no final da atividade

# Por favor, selecione da atividade os materiais a utilizar na aplicação

A história de Zelda e Sherlock- texto ou link

# Por favor, descreva o ponto teórico relacionado em algumas linhas a utilizar na aplicação

Os alunos precisam de desenvolver a capacidade de reconhecer, nomear e expressar sentimentos básicos de uma forma construtiva. Uma das formas mais eficientes de o fazer, especialmente para os alunos mais jovens, é através de histórias e experimentando emoções através de personagens, com as quais se podem relacionar.

# Perguntas para avaliação

- 1. Como te sentes após a conclusão desta atividade?
- 2. Sentes-te mais capaz de nomear e expressar sentimentos?
- 3. Achas que és mais capaz de expressar os teus sentimentos de uma forma construtiva?

#### Tarefa de grupo vs. Tarefa pessoal

**Tarefa do grupo:** ler ao grupo a história de Zelda e Sherlock. Pergunte ao grupo se alguma vez sentiram tais sentimentos. Pergunte-lhes o que os deixa tristes, felizes, assustados e zangados. Pergunte-lhes como reconhecem estas emoções em si mesmos. Pergunte-lhes como podem transformar as emoções negativas em positivas

**Tarefa individual**: Lê a história sobre Zelda e Sherlock. Pensa numa situação semelhante entre ti e um amigo teu. Escreve como te sentiste e como se sentiram os teus amigos. Se sentste emoções negativas, escreve como as superaste.

Nome da atividade Foto do Futuro Eu!

#### **Objetivos**

# Identificar componentes da mentalidade positiva que caracterizam o conceito de mim agora e de mim no meu futuro:

- Para identificar emoções positivas, sentimentos e recursos pessoais que caracterizam o meu presente
- Para explorar os meus possíveis futuros "eus".

Duração e frequência 55 minutos	Idade 8-11 anos	Pessoas envolvidas Professores Alunos  Contextos Sala de aula ou Aula de Artes
Estrutura da atividade  1. Desenho de si próprio neste momento.  2. Desenho de si próprio em 2 momentos futuros  3. Partilha e reflexão	Materiais utilizados  1. Arte e materiais de trabalho	Fichas técnicas  1. Modelo com pergunta reflexiva para professor (SSE.7.1f) para crianças (SSE.7.2f)

# Breve descrição e instruções

- 1. O professor propõe às crianças que se desenhem a si próprias. O desenho deve concentrar-se nas emoções, sentimentos e recursos pessoais que caracterizam o seu presente, uma "foto" de si próprio naquele momento. (15 min)
- Após o primeiro desenho, o professor propõe às crianças que se desenhem outras duas vezes, concentrando-se nas emoções, sentimentos e recursos pessoais que caracterizam o seu futuro, uma "foto" dos eus do futuro.
   A criança node escolher concentrar-se em dois momentos futuros (nor exemplo: anós um ano, no próximo Verão e aos 14
  - A criança pode escolher concentrar-se em dois momentos futuros (por exemplo: após um ano, no próximo Verão e aos 14 ou 30 anos de idade, etc.). (30 min)
- 3. O professor guia a reflexão fornecendo um exemplo de um formulário preenchido por outra criança hipotética (10 min). O objetivo da folha de reflexão é orientar as crianças para refletir sobre a variedade de emoções, sentimentos, e recursos pessoais que caracterizam o seu futuro.

Por exemplo, "no futuro farei ..... mas também poderia fazer .....".

"no futuro, sentirei... mas também posso sentir....".

#### Ferramenta de atividade/ descrição do exercício:

- Modelo para pergunta reflexiva para professores (SSE.7.1f)
- Modelo para pergunta reflexiva para crianças (SSE.7.2f)

#### Manipulações DUA: meios de representação, de expressão, etc.

- Múltiplas formas de representar a informação: as crianças podem desenhar-se com materiais e ferramentas que preferem (por exemplo, desenhar com lápis, com o computador, fazer uma colagem, etc.)
- Múltiplas formas de ação e expressão: As crianças podem expressar o seu conteúdo alterando a forma de apresentação de si próprias (por exemplo, podem escrever ou fazer um vídeo para se apresentarem)
- Múltiplas formas de envolvimento: As crianças podem escolher dois momentos futuros para se concentrarem

# Estratégias\_de\_aprendizagem

- Reforço positivo: quando as crianças identificam as emoções, sentimentos e recursos pessoais que caracterizam o seu presente e o seu futuro
- Prática de recuperação
- Prática da Speaced

#### Descritores de desempenho de aprendizagem

- identificar as emoções positivas, sentimentos e recursos pessoais que caracterizam o seu presente
- explorar emoções, sentimentos e recursos pessoais que caracterizam os seus possíveis futuros eus

# Avaliação da aprendizagem\_ perguntas reflexivas

#### **Professores**

- Cada aluno é capaz de identificar pelo menos 2 emoções positivas, sentimentos, e recursos pessoais que caracterizam o seu presente?
- Cada aluno é capaz de identificar pelo menos 4 emoções positivas, sentimentos e recursos pessoais que caracterizam o seu futuro?

#### Alunos

- O que aprendeste com a atividade de hoje?
- Escreve aqui as emoções positivas, sentimentos e recursos pessoais mostrados na tua "foto do momento"
- Escreve aqui as emoções positivas, sentimentos e recursos pessoais mostrados na tua "foto do futuro eu".

# Ferramentas de avaliação\_de\_aprendizagem

O professor pode usar as respostas para as perguntas reflexivas:

- Avaliar a capacidade dos alunos para identificar emoções positivas, sentimentos e recursos pessoais que caracterizam o seu presente
- Avaliar a capacidade dos alunos para explorar as emoções, sentimentos e recursos pessoais que caracterizam os seus possíveis futuros eus

# Atividade Ligada à disciplina escolar

A atividade pode ser ligada à arte, falando dos retratos dos artistas.

# Atividades a partilhar com os pais ou membros da família

As crianças podem partilhar os seus desenhos com membros da família e pedir-lhes que mostrem uma fotografia de quando eram pequenas e que contem, como eram, como são e como se vêem no futuro.

# Nome da atividade Foto do Futuro Eu!

# **Objetivos**

# Identificar componentes da mentalidade positiva que caracterizam o conceito de mim agora e de mim no meu futuro

Mostra Orientação objetivos futuros	A atividade consiste em explorar e identificar componentes de possíveis futuros "eus".
Presta atenção às diversidades (culturais, vulnerabilidades e dificuldades de aprendizagem)	As crianças podem apresentar-se em qualquer material, ferramentas e forma.
Aumenta os pontos fortes e a singularidade	A ênfase é colocada nas emoções, sentimentos e recursos positivos das crianças.
Foca mais no papel do agente (eu, outros) do que nas competências	A atividade permite que as crianças se expressem e decidam o que incluir nos seus desenhos.
Considerar a diversidade cultural na codificação e na expressão de emoções e comportamentos positivos	As crianças são livres de expressar as suas emoções positivas, sentimentos e recursos pessoais.
Abraça uma etapa de "tomada de decisão"	A atividade foi concebida de forma a deixar as crianças livres para decidir as componentes que caracterizam o seu conceito sobre eles agora e no seu futuro.
Inclui Meios Múltiplos de Envolvimento, de Representação, de Ação e de Expressão (ver utilização das TIC)	<ul> <li>Múltiplas formas de representar a informação: todo o material pode ser apresentado com dupla codificação</li> <li>Múltiplas formas de ação e expressão: as crianças são livres de se expressarem de muitas maneiras</li> <li>Múltiplas formas de envolvimento: fornecendo diferentes tarefas e papéis.</li> </ul>
Existem ligações com outras atividades e domínios?	Ligado ao domínio Smile to My Present and My Future
Existem manipulações possíveis da atividade para se mover com a mesma atividade para outro domínio?	A atividade pode ser adaptada a fim de se concentrar em si mesmo no futuro, identificando componentes que podem desempenhar um papel na procura de novas oportunidades.
Que tipo de manipulações podem ser introduzidas para tornar a atividade adequada aos alunos mais velhos?	As tarefas podem ser tornadas mais complexas concentrando-se numa situação específica de desafio futuro ou acrescentando uma reflexão sobre como podem cuidar dos seus pontos fortes.
Que tipo de manipulações podem ser introduzidas para tornar a atividade adequada para os alunos mais jovens?	A atividade pode ser adaptada pedindo apenas um desenho para o futuro e mostrando um exemplo que possa orientar os seus desenhos.

# 7. Foto do Futuro Eu! para a APP

# Ao participar na atividade, o adulto será capaz de:

Identificar componentes de mentalidade positiva que caracterizam o conceito de mim agora e de mim no meu futuro

# Os objetivos para esta atividade são:

- Identificar emoções positivas, sentimentos e recursos pessoais que caracterizam o meu presente
- Explorar os meus possíveis futuros "eus".



# **Tarefa Pessoal:**

**Parte I:** Tente identificar e escrever uma lista sobre emoções, sentimentos e recursos pessoais que caracterizam o seu presente

**Parte II:** Tente identificar e escrever uma lista sobre emoções, sentimentos e recursos pessoais que caracterizam os seus 2 momentos futuros diferentes

#### Tarefa de Grupo:

**Parte I**: Peça às crianças que se concentrem nas emoções, sentimentos e recursos pessoais que caracterizam o seu presente

**Parte II:** Peça às crianças que se concentrem nas emoções, sentimentos e recursos pessoais que caracterizam 2 momentos futuros diferentes

Parte III: Partilha e reflexão

# Após a participação na atividade, os resultados esperados são:

- lista sobre emoções, sentimentos e recursos pessoais que caracterizam o seu presente
- lista sobre emoções, sentimentos, e recursos pessoais que caracterizam os seus 2 momentos futuros

Duração: 55 minutos

Frequência: uma vez por ano letivo Concebido para: 8-11 anos de idade

#### Instruções:

- 1. Desenho de si próprio nesse momento.
- 2. Desenho de si próprio em 2 momentos futuros
- 3. Partilha e reflexão

# Perguntas para reflexão:

- no futuro, farei ....? mas também poderia fazer ....?
- no futuro vou sentir...? mas também posso sentir....?

Nome da atividade Sentir Orgulho

#### **Objetivos**

#### Descobrir que a mentalidade positiva desempenha um papel no meu florescimento:

- Compreender a emoção de sentir orgulho, ser otimista, ser esperançoso, ser resiliente, sobre as próprias realizações através da experiência de alguém
- Refletir sobre como as experiências dos outros me podem orientar para explorar novos aspetos ou formas

Duração e frequência 30 min a 1h Uma vez	I	Idade 8-11 anos	**	Pessoas envolvidas Professores Alunos	9	Contextos Sala de aula
Estrutura da atividade  1. Introdução 2. Exemplos 3. Tarefa das crianças 4. Partilha e reflexão	1	Materiais utilizados  1. papel  2. materiais de desenho  3. Câmara/telefone para fazer a entrevista e gravá-la		<ol> <li>Modelo com perg (SSE.8.1.f)</li> <li>Modelo com perg Para professor (SS Para crianças (SSE</li> </ol>	unta r E.8.2.	eflexiva f)

# Breve descrição e instruções

- 1. As crianças podem ser "pequenos jornalistas" e entrevistadas, guiadas por perguntas específicas, sobre experiências de orgulho, otimismo, esperança, resiliência, coragem, etc.
- 2. O professor mostra um exemplo na aula: contam às crianças 2 histórias de como outras crianças utilizaram as histórias de outros para orientar os seus objetivos futuros.
- 3. O professor guia as crianças, através de perguntas específicas, para refletir sobre como orientar a construção dos seus futuros eus, como as experiências dos outros podem guiá-las a explorar novos aspetos ou formas.
- 4. Depois de um adulto partilhar uma história que o fez sentir-se orgulhoso de si próprio em tenra idade, a criança/aluno deve traduzir isso num desenho, mostrando a sua compreensão da motivação por detrás desse sentimento.

# Ferramenta de atividade/ descrição do exercício:

- Modelo com lista de perguntas sugeridas para serem utilizadas na entrevista (SSE.8.1.f)
- Modelo para pergunta reflexiva de professores (SSE.8.2.f)
- Modelo para pergunta reflexiva de crianças (SSE.8.3.f)

# Manipulações DUA: meios de representação, de expressão, etc.

- Múltiplas formas de representar a informação: os alunos podem ser solicitados a escrever a sua história de uma forma escrita à sua escolha.
- Múltiplas formas de ação e expressão: os alunos também podem utilizar o Storytelling ou o Teatro como espetáculos.
- Múltiplas formas de envolvimento: fornecendo diferentes tópicos e histórias

# Estratégias\_de\_aprendizagem

- Reforço positivo: quando as crianças exploram aspetos sobre a emoção de se sentirem orgulhosas, otimistas, esperançosa e resilientes.
- Prática de recuperação
- Exemplos concretos

# Descritores de desempenho de aprendizagem

- Explorar a emoção de sentir-se orgulhoso, otimista, esperançoso, resiliente
- Refletir sobre como as experiências dos outros podem orientar para explorar novas oportunidades

# Avaliação da aprendizagem\_ perguntas reflexivas

#### **Professores**

- Cada aluno é capaz de identificar, pelo menos 2, emoção (orgulho, otimismo, esperança, resiliência) com uma pequena história
- Cada aluno é capaz de identificar, pelo menos 1, novas oportunidades de explorar

#### Alunos

- O que aprendeste com a atividade de hoje?
- Ao ouvir as histórias, encontraste uma nova oportunidade que gostarias de explorar?

# Ferramentas de avaliação\_de\_aprendizagem

O professor pode usar as respostas para as perguntas reflexivas:

- Avaliar a capacidade dos alunos para explorar a emoção de se sentirem orgulhosos, otimistas, esperançosos, resilientes
- Avaliar a capacidade dos alunos para refletir sobre como as experiências dos outros podem orientar para explorar novas oportunidades

#### Atividade Ligada à disciplina escolar

Pode ser ligado tanto à literatura (narração de histórias) como às aulas de arte. Pode ser feito na aula como um exercício após a leitura de uma história, por exemplo.

#### Atividades a partilhar com os pais ou membros da família

A atividade é estruturada de modo a que os pais ou outros membros da família estejam envolvidos no desenvolvimento da atividade. A atividade pode ser realizada tanto em casa como na escola. Pode ser realizada após uma realização ou no final do dia, como forma de discutir/mostrar os eventos que aconteceram e como isso fez os participantes sentirem.

#### Nome da atividade Sentir Orgulho

#### **Objetivos**

#### Descobrir que a mentalidade positiva desempenha um papel no meu florescimento

Descreve em poucas palavras do que quer ter orgulho no futuro.
Atenção às diversidades, pois pessoas diferentes podem orgulhar-se de coisas diferentes. Por vezes um pequeno feito para um, pode ser um feito importante para outra pessoa.
Retirar palavras-chave da história e utilizá-las para descrever os pontos fortes.
A estrutura da atividade centra-se em papéis de agentes.
Atenção às diversidades, pois pessoas diferentes podem orgulhar-se de coisas diferentes. Por vezes um pequeno feito para um, pode ser um feito importante para outra pessoa.
Na discussão - do que quero estar orgulhoso no futuro.
Múltiplas formas de representar a informação: todo o material pode ser apresentado com dupla codificação  Múltiplas formas de ação e expressão: as crianças são livres de se expressarem de muitas maneiras  Múltiplas formas de envolvimento: fornecendo diferentes tarefas e papéis.
igado ao domínio Smile to My Present and My Future
A atividade pode ser adaptada de modo a centrar-se na discussão sobre como o sluno pode trabalhar sobre si próprio para atingir os seus objetivos.
As tarefas podem ser tornadas mais complexas se se dedicar mais tempo discussão e a questões de reflexão com uma abordagem orientada para objetivos. Aumentar o número de emoções abordadas e referir-se a situações uturas específicas.
A atividade pode ser adaptada reduzindo o número de emoções abordadas e eferindo-se a situações que estão mais próximas da sua experiência atual.

#### Notas para o desenvolvimento da aplicação:

#### a pensar nos adultos que implementam a atividade

#### Por favor, informe as instruções de utilização na aplicação

Sentir Orgulho Tempo: 40 min Idade: 8-10 anos

Pergunta a um familiar ou outro adulto sobre uma altura em que se sentiam orgulhosos quando tinham mais ou menos a tua idade.

Faz um desenho da história.

Faz um segundo desenho para mostrar algo que te tenha feito sentir orgulho.

#### Responder às perguntas reflexivas:

O que te fez sentir orgulho? Como é que mostraste isso? De que é que te queres orgulhar no futuro? Quão diferente foi a experiência da outra pessoa? Como te sentes sobre a tua compreensão do orgulho?

#### Por favor, selecione da atividade os materiais a utilizar na aplicação

**Questões reflexivas** 

#### Por favor, descreva o ponto teórico relacionado em algumas linhas a utilizar na aplicação

Ao desenhar a história, a criança é capaz de retirar certos elementos que podem potencialmente relacionar-se com eles. Além disso, faz com que se concentrem nas suas próprias realizações, compreendam melhor os outros e, através da discussão, ajudem-nos a estabelecer objetivos futuros.

#### Perguntas para avaliação

O que aprendeste com a atividade?

Que sentimentos descobriste?

Quem são as pessoas que influenciam positivamente os teus sentimentos, pensamentos e comportamentos?

#### Tarefa de grupo vs. Tarefa pessoal

**Tarefa de grupo**: definir um tópico para uma atividade de grupo - "contar/jogar uma história quando te sentiste orgulhoso de ti próprio". Cada pessoa pensa na tal história e "age"/fala em frente do grupo desta vez. A pessoa conta também porque se sentiu orgulhosa. Outras pessoas fazem perguntas para compreender como a pessoa se sentia nessa altura. Expressa, partilha, compreende.

**Tarefa individual**: escreve uma história de um momento, em que te sentiste orgulhoso. Escreve o motivo pelo qual te sentiste orgulhoso. Escreve quais são os obstáculos com que te deparas para te sentires assim com mais frequência no momento atual. Pensa como podes ultrapassar estes obstáculos. Escreve passos particulares para ultrapassar os obstáculos e sentires-te orgulhoso no seu trabalho, família, atividades dos amigos.





SSE. 1.1.f

Quando foi o momento mais feliz da tua vida?	
	Happy
Porque estavas tão feliz?	
O que disseste quando estavas feliz?	
Como era a tua cara quando estavas feliz?	





SSE. 1.1.f

Onde sentiste felicidade no teu corpo?	
Há quanto tempo estás feliz?	
	TSO
Tenta pensar em algo que te possa fazer feliz amanhã, no próxir	no Verão?





SSE. 1.2.f

Avaliação da aprendizagem  QUESTÃO REFLEXIVA  Professores				
	NÃO	APENAS ALGUMAS	VÁRIAS	MUITAS
Cada aluno é capaz de identificar, pelo menos 2, expressões verbais ou não verbais das emoções?				
Cada aluno é capaz de identificar, pelo menos 1, mudança fisiológica na expressão das emoções?				
Cada aluno é capaz de identificar, pelo menos 1 momento futuro, dois momentos futuros em que a mesma emoção possa voltar a acontecer?				
Notas				





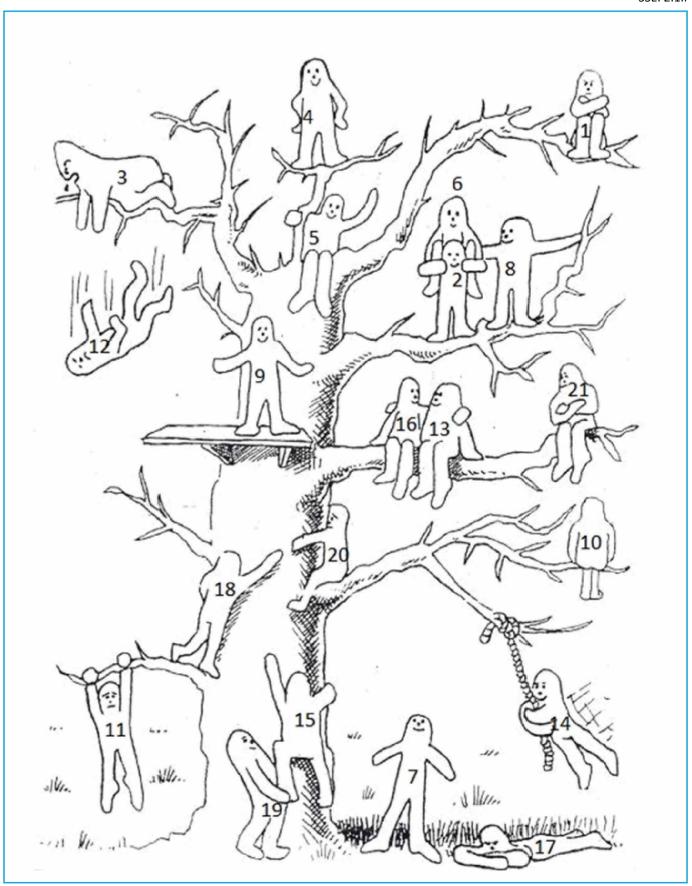
SSE. 1.3.f

QUESTÃO REFLEXIVA	2
O que aprendeste com a atividade de hoje?	





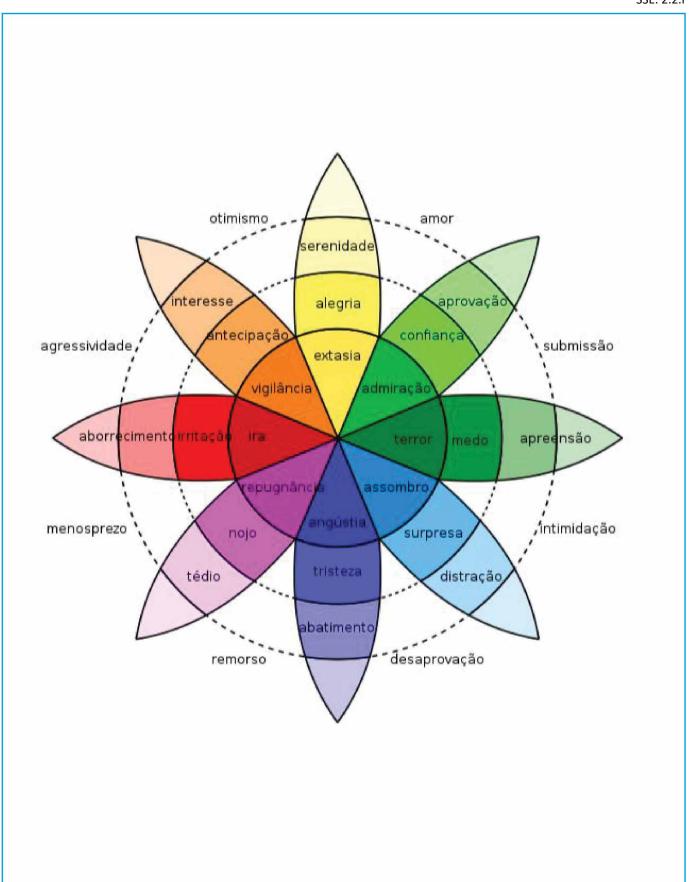
SSE. 2.1.f







SSE. 2.2.f







				55E. 2.3.1
Avaliação da aprendizagem  QUESTÃO REFLEXIVA  Professores				
	NÃO	APENAS ALGUMAS	VÁRIAS	MUITAS
Cada aluno é capaz de rotular, pelo menos 1, emoção em termos de mudanças físicas, sentimentos, pensamentos, comportamento?				
Notas				





SSE. 3.1.f

## **QUESTÃO REFLEXIVA** O que aprendeste com a atividade de hoje? Escolhe uma emoção alterações físicas sentimentos pensamentos comportamento





SSE. 3.1.f

BATES COM O DEDO DO PÉ NA ESQUINA DO SOFÁ EM CASA MARCAS O GOLO VENCEDOR

O TEU IRMÃOZINHO NÃO VAI PARAR DE CHORAR DURANTE O TEU CONCERTO DE CORO

VAIS JOGAR O TEU JOGO FAVORITO NO GINÁSIO

SENTAS-TE AO LADO DE UM DOS TEUS MELHORES AMIGOS NO AUTOCARRO

UM CÃO ROSNA PARA TI

ESQUECESTE-TE DO TEU MATERIAL ESCOLAR EM CASA NÃO CONSEGUES RESOLVER OS TEUS TRABALHOS DE CASA DE MATEMÁTICA





SSE. 3.1.f

PARTISTE O BRINQUEDO DO TEU AMIGO

NÃO TENS NINGUÉM COM QUEM BRINCAR

TENS UM TESTE MAS NÃO TE SENTES PREPARADO

OUVES UM BARULHO ESTRANHO DURANTE A NOITE

SENTAS-TE AO LADO DE UM DOS TEUS MELHORES AMIGOS NO AUTOCARRO

ESTÁS NUMA LOJA E PERDES-TE DO TEU GRUPO

VAIS FAZER UMA GRANDE VIAGEM NO PRÓXIMO VERÃO ENCONTRARÁS MUITOS AMIGOS NA NOVA ESCOLA





SSE. 3.2.f

Avaliação da aprendizagem  QUESTÃO REFLEXIVA  Professores				
	NÃO	APENAS ALGUMAS	VÁRIAS	MUITAS
Cada aluno é capaz de ligar pelo menos 3 emoções a situações contextuais?	$\bigcirc$			$\bigcirc$
Cada aluno é capaz de identificar pelo menos 2 maneiras de expressar as mesmas emoções?				
Notas				





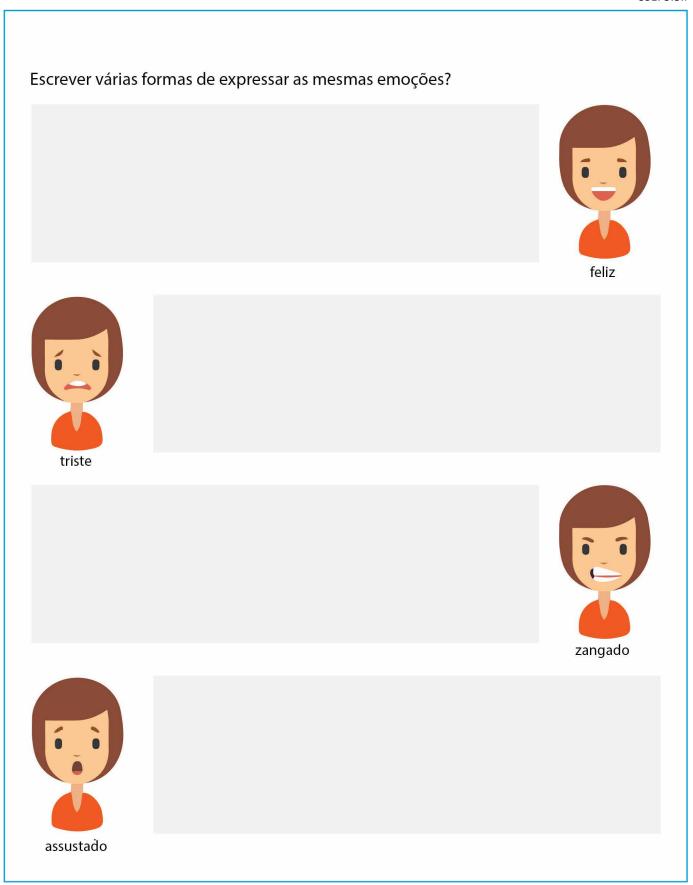
SSE. 3.3.f

PERGUNTA REFLEXIVA				
O que aprendeste com a atividade de	hoje?			
Escreve as emoções associadas				
PERDI O MEU BRINQUEDO PREFERIDO				
GANHEI UMA CORRIDA				
PERDI-ME NO PARQUE				
ESQUECI-ME DO T.P.C.				
VOU SER PROMOVIDO				





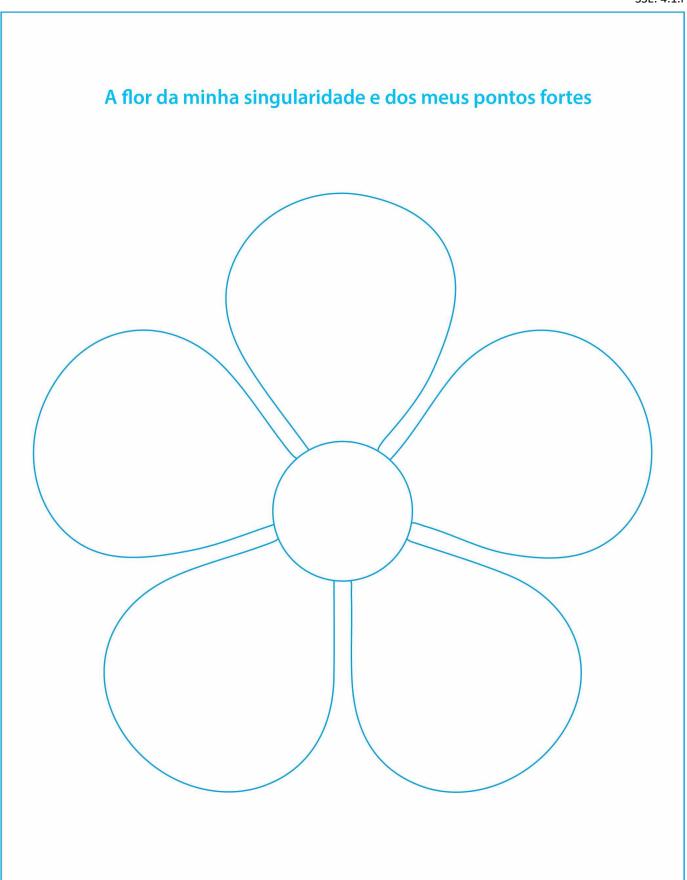
SSE. 3.3.f







SSE. 4.1.f







SSE. 4.2.f

Porque é que é importante que as pessoas pareçam diferentes? Terem preferências diferentes? Terem habilidades diferentes?
Escreve aqui alguma singularidade que gostarias de acrescentar ou melhorar no teu futuro





SSE. 4.3.f

Avaliação da aprendizagem  QUESTÃO REFLEXIVA  Professores				
	NÃO	APENAS ALGUMAS	VÁRIAS	MUITAS
Cada aluno é capaz de identificar pelo menos 4 aspetos da sua singularidade?				
Cada aluno é capaz de descrever pelo menos 1 vantagem de heterogeneidade?				
Cada aluno é capaz de fornecer uma definição de singularidade?				
Notas				





SSE. 4.4.f

PERGUNTA REFLEXIVA	?
O que aprendeste com a atividade de hoje?	
Tenta explicar o que é a singularidade para ti	
Quantas singularidades descobriste sobre ti mesmo?	





SSE. 5.1.f







SSF, 5.2.f

55E. 5.2.





SSE. 5.3.f

Avaliação da aprendizagem  QUESTÃO REFLEXIVA  Professores				
	NÃO	APENAS ALGUMAS	VÁRIAS	MUITAS
Cada aluno é capaz de identificar pelo menos 2 pontos fortes e recursos pessoais?	$\bigcirc$			
Cada aluno é capaz de identificar pelo menos 1 novo ponto forte e recurso após a exploração?				
Notas				





SSE. 5.4.f



PERGUNTA REFLEXIVA 7
Quais são os teus pontos fortes e recursos com que podes contar nas situações da tua vida diária?
Que novos pontos fortes e recursos descobriste depois do jogo?
O que aprendeste com a atividade de hoje?







#### **UMA NOVA AMIZADE**

O Sherlock morava no tronco de um velho carvalho. Ele não gostava de sair de casa, nem mesmo para ver belas árvores e flores. Na verdade, ele tinha medo que algo lhe caísse na cabeça e ele se magoasse se saísse de casa. Tinha até medo de se perder na floresta e de não conseguir encontrar o caminho de volta para casa. Zelda morava perto de Sherlock, entre as folhas caídas de um salgueiro. Ela costumava dar uma volta perto da sua casa, mas nunca muito longe, porque quando se apercebia que estava sozinha e não tinha ninguém para brincar, sentia-se infeliz. Depois da sua caminhada, ia para casa e chorava.

Um dia, Zelda estava a chorar quando ouviu um alegre chilrear. Era um passarinho colorido que pulava alegremente de um galho para o outro numa árvore. Zelda teve uma ideia: "Posso dar uma festa e fazer mais amigos. Assim não me sentirei mais sozinha."

Ela começou a colher frutas e encheu uma mesa com sumo de frutas, avelãs saborosas, maçãs doces e outras comidas deliciosas.

Começou a chamar os animais da floresta: "Esquilos, pássaros, borboletas... venham!". Sherlock ouviu a sua chamada. Ele meteu a cabeça fora da janela da sua casa e disse: "Querida Zelda, eu geralmente nunca saio de casa porque tenho muito medo de que algo me aconteça. Mas hoje vou sair porque quero muito ver-te:"

A Zelda disse: "Todos os dia eu dou uma volta por aqui, mas estou sempre sozinha e volto para casa triste. Por favor, desce da tua árvore para que possamos passar mais tempo um com o outro e fazer novos amigos."

Logo de seguida, borboletas, diferentes pássaros e outras criaturas da floresta juntaram-se a Sherlock e Zelda.

Eles passaram a tarde inteira juntos, e festejar e a andar por aí. No final, Zelda agradeceu aos novos amigos e disse: "Obrigada por terem vindo! Fiquei muito triste porque estava sozinha e não tinha com quem brincar. Chorava o tempo todo e ia sempre para a cama infeliz".

Sherlock respondeu: "Querida Zelda, eu também estava infeliz. Olhava com medo para esta grande floresta da minha janela. Agora vejo que posso saltar pela floresta e divertir-me." A partir desse dia, Zelda e Sherlock passaram mais tempo juntos e com os seus novos amigos.





SSF, 6.2.1

				33E. b.2.
Avaliação da aprendiz QUESTÃO REFLEX Professores				
	NÃO	APENAS ALGUMAS	VÁRIAS	MUITAS
Cada aluno é capaz de identificar, pelo menos, 2 pontos fortes de Zelda e Sherlock?				$\bigcirc$
Cada aluno é capaz de reconhecer, pelo menos, 1 nova oportunidade?				
Notas				





SSE. 6.3.f

## **PERGUNTA REFLEXIVA** O que aprendeste com a atividade de hoje? Escreve aqui os pontos fortes e os recursos da Zelda e do Sherlock: Dá à Zelda e ao Sherlock algumas dicas para o futuro deles!





SSE. 7.1.f

Avaliação da aprendi QUESTÃO REFLEX Professores				
	NÃO	APENAS ALGUMAS	VÁRIAS	MUITAS
Cada aluno é capaz de identificar pelo menos 2 emoções positivas, sentimentos e recursos pessoais que caracterizam o seu presente?		$\bigcirc$		
Cada aluno é capaz de identificar pelo menos 4 emoções positivas, sentimentos e recursos pessoais que caracterizam o seu futuro?				
Notas				





SSE. 7.2.f

## **PERGUNTA REFLEXIVA** O que aprendeste com a atividade de hoje? Escreve aqui emoções positivas, sentimentos e recursos pessoais mostrados na tua "foto do momento" Escreve aqui as emoções positivas, sentimentos e recursos pessoais mostrados na tua "foto do futuro eu".





SSE. 8.1.f

	CONTA-ME UMA HISTÓRIA!				
Conta-me um episódio em que te sentiste:	ORGULHOSO, OPTIMISTA,  —→ ESPERANÇOSO, RESILIENTE,  CORAJOSO				





SSF 8 2 f

				JJL. 0.Z.
Avaliação da aprendiz QUESTÃO REFLEX Professores				
	NÃO	APENAS ALGUMAS	VÁRIAS	MUITAS
Cada aluno é capaz de identificar, pelo menos 2, emoções (orgulho, optimismo, esperança, resiliência) com uma história curta?				
Cada aluno é capaz de identificar, pelo menos 1, nova oportunidade de explorar				$\bigcirc$
Notas				

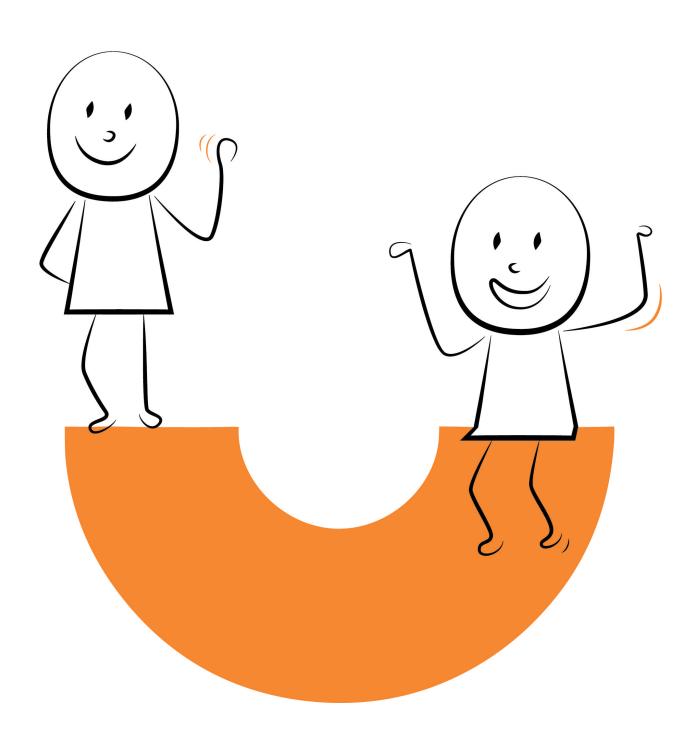




SSE. 8.3.f

# **PERGUNTA REFLEXIVA** O que aprendeste com a atividade de hoje? Ao ouvires as histórias encontraste uma nova oportunidade que gostarias de explorar?

### SORRIR PARA O MEU PRESENTE E O MEU FUTURO



#### Grelhas para o desenvolvimento de atividades e verificação das escolhas de atividades

Grelha 1A: o conteúdo e o desenvolvimento

Domínio: Sorrir para o Meu Presente e o Meu Futuro

Nome da atividade O Táxi das Emoções

#### **Objetivos**

#### Identificar e explorar a importância de regular as emoções e sentimentos em situações da minha vida diária:

- Para reconhecer a emoção
- Para compreender a ligação entre emoção e comportamento
- Para descobrir que a mesma emoção pode corresponder a comportamentos diferentes e que o mesmo comportamento pode corresponder a emoções diferentes

Duração e frequência 60 minutos	Idade 8-11 anos	Pessoas envolvidas Professor Alunos  Contextos Sala de aula ou espaço aberto
Estrutura da atividade  1. Preparação do cenário 2. Instruções e exemplos 3. Grupo1: Role play Grande grupo: Observação 4. Reflexão e partilha no quadro	Materiais utilizados  1. Fichas técnicas  2. Post-it's  3. Lápis  4. Cadeiras	Fichas técnicas  1. Modelo para observação das emoções (SPF.1.1f)  2. Modelo para perguntas reflexivas para professor (SPF.1.2f) para crianças (SPF.1.3f)  3. Modelo para partilhar a atividade com a família (SPF.1.4f)

#### Breve descrição e instruções

- 1. O professor faz uma lista com 3 emoções diferentes (por exemplo: alegria, surpresa, tristeza) e escreve-as em post-its individuais. De seguida, coloca uma cadeira para o "taxista" no topo da sala. Depois, arranja outras quatro cadeiras: 3 atrás dele e uma ao seu lado, para os lugares de passageiro. Os restantes participantes podem sentar-se num semicírculo para poderem observar facilmente o papel desempenhado.
- Explicar a tarefa: "Vamos fazer um Táxi Emocional. Vou precisar de 4 voluntários e depois explicarei todas as regras e os papéis".
   Explicar os papéis:
- "Haverá 1 taxista e 3 passageiros". Cada passageiro representará uma emoção. Eles terão de agir de acordo com essa emoção específica. O taxista não receberá nenhuma emoção."
  - O professor permite que as crianças escolham um posto com emoção. Depois de cada pessoa ter retirado uma emoção, pode iniciar a implementação do método com uma história como esta: "O taxista está num dia normal de trabalho, a conduzir pela cidade. Após alguns momentos de condução, um cliente que parece um pouco emocionado, aparece à beira da estrada e acena com a sua mão para parar o táxi. O motorista pára e o passageiro entra na cabina. No momento em que isto acontece, o taxista adota a emoção do passageiro e fala e age como se ambos estivessem a sentir essa emoção".
- Cada passageiro entra na cabina um a um, após 2 minutos. Qualquer um deles pode iniciar uma conversa e manter a conversa durante 2 minutos (certificando-se de que atua de acordo com a sua emoção específica)

  Imediatamente após a sua entrada, o condutor tenta imitar a sua emoção (sem saber o que é essa emoção específica).
- Assim que o segundo passageiro entra, o taxista e o passageiro anterior adotam a emoção do passageiro e falam e agem como se estivessem todos a sentir essa "nova" emoção.
  - O novo passageiro pode optar por mostrar a sua emoção (que está escrita no post-it) ao passageiro anterior, mas tem de a manter em segredo do taxista. Isto continua até todos os passageiros entrarem na cabina.
- Uma vez que o último passageiro tenha entrado na cabine e tenha tido os seus "2 minutos de conversa", os passageiros anteriores podem anunciar que querem sair da cabine. A partir do primeiro passageiro, o taxista diz-lhes adeus.
  - Tanto o taxista como os outros têm de se despedir de acordo com o sentimento dessa pessoa. O taxista também tem de tentar adivinhar o sentimento
  - Ex: Se a emoção no post-it era "triste" ele poderia dizer: "Estou triste por lhe dizer adeus". (10 min)
- 3. Depois de se certificar de que os 4 voluntários compreenderam os seus papéis e as regras, pode dar-lhes 2 minutos para prepararem os seus papéis: o que dirão no táxi, como atuarão no momento, como se deslocarão, etc.

  Enquanto o primeiro grupo de crianças faz o papel, as outras crianças do grupo devem prestar atenção e também adivinhar as emoções e escrevê-las nos seus cadernos. Podem observar e escrever: os gestos que observam, as coisas que as fazem sentir/ pensar alguma coisa. (15 min)

- 4. Uma vez iniciada a encenação, se os participantes estiverem envolvidos, o professore pode deixá-los continuar por mais tempo. Se parecerem confusos ou não estiverem a agir muito com uma personagem, pode encorajar o próximo passageiro a entrar na cabina, de modo a manter o jogo animado.
  - As crianças podem revezar-se até que todos tenham experimentado a atividade de dramatização. (20 min)
- 5. \* O professor pergunta às crianças o que elas teriam feito ou dito se tivessem sido o passageiro, considerando uma emoção / passageiro de cada vez.

O professor escreve os pensamentos das crianças no quadro.

Durante a discussão é necessário orientar as crianças para identificar formas apropriadas e eficazes de expressar as suas emoções. O professor deve reforçar as estratégias positivas, originais e criativas.

O professor com crianças pode identificar as estratégias mais eficazes e atribuir estas estratégias em 3 categorias. (15 min)

\* As tarefas podem ser adaptadas, com base na idade das crianças e nas necessidades da turma, retirando a tarefa de reflexão.

#### Manipulações DUA: meios de representação, de expressão, etc.

- Múltiplas formas de representar a informação: as emoções e os comportamentos observados podem ser representados por imagem
- Múltiplas formas de ação e expressão: os alunos são autorizados a utilizar linguagem verbal e não verbal
- Múltiplas formas de envolvimento: fornecer diferentes tarefas e papéis para a atividade

#### Ferramenta de atividade/ descrição do exercício:

- Modelo para observação das emoções a dar ao grande grupo durante a dramatização (SPF.1.1f)
- Modelo para pergunta reflexiva do professor (SPF.1.2f)
- Modelo para pergunta reflexiva do aluno (SPF.1.3f)
- Modelo para partilhar a atividade com a família (SPF.1.4f)

#### Estratégias\_de\_aprendizagem

- Reforço positivo: quando as crianças identificam a ligação entre emoções e comportamento e quando as crianças expressam suas emoções positivamente, a mesma emoção pode corresponder a diferentes comportamentos
- Elaboração
- Prática de recuperação
- Exemplos concretos

#### Descritores de desempenho de aprendizagem

- Reconhecer a emoção com base no comportamento
- Descrever a ligação entre emoção e comportamento
- Identificar que comportamentos diferentes podem corresponder à mesma emoção

#### Avaliação da aprendizagem perguntas reflexivas

#### Para professores

- Cada aluno é capaz de identificar pelo menos 3 emoções de passageiros?
- Cada aluno é capaz de identificar pelo menos 2 sinais de comportamento para cada passageiro?
- Cada aluno é capaz de descrever pelo menos 2 comportamentos para expressar cada emoção apresentada?

#### Para alunos

• O que aprendeu com a atividade de hoje?

#### Ferramentas de avaliação\_de\_aprendizagem

O professor pode utilizar as respostas aos modelos de atividade para:

- Avaliar a capacidade dos alunos de Reconhecer a emoção com base no comportamento;
- Avaliar a capacidade dos alunos em descrever a ligação entre a emoção e o comportamento;
- Avaliar a capacidade dos alunos para identificar que comportamentos diferentes podem corresponder à mesma emoção.

#### Atividade Ligada à disciplina escolar

A atividade pode ser ligada a todas as disciplinas, os professores podem referir-se a todas as situações em que chamamos uma série de operações ou eventos com um único nome (expressão matemática, eventos científicos, época histórica, etc.).

#### Atividades a partilhar com os pais ou membros da família

As crianças podem fazer o jogo do "motorista de táxi" com a família e amigos. As crianças podem também alargar a atividade de reflexão em casa com o modelo fornecido.

#### Nome da atividade O Táxi das Emoções

#### **Objetivos**

#### Identificar e explorar a importância de regular as emoções e sentimentos nas situações da minha vida diária

, ,	<del>-</del>
Mostra Orientação para objetivos futuros	O exercício desenvolve a alfabetização emocional que é importante para o futuro.
Presta atenção às diversidades (culturais, vulnerabilidades e dificuldades de aprendizagem)	Cada indivíduo deve ser encorajado a expressar as suas emoções como habitualmente, usando linguagem verbal e não verbal.
Aumenta os pontos fortes e a singularidade	A ênfase é colocada nas forças universais que cada criança encontra em si mesma: comunicação, coragem, criatividade, ludicidade.
Concentra-se no papel do agente (eu, outros) mais do que nas competências	Os alunos "são encorajados a reconhecer os seus sentimentos e a sua expressão no comportamento.
Considerar a diversidade cultural na codificação e na expressão de emoções e comportamentos positivos	A atividade é concebida de modo a deixar as crianças livres para expressar emoções e comportamentos positivos de múltiplas formas.
Abraça uma etapa de 'tomada de decisão	A atividade exige que a criança decida o que dizer e o que fazer quando experimenta emoções específicas.
Inclui Meios Múltiplos de Envolvimento, de Representação, de Ação e de Expressão (ver utilização das TIC)	<ul> <li>Múltiplas formas de representar a informação: as emoções e os comportamentos observados podem ser representados por imagem.</li> <li>Múltiplas formas de ação e expressão: os alunos são autorizados a utilizar linguagem verbal e não verbal.</li> <li>Múltiplas formas de envolvimento: fornecendo diferentes tarefas e papéis para a atividade.</li> </ul>
Existem ligações com outras atividades e domínios?	Ligado ao domínio Smile to Myself e Smile to Others
Existem manipulações possíveis da atividade para se deslocar com a mesma atividade para outro domínio?	A atividade pode ser adaptada de modo a concentrar-se na auto- consciencialização, concentrando-se na relação entre as emoções e o comportamento.
Que tipo de manipulações podem ser introduzidas para tornar a atividade adequada aos estudantes mais velhos?	As tarefas podem ser tornadas mais complexas aumentando o número de passageiros/emoções apresentadas.
Que tipo de manipulações podem ser introduzidas para tornar a atividade adequada aos estudantes mais jovens?	As tarefas podem ser adaptadas declarando as emoções, por exemplo, o professor pode introduzir uma emoção na altura e modelar as primeiras conversas entre motorista e passageiro.

#### Domínio: Sorrir para o Meu Presente e o Meu Futuro

#### **Objetivos**

Descobrir, praticar e refletir sobre estratégias para reagir positivamente às minhas emoções desafiantes nas situações da minha vida diária:

- Para reconhecer que posso decidir como me comportar
- Para aprender uma estratégia a utilizar quando as emoções prevalecem
- Identificar formas positivas de agir em situações difíceis

Duração e frequência 60 minutos	Idade 8-11 anos	Pessoas envolvidas Professor Alunos  Contextos Sala de aula
Estrutura da atividade  1. Introdução do tema e preparação para a atividade  2. Leitura da história da tartaruga  3. Exercício "Estratégia o Tartaruga"	Materiais utilizados  1. Modelos  2. Caneta ou Lápis  3. Apoio visual	<ol> <li>Fichas técnicas</li> <li>Modelo com a história da tartaruga para professor (SMF.2.1.f)</li> <li>Modelo para praticar a estratégia da tartaruga para crianças (SMF.2.2.f)</li> <li>Modelo para perguntas reflexivas para professor (SMF.2.3.f) para crianças (SMF.2.4.f)</li> <li>Apoio visual para soluções (opcional) (SMF.2.5.f)</li> </ol>

#### Breve descrição e instruções

- O professor introduz a emoção da raiva, dizendo: "Toda a gente fica zangada, o professor fica zangado quando as crianças se magoam umas às outras, os pais ficam zangados quando não os ouvimos, etc. Alguns de nós podem ficar zangados quando não conseguimos o que queremos, ou quando somos gozados, ou simplesmente quando tropeçamos!
   Nem sempre podemos evitar ficar zangados, mas podemos decidir o que fazer quando ficamos zangados"!
   O professor pede às crianças que pensem numa situação recente em que se sentiram zangadas.
   (10 min)
- 2. O professor diz às crianças que aprenderão uma estratégia a utilizar quando estiverem muito zangadas, para a explicar, lerão a história de uma tartaruga a partir do modelo em anexo. Durante a história, o professor pode pedir às crianças que se imaginem dentro da carapaça e respirem como uma tartaruga.

  (10 min)
- 3. O professor dá às crianças a ficha de trabalho com outra situação desagradável (modelo) e conduz a discussão em grupo com o objetivo de agir como a tartaruga:
  - Leia a situação
  - Perguntar: qual é o primeiro passo? (pare para pensar!), uma vez identificado em grupo, as crianças escrevem-no no seu modelo
  - Perguntar: qual é o segundo passo? (fingir estar dentro da carapaça e respirar três vezes), uma vez identificado em grupo, as crianças escrevem-no no seu modelo
  - Perguntar: qual é o terceiro passo? (saia da carapaça e pense em possíveis formas de agir)
  - O professor guia as crianças para encontrar uma solução, fornecendo alguns modelos, por exemplo (modelo). Cada criança pode escolher a solução que prefere e completar o seu modelo.

#### Manipulações DUA: meios de representação, de expressão, etc.

- Múltiplas formas de representar a informação: as etapas da tartaruga e as formas de atuação são apresentadas com códigos duplos
- Múltiplas formas de ação e expressão: os alunos são encorajados a encontrar diferentes formas de ação
- Múltiplas formas de envolvimento: fornecendo diferentes tarefas para a atividade (ouvir a história, praticar a respiração, oralmente e escrever descrições)

### Ferramenta de atividade/ descrição do exercício:

- Modelo com a história da tartaruga para professor (SMF.2.1.f)
- Modelo para praticar estratégia de tartaruga para crianças (SMF.2.2.f)
- Modelo para perguntas reflexivas de professores (SMF.2.3.f)
- Modelo para perguntas reflexivas para crianças (SMF.2.4.f)
- Apoio visual para a identificação de soluções (SMF.2.5.f)

### Estratégias\_de\_aprendizagem

- Reforço positivo: quando as crianças identificam os passos certos, quando as crianças identificam uma solução positiva)
- Elaboração
- Prática de recuperação
- Exemplos concretos

### Descritores de desempenho de aprendizagem

- Reconhecer os passos para gerir uma emoção difícil
- Identificar possíveis formas positivas de agir face a uma situação difícil

### Avaliação da aprendizagem\_ perguntas reflexivas

### Para professores

- Cada aluno é capaz de identificar pelo menos 2 passos?
- Cada aluno é capaz de identificar pelo menos 1 forma possível de agir?

### Para alunos

- O que aprendeste com a atividade de hoje?
- Tarefa: ordena as etapas
- Tarefa: encontrar uma maneira de agir

### Ferramentas de avaliação\_de\_aprendizagem

O professor pode utilizar as respostas aos modelos de atividade para

- Avaliar a capacidade dos alunos de reconhecer que ele/ela pode decidir como se comportar;
- Avaliar a capacidade dos alunos em descrever uma estratégia para controlar as emoções;
- Avaliar a capacidade dos alunos para identificar formas positivas de agir em situações difíceis

### Atividade Ligada à disciplina escolar

A atividade pode ser ligada a todas as disciplinas, os professores podem referir-se a todas as situações em que utilizamos uma estratégia para resolver um problema (por exemplo, procedimento para resolver uma operação matemática, uma estratégia para uma experiência científica, uma receita para cozinhar).

### Atividades a partilhar com os pais ou membros da família

As crianças podem partilhar a história da tartaruga com os seus pais ou amigos e experimentar a estratégia proposta na situação quotidiana.

Nome da atividade A Tartaruga Tucker	
Objetivos Descobrir, praticar e refletir sobre estratégias para minha vida diária	a reagir positivamente às minhas emoções desafiantes nas situações da
Mostra Orientação para objetivos futuros	A atividade fornece-lhes uma estratégia para melhor enfrentarem situações futuras e melhorarem o seu conjunto de competências.
Presta atenção às diversidades (culturais, vulnerabilidades e dificuldades de aprendizagem)	A estratégia pode ser orientada por apresentação oral, pode ser escrita, com imagens e sons.
Aumenta os pontos fortes e a singularidade	A ênfase é colocada na capacidade de encontrar uma forma positiva e criativa de agir que a criança possa escolher com base nos seus próprios pontos fortes e singularidade.
Concentra-se no papel do agente (eu, outros) mais do que nas competências	As atividades são concebidas para colocar a criança numa situação de reconhecimento de que é a única pessoa que pode decidir o que fazer.
Considerar a diversidade cultural na codificação e na expressão de emoções e comportamentos positivos	A atividade é concebida de modo a deixar as crianças livres para expressar comportamentos positivos de múltiplas formas.
Abraça uma etapa de 'tomada de decisão	A atividade exige que a criança decida o que dizer e o que fazer quando experimenta emoções específicas.
Inclui Meios Múltiplos de Envolvimento, de Representação, de Ação e de Expressão (ver utilização das TIC)	<ul> <li>Múltiplas formas de representar a informação: as etapas da estratégia da tartaruga e as formas de atuação são apresentadas com códigos duplos.</li> <li>Múltiplas formas de ação e expressão: os alunos são encorajados a encontrar diferentes formas de ação.</li> <li>Múltiplas formas de envolvimento: fornecendo diferentes tarefas para a atividade (ouvir a história, praticar a respiração, oralmente e escrever descrições).</li> </ul>
Existem ligações com outras atividades e domínios?	Ligado ao domínio Smile to Others
Existem manipulações possíveis da atividade para se deslocar com a mesma atividade para outro domínio?	A atividade pode ser adaptada de modo a centrar-se na consciência dos outros, centrando-se nas possíveis reações dos outros perante os seus diferentes comportamentos.
Que tipo de manipulações podem ser introduzidas para tornar a atividade adequada aos estudantes mais velhos?	As tarefas podem tornar-se mais complexas, acrescentando uma reflexão sobre as consequências do seu comportamento.
Que tipo de manipulações podem ser introduzidas para tornar a atividade adequada aos estudantes mais jovens?	As tarefas podem ser adaptadas simplificando as situações e proporcionando menos escolhas de ações possíveis.  Também para os alunos mais jovens pode ser mais fácil mudar o segundo passo, pode pedir-lhes que contem até dez em vez de controlarem a sua respiração.

controlarem a sua respiração.

### 2. A TARTARUGA TUCKER para a APP

### Ao participar na atividade, será capaz de o fazer:

Descobrir, praticar e refletir sobre estratégias para reagir positivamente às suas emoções desafiantes nas situações da sua

vida diária.

2

Tarefa Pessoal: Duração: 10 minutos

Frequência: uma vez no projeto Concebido para: adultos

Parte I: Pense numa situação recente em que se sentiu

Parte II: Leia a história da tartaruga e reconstitua os passos:

1. pare, pense!

2. fingir estar dentro da carapaça e respirar três vezes

sair da carapaça e pensar em possíveis formas de atuação

Parte III: Experimente a estratégia da tartaruga na sua vida

quotidiana

Tarefa de Grupo: Duração: 50 minutos

Frequência: uma vez no projeto Concebido para: 8-11 anos de idade

Parte I: introduz a emoção da raiva e guia a criança a pensar que nem sempre podemos evitar ficar zangados, mas podemos decidir o que fazer quando ficamos zangados.

Parte II: Leia a história da tartaruga pedindo às crianças que se imaginem dentro da carapaça e respirem como uma

tartaruga

Parte III: Dar às crianças outro exemplo de uma situação desagradável e conduzir uma discussão com o objetivo de agir como a tartaruga

Parte IV: as crianças podem escolher a solução que preferem e completar o seu exercício

### Depois de participar na atividade, poderá fazê-lo:

- reconhecer que se pode decidir como se comportar

- aprender uma estratégia a utilizar quando as emoções prevalecem
- identificar formas positivas de agir em situações difíceis

Duração: 60 minutos

Frequência: uma vez por ano letivo Concebido para: 8-11 anos de idade

### Instruções:

- 1. Introdução à emoção da raiva e pensar numa situação recente em que nos sentimos zangados
- Leitura da história da tartaruga
- Exercício da estratégia da tartaruga

### Perguntas para reflexão\_ tarefa pessoal:

- Tente pensar numa situação desagradável e refazer os passos da tartaruga
- Que benefícios poderia ter na utilização desta estratégia?

### Perguntas para reflexão\_ tarefa de grupo:

- Tenta pensar numa situação desagradável e refazer os passos da tartaruga
- Que benefícios poderia ter a utilização desta estratégia?

### Domínio: Sorrir para o Meu Presente e o Meu Futuro

Nome da atividade Monstros do Pensamento

### **Objetivos**

### Refletir e praticar estratégias para cuidar dos meus pontos fortes e lidar com possíveis desafios:

- Para identificar padrões de pensamento e comportamentos negativos
- Para aprender como posso passar do pensamento negativo para o pensamento positivo e padrões de comportamento

Duração e frequência 50 minutos	X	Idade 8-11 anos	**	Pessoas envolvidas Professor Alunos	Contextos Sala de aula
<ol> <li>Estrutura da atividade</li> <li>Introdução dos monstros do pensamento</li> <li>Explicação da estratégia</li> <li>Exercício com exemplos e reflexão sobre as emoções relacionadas</li> </ol>	10	Materiais utilizados  1. Modelos  2. Caneta ou lápisu	1	<ul> <li>Fichas técnicas</li> <li>Modelo com exem</li> <li>Modelo com pergu para o professor (S para crianças (SMF)</li> </ul>	intas reflexivas MF3.2.f)

### Breve descrição e instruções

- 1. O professor explica às crianças que os problemas não duram para sempre, muitos problemas são resolvidos por eles próprios e outros podem ser resolvidos procurando entre as soluções possíveis aquela que melhor funciona para nós. Depois desta breve explicação, o professor introduz os 4 monstros do pensamento: palavras nunca, sempre, todos, ninguém. (5 min)
- 2. O professor mostra uma estratégia para transformar pensamentos negativos em pensamentos positivos: substituir as palavras dos monstros (nunca, sempre, todos, ninguém) por alternativas (muitas vezes, por vezes, raramente, algumas vezes, algumas pessoas).
  - O professor mostra alguns exemplos: "Esta matemática é tão difícil! Nunca compreenderei a multiplicação", devemos substituir a palavra "nunca" por palavras alternativas como "às vezes", modificando a frase desta forma: "Esta matemática às vezes é difícil, mas eu posso pedir ajuda!" (15 min)
- 3. O professor mostra outras frases e depois deixa as crianças completarem outros exemplos.
  - Para cada exemplo, o professor pedirá às crianças que expressem como se sentiriam se estivessem nessa situação. Depois de mudar a frase, o professor deverá fazer a mesma pergunta e refletir com as crianças sobre as diferenças.

O exemplo poderia ser: "Ninguém quer brincar comigo"

- Questões reflexivas: "Como te sentirias se ninguém quisesse brincar contigo hoje?"
- Palavra alternativa "Alguém não quer brincar comigo".
- Questões reflexivas: Como te sentirias se alguém não quisesse brincar contigo hoje?

Os exemplos devem apresentar, por ordem progressiva, situações concretas, situações que envolvem emoções, desafios futuros. (30 min)

### Manipulações DUA: meios de representação, de expressão, etc.

- Múltiplas formas de representar a informação: O material é apresentado com códigos duplos e as crianças podem realizar a atividade também oralmente.
- Múltiplas formas de ação e expressão: Os alunos são encorajados a expressar os seus pensamentos oralmente, por escrito e através de imagens.
- Múltiplas formas de envolvimento: Os exemplos propostos podem ser modificados, adaptando-se às características específicas das crianças e dos seus contextos.

### Ferramenta de atividade/ descrição do exercício:

- Modelo com exemplos de monstros do pensamento, para completar com o professor durante a atividade (SMF.3.1.f)
- Modelo para perguntas reflexivas para professores (SMF..3.2.f)
- Modelo para perguntas reflexivas para crianças (SMF.3.3.f)

### Estratégias de aprendizagem

- Reforço positivo: quando as crianças identificam monstros do pensamento, substituem-nos por palavras alternativas, e reconhecem emoções associadas a ambas as situações
- Elaboração
- Prática de recuperação
- Exemplos concretos

### Descritores de desempenho de aprendizagem

- Para identificar padrões de pensamento e comportamentos negativos
- Passar do pensamento negativo para o pensamento positivo e padrões de comportamento

### Avaliação da aprendizagem\_ perguntas reflexivas

### Para professores

- Cada aluno é capaz de identificar pelo menos 3 frases com um pensamento monstruoso?
- Cada aluno é capaz de utilizar palavras alternativas em pelo menos 2 frases?
- Cada aluno é capaz de identificar pelo menos 2 emoções associadas aos pensamentos monstruosos?
- Cada aluno é capaz de identificar pelo menos 2 emoções associadas à utilização de palavras alternativas?

### Para alunos

- O que aprendeste com a atividade de hoje?
- Tarefa Enxota os Monstros!

### Ferramentas de avaliação\_de\_aprendizagem

O professor pode utilizar as respostas às perguntas reflexivas para:

- · Avaliar a capacidade dos alunos para identificar padrões de pensamento e comportamentos negativos
- Avaliar a capacidade dos alunos de passar do pensamento negativo para o pensamento e comportamento positivos

### Atividade Ligada à disciplina escolar

A atividade pode ser ligada a todas as disciplinas em todas as situações em que verificamos e corrigimos os nossos erros, reformulamos o pensamento ou a estratégia procurando um resultado melhor (quando reformulamos frases em tarefas de literatura, verificamos uma operação matemática procurando um erro).

### Atividades a partilhar com os pais ou membros da família

As crianças podem apresentar os monstros aos seus pais e brincar para os afastar em situações quotidianas.

### Nome da atividade Monstros do pensamento

### **Objetivos**

### Refletir e praticar estratégias para cuidar dos meus pontos fortes e lidar com possíveis desafios

Refletir e praticar estratégias para cuidar dos meus pontos fortes e lidar com possíveis desafios			
Mostra Orientação para objetivos futuros	Os exemplos fornecidos guiam a criança para refletir sobre os possíveis desafios futuros.		
Presta atenção às diversidades (culturais, vulnerabilidades e dificuldades de aprendizagem)	Os professores e as crianças são livres de adaptar o conteúdo dos exemplos com base na situação e contexto específicos.		
Aumenta os pontos fortes e a singularidade	A ênfase é colocada na capacidade de encontrar uma forma positiva e criativa de passar do pensamento e comportamento negativo para o positivo.		
Concentra-se no papel do agente (eu, outros) mais do que nas competências	As atividades são concebidas de modo a orientar a criança a reconhecer o preconceito e a modificá-lo.		
Considerar a diversidade cultural na codificação e na expressão de emoções e comportamentos positivos	A atividade é proposta a fim de deixar as crianças livres para expressar o pensamento e comportamento alternativos que melhor lhes convier.		
Abraça uma etapa de 'tomada de decisão	A atividade dá às crianças as ferramentas para reconhecerem e decidirem o que querem mudar.		
Inclui Meios Múltiplos de Envolvimento, de Representação, de Ação e de Expressão (ver utilização das TIC)	<ul> <li>Múltiplas formas de representar a informação: O material é apresentado com códigos duplos</li> <li>Múltiplas formas de ação e expressão: Os alunos são encorajados a expressar os seus pensamentos oralmente, por escrito e através de imagens.</li> <li>Múltiplas formas de envolvimento: Os exemplos propostos podem ser modificados, adaptando-se às características específicas das crianças e dos seus contextos.</li> </ul>		
Existem ligações com outras atividades e domínios?	Ligado ao domínio Smile to Myself		
Existem manipulações possíveis da atividade para se deslocar com a mesma atividade para outro domínio?	A atividade pode ser modificada concentrando-se nas emoções associadas a pensamentos e comportamentos positivos e negativos.		
Que tipo de manipulações podem ser introduzidas para tornar a atividade adequada aos estudantes mais velhos?	A atividade pode tornar-se mais complexa ao pedir aos alunos que reconheçam os seus próprios pensamentos e comportamentos negativos na sua vida quotidiana. Podemos também pedir aos alunos que imaginem que pensamentos e comportamento.		
Que tipo de manipulações podem ser introduzidas para tornar a atividade adequada aos estudantes mais jovens?	A atividade pode ser simplificada concentrando-se nos pensamentos e comportamentos quotidianos e fornecendo orientação adicional na identificação das emoções associadas.		

### 3. MONSTROS DO PENSAMENTO para a APP

### Ao participar na atividade, será capaz de o fazer:

Refletir e praticar estratégias para cuidar dos seus pontos fortes e lidar com possíveis desafios



Tarefa Pessoal: Duração: 10 min

Frequência: uma vez no projeto Concebido para: adultos

**Parte I:** Os problemas não duram para sempre, muitos problemas são resolvidos por eles próprios e outros podem ser resolvidos procurando, entre as soluções possíveis, aquela que funciona melhor para nós. Podemos identificar 4 monstros de pensamento: palavras nunca, sempre, todos, ninguém.

**Parte II:** Tentar mudar entre pensamentos e comportamentos negativos para positivos: substituir as palavras dos monstros (nunca, sempre, todos, ninguém) por palavras alternativas (muitas vezes, por vezes, raramente, algumas vezes, algumas vezes, algumas pessoas).

**Parte III: T**ente pensar em como se sentiria se eles estivessem nessas situações, por exemplo "Como se sentiria se tudo, realmente tudo, corresse mal na próxima semana"? E

"Como se sentiria se algo corresse mal na próxima semana?". Tente detetar as diferenças. Tarefa de Grupo: Duração: 50 minutos

Frequência: uma vez no projeto Concebido para: 8-11 anos de idade

Parte I: introduz os 4 monstros do pensamento: palavras

nunca, sempre, todos, ninguém

**Parte II:** mostra uma estratégia para transformar pensamentos e comportamentos negativos em positivos: substituir as palavras dos monstros por alternativas (muitas vezes, por vezes, raramente, algumas vezes, algumas pessoas).

**Parte III:** mostra alguns exemplos e deixa as crianças completar as frases

**Parte IV:** pedir às crianças que expressem como se sentiriam se estivessem nessa situação

### Depois de participar na atividade, será capaz de o fazer:

- identificar padrões de pensamento e comportamentos negativos
- aprender a mudar de pensamento negativo para padrões de pensamento e comportamento positivos

Duração: 50 minutos

Frequência: uma vez no projeto Concebido para: 8-11 anos de idade

### Instruções:

- 1. Introdução dos monstros do pensamento: palavras nunca, sempre, todos, ninguém
- 2. Explicação da estratégia para mudar entre pensamentos e comportamentos negativos para positivos
- 3. Exercício com exemplos e reflexão sobre as emoções relacionadas
- 4. Perguntas para reflexões

### Perguntas para reflexão:

- Tente mudar a frase "Ninguém quer brincar comigo"...
- Como se sentiria se ninguém quisesse brincar consigo hoje?
- Como se sentiria se alguém não quisesse brincar consigo hoje?
- Como se sentiria se tudo, realmente tudo, corresse mal na próxima semana?
- Como se sentiria se algo corresse mal na próxima semana?

### Domínio: Sorrir para o Meu Presente e o Meu Futuro

### **Objetivos**

### Descobrir e praticar formas de fomentar os meus recursos positivos em situações desafiantes e de fracasso:

- Identificar e praticar estratégias úteis na promoção dos meus recursos positivos
- Para descobrir formas de lidar melhor com uma situação desafiante que me acontece

	,				
Duração e freq 40 minutos	uência	Idade 8-11 anos	**	Pessoas envolvidas Professor Alunos	Contextos Sala de aula
tesouro 2. Jogo de pa situações d	o da arca do péis com	Materiais utilizados  1. Modelos  2. Caneta ou lápisα		2. Modelo com situações	4.f)

### Breve descrição e instruções

- 1. O professor traz para a aula uma caixa ou saco (a arca do tesouro) com alguns exemplos de pensamentos positivos. Exemplos de pensamentos podem ser: "Eu cresço a aprender coisas novas."; "Vou continuar a tentar até conseguir."; "Tudo precisa de esforço."; "Ainda não sou bom nisto. Com a prática, serei ótimo."; "Vou continuar a tentar até conseguir."; "Tudo precisa de esforço.".
  - As crianças podem colocar os seus pensamentos positivos favoritos na arca em qualquer altura (a arca do tesouro é uma fonte a que as crianças podem ter acesso quando se encontram numa situação desafiante). (10 min)
- 2. O professor apresenta ao grupo situações genéricas de desafio. Revezando-se, cada criança é chamada a representar a situação, através de "Role Play".
  - Por exemplo: O Andy não consegue passar ao próximo nível num jogo da playstation. Ele pensa: "Isto é demasiado difícil"! A criança lê a situação, pega numa nota da arca do tesouro e representa o que faria de acordo com a nota. Ao longo do jogo de papéis, experimentarão estratégias de pensamento e ação positivas.
  - No final da dramatização, o professor lidera a reflexão fazendo algumas perguntas:
  - O que é que fizeste? Como te sentiste depois de teres vivido esta situação? ou Como te sentiste depois de teres vivido esta situação com o pensamento positivo que apanhaste?
- 3. O professor distribui um mapa do tesouro para as crianças. Enquanto se revezam na atividade de representação, os outros completam as etapas do mapa com os pensamentos positivos que são captados. (30 min)

### Manipulações DUA: meios de representação, de expressão, etc.

- Múltiplas formas de representar a informação: a informação é apresentada de forma escrita e pela representação de papéis
- Múltiplas formas de ação e expressão: os alunos são autorizados a utilizar linguagem verbal e não verbal
- Múltiplas formas de envolvimento: fornecendo diferentes tarefas e papéis

### Ferramenta de atividade/ descrição do exercício:

- Modelo com pensamentos positivos para colocar na arca do tesouro (SMF.4.1.f)
- Modelo com exemplos de situações desafiantes para a atividade de "Role Play" (SMF.4.2.f)
- Modelo com um mapa do tesouro que as crianças podem preencher (SMF.4.3.f)
- Modelo para perguntas reflexivas para professores (SMF.4.4.f)
- Modelo para perguntas reflexivas para crianças (SMF..4. 5.f)

### Estratégias\_de\_aprendizagem

- Reforço positivo: quando as crianças identificam e praticam estratégias de pensamento e ação positivas
- Exemplos concretos
- Prática espaçada

### Descritores de desempenho de aprendizagem

- Identificar formas de lidar melhor com uma situação desafiante
- Reconhecer as emoções positivas que provêm do uso de pensamentos positivos

### Avaliação da aprendizagem\_ perguntas reflexivas

### Para professores

- Cada aluno é capaz de identificar pelo menos 2 pensamentos positivos para lidar com situações hipotéticas?
- Cada aluno é capaz de reconhecer pelo menos 2 emoções positivas que vêm do uso de pensamentos positivos?

### Para alunos

- O que aprendeste com a atividade de hoje?
- Tarefa: escrever um pensamento positivo com o qual se poderia lidar com esta situação
- Que emoções positivas sentimos quando usamos
- a arca do tesouro?

### Ferramentas de avaliação\_de\_aprendizagem

O professor pode utilizar as respostas aos modelos de atividade para:

- Avaliar a capacidade dos alunos para praticar formas de lidar melhor com uma situação desafiante
- Avaliar a capacidade dos alunos para identificar emoções positivas que provêm do uso de pensamentos positivos

### Atividade Ligada à disciplina escolar

A atividade pode ser relacionada com todos os assuntos em que utilizamos uma estratégia para resolver um problema, por exemplo, uma fórmula ou uma regra gramatical.

### Atividades a partilhar com os pais ou membros da família

As crianças podem partilhar o seu mapa em casa, podem também construir a sua própria arca do tesouro com os seus pais ou membros da família.

### Nome da atividade A Arca do Tesouro

### **Objetivos**

Descobrir e praticar formas de fomentar os meus	recursos positivos em situações desafiantes e de fracasso
Mostra Orientação para objetivos futuros	A situação orienta a criança para refletir sobre os possíveis desafios futuros e sobre como lidar com isso.
Presta atenção às diversidades (culturais, vulnerabilidades e dificuldades de aprendizagem)	Os pensamentos positivos e as situações de desafio podem ser adaptados com base na situação específica e nas crianças.
Aumenta os pontos fortes e a singularidade	A ênfase é colocada na capacidade de fomentar recursos positivos.
Concentra-se no papel do agente (eu, outros) mais do que nas competências	A atividade dá às crianças algumas ferramentas para melhor enfrentarem as situações de desafio.
Considerar a diversidade cultural na codificação e na expressão de emoções e comportamentos positivos	As atividades são concebidas de modo a fornecer uma estratégia que a criança possa declinar como preferir.
Abraça uma etapa de 'tomada de decisão	A atividade exige que a criança decida o que dizer e o que fazer quando se depara com situações específicas.
Inclui Meios Múltiplos de Envolvimento, de Representação, de Ação e de Expressão (ver utilização das TIC)	<ul> <li>Múltiplas formas de representar a informação: a informação é fornecida com dupla codificação</li> <li>Múltiplas formas de ação e expressão: os alunos são autorizados a utilizar linguagem verbal e não verbal</li> <li>Múltiplas formas de envolvimento: fornecendo diferentes tarefas e papéis.</li> </ul>
Existem ligações com outras atividades e domínios?	Ligado ao domínio Smile to Myself
Existem manipulações possíveis da atividade para se deslocar com a mesma atividade para outro domínio?	A atividade pode ser modificada concentrando-se nas emoções associadas ao comportamento e vice-versa.
Que tipo de manipulações podem ser introduzidas para tornar a atividade adequada aos estudantes mais velhos?	A atividade pode ser adaptada, modificando a complexidade das situações apresentadas e centrando-se nas estratégias de sobrevivência.
Que tipo de manipulações podem ser introduzidas para tornar a atividade adequada aos estudantes mais jovens?	A atividade pode ser a simplificação de situações e mensagens positivas ou a utilização de vídeos como modelos em vez de dramatização.

### 4. A ARCA DO TESOURO para a APP

### Ao participar na atividade, poderá fazê-lo:

Descubra e pratique formas de promover os seus recursos positivos em situações desafiantes e de insucesso



Tarefa Pessoal: Duração: 10 minutos

Frequência: uma vez no projeto Concebido para: adultos

**Parte I:** Leia alguns exemplos de pensamentos que podem ser: "Cresço a aprender coisas novas"; "Vou continuar a tentar até conseguir"; "Tudo precisa de esforço"; "Ainda não sou bom nisto. Com a prática, serei ótimo".

**Parte II:** Tente escrever uma pequena mensagem positiva para si, siga os exemplos

**Parte III:** Pense numa situação difícil que viveu ou que irá viver, leia uma das mensagens e reflita sobre como elas podem mudar as suas emoções e as suas estratégias de sobrevivência.

Tarefa de Grupo: Duração: 40 minutos

Frequência: uma vez por ano letivo Concebido para: 8-11 anos de idade

Parte I: Introdução da arca do tesouro ao grupo

Parte II: Apresente algumas situações desafiantes e tire um

pensamento positivo da arca do tesouro

Parte III: Deixe as crianças desempenharem o papel de

acordo com a mensagem tirada

Parte IV: Guiar as discussões identificando o pensamento

positivo, as emoções e as estratégias de ação

Parte V: Peça às crianças para copiarem a mensagem

positiva no seu mapa do tesouro

### Depois de participar na atividade, pode:

- Identificar e praticar estratégias úteis na promoção dos seus recursos positivos
- Descobrir formas de lidar melhor com uma situação desafiante que acontece

### Instruções:

- 1. Introdução da arca do tesouro
- 2. Apresentar algumas situações desafiantes e tirar um pensamento positivo da arca do tesouro
- 3. Dramatize a situação
- 4. Copie a mensagem positiva no seu mapa do tesouro

### Perguntas para reflexão\_ tarefa pessoal:

- Que pensamentos podem ser úteis para lidar com uma situação desafiante?
- Que emoções surgem da utilização de pensamentos positivos?
- As suas emoções e estratégias de ação mudaram após a leitura da mensagem positiva?

### Perguntas para reflexão\_ tarefa de grupo:

- Que pensamentos podem ser úteis para lidar com uma situação desafiante?
- Que emoções surgem da utilização de pensamentos positivos?
- As suas emoções e estratégias de ação mudaram após a leitura da mensagem positiva?

### Domínio: Sorrir para o Meu Presente e o Meu Futuro

Nome da atividade Caracol, cobra ou tubarão?

### **Objetivos**

Explorar os conceitos de mudança, crescimento e o seu impacto na realização dos meus objetivos e na construção de possíveis futuros eus:

- Para explorar diferentes situações desafiantes que posso enfrentar (mudanças, preocupações, stress, excitação)
- Descobrir que diferentes formas de atuação me levam a resultados diferentes

Duração e frequência 60 minutos	Idade 8-11 anos	Pessoas envolvidas Professor Alunos  Contextos Sala de aula
Estrutura da atividade  1. Introdução e instruções 2. Descrição do comportamento 3. Outros exemplos 4. Reflexão e partilha	Materiais utilizados  1. Modelos  2. Caneta ou lápis	Fichas técnicas  1. Modelo de descrição de comportamento (SPF.5.1.f)  2. Modelo com perguntas reflexivas Para professor (SPF.5.2.f) Para crianças (SPF.5.3 f)

### Breve descrição e instruções

- 1. O professor apresenta uma situação desafiante e pede às crianças que descrevam o seu comportamento nessa situação. As situações devem relacionar-se com possíveis mudanças futuras, como mudanças, preocupações, stress, excitação (por exemplo, o primeiro dia numa nova escola).
  - O professor pede para descreverem o seu comportamento, perante a situação apresentada, imaginando ser um caracol (lento e pensativo)
- 2. Depois de fingir ser um caracol, o professor pede às crianças que descrevam o seu comportamento imaginando ser um animal à sua escolha (por exemplo, um leão: forte e poderoso, um macaco: barulhento e atrevido, etc.)
  - O professor lidera a atividade com as seguintes perguntas:Descrevam um comportamento (imaginando ser um caracol/outro animal)
  - Como se sente o caracol/outro animal?
  - Tentem imaginar situações futuras em que poderiam utilizar a estratégia de um e do outro animal
- 3. O professor apresenta pelo menos três situações mudando o animal e descrevendo-o com traços estereotipados e deixando a criança livre para escolher a segunda, com base na forma como se comportaria.
- 4. A atividade pode terminar com uma partilha e comparação das estratégias escolhidas.

### Manipulações DUA: meios de representação, de expressão, etc.

- Múltiplas formas de representar a informação: a tarefa pode ser realizada também oralmente ou através de role play
- Múltiplas formas de ação e expressão: os alunos são autorizados a utilizar linguagem verbal e não verbal
- Múltiplas formas de envolvimento: fornecendo diferentes papéis para a atividade que podem escolher

### Ferramenta de atividade/ descrição do exercício:

- Modelo para descrição do comportamento animal e questões de reflexivas (SPF..5. 1.f)
- Modelo com perguntas reflexivas para o professor (SPF..5.2. f)

### Estratégias\_de\_aprendizagem

- Reforço positivo: quando as crianças identificam um padrão comportamental a utilizar como estratégia para lidar com algumas situações atuais ou futuras
- Intercalação
- elaboração

### Descritores de desempenho de aprendizagem

- explorar diferentes situações e estratégias futuras de desafio para as enfrentar
- descobrir que diferentes formas de agir conduzem a diferentes resultados

### Avaliação da aprendizagem\_ perguntas reflexivas

### Para professores

- Cada aluno é capaz de descrever pelo menos dois comportamentos diferentes para lidar com a mesma situação?
- Cada aluno é capaz de identificar diferentes emoções relacionadas com o comportamento animal, pelo menos em 2 situações diferentes?
- Cada aluno é capaz de imaginar situações futuras em que poderia utilizar a estratégia, referindo-se pelo menos a um animal?

### Para alunos

• O que aprendeste com a atividade de hoje?

### Ferramentas de avaliação\_de\_aprendizagem

O professor pode utilizar as respostas aos modelos de atividade para:

- Avaliar a capacidade dos alunos para explorar diferentes situações desafiantes futuras e estratégias para as enfrentar
- Avaliar a capacidade dos alunos para reconhecer que diferentes formas de agir conduzem a diferentes resultados

### Atividade Ligada à disciplina escolar

A atividade pode ser ligada a todas as disciplinas em que a utilização de uma estratégia em vez de outra conduz a resultados diferentes (por exemplo, matemática ou ciência).

### Atividades a partilhar com os pais ou membros da família

As crianças podem pedir aos seus familiares que lhes falem de um episódio em que se sentiram como um caracol, um leão, etc.

### Nome da atividade Caracol, cobra ou tubarão?

### **Objetivos**

Explorar os conceitos de mudança, crescimento e o seu impacto na realização dos meus objetivos e na construção de possíveis futuros "eus

possíveis futuros "eus	o sea impacto na reanzação dos meas objetivos e na construção de
Mostra Orientação para objetivos futuros	A atividade apresenta situações de desafio relacionadas com possíveis mudanças futuras.
Presta atenção às diversidades (culturais, vulnerabilidades e dificuldades de aprendizagem)	Cada indivíduo deve ser encorajado a expressar a sua estratégia, utilizando linguagem verbal e não verbal.
Aumenta os pontos fortes e a singularidade	A atividade é concebida de forma a enfatizar a singularidade das suas formas de atuação.
Concentra-se no papel do agente (eu, outros) mais do que nas competências	As crianças podem escolher o padrão de comportamento que preferem e associá-lo a um animal hipotético.
Considerar a diversidade cultural na codificação e na expressão de emoções e comportamentos positivos	A atividade é concebida de forma a deixar a criança livre para escolher o comportamento e as emoções expressas.
Abraça uma etapa de 'tomada de decisão	A atividade exige que a criança decida o que dizer e o que fazer quando experimenta situações desafiantes.
Inclui Meios Múltiplos de Envolvimento, de Representação, de Ação e de Expressão (ver utilização das TIC)	<ul> <li>Múltiplas formas de representar a informação: dupla codificação.</li> <li>Múltiplas formas de ação e expressão: usar linguagem verbal e não verbal.</li> <li>Múltiplas formas de envolvimento: fornecendo diferentes papéis.</li> </ul>
Existem ligações com outras atividades e domínios?	Ligado ao domínio Smile to Myself
Existem manipulações possíveis da atividade para se deslocar com a mesma atividade para outro domínio?	A atividade pode ser adaptada de modo a abordar a auto- consciencialização centrada nos pontos fortes e recursos úteis quando se enfrenta uma situação desafiante (pontos fortes diferentes em diversas situações, o que devemos usar e não usar).
Que tipo de manipulações podem ser introduzidas para tornar a atividade adequada aos estudantes mais velhos?	As tarefas podem ser tornadas mais complexas acrescentando uma comparação entre diferentes estratégias e uma avaliação da eficácia em relação ao resultado desejado.
Que tipo de manipulações podem ser introduzidas para tornar a atividade adequada aos estudantes mais jovens?	A atividade pode ser adaptada proporcionando às crianças os traços estereotipados dos animais, sobre os quais descrever o seu comportamento hipotético.

### 5. CARACOL, COBRA OU TUBARÃO para a APP

### Ao participar na atividade, será capaz de:

Explorar os conceitos de mudança, crescimento e o seu impacto na realização dos seus objetivos e na construção de possíveis

futuros "eus".

Tarefa Pessoal: Duração: 10 minutos

Frequência: uma vez no projeto Concebido para: adultos

Parte I: pensar numa situação desafiante

Parte II: descrever duas formas/estratégias diferentes de agir

Parte III: responder às perguntas reflexivas

Tarefa de Grupo: Duração: 60 min

Frequência: uma vez por ano letivo Concebido para: 8-11 anos de idade

Parte I: apresentar uma situação desafiante

Parte II: pedir para descrever um comportamento em que

imaginam ser um caracol

Parte III: pedir para descrever um comportamento em que

imaginam ser outro animal à escolha

Parte IV: pedir às crianças para responderem às perguntas

reflexivas

### Depois de participar na atividade, poderá:

- explorar diferentes situações desafiantes que pode enfrentar
- descobrir que diferentes formas de atuação conduzem a resultados diferentes

### Instruções:

- 1. Introdução e instruções
- 2. Descrição do comportamento
- 3. Outros exemplos
- 4. Reflexão e partilha

### Perguntas para reflexão\_ tarefa pessoal:

- Descrever um comportamento
- Como se sentiria nas respetivas duas formas/estratégia que descreve?
- Tente imaginar situações futuras em que poderia utilizar uma estratégia em vez da outra

### Perguntas para reflexão\_ tarefa de grupo:

- Descrever um comportamento (imaginar ser um caracol/ outro animal)
- Como se sente o caracol/outro animal?
- Tente imaginar situações futuras em que poderia utilizar a estratégia de um e do outro animal

### Domínio: Sorrir para o Meu Presente e o Meu Futuro

Nome da atividade Super soluções!

### **Obietivos**

### Lidar com os meus desafios e progressos na construção de estratégias para reagir positivamente aos meus futuros desafios:

- Para aprender a analisar as causas, colocar hipóteses para perceber porque determinada situação se torna problemática para mim, como posso manipulá-la para produzir emoções positivas
- Descobrir as medidas que poderia tomar para resolver um problema
- Para identificar recursos e apoios com os quais poderia contar para reforçar os meus objetivos futuros

	Duração e frequência 50 minutos	X	Idade 8-11 anos	**	Pessoas envolvidas Professor Alunos	9	Contextos Sala de aula
<u>••</u>	<ol> <li>Leitura da atividade</li> <li>Leitura de contos</li> <li>Reflexão de grupo</li> <li>Descrição individual</li> <li>Reflexões individuais seguindo os passos do mapa de estradas</li> </ol>	10	Materiais utilizados  1. Modelos  2. Canetas ou lápis		<ol> <li>Fichas técnicas</li> <li>Modelo com o mapa de o</li> <li>Modelo com perguntas r para professor (SPF.6.2 f) para crianças (SPF.6.3 f)</li> </ol>	eflexiv	•

### Breve descrição e instruções

- 1. O professor lê contos em que as personagens se veem confrontadas com uma situação difícil. As situações devem envolver aspetos académicos, mas também passatempos, tais como desporto ou música e também considerar possíveis mudanças futuras. (5 min, cada história)
- 2. Após a leitura, o professor lidera a atividade a fim de orientar as crianças na análise das causas, para perguntar por que razão a situação se tornou problemática para a personagem, como poderia manipulá-la para produzir emoções positivas. Esta reflexão pode ser ajudada com as seguintes perguntas:

Porque é que é um problema para a personagem (aprender a analisar as causas)?

Como é que ele/ela se pode sentir?

O que é que ele/ela pode fazer?

Quem o/a pode ajudar a encontrar uma solução?

Como é que a emoção muda depois de fazer algo?

(10 min, cada história)

O professor deve apresentar pelo menos 2 histórias.

- 3. A criança descreve uma situação que é ou que foi problemática para ela.
  - O professor guia as crianças para utilizarem o padrão de perguntas como forma de analisar o problema e que podem utilizar para todos os problemas, mesmo os futuros.
  - Os dois passos podem ser guiados por um modelo em que as crianças refaçam os passos para analisar um problema (20 min)

### Manipulações DUA: meios de representação, de expressão, etc.

- Múltiplas formas de representar a informação: O material é apresentado com dupla codificação.
- Por exemplo, o professor pode utilizar vídeo ou apresentações em powerpoint para as histórias
- Múltiplas formas de ação e expressão: os alunos são autorizados a utilizar diversos recursos de comunicação para expressar a sua situação.
- Por exemplo, podem escrever, desenhar, encontrar um quadro ou explicar oralmente os seus passos
- Múltiplas formas de envolvimento: fornecendo diferentes tarefas e diferentes situações para a atividade

### Ferramenta de atividade/ descrição do exercício:

- Modelo com contos para ler em aula (SPF..6. 1.f)
- Modelo com um mapa de estradas para retraçar os passos para analisar o problema (SPF..6. 2.f)
- Modelo para a pergunta reflexiva para professores (SPF..6. 3.f)
- Modelo para a pergunta reflexiva para crianças (SPF..6. 4.f)

### Estratégias\_de\_aprendizagem

- · Reforço positivo: quando as crianças identificam e seguem os passos para analisar o problema
- Exemplos concretos
- Intercalação

### Descritores de desempenho de aprendizagem

- Identificar e seguir os passos que podem ser dados na resolução de um problema
- Identificar recursos e apoios para reforçar as competências de coping e objetivos futuros

### Avaliação da aprendizagem\_ perguntas reflexivas

### Para professores

- Cada aluno é capaz de seguir pelo menos 3 passos no padrão de perguntas?
- Cada aluno é capaz de identificar pelo menos 3 perguntas úteis para analisar as situações?

### Para alunos

- O que aprendeste com a atividade de hoje?
- Escreve aqui as perguntas úteis para analisar o problema

### Ferramentas de avaliação\_de\_aprendizagem

O professor pode utilizar as respostas aos modelos de atividade para:

Avaliar a capacidade dos alunos de identificar e seguir os passos que podem ser dados na resolução de um problema

### Atividade Ligada à disciplina escolar

A atividade pode ser ligada a todas as disciplinas em que algumas situações são analisadas e em que seguimos alguns passos para resolver o problema.

### Atividades a partilhar com os pais ou membros da família

As crianças podem partilhar o "mapa da estrada" em casa e tentar reconstituir com elas o passo quando qualquer situação problemática ocorrer.

### Nome da atividade Super soluções!

### **Objetivos**

Lidar com os meus desafios e progressos na construção de estratégias para reagir positivamente aos meus desafiantes futuros eus

futuros eus	
Mostra Orientação para objetivos futuros	As histórias incluem alguns exemplos sobre possíveis desafios futuros.
Presta atenção às diversidades (culturais, vulnerabilidades e dificuldades de aprendizagem)	A criança é autorizada a utilizar diversos recursos de comunicação para expressar a sua situação problemática e descrever os passos.
Aumenta os pontos fortes e a singularidade	A ênfase é colocada na capacidade de encontrar as respostas usando a criatividade, os pontos fortes e a singularidade.
Concentra-se no papel do agente (eu, outros) mais do que nas competências	A atividade é designada de forma a colocar a criança no centro quando encontrar as suas respostas e soluções.
Considerar a diversidade cultural na codificação e na expressão de emoções e comportamentos positivos	O professor deve deixar as crianças livres para expressar emoções e comportamentos positivos de múltiplas formas e utilizando múltiplos materiais.
Abraça uma etapa de 'tomada de decisão	Cada indivíduo deve ser encorajado a procurar ativamente respostas e soluções.
Inclui Meios Múltiplos de Envolvimento, de Representação, de Ação e de Expressão (ver utilização das TIC)	<ul> <li>Múltiplas formas de representar a informação: utilizando dupla codificação.</li> <li>Múltiplas formas de ação e expressão: utilizando diferentes recursos de comunicação.</li> <li>Múltiplas formas de envolvimento: fornecendo diferentes tarefas.</li> </ul>
Existem ligações com outras atividades e domínios?	Ligado ao domínio Smile to Others
Existem manipulações possíveis da atividade para se deslocar com a mesma atividade para outro domínio?	A atividade pode ser adaptada de modo a abordar a sensibilização dos outros focando o padrão de perguntas em duas personagens, analisando também a perspetiva de outra pessoa.
Que tipo de manipulações podem ser introduzidas para tornar a atividade adequada aos estudantes mais velhos?	As tarefas podem ser tornadas mais complexas aumentando a complexidade das histórias e incluindo mais do que uma personagem.
Que tipo de manipulações podem ser introduzidas para tornar a atividade adequada aos estudantes mais jovens?	A atividade pode ser adaptada centrando-se nas situações apresentadas nas histórias e seguindo as etapas com a ajuda do professor.

### 6. SUPER SOLUÇÕES! para a APP

### Ao participar na atividade, o adulto será capaz de:

Enfrentar os desafios e o progresso na construção de estratégias para reagir positivamente aos desafiantes futuros eus



Tarefa Pessoal: Duração: 10 minutos

Frequência: uma vez no projeto Concebido para: adultos

Parte I: pense num par de situações desafiantes

Parte II: analise a situação com as perguntas reflexivas

propostas

**Parte III:** Tente usar o padrão de perguntas para orientar a sua reflexão quando uma situação desafiante pode ocorrer

Tarefa de Grupo: Duração: 50 minutos

Frequência: uma vez por ano letivo Concebido para: 8-11 anos de idade

Parte I: leitura dos contos

Parte II: guiar as discussões analisando a história com o

padrão de perguntas reflexivasl

Parte III: Pedir às crianças para descreverem uma situação

que lhes possa acontecer

**Parte IV:** Pedir às crianças que analisem a situação com o padrão de perguntas fornecido (mapa de estradas)

### Depois de participar na atividade, poderá:

- Identificar e seguir os passos que pode dar para a resolução de um problema
- Identificar recursos e apoios para reforçar as suas capacidades de reação e objetivos futuros

### Instruções:

- 1. a leitura dos contos
- 2. analisar a história com o padrão de perguntas
- 3. descrever uma situação que lhe possa acontecer
- 4. analisar a situação com o mapa de estradas

### Perguntas para reflexão\_ tarefa pessoal:

- Porque é que é um problema para si (analisar causas)?
- Como se pode sentir?
- O que se pode fazer?
- Quem o pode ajudar a encontrar uma solução?
- Como a sua emoção muda depois de fazer algo?

### Perguntas para reflexão\_ tarefa de grupo:

- Porque é um problema para o personagem (analisar causas)?
- Como é que ele/ela se pode sentir?
- O que é que ele/ela pode fazer?
- Quem o pode ajudar a encontrar uma solução?
- Como é que a emoção muda depois de fazer algo?

### Domínio: Sorrir para o Meu Presente e o Meu Futuro

Nome da atividade Metas

### **Objetivos**

### Explorar como progredir na realização de objetivos pessoais a curto prazo e possíveis eus

- Praticar como estabelecer os meus objetivos pessoais e educativos
- Para identificar passos, recursos e apoios com os quais posso contar para reforçar os meus objetivos futuros

Duração e frequência 60 minutos	Idade 8-11 anos	Pessoas envolvidas Professor Alunos	Contextos Sala de aula
Estrutura da atividade  1. Introdução do tema 2. Identificar os seus interesses 3. Escolher um interesse e definir os passos e recursos para o melhorar	Materiais utilizados  1. Modelos  2. Caneta ou lápis	Fichas técnicas  1. Modelo para descrever (SPF.7.1.f)  2. Modelo para desenvolvação (SPF.7.2.f)  3. Modelo com pergunta para professores (SPF.7.para crianças (SPF.7.4.f)	ver o meu plano de reflexiva 7.3.f)

### Breve descrição e instruções

- 1. O professor introduz o tema do dia, definindo a autodeterminação: "Ser autodeterminado significa tomar medidas para fazer o que queremos que aconteça e aquilo em que trabalhamos. Significa trabalhar arduamente para atingir os seus objetivos". (5 min)
- 2. O professor pede à criança para escrever 4-6 coisas que ela gosta de fazer no seu tempo livre.

  Os interesses podem dizer respeito (escola, por exemplo, aprender uma língua estrangeira; extracurricular, por exemplo, desporto; pós-escolar, por exemplo, obter informações sobre os currículos da escola seguinte). (15 min)
- 3. Após completar a primeira tarefa, o professor pede à criança que escolha uma das atividades de que gosta e que gostaria de melhorar. (5 min)
- 4. Depois de a criança ter escolhido uma atividade, o professor pode pedir-lhe que responda a algumas perguntas. Através das perguntas, a criança é orientada para desenvolver um plano de ação (25 min)

O meu objetivo é: .....

Para levar o meu objetivo a cabo: .....

Quem me pode ajudar: .....

O objetivo é importante para mim agora porque: .....

O objetivo é importante para mim amanhã (no meu futuro) porque: .....

Saberei que atingi o meu objetivo quando: .....

5. O professor pergunta às crianças se gostariam de partilhar os seus planos com outros, também ela/ele pode ajudar as crianças a implementar os detalhes do seu plano de ação. (10 min)

### Manipulações DUA: meios de representação, de expressão, etc.

- Múltiplas formas de representar a informação: o material é apresentado com dupla codificação.
   Por exemplo, as crianças podem utilizar palavras escritas, imagens ou descrever verbalmente cada passe
- Por exemplo, as crianças podem utilizar palavras escritas, imagens ou descrever verbalmente cada passo da atividade

   Múltiplas formas de ação e expressão: os alunos podem utilizar diversos recursos de comunicação para expressar o seu
- Multiplas formas de ação e expressão: os alunos podem utilizar diversos recursos de comunicação para expressar o seu plano de ação
- Múltiplas formas de envolvimento: fornecendo diferentes tarefas e diferentes situações para a atividade Por exemplo, os interesses dizem respeito ao tempo livre das crianças e envolvem diferentes contextos

### Ferramenta de atividade/ descrição do exercício:

- Modelo para descrever os meus interesses (SPF.7.1.f)
- Modelo para desenvolver o meu plano de ação (SPF.7.2.f)
- Modelo para pergunta reflexiva do professor (SPF..7.3.f)
- Modelo para pergunta reflexiva da criança (SPF..7.4.f)

### Estratégias\_de\_aprendizagem

- Reforço positivo: quando a criança identifica interesses e objetivos, quando identifica as etapas do seu projeto
- Intercalação
- Prática espaçada

### Descritores de desempenho de aprendizagem

- Identificar e estabelecer objetivos futuros
- Identificar passos, recursos e apoios para reforçar os objetivos

### Avaliação da aprendizagem\_ perguntas reflexivas

### Para professores

- Cada aluno é capaz de identificar, pelo menos 1 ação, para melhorar o seu plano?
- Cada aluno é capaz de identificar, pelo menos 1 pessoa, que o pode apoiar?
- Cada aluno é capaz de reconhecer, pelo menos 1 aspeto, que sinaliza a realização do objetivo?

### Para alunos

O que aprendeste com a atividade de hoje?

### Ferramentas de avaliação\_de\_aprendizagem

O professor pode utilizar as respostas aos modelos de atividade para:

- Avaliar a capacidade dos alunos para identificar e estabelecer objetivos futuros
- Avaliar a capacidade dos alunos para identificar passos, recursos e apoios para reforçar os objetivos

### Atividade Ligada à disciplina escolar

A atividade pode ser ligada a todas as disciplinas, os professores podem referir-se a todas as situações em que descrevemos como um personagem analisou a situação e desenvolveu um plano de ação (uma personagem histórica, literária ou teatral).

### Atividades a partilhar com os pais ou membros da família

As crianças podem partilhar o seu plano de ação com a família ou membros da família e pedir-lhes que implementem os detalhes do seu plano de ação. A criança pode também escolher outra atividade com os membros da família e desenvolver um plano de ação com o mesmo esquema.

### Nome da atividade Metas

### **Objetivos**

Explorar como progredir na realização de objetivo	s pessoais a curto prazo e possíveis eus
Mostra Orientação para objetivos futuros	A atividade analisa objetivos futuros e também pede às crianças que imaginem como podem mudar as suas emoções em conformidade.
Presta atenção às diversidades (culturais, vulnerabilidades e dificuldades de aprendizagem)	Os alunos podem utilizar diversos recursos de comunicação para expressar o seu plano de ação.
Aumenta os pontos fortes e a singularidade	A ênfase é colocada na capacidade de melhorar o interesse e os recursos positivos.
Concentra-se no papel do agente (eu, outros) mais do que nas competências	A atividade tem a ver com autodeterminação, em termos de definir o que a pessoa pode fazer para alcançar os seus objetivos.
Considerar a diversidade cultural na codificação e na expressão de emoções e comportamentos positivos	A atividade foi concebida de forma a permitir que as crianças expressem livremente o que é importante para o seu presente e o que será importante para o seu futuro.
Abraça uma etapa de 'tomada de decisão	As crianças são livres de decidir o que querem melhorar e onde querem concentrar a sua reflexão.
Inclui Meios Múltiplos de Envolvimento, de Representação, de Ação e de Expressão (ver utilização das TIC)	<ul> <li>Múltiplas formas de compromisso: o material é apresentado com dupla codificação.</li> <li>Múltiplas formas de ação e expressão: os alunos podem utilizar diversos recursos de comunicação para expressar o seu plano de ação.</li> <li>Múltiplas formas de envolvimento: fornecendo diferentes tarefas e diferentes situações para a atividade.</li> </ul>
Existem ligações com outras atividades e domínios?	Ligado ao domínio Smile to Myself
Existem manipulações possíveis da atividade para se deslocar com a mesma atividade para outro domínio?	A atividade pode ser adaptada a fim de se mover na autoconsciencialização, concentrando-se na descoberta de emoções positivas, sentimentos e recursos pessoais que caracterizam o meu interesse.
Que tipo de manipulações podem ser introduzidas para tornar a atividade adequada aos estudantes mais velhos?	As tarefas podem tornar-se mais complexas solicitando aos alunos que desenvolvam um plano de ação articulado, monitorizem e avaliem a realização dos seus objetivos e avaliem as possibilidades de modificar o plano de ação.
Que tipo de manipulações podem ser introduzidas para tornar a atividade adequada aos estudantes mais jovens?	As tarefas podem ser adaptadas reduzindo o número de interesses e orientando as crianças para refletir sobre o seu plano de ação (pequenos grupos ou perguntas simplificadoras).

### 7. METAS para a APP

### Ao participar na atividade, será capaz de:

Explorar como progredir na realização de objetivos pessoais de curto prazo e possíveis eus



Tarefa Pessoal: Duração: 10 minutos

Frequência: uma vez no projeto Concebido para: adultos

Parte I: Tente pensar sobre o que significa para si ser

autodeterminado

Parte II: Escreva 4-6 coisas que gosta de fazer no seu tempo

livre

Parte III: Escolha uma das atividades que pretende melhorar

e responda às perguntas reflexivas

Tarefa de Grupo: Duração: 60 minutos

Frequência: uma vez por ano letivo Concebido para: 8-11 anos de idade

Parte I: introduz o conceito de ser autodeterminado

Parte II: Peça às crianças para escreverem 4-6 coisas que

gostam de fazer no seu tempo livre

Parte III: Pedir às crianças que escolham um interesse que

queiram melhorar

Parte IV: Orientar as crianças para responderem às

perguntas reflexivas

### Depois de participar na atividade, poderá fazê-lo:

- pratique como estabelecer os seus objetivos pessoais
- Identificar passos, recursos e apoios para reforçar os seus objetivos futuros

### Instruções:

- 1. Introdução do tema
- 2. Identificar os seus interesses
- 3. Escolher um interesse e definir passos e recursos para o melhorar

### Perguntas para reflexão\_ tarefa pessoal:

- O meu objetivo é: .....
- Para levar o meu objetivo a cabo: ......
- Quem me pode ajudar: .....
- O objetivo é importante para mim agora porque: .....
- O objetivo é importante para mim amanhã (no meu futuro) porque: ......
- Saberei que atingi o meu objetivo quando: .....

### Perguntas para reflexão\_ tarefa de grupo

- O meu objetivo é: .....
- Para levar o meu objetivo a cabo: .....
- Quem me pode ajudar: .....
- O objetivo é importante para mim agora porque: ......
- O objetivo é importante para mim amanhã (no meu futuro) porque: ......
- Saberei que atingi o meu objetivo quando: ......

### Domínio: Sorrir para o Meu Presente e o Meu Futuro

Nome da atividade Gráfico de Recompensas Super Estrelas

### **Objetivos**

### Aprender e praticar como monitorizar o progresso na consecução dos objetivos pessoais e cultivar os meus pontos fortes:

- Reconhecer e praticar estratégias
- Para monitorizar as minhas estratégias de sobrevivência
- Identificar um objetivo a curto prazo para melhorar o meu possível "eu".

Duração e frequência 1 dia: 30 min 2-3-4 dias: 5 min 5 dias: 30 min	Idade 8-11 anos	Pessoas envolvidas Professor Estudantes  Contextos Sala de aula
Estrutura da actividade  1. Introdução da tarefa 2. Exemplo de um gráfico completo 3. Classifique-se a si próprio para o dia 4. Classifique-se por semana 5. Reflexão guiada sobre o gráfico de exemplo 6. Reflexão guiada sobre a própria carta 7. Partilha e modelação	Materiais utilizados  1. Modelos  2. Caneta ou lápis	Fichas técnicas  3. completa (tabela de recompensas da Joy) (SPF.8.1.f)  4. Modelo com um gráfico de recompensas vazio (um para a semana e outro para levar para casa) (SPF.8.2.f)  5. Modelo com pergunta reflexiva no final da semana (SPF.8.3.f)  6. Modelo com pergunta reflexiva para o professor (SPF.8.4.f)

### Breve descrição e instruções

- 1. O professor dá às crianças uma folha de avaliação com uma lista de recursos positivos (a lista é baseada nas competências aprendidas nas atividades anteriores)
  - O professor diz às crianças: "nesta grelha encontrarão uma lista com muitas competências que aprendemos com as atividades realizada até hoje". Todos os dias vamos colocar uma marca no smile com base na forma como pensamos estar a fazer". (5 min)
- 2. O professor mostra às crianças um exemplo de uma folha completa (tabela de recompensas da Joy), apresentando-a como outra hipotética tabela de recompensas da criança. O professor explicará o gráfico da Joy em detalhes e comentará todas as secções. (15 min)
- 3. Depois, pedirá às crianças para se avaliarem por esse dia. (10 min)
- 4. O professor deixa 5 minutos no final de cada dia para completar a folha de trabalho, durante uma semana inteira.
- 5. No final da semana, o professor pede a todos que olhem para a grelha da Joy e reflitam sobre isso com as seguintes perguntas: Em que é que a Joy é boa? Em que pode a Joy melhorar? O que lhe terias dito para fazer se fosses a Joy? (10 min)
- 6. O professor pede-lhes que façam o mesmo na sua ficha. (10 min)
- 7. Quando todos tiverem terminado, o professor pode perguntar se alguém quer partilhar a sua ficha. Ao partilhar o professor pode apresentar múltiplos modelos e orientá-los para refletir sobre o que podem aprender. (10 min)

### Manipulações DUA: meios de representação, de expressão, etc.

- Múltiplas formas de representar a informação: a grelha de avaliação é apresentada com um código duplo.
- Por exemplo, o professor pode modificar a tabela de prémios utilizando outra forma gráfica e outros materiais, tais como autocolantes ou selos
- Múltiplas formas de ação e expressão: os alunos podem utilizar diversos recursos de comunicação para expressar a sua autoavaliação e a reflexão relacionada
  - Por exemplo, as crianças podem partilhar a sua carta e discutir os seus pontos fortes e o que melhoram, pedindo-se conselhos umas às outras
- Múltiplas formas de envolvimento: o conteúdo do gráfico é adaptável com base nos pontos fortes das crianças

### Ferramenta de atividade/ descrição do exercício:

- Modelo com um exemplo de folha completa (tabela de recompensas da Joy) (SPF.8.1.f)
- Modelo com um gráfico de recompensas vazio (um para a semana e outro para levar para casa) (SPF.8.2.f)
- Modelo com pergunta reflexiva para professores (SPF.8.3.f)
- Modelo com pergunta reflexiva para crianças (SPF.8.4.f)

### Estratégias\_de\_aprendizagem

- Reforço positivo: quando as crianças identificam os seus pontos fortes e as suas capacidades para melhorar a partir da tabela de recompensas
- Prática espaçada
- Elaboração
- Prática de recuperação

### Descritores de desempenho de aprendizagem

- Monitorizar estratégias de sobrevivência
- Identificar um objetivo a curto prazo para melhorar possíveis eus

### Avaliação da aprendizagem\_ perguntas reflexivas

### Para professores

- Cada aluno é capaz de monitorizar as suas estratégias de sobrevivência ao longo da semana?
- Cada aluno é capaz de identificar, pelo menos 1 aspeto, em que era bom
- Cada aluno é capaz de identificar, pelo menos 1 aspeto, que pode melhorar?
- Cada aluno é capaz de identificar, pelo menos 1 ação, que pode tomar para melhorar?

### Para alunos

• O que aprendeste com a atividade de hoje?

### Ferramentas de avaliação\_de\_aprendizagem

O professor pode utilizar as respostas aos modelos de atividade para:

- Avaliar a capacidade dos alunos para monitorizar estratégias de sobrevivência
- Avaliar a capacidade dos alunos para identificar um objetivo a curto prazo

### Atividade Ligada à disciplina escolar

A atividade pode ser ligada a qualquer forma de avaliação, tornando os critérios explícitos para as crianças e envolvendo-as no processo de identificação dos seus pontos fortes e do que devem melhorar.

### Atividades a partilhar com os pais ou membros da família

As crianças podem levar para casa um gráfico vazio para completar em casa, escolhendo com os seus pais ou família uma lista de atividades para monitorizar e melhorar.

### Nome da atividade Gráfico de recompensas Super Estrelas

### **Objetivos**

Aprender e praticar como monitorizar o progresso na realização dos objetivos pessoais e cultivar os meus pontos fortes

Aprender e praticar como monitorizar o progresso na realização dos objetivos pessoais e cultivar os meus pontos fortes			
Mostra Orientação para objetivos futuros	A ênfase é colocada na capacidade de progredir na realização de objetivos pessoais.		
Presta atenção às diversidades (culturais, vulnerabilidades e dificuldades de aprendizagem)	Todo o material é concebido para ser editável, a fim de melhor se adaptar às características de cada aluno.		
Aumenta os pontos fortes e a singularidade	A atividade que se trata é de reforçar as características e os recursos das crianças.		
Concentra-se no papel do agente (eu, outros) mais do que nas competências	A tabela de recompensas pede à criança que se autoavalie e, no final da monitorização.		
Considerar a diversidade cultural na codificação e na expressão de emoções e comportamentos positivos	A atividade é concebida de forma a permitir que as crianças se avaliem a si próprias, com base nas suas crenças e no que é importante para as suas.		
Abraça uma etapa de 'tomada de decisão	As crianças são livres de decidir o que querem melhorar, no que se querem concentrar.		
Inclui Meios Múltiplos de Envolvimento, de Representação, de Ação e de Expressão (ver utilização das TIC)	<ul> <li>Múltiplas formas de representar a informação: a tabela de recompensas é apresentada com um código duplo.</li> <li>Múltiplas formas de ação e expressão: os alunos podem utilizar diversos recursos de comunicação para expressar a sua autoavaliação e a reflexão relacionada.</li> <li>Múltiplas formas de envolvimento: o conteúdo do gráfico é adaptável com base nos pontos fortes das crianças.</li> </ul>		
Existem ligações com outras atividades e domínios?	Ligado ao domínio Smile to Myself		
Existem manipulações possíveis da atividade para se deslocar com a mesma atividade para outro domínio?	A atividade pode ser adaptada concentrando-se em pensamentos e comportamentos que tenham impacto nas emoções e sentimentos, monitorizando-os de modo a uma melhor consciência da sua influência.		
Que tipo de manipulações podem ser introduzidas para tornar a atividade adequada aos estudantes mais velhos?	As tarefas podem ser tornadas mais complexas pedindo às crianças que identifiquem os aspetos sobre os quais se devem controlar, ou mesmo pedindo para comparar a sua autoavaliação com a avaliação que alguém lhes deu.		
Que tipo de manipulações podem ser introduzidas para tornar a atividade adequada aos estudantes mais jovens?	As tarefas podem ser adaptadas, diminuindo ou simplificando os aspetos sobre os quais têm de prestar atenção e avaliar-se a si próprias.		

### 8. GRÁFICO DE RECOMPENSAS SUPER ESTRELAS para a APP

### Ao participar na atividade, o adulto será capaz de:

Aprender e praticar como monitorizar o progresso na realização dos objetivos pessoais e cultivar os pontos fortes pessoais

Self Evalu	lation			
This is how I think I am doing.				
	(a) (-) (-)			
	(a) (-) (b)			
	(a) (-) (-)			

**Tarefa Pessoal:** 

**Duração:** 5 minutos por dia **Frequência:** uma vez no projeto **Concebido para:** adultos

**Parte I:** fazer uma lista com 4-6 recursos positivos com base nas competências aprendidas nas atividades anteriores

**Parte II:** avalie-se em cada um destes recursos, faça-o uma vez por dia durante uma semana (por exemplo, pode usar um número de 1 a 5)

**Parte III:** No final da semana, com base na sua atividade de monitorização, tente responder às perguntas reflexivas

Tarefa de Grupo:

Duração: primeiro dia: 20 min 2-3-4 dias: 5 min quinto dia: 20 min Frequência: uma vez por ano letivo Concebido para: 8-11 anos de idade

**Parte I:** dá às crianças uma tabela de recompensas com uma lista baseada nas competências aprendidas nas atividades anteriores

**Parte II:** mostrar um exemplo de gráfico de recompensas e orientar as crianças para responderem às perguntas reflexivas, modelando as reflexões

Parte III: Deixe as crianças completarem o seu mapa um por dia durante 1 semana

**Parte IV:** Peça às crianças para responderem às perguntas reflexivas pensando nelas próprias

### Depois de participar na atividade, poderá fazê-lo:

- monitorizar as suas estratégias de sobrevivência
- identificar um objetivo a curto prazo para melhorar os vossos possíveis "eus".

### Instruções:

- 1. Introdução da tarefa
- 2. Exemplo de um gráfico completo
- 3. Classifiquem-se por esse dia
- 4. Classifique-se por semana
- 5. Reflexão guiada sobre o gráfico de exemplo
- 6. Reflexão guiada sobre a própria carta
- 7. Partilha e modelação

### Perguntas para reflexão\_ tarefa pessoal:

- Em que é que era bom?
- O que se pode melhorar?
- O que recomenda que se faça?

### Perguntas para reflexão\_ tarefa de grupo

- Em que é que era bom?
- O que se pode melhorar?
- O que recomenda que se faça?





SPF. 1.1.f







SPF. 1.2.f



## Escreve as tuas notas ao lado dos passageiros e adivinha a sua emoção!

Podes prestar atenção a: gestos, tom de voz e expressão facial

PASSAGEIRO Nº1	
Emoção: →	
PASSAGEIRO Nº2	
Emoção: →	





SPF. 1.2.f

PASSAGEIRO Nº3	
Emoção:	
PASSAGEIRO Nº4	
Emoção:	





SPF. 1.3.f

# Avaliação da aprendizagem **QUESTÃO REFLEXIVA** Professores NÃO **APENAS** VÁRIAS **MUITAS ALGUMAS** Cada aluno é capaz de identificar pelo menos 3 emoções dos passageiros? Cada aluno é capaz de identificar pelo menos 2 sinais de comportamento para cada passageiro? Cada aluno é capaz de descrever pelo menos 2 comportamentos para expressar cada emoção apresentada? **Notas**





SPF. 1.4.f

# **PERGUNTA REFLEXIVA** O que aprendeste com a atividade de hoje?







### A TARTARUGA TUCKER

O Tucker é uma tartaruga. Ele gosta de brincar com os seus amigos na Escola do Lago Molhado.

Mas, por vezes, acontecem coisas que deixam o Tucker realmente furioso. Quando o Tucker se zangava, costumava bater, pontapear ou gritar com os seus amigos. Os seus amigos ficavam zangados ou chateados quando lhes batia, pontapeava ou gritava.



### PASSO 1

Tucker conhece agora uma nova forma de "pensar como uma tartaruga" quando se zanga.



### PASSO 2

Ele pode dizer **STOP** para si próprio: guarda as mãos, as pernas e o corpo para si!

Depois pergunta a si mesmo: "como me sinto?" e, se se sentir furioso, diz para si: "Sinto-me furioso!".



### PASSO 3

Ele aconchega-se dentro da sua carapaça e respira fundo 3 vezes para se acalmar.



### PASSO 4

O Tucker pode agora **pensar numa solução** ou numa forma de a tornar a solução melhor.

Os amigos do Tucker ficam felizes quando ele joga bem e guarda o seu corpo para si próprio. Os amigos também gostam quando o Tucker usa palavras bonitas.









Um dia a Maria estava na escola e queria muito jogar ao jogo da memória...

... mas 6 crianças já jogavam com ele e não havia espaço para ela.

A Maria começou a sentir-se muito furiosa!

# PASSO 1 PASSO 2 PASSO 3 PASSO 4





SPF. 2.3.f

				0, ,, 2,0,
QUESTÃO	aprendizagem REFLEXIVA essores			
	NÃO	APENAS ALGUMAS	VÁRIAS	MUITAS
Cada aluno é capaz de identificar pelo menos 2 passos?	$\bigcirc$			
Cada aluno é capaz de identificar pelo menos 1 forma possível de agir?	$\bigcirc$			
Notas				





SPF. 2.4.f

PERGUNTA REFLEXIVA	?
O que aprendeste com a atividade de hoje?	
Coloca por ordem, de 1 a 4, os passos que aprendemos. Tem cuidado, há duas frases que não pertencem!  Sai da sala	
Diz STOP para ti próprio	
Pensa numa solução	
Brinca com um balão	
Respira fundo 3 vezes	
Pensar como a tartaruga quando me sinto furioso/a	





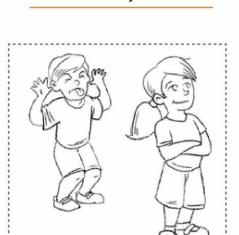




SPF. 2.5.f



Pedir ajuda



Ignorar provocações



Dizer com calma "Quero que pares".



Perguntar com «jeitinho»



Brincar com alguém

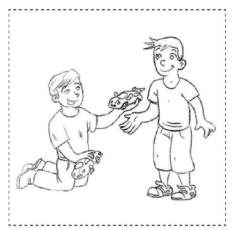


Perguntar: "Por favor, posso...?"





SPF. 2.6.f



Partilhar algo



Trocar algo

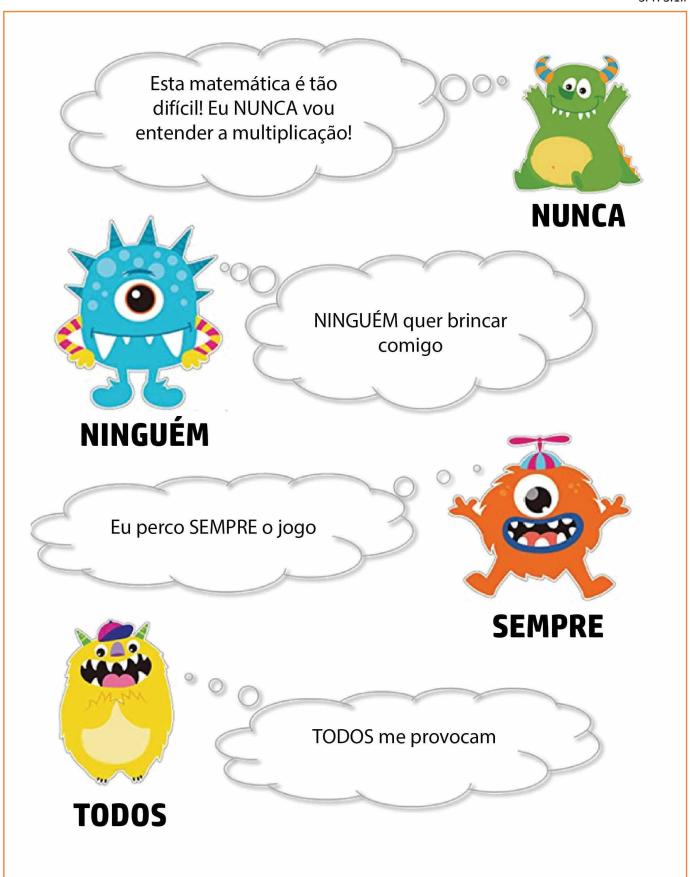


Aguardar a tua vez





SPF. 3.1.f



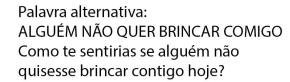




SPF. 3.1.f

### Exemplos para crianças

Monstros do pensamento: NINGUÉM QUER BRINCAR COMIGO Como te sentirias se ninguém quisesse brincar contigo hoje?



### Outros exemplos:

- 1. Eu perco sempre no jogo
- 2. Nunca vou entender a multiplicação!
- 3. Todos me provocam
- 4. Eu nunca vou desenhar bem
- 5. Nunca ninguém me diz que sou criativo
- 6. Não vou gostar de nenhuma atividade extracurricular
- 7. Não vou aprender nada de novo no próximo ano
- 8. Não vou encontrar ninguém que vá brincar comigo na escola nova
- 9. Eu nunca me juntarei à equipa de voleibol
- 10. Eu nunca mais vou estudar nada





SPF. 3.2.f

## Avaliação da aprendizagem QUESTÃO REFLEXIVA Professores

Professores				
	NÃO	APENAS ALGUMAS	VÁRIAS	MUITAS
Cada aluno é capaz de identificar pelo menos 3 frases com pensamentos monstruosos?				
Cada aluno é capaz de usar palavras alternativas em pelo menos 2 frases?	$\bigcirc$			
Cada aluno é capaz de identificar pelo menos 2 emoções associadas aos pensamentos monstruosos?				
Cada aluno é capaz de identificar pelo menos 2 emoções associadas ao uso de palavras alternativas?				
Notas				





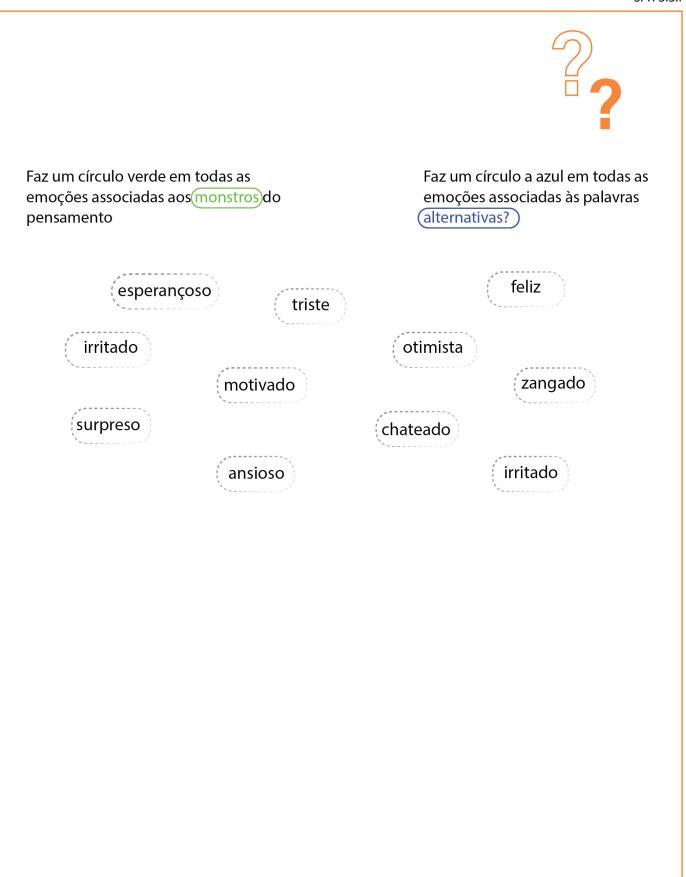
SPF. 3.3.f

PER	GUNTA REFLI	EXIVA	· ?
O que aprendeste hoje com a ativ	idade de hoje?		
	OTA OS MONS		
ENX Pinta as frases com os pensamento monstruosos	os		nonstruosa com ativas
Pinta as frases com os pensamento	os	Substitui a frase r	
Pinta as frases com os pensamento monstruosos	os	Substitui a frase r	
Pinta as frases com os pensamento monstruosos Alguém gozou comigo hoje Ninguém me atira a bola	os	Substitui a frase r	
Pinta as frases com os pensamento monstruosos  Alguém gozou comigo hoje  Ninguém me atira a bola  Todos os dias, todos me empurram	os	Substitui a frase r	
Pinta as frases com os pensamento monstruosos  Alguém gozou comigo hoje  Ninguém me atira a bola  Todos os dias, todos me empurram na fila	os	Substitui a frase r	





SPF. 3.3.f







SPF. 4.1.f

**VOU CONTINUAR A TENTAR** EU CRESÇO A APRENDER ATÉ CONSEGUIR **COISAS NOVAS** AINDA NÃO SOU BOM NISTO. TUDO PRECISA DE ESFORÇO COM A PRÁTICA SEREI ÓTIMO **TENHO MUITOS RECURSOS** O ERRO AJUDA-ME A **MELHORAR VOU TENTAR A ESTRATÉGIA** PODES PEDIR AJUDA **QUE APRENDI** EU SEI COMO FAZER MUITAS **EU POSSO MUDAR DE COISAS ESTRATÉGIA** 





SPF. 4.2.f

### SITUAÇÃO:

O Andy não consegue passar ao próximo nível num jogo da playstation. Ele pensa: "Isto é demasiado difícil!

O Daniel tocou mal a música ao piano. Ele pensa "Eu nunca vou ser bom".

A Angy começou um curso de natação. Ela está um pouco assustada e pensa: "Nunca vou aprender a nadar, vou ter de usar boias para sempre!"

A Sara quer jogar voleibol e juntou-se a uma equipa mas não conhece as regras. Ela pensa "Como é que eu vou fazer?".

O professor deu ao Jacob uma tarefa muito difícil. Ele pensa: "Como é que eu vou fazer isto?"

A Joe tem um cão novo mas ele não brinca com ela. Ela pensa "ele não gosta de mim".

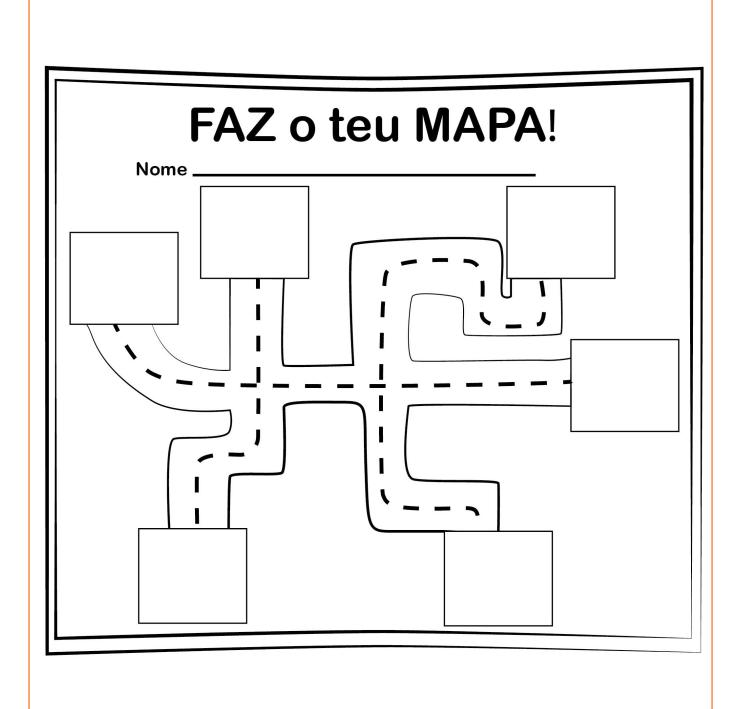
O James tem de mudar de escola e não conhece ninguém. Ele pensa: "Não vou encontrar novos amigos".

_			





SPF. 4.3.f







SPF. 4.4.f

Avaliação da apre <b>QUESTÃO REF</b> Professore	LEXIVA			
	NÃO	APENAS ALGUMAS	VÁRIAS	MUITAS
Cada aluno é capaz de identificar pelo menos 2 pensamentos positivos para lidar com situações hipotéticas?				
Cada aluno é capaz de reconhecer pelo menos 2 emoções positivas que surgem do uso de pensamentos positivos?				
Notas				





SPF. 4.5.f

PERGUNTA REFLEXIVA 2
O que aprendeste hoje com a atividade de hoje?
O Andy não consegue passar ao próximo nível num jogo da playstation. Ele pensa: "Isto é demasiado difícil!
Escreve um pensamento positivo para o Andy:
Que emoções positivas sentimos quando usamos a arca do tesouro?





SPF. 5.1.f

Descreve o comportamento imaginando ser um caracol (lento e pensativo)  Situação futura em que poderás fazer como um caracol:  Descreve o comportamento imaginando seres outro animal (tu escolhes)  Situação futura em que poderás fazer como um caracol:	SITUAÇÃO 1:	
Descreve o comportamento imaginando seres outro animal (tu escolhes)		
animal (tu escolhes)		Situação futura em que poderás fazer como um caracol:
Situação futura em que poderás fazer como um caracol:		
		Situação futura em que poderás fazer como um caracol:





SPF. 5.1.f

SITUAÇÃO 2:	
	Descreve o comportamento imaginando ser um caracol (lento e pensativo)
	Situação futura em que poderás fazer como um caracol:
	Descreve o comportamento imaginando seres outro animal (tu escolhes)
	Situação futura em que poderás fazer como um caracol:
2	





SPF. 5.1.f

SITUAÇÃO 3:	
	Descreve o comportamento imaginando ser um caracol (lento e pensativo)
	Situação futura em que poderás fazer como um caracol:
	Descreve o comportamento imaginando seres outro
	animal (tu escolhes)
	Situação futura em que poderás fazer como um caracol:





SPF. 5.2.f

Avaliação da aprendizagem  QUESTÃO REFLEXIVA  Professores				
	NÃO	APENAS ALGUMAS	VÁRIAS	MUITAS
Cada aluno é capaz de descrever pelo menos 2 comportamentos diferentes para lidar com a mesma situação?		$\bigcirc$		
Cada aluno é capaz de identificar diferentes emoções relacionadas com o comportamento animal, pelo menos em 2 situações diferentes?		$\bigcirc$		
Cada aluno é capaz de imaginar situações futuras em que poderia usar a estratégia, pelo menos referindo-se a um animal?		$\bigcirc$		
Notas				





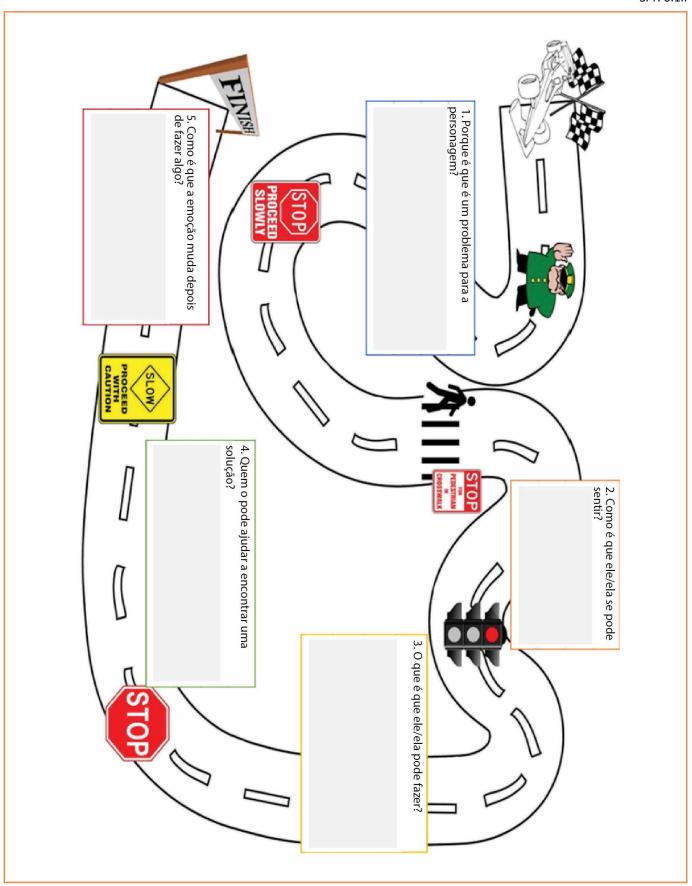
SPF. 5.3.f

PERGUNTA REFLEXIVA	?
m a atividade de hoje?	





SPF. 6.1.f







SPF. 6.2.f

### Avaliação da aprendizagem **QUESTÃO REFLEXIVA** Professores NÃO **APENAS** VÁRIAS **MUITAS ALGUMAS** Cada aluno é capaz de seguir pelo menos 3 passos no padrão de perguntas? Cada aluno é capaz de identificar pelo menos 3 perguntas úteis para analisar as situações? **Notas**





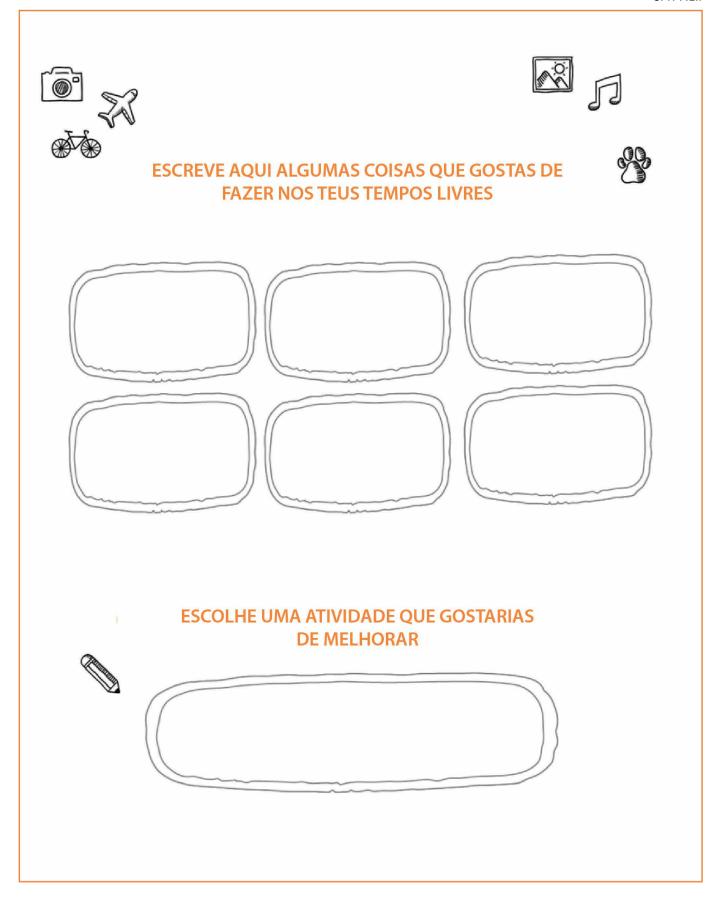
SPF. 6.3.f

PERGUNTA REFLEXIVA	2
O que aprendeste com a atividade de hoje?	
Escreve aqui as perguntas úteis para analisar o problema	





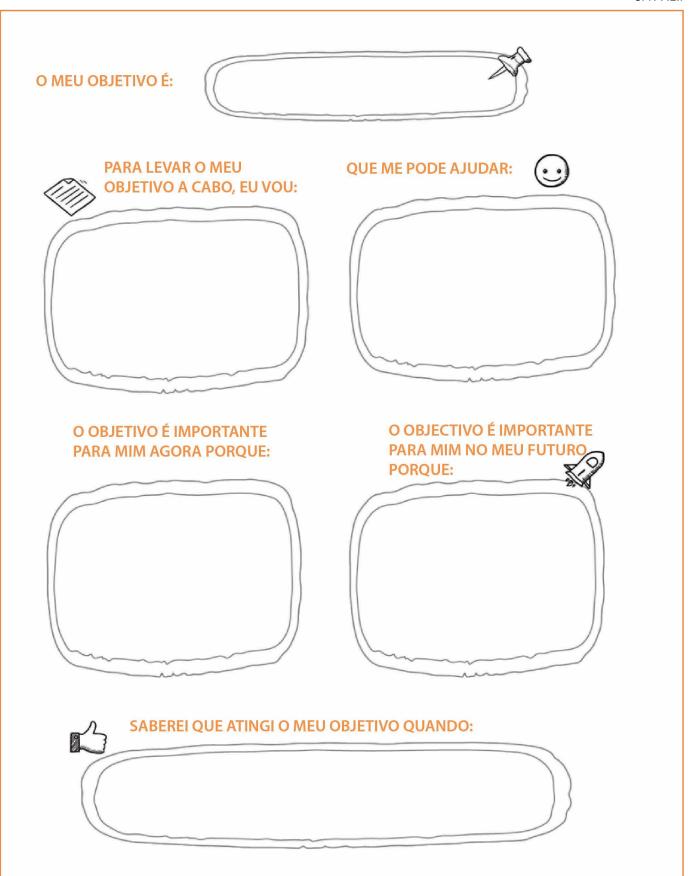
SPF. 7.1.f







SPF. 7.2.f







SPF. 7.3.f

### Avaliação da aprendizagem QUESTÃO REFLEXIVA Professores

Professores				
	NÃO	APENAS ALGUMAS	VÁRIAS	MUITAS
Cada aluno é capaz de identificar, pelo menos 1 ação, para melhorar o seu plano?				
Cada aluno é capaz de identificar, pelo menos 1 pessoa, que o pode apoiar?				
Cada aluno é capaz de reconhecer, pelo menos 1 aspeto, que sinaliza a realização do objetivo?	$\bigcirc$			
Notas				





SPF 74f

		3F1. 7.4.I
	ERGUNTA REFLEXIVA	
O que aprendeste hoje com a at	ividade de hoje?	





SPF. 8.1.f

SPF. 8.1.1
Nome Joy
SEGUNDA
TERÇA
QUARTA
QUINTA
SEXTA

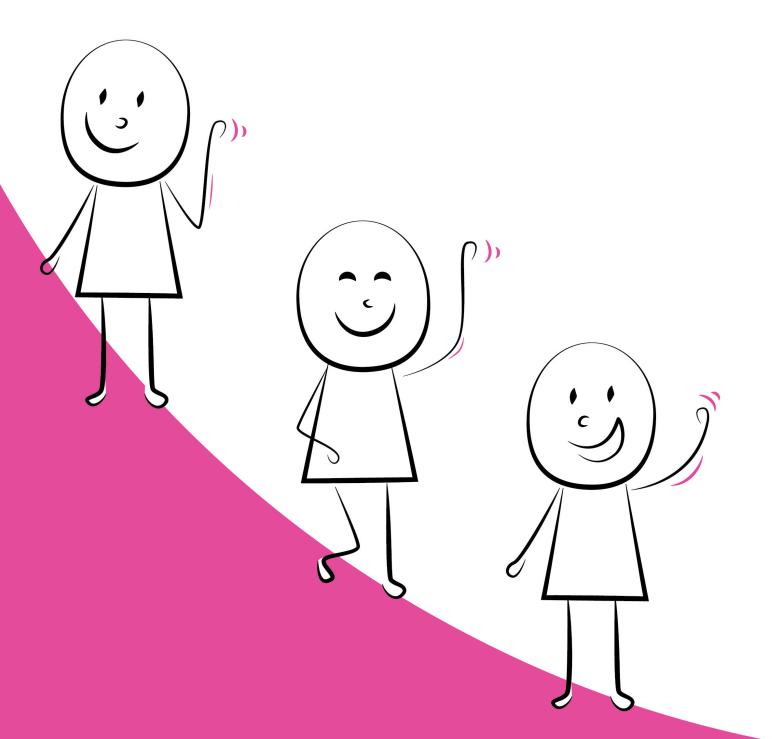




SPF. 8.2.f

	SPF. 8.2.
	Nome
	SEGUNDA
	TERCA
	OUARTA
	OUINTA
	SEXTA

# SORRIR PARA A SOCIEDADE 0.4



### Grelhas para o desenvolvimento de atividades e verificação das escolhas de atividades

Grelha 1A: o conteúdo e o desenvolvimento

Domínio: Sorrir para a sociedade 4.0

Nome da atividade Como os outros sorriem

### **Obietivos**

### Explorar as emoções, atitudes e sentimentos que as pessoas que conheço podem experimentar nos nossos contextos de vida

- Para compreender como as emoções são influenciadas pelo comportamento pessoal e por outros comportamentos
- Reconhecer como os outros se sentem em determinados contextos sociais e compreender que cada um de nós sente e responde de formas diferentes

Duração e frequência 60 min	Idade 8-11 anos	Pessoas envolvidas Professor Alunos  Contextos Sala de aula
Estrutura da atividade  1. Introdução e explicação dos objetivos  2. Dramatização  3. Inverter o jogo de role-play  4. Partilha e reflexão	Materiais utilizados  1. Modelos	Fichas técnicas  1. Modelo com a situação (SSO. 1.1.f)  2. Questões reflexivas para Professores (SSO. 1.2.f) para crianças (SSO. 1.3.f)

### Breve descrição e instruções

- 1. O professor introduz o objetivo da atividade e informa os alunos que a sessão envolverá a narração de uma situação hipotética. (5 min)
- 2. O professor escolhe dois voluntários e pede-lhes para interpretarem um papel numa situação hipotética em que poderiam ter-se encontrado. As crianças podem ser solicitadas a apresentar uma situação descrita pelo professor ou uma situação que tenham realmente vivido e a desempenhar o papel de outra pessoa (por exemplo, os seus pais, irmãos, amigos). (5 minutos cada situação)
- 3. Após a primeira tentativa, o professor pede para inverter os papéis, a fim de fazer com que as crianças explorem como os outros se sentem e por que razão se comportam de forma diferente. (5 min. cada situação)
- 4. Durante a dramatização, o professor deve focar a atenção das crianças para: os diferentes comportamentos que podem resultar da experiência de uma emoção específica e o mesmo comportamento que pode resultar da experiência de diferentes emoções. (10 min)

### Manipulações DUA: meios de representação, de expressão, etc.

- Múltiplas formas de representar a informação: a situação hipotética pode ser apresentada verbalmente e visualmente.
- Múltiplas formas de ação e expressão: os alunos são autorizados a utilizar diversos recursos de comunicação para expressar as suas perspetivas e participar na atividade.
- Múltiplas formas de envolvimento: fornecer diferentes tarefas, papéis e materiais familiares para crianças dessa idade.

### Ferramenta de atividade/ descrição do exercício:

- Modelo com a situação hipotética a desempenhar um papel (SSO. 1.1.f)
- Modelo para pergunta reflexiva do professor (SSO. 1.2.f)
- Modelo para pergunta reflexiva da criança (SSO. 1.3.f)

### Estratégias\_de\_aprendizagem

- Reforço positivo: quando as crianças descrevem como os outros se sentem em determinada situação, imaginando diferentes formas de sentir e responder
- Elaboração
- Exemplos concretos

### Descritores de desempenho de aprendizagem

- descrever como as emoções são influenciadas pelo comportamento pessoal e por outros comportamentos
- reconhecer que cada um de nós sente e responde de formas diferentes

### Avaliação da aprendizagem\_ perguntas reflexivas

### Para professores

- É cada aluno capaz de descrever, pelo menos 2, comportamentos diferentes perante a mesma emoção?
- Cada aluno é capaz de reconhecer, pelo menos 2, emoções diferentes perante a mesma situação?

### Para alunos

- O que descobriu com a atividade de hoje?
- Tarefa: completar o esboço, descrevendo dois comportamentos
- Tarefa: completar o esboço, descrevendo duas emoções

### Ferramentas de avaliação\_de\_aprendizagem

Os professores podem usar a resposta às perguntas do modelo para:

- Avaliar a capacidade dos alunos para descrever como as emoções são influenciadas pelo comportamento pessoal e por outros comportamentos
- Avaliar a capacidade dos alunos de reconhecerem que cada um de nós sente e responde de formas diferentes

### Atividade Ligada à disciplina escolar

A atividade pode ser ligada a todas as disciplinas em que são apresentados processos de causa-efeito ou são analisadas duas perspetivas.

### Atividades a partilhar com os pais ou membros da família

As crianças podem partilhar o jogo de role play em casa, pedindo aos membros da família que desempenhem papéis inversos e expliquem como se sentem e o que fariam nessa situação.

### Nome da atividade Como os outros sorriem

### **Objetivos**

Explorar as emoções, atitudes e sentimentos que as pessoas que conheço podem experimentar nos nossos contextos de vida

Explorar as emoções, atitudes e sentimentos que a	s pessoas que conheço podem experimentar nos nossos contextos de vida	
Mostra Orientação para objetivos futuros	A atividade apresenta à criança situações hipotéticas relacionadas com o futuro.	
Presta atenção às diversidades (culturais, vulnerabilidades e dificuldades de aprendizagem)	A atividade envolve múltiplas formas de ação para terminar deixar a criança livre para usar diferentes formas de expressar comportamentos e sentimentos.	
Aumenta os pontos fortes e a singularidade	A atividade foi concebida para utilizar recursos positivos para transformar um desafio numa oportunidade.	
Concentra-se mais no papel do agente (eu, outros) do que nas competências	A ênfase está na capacidade de tomar a perspetiva dos outros e empatizar com os outros.	
Considerar a diversidade cultural na codificação e na expressão de emoções e comportamentos positivos	Os alunos experimentam que as emoções, atitudes e sentimentos dos outros podem ser muito diferentes.	
Abraça uma etapa de 'tomada de decisão	As crianças são livres de escolher entre diferentes formas de agir.	
Inclui Meios Múltiplos de Envolvimento, de Representação, de Ação e de Expressão (ver utilização das TIC)	<ul> <li>Múltiplas formas de representar a informação: utilizando codificação doble.</li> <li>Múltiplas formas de ação e expressão: os alunos podem utilizar diversos recursos de comunicação.</li> <li>Múltiplas formas de envolvimento: fornecendo diferentes tarefas e papéis.</li> </ul>	
Existem ligações com outras atividades e domínios?	Ligado ao domínio SMILE to Others	
Existem manipulações possíveis da atividade para se deslocar com a mesma atividade para outro domínio?	A atividade pode ser adaptada concentrando-se em explicar o que fariam ativamente, caso estas emoções/situações fossem vividas pelos seus pares/família.	
Que tipo de manipulações podem ser introduzidas para tornar a atividade adequada aos alunos mais velhos?	A fim de tornar a atividade adequada aos alunos mais velhos, o professor pode aumentar o número de emoções, bem como o número de possíveis reações e comportamentos diversos.	
Que tipo de manipulações podem ser introduzidas para tornar a atividade adequada aos alunos mais jovens?	A atividade pode ser adaptada através da simplificação de situações hipotéticas e o professor pode também assumir o papel do segundo jogador e modelar diferentes emoções e comportamentos.	

### Domínio: Sorrir para a sociedade 4.0

Nome da atividade Teatro de Animais

### **Objetivos**

### Explorar as diversidades culturais na expressão de emoções, sentimentos, e mentalidade positiva em contextos sociais:

- Descobrir atitudes e emoções que as pessoas que conheço podem experimentar nos nossos contextos de vida
- Reconhecer e apreciar que cada pessoa tem múltiplas identidades e singularidade

Duração e frequência 60 min	Idade 8-11 anos	Pessoas envolvidas Professor Alunos  Contextos Sala de aula ou espaço aberto
Estrutura da atividade  1. Introdução dos objetivos 2. Jogo da adivinha parte 1 3. Jogo da adivinha parte 2 4. Partilha e recarga	Materiais utilizados  1. Modelos	Fichas técnicas  1. Modelo para a parte 1 (SSO. 2.1.f)  2. Modelo para a parte 2 (SSO. 2.2.f)  3. Modelo com perguntas (SSO.2.3.f)  4. Questões reflexivas para Professores (SSO. 2.4.f) para crianças (SSO. 2.5.f)

### Breve descrição e instruções

- 1. O professor introduz o objetivo da atividade e informa os alunos de que a atividade envolverá um jogo de adivinha. O jogo será dividido em duas partes: na primeira parte adivinharemos quais são os animais, na segunda parte adivinharemos onde vivem estes animais. (5 min)
- 2. Parte 1:o professor introduz o jogo: "agora estamos prontos para começar o nosso jogo da adivinha. Vou precisar de um voluntário para começar. Vou colocar uma fotografia de um animal nas costas do voluntário (o professor pede ao voluntário que se vire para que a turma possa ver a fotografia). Agora sabemos qual é a foto, mas o/a \_\_\_\_\_ (nome do voluntário) não sabe. Ele/ela tem de adivinhar e cabe-nos a nós dar-lhe boas pistas. (20 min) As regras são:
  - o nome do animal não pode ser sugerido
  - o professor fará as perguntas e as crianças responderão
  - as respostas das crianças serão as pistas, vamos continuar até que a criança adivinhe o nome do animal.

O jogo continua até que as crianças adivinhem pelo menos 3/4 animais e se familiarizem com as regras do jogo O professor pode perguntar:

Onde é que vive? Quantas pernas tem? De que cor é? Que som é que faz?

Como é que se move? O que é que come? Com quem vive? Etc.

- 3. Parte 2: o professor muda o jogo: "agora que somos muito bons a adivinhar que animal é, vamos mudar e tentar adivinhar onde é que eles estão, onde vivem, em que contexto estão. Vou precisar de dois voluntários para começar. Vou colocar uma foto de um animal que vive num contexto nas costas de um voluntário, depois vou colocar uma foto do mesmo animal que vive noutro contexto nas costas do outro voluntário. As regras são as mesmas de antes. Eu farei as perguntas e vocês darão as pistas. (20 min)
  - Em frente dos dois animais, o professor pode fazer mais perguntas como, por exemplo:
  - O que é que o animal faz quando está neste contexto? e neste outro? Quem é que o animal encontra? Que emoções é que o animal sente nesse contexto específico? Que pensamentos? Que sons é que o animal ouve? Que cheiros cheira? Como é que se move nesse contexto?
- 4. O professor, com as perguntas propostas, orienta as crianças a reconhecerem as diferenças entre os vários contextos e a forma como os animais se comportam, pensam, têm emoções diferentes com base nos contextos em que se encontram. (15 min)

### Manipulações DUA: meios de representação, de expressão, etc.

- Múltiplas formas de representar a informação: a informação pode ser fornecida verbalmente e visualmente
- Múltiplas formas de ação e expressão: os alunos podem utilizar diversos recursos de comunicação
- Múltiplas formas de envolvimento: fornecer diferentes tarefas e papéis

### Ferramenta de atividade/ descrição do exercício:

- Modelo com imagens de animais para a parte 1 do jogo da adivinha (SSO. 2.1.f)
- Modelo com imagens de animais para a parte 2 do jogo da adivinha (SSO. 2.2.f)
- Modelo com perguntas de professores para a parte 1 e 2 do jogo da adivinha (SSO. 2.3.f)
- Modelo para pergunta reflexiva dos professores (SSO. 2.3.f)
- Modelo para pergunta reflexiva das crianças (SSO. 2.4.f)

### Estratégias\_de\_aprendizagem

- Reforço positivo: quando as crianças identificam comportamentos, pensamentos e emoções que caracterizam diferentes contextos
- Prática de recuperação
- Intercalação

### Descritores de desempenho de aprendizagem

- Explorar atitudes e emoções que os animais possam experimentar em diferentes contextos de vida
- Reconhecer as diversidades na expressão de emoções comportamentais, sentimentos em diferentes contextos

### Avaliação da aprendizagem\_ perguntas reflexivas

### Para professores

 Cada aluno é capaz de identificar o que torna o animal único em pelo menos dois contextos diferentes?

### Para alunos

- O que aprendeste com a atividade de hoje?
- Descrever um animal em dois contextos diferentes, escrever as coisas que o tornam único

### Ferramentas de avaliação\_de\_aprendizagem

Os professores podem usar a resposta às perguntas do modelo para:

- Avaliar a capacidade dos alunos para identificar atitudes e emoções que os animais possam experimentar em diferentes contextos de vida
- Avaliar a capacidade dos alunos de reconhecer as diversidades na expressão de emoções comportamentais, sentimentos em diferentes contextos

### Atividade ligada à disciplina escolar

A atividade pode estar ligada à ciência e à geografia: quando falamos de alterações climáticas que requerem necessariamente modificações. A atividade pode também estar ligada ao tema das migrações, tanto de animais como de pessoas.

### Atividades a partilhar com os pais ou membros da família

As crianças podem partilhar o jogo com os pais ou família, podem acrescentar outros animais ou procurar em conjunto informações sobre os animais sobre os quais gostariam de saber mais.

### Nome da atividade **Teatro de Animais**

### **Objetivos**

Explorar as diversidades culturais na expressão de emoções, sentimentos e mentalidade positiva em contextos sociais	
Mostra Orientação para objetivos futuros	A atividade é sobre como os animais podem mudar os seus hábitos, pensamentos e emoções em vista de uma mudança atual ou mesmo futura.
Presta atenção às diversidades (culturais, vulnerabilidades e dificuldades de aprendizagem)	A atividade envolve múltiplas formas de ação, deixando a criança livre para utilizar diferentes estratégias e ferramentas.
Aumenta os pontos fortes e a singularidade	A atividade foi concebida para sublinhar os aspetos que tornam os animais únicos em cada contexto.
Concentra-se mais no papel do agente (eu, outros) do que nas competências	A ênfase está em explorar ativamente as diversidades que caracterizam cada contexto e quem aí viv.
Considerar a diversidade cultural na codificação e na expressão de emoções e comportamentos positivos	Cada criança é livre de contribuir com os seus próprios recursos e conhecimentos.
Abraça uma etapa de 'tomada de decisão	A atividade é concebida de forma a orientar a criança para reconhecer as características de cada contexto, fazendo perguntas que realcem a singularidade.
Inclui Meios Múltiplos de Envolvimento, de Representação, de Ação e de Expressão (ver utilização das TIC)	<ul> <li>Múltiplas formas de representar a informação: utilizando codificação doble.</li> <li>Múltiplas formas de ação e expressão: os estudantes são autorizados a utilizar diversos recursos de comunicação.</li> <li>Múltiplas formas de envolvimento: fornecendo diferentes tarefas e papéis.</li> </ul>
Existem ligações com outras atividades e domínios?	Ligado ao domínio SMILE to Others
Existem manipulações possíveis da atividade para se deslocar com a mesma atividade para outro domínio?	A atividade pode ser adaptada, concentrando-se na exploração de emoções, sentimentos, pensamentos e experiências que ajudam a compreender os dos outros e a criar um clima positivo nos contextos da vida quotidiana.
Que tipo de manipulações podem ser introduzidas para tornar a atividade adequada aos alunos mais velhos?	A atividade pode ser tornada mais complexa alargando a reflexão não só aos animais mas também à forma como as pessoas podem enfrentar diferentes comportamentos, emoções e sentimentos em diferentes contextos.
Que tipo de manipulações podem ser introduzidas para tornar a atividade adequada aos alunos	A atividade pode ser adaptada simplificando as perguntas e proporcionando às crianças ajuda na identificação da singularidade de

mais jovens?

cada contexto.

### Domínio: Sorrir para a sociedade 4.0

Nome da atividade Roda da Minha Vida

### **Objetivos**

### Explorar o contexto da minha vida e as minhas atitudes e sentimentos que o caracterizam

- Para descrever os contextos de vida em que passamos o nosso tempo
- Para compreender como cada contexto de vida tem um impacto diferente na nossa vida



**Duração e frequência** (50 minutos)



Idade 8-11 anos



Pessoas envolvidas Professor



Contextos

Sala de aula (alunos sentados em círculo)



### Estrutura da atividade

- 1. Introdução e explicação dos objetivos
- 2. Modelação: um exemplo de roda
- 3. Roda e conclusão de perguntas
- 4. Partilha e reflexão

### Materiais utilizados

1. Modelos

Alunos

2. Lápis



### Fichas técnicas

- 1. Modelo com a roda SSO.3.1f
- Questões reflexivas para Professores SSO.3.2f para Crianças SSO.3.3f

### Breve descrição e instruções

- 1. O professor introduz o objetivo da atividade e informa os alunos que a sessão envolverá a narração de uma situação hipotética: "Passamos a nossa vida em contextos diferentes (escola, casa, desporto, etc.), cada contexto é caracterizado pela presença de pessoas diferentes, pelas coisas que fazemos nesse contexto, pelas ferramentas que nós próprios utilizamos. Cada pessoa que encontramos nestes contextos comporta-se e faz-nos pedidos que podem ter impacto no quão bem estamos nesse ambiente. Portanto, as pessoas com quem passamos tempo são importantes. Podemos visualizar estes diferentes contextos de vida numa roda (o professor mostra o modelo com a roda).
  - Para descrever o nosso contexto de vida, podemos responder a algumas perguntas: Quais são os teus contextos de vida? Com quem se encontram em cada contexto? O que é que fazem em cada contexto? Com que ferramenta? O que é que vos pedem para fazer? Qual o teu grau de satisfação em cada contexto? (a lista deve incluir jogos, aprender coisas novas, mais outras sugestões dos participantes). Em cada momento da nossa vida, podemos estar satisfeitos com a forma como os diferentes contextos de vida funcionam para nós. (5 min)
- 2. O professor mostra um exemplo de roda e descreve-o: "aqui como Andy completou a sua roda"...
  - O professor pede aos alunos que ajudem X a encontrar ideias para responder às seguintes perguntas:
  - O que pode o Andy fazer para aumentar a sua satisfação no seu diversificado contexto da vida? (10 min)
- 3. O professor pede aos alunos que preencham a sua roda usando o modelo impresso para expressar o seu nível de conteúdo e expectativas nos seguintes contextos da sua vida (escola, amigos, família, passatempos, diversão, saúde, trabalhos de casa, tempo calmo). Pode alternar entre os contextos e também incluir os seguintes contextos possíveis: Escola, amigos, família, notas, diversão, saúde, espaço, crescimento.
  - Passo 1: Agora irás trabalhar nos teus próprios contextos da roda da vida, no modelo fornecido. Ao lado de cada secção da roda, escreve os nomes dos contextos relevantes da tua vida. Pensa onde passa o teu tempo.
  - Passo 2: coloca em cada secção o nome das pessoas que encontras em cada contexto, o que fazes, com que ferramentas, e o que te pedem para fazer.
  - Passo 3: Avalia a tua satisfação com cada contexto da roda, utilizando notas de 1 a 10 (1 baixa, 10 alta satisfação). A fim de decidir a tua satisfação com cada contexto, compara a tua situação atual, com a situação ideal. Por exemplo, se passares o tempo no futebol é uma situação ideal para ti, isso pode significar uma pontuação 10. E se achares que na escola as coisas estão bem mas podem correr melhor, poderás classificar a escola como 6 ou 7.
  - Passo 4: Para ter uma representação visual da tua classificação, desenha uma linha que ligue as diferentes áreas, como mostra o exemplo. O objetivo final é ter uma forma que represente os contextos da tua roda da vida. (15 min)
- 4. O professor pede aos alunos que escrevam as suas ideias sobre o assunto:
  - Que secções da roda são classificadas como mais altas e quais são mais baixas? O que faz com que alguma pontuação seja mais alta? O que farás para aumentar a sua pontuação em algum contexto? O que podemos fazer para aumentar a nossa satisfação nos diversos contextos da vida? (10 min)
- 5. O professor pede às crianças que partilhem as suas rodas e começa uma reflexão com algumas perguntas: Como é que as minhas prioridades são diferentes das outras? Quais são as áreas que desejo mudar e quais as áreas que outros escolheram para mudar? (10 min)

### Manipulações DUA: meios de representação, de expressão, etc.

- Múltiplas formas de representar a informação: a informação pode ser fornecida com dupla codificação
- Múltiplas formas de ação e expressão: os alunos podem utilizar diversos recursos de comunicação para expressar o seu contexto
- Múltiplas formas de envolvimento: fornecendo diferentes tarefas e materiais familiares para crianças dessa idade

### Ferramenta de atividade/ descrição do exercício:

- Grelha com a roda e perguntas a preencher (SSO.3.1f)
- Modelo para pergunta reflexiva para professores (SSO.3.2f)
- Modelo para pergunta reflexiva para crianças (SSO.3.3f)

### Estratégias de aprendizagem

- Reforço positivo: quando as crianças identificam contextos e desenvolvem ideias sobre como melhorar a sua satisfação
- Elaboração
- Exemplos concretos

### Descritores de desempenho de aprendizagem

- Definir uma situação atual
- Serem capazes de definir algumas caixas 'mentais' para cada prioridade nas suas vidas
- Desenvolver ideias ou ações para melhorar a sua satisfação
- Estabelecer prioridades e objetivos

### Avaliação da aprendizagem\_ perguntas reflexivas

### Para alunos

- O que aprendeste com a roda de hoje?
- Que aspetos da tua vida descobriste?
- Qual deles é a tua prioridade/meta da atividade de hoje?

### Para professores

- Cada aluno é capaz de identificar uma situação atual pelo menos em 3 contextos?
- Cada aluno é capaz de desenvolver pelo menos 2 ideias ou ações para melhorar a sua satisfação?
- Cada aluno é capaz de estabelecer pelo menos 2 prioridades?

### Ferramentas de avaliação\_de\_aprendizagem

Os professores podem usar a resposta às perguntas da roda para:

- Avaliar a capacidade dos alunos para identificar uma situação atual;
- Avaliar a capacidade dos alunos para estabelecer prioridades e objetivos
- Avaliar a capacidade dos alunos de identificar ideias e ações para melhorar a sua satisfação;

### Atividade Ligada à disciplina escolar

Todas as atividades escolares em que um processo é analisado com múltiplos componentes, operações matemáticas (frações), análise gramatical, análise de ambientes geográficos, etc.

### Atividades a partilhar com os pais ou membros da família

A roda criada pode ser partilhada em casa, as crianças também podem partilhar ideias e ações para as melhorar.

#### Nome da atividade Roda da Minha Vida

#### **Objetivos**

#### Explorar o contexto da minha vida e as minhas atitudes e sentimentos que as caracterizam

	•
Mostra Orientação para objetivos futuros	O aluno é convidado a imaginar possíveis ações para melhorar a sua satisfação.
Presta atenção às diversidades (culturais, vulnerabilidades e dificuldades de aprendizagem)	As crianças são lembradas que outras podem ter ideias, desafios, objetivos e prioridades diferentes.
Aumenta os pontos fortes e a singularidade	As crianças trazem consigo o seu próprio conjunto de expectativas, competências, talentos, capacidades e valores de base cultural para a formulação dos seus objetivos.
Concentra-se mais no papel do agente (eu, outros) do que nas competências	Cada aluno é encorajado a aceitar a sua situação e a escolher, estabelecer e desenvolver alguns objetivos.
Considerar a diversidade cultural na codificação e na expressão de emoções e comportamentos positivos	Cada indivíduo deve ser encorajado a prestar atenção à diversidade na expressão de prioridades e possíveis ações.
Abraça uma etapa de 'tomada de decisão	Cada indivíduo deve ser encorajado a refletir ativamente nas suas próprias competências e a definir prioridades e objetivos para o futuro.
Inclui Meios Múltiplos de Envolvimento, de Representação, de Ação e de Expressão (ver utilização das TIC)	<ul> <li>Múltiplas formas de representar a informação: Os modelos são fornecidos com dupla codificação.</li> <li>Múltiplas formas de ação e expressão: os alunos são autorizados a utilizar diversos recursos de comunicação para expressar as suas perspetivas e participar na atividade.</li> <li>Múltiplas formas de envolvimento: fornecendo diferentes tarefas e materiais familiares para crianças dessa idade.</li> </ul>
Existem ligações com outras atividades e domínios?	Ligado ao domínio Smile to Myself

Existem manipulações possíveis da atividade para se deslocar com a mesma atividade para outro domínio?

A atividade pode ser adaptada explorando diferentes áreas de si (interesses, pessoas diferentes, paixões, objetivos, características, etc.).

Que tipo de manipulações podem ser introduzidas para tornar a atividade adequada aos alunos mais velhos?

O professor pode pedir para voltar dentro de alguns meses e ver o que mudou (não necessariamente melhorado, mas talvez uma mudança no ponto de vista, talvez uma mudança na perspetiva e na forma como eles veem a situação).

Que tipo de manipulações podem ser introduzidas para tornar a atividade adequada aos alunos mais jovens?

O professor pode pedir para identificar o contexto e escolher o mais satisfatório e o menos satisfatório. Podem também juntar ideias sobre como estabelecer um objetivo, com a sugestão de colegas de turma.

#### Domínio: Sorrir para a sociedade 4.0

Nome da atividade Onde e com Quem no mundo...?

#### **Objetivos**

#### Identificar os aspetos sociais e emocionais em todos os contextos da minha vida:

- Explorar os contextos em que vivemos, em termos de pessoas com as quais passamos o nosso tempo
- Reconhecer e apreciar que cada pessoa tem múltiplas identidades e singularidade



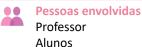
#### Duração e frequência

1' 30 min



## Idade

8-11 anos





### Contextos

Sala de aula

(alunos sentados em círculo)



#### Estrutura da atividade

- 1. Introdução da atividade
- 2. Conclusão de um dos lados dos círculos
- 3. Conclusão da parte de trás dos círculos
- 4. Partilha e reflexão



#### Materiais utilizados

- 1. Modelos
- 2. Cartolinas
- 3. Lápis ou caneta
- 4. Gancho



#### Fichas técnicas

 Questões reflexivas para Professores (SSO.4.1.f) para crianças (SSO.4..2 f)

#### Breve descrição e instruções

- 1. O professor dá às crianças 7 círculos, para se ligarem com um gancho, representando: eu, a minha escola, o meu bairro, a minha cidade, o meu estado, o meu país, a minha palavra. A atividade será apresentada no início da semana e as crianças terão alguns dias para a completar. (5 min)
- 2. As crianças devem completar um lado do círculo representando a sua imagem atual: concentrando-se nas pessoas que estão com elas nesses contextos e naquilo que fazem em conjunto. As crianças podem completar os círculos com palavras, imagens, fotografias, colagens, etc. (40 min)
- 3. Uma vez concluído um dos lados, as crianças podem responder às perguntas no verso de cada círculo: o que é que vais acrescentar no teu futuro? Quem vais acrescentar no teu futuro? (30 min)
- 4. Quando todos os alunos tiverem completado o círculo, o professor dar-lhes-á alguns minutos para o partilharem e para refletirem em conjunto, procurando uma definição de pertença.
  - O professor orientará a discussão no sentido do reconhecimento da singularidade (embora as crianças tenham em comum numerosos contextos, tais como a mesma escola). (20 min)

#### Manipulações DUA: meios de representação, de expressão, etc.

- Múltiplas formas de representar a informação: as crianças podem completar os círculos com materiais que preferem (por exemplo, desenhar com lápis, colar uma fotografia, tirar uma fotografia, etc.)
- Múltiplas formas de ação e expressão: as crianças podem escolher o conteúdo a colocar nos seus círculos
- Múltiplas formas de envolvimento: a atividade deve ser concluída durante a semana, as crianças podem envolver diferentes recursos e pessoas

#### Ferramenta de atividade/ descrição do exercício:

- Modelo com círculos (SSO.4.1f)
- Modelo para pergunta reflexiva para professores (SSO.4.2f)
- Modelo para pergunta reflexiva para crianças (SSO.4.3f)

#### Estratégias\_de\_aprendizagem

- Reforço positivo: quando as crianças identificam e representam conteúdos diferentes nos círculos
- Intercalação
- Prática espaçada

#### Descritores de desempenho de aprendizagem

- explorar os contextos em termos de pessoas com quem passamos o nosso tempo, para chegar a uma definição de pertença
- reconhecer que cada pessoa tem múltiplas identidades e singularidade

#### Avaliação da aprendizagem\_ perguntas reflexivas

#### Para professores

- Cada aluno é capaz de identificar, pelo menos 2 contextos de pertença?
- Cada aluno é capaz de identificar, pelo menos 1 aspeto novo, que descobriu?

#### Para alunos

- O que aprendeste com a atividade de hoje?
- Quais são os contextos de pertença em que estás incluído?
- Descreve algo novo que tenhas descoberto sobre um colega. Algo que não sabias e que te surpreendeu.

#### Ferramentas de avaliação\_de\_aprendizagem

Os professores podem usar a resposta às perguntas reflexivas para:

- Avaliar a capacidade dos alunos para explorar os contextos em termos de pessoas com quem passam o seu tempo, e definir o conceito de pertença
- Avaliar a capacidade dos alunos de reconhecer que cada pessoa tem múltiplas identidades e singularidade

#### Atividade Ligada à disciplina escolar

A atividade pode estar ligada a todas as disciplinas nas quais descrevemos as pessoas e as suas relações com os seus contextos (por exemplo, um artista e as suas ligações com outros artistas e o contexto histórico). Também quando lidamos com questões que dizem respeito a diferentes contextos (por exemplo, as crianças têm um sistema de reciclagem separado na sala de aula, o mesmo acontece com o seu país, a sua cidade, etc.)

#### Atividades a partilhar com os pais ou membros da família

As crianças podem partilhar a atividade com a sua família e pedir-lhes que as ajudem a adicionar artigos, tirar fotografias em conjunto, procurar fotografias na Internet.

# Nome da atividade Onde e com Quem no mundo...?

#### **Objetivos**

# Identificar aspetos sociais e emocionais em todos os contextos da minha vida

Identificar aspetos sociais e emocionais em todos os contextos da minha vida		
Mostra Orientação para objetivos futuros	A atividade consiste em explorar componentes de um possível contexto futuro.	
Presta atenção às diversidades (culturais, vulnerabilidades e dificuldades de aprendizagem)	As crianças podem preencher os círculos através de qualquer material, ferramentas e formulário.	
Aumenta os pontos fortes e a singularidade	A atividade é concebida de modo a enfatizar a singularidade dentro dos contextos a que pertencem.	
Concentra-se mais no papel do agente (eu, outros) do que nas competências	A atividade coloca a criança no centro do processo de exploração.	
Considerar a diversidade cultural na codificação e na expressão de emoções e comportamentos positivos	A atividade é concebida com o objetivo de prestar atenção a todos os contextos.	
Abraça uma etapa de 'tomada de decisão	A atividade deixa as crianças decidirem o que querem incluir nos seus círculos.	
Inclui Meios Múltiplos de Envolvimento, de Representação, de Ação e de Expressão (ver utilização das TIC)	<ul> <li>Múltiplas formas de representar a informação: a informação pode ser apresentada com qualquer material.</li> <li>Múltiplas formas de ação e expressão: as crianças podem escolher o conteúdo.</li> <li>Múltiplas formas de envolvimento: as crianças podem envolver diferentes recursos e pessoas.</li> </ul>	
Existem ligações com outras atividades e domínios?	Ligado ao domínio Smile to Others	
Existem manipulações possíveis da atividade para se deslocar com a mesma atividade para outro domínio?	A atividade pode ser adaptada a Outras gestões explorando recursos e apoios com os quais poderiam contar para alcançar os seus objetivos .	
Que tipo de manipulações podem ser introduzidas para tornar a atividade adequada aos alunos mais velhos?	A atividade pode tornar-se mais complexa acrescentando uma reflexão sobre as características de cada contexto ou pedindo às crianças que partilhem os seus círculos e identifiquem aspetos de singularidade.	
Que tipo de manipulações podem ser introduzidas para tornar a atividade adequada aos alunos mais jovens?	A atividade pode ser adaptada diminuindo o número de círculos ou completando apenas um lado do círculo (o presente pertence).	

# 4. Onde e com Quem no mundo....? para a APP

# Ao participar na atividade, o adulto será capaz de:

Identificar aspetos sociais e emocionais em todos os contextos da minha vida

Tarefa Pessoal:	Tarefa de Grupo:	
Parte I:	Parte I:	
Parte II:	Parte II:	
	Parte III:	
<ul> <li>Após a participação na atividade, os resultados esperados são:</li> <li>Explorar os contextos em que vivemos, em termos de pessoas com as quais passamos o nosso tempo</li> <li>Reconhecer e apreciar que cada pessoa tem múltiplas identidades e singularidade</li> </ul>		
Duração: minutos Frequência: uma vez por ano letivo Concebido para: 8-11 anos de idade		
Instruções:		
1.		
Perguntas para reflexão:		

#### Domínio: Sorrir para a sociedade 4.0

Nome da atividade "Ajudar-me, ajudar-te!"

#### **Objetivos**

# Descobrir mudanças e desafios que ocorrem em pequenas e grandes comunidades e compreender o impacto de uma mentalidade positiva

- Para identificar emoções e sentimentos que se podem ativar em pessoas que experimentam a diversidade
- Para explorar que podemos descobrir competências inesperadas e oportunidades potenciais escondidas nestas mudanças
- Para compreender que o meu comportamento pode mudar a mentalidade das pessoas e contribuir para o bem-estar das pessoas que vivem na minha comunidade

	Duração e frequência 60 min	X	Idade 8-11 anos	**	Pessoas envolvidas Εκπαιδευτικός Μαθητές	Contextos Sala de aula
04	<ol> <li>Introdução da atividade</li> <li>Apresentação do vídeo</li> <li>Discussão e reflexão</li> <li>Conclusão da grelha</li> </ol>	1	Materiais utilizados 1. Modelos 2. Caneta ou lápis		<ol> <li>Fichas técnicas</li> <li>Modelo com ação</li> <li>Questões reflexiva para Professores ( para crianças (SSO</li> </ol>	(SSO5.2. f)

#### Breve descrição e instruções

- 1. Expor às crianças uma observação semelhante à que se segue: "Por vezes sentimo-nos sozinhos e aborrecidos, ou sentimos frio, fome ou medo. Por vezes sentimo-nos mal ou doentes e queríamos aprender algo que não sabíamos. Em todos estes momentos, sentimos a necessidade de ter alguém para nos ajudar, ou melhor, para nos fazer companhia, cuidar de nós ... Tomar tal atitude quando alguém precisa, significa oferecer ajuda."
- 2. O professor mostra um vídeo para facilitar a discussão
  - eg. https://www.youtube.com/watch?v=IXJccpcIAB4
    - https://www.youtube.com/watch?v=gw2XXqDyHN8
- 3. Esta reflexão deve servir para comentar estas questões na ajuda:
  - Quando gostarias de receber ajuda? Em que situações é que recebeste ajuda?
  - De quem precisavas de ajuda?
  - Em que casos te lembras de te ter sido negada ajuda? (Eles não te ajudaram quando precisaste)
  - Pensa em que situações ajudaste ou tiveste a oportunidade de o fazer.

O professor deve concentrar-se na importância de compreender quando precisamos de ajuda e de ser capaz de reconhecer quando outros também precisam dela. Há muitas situações que encontrarão em que precisarão de ajuda e devem aprender a distinguir essas situações e não recear pedir ajuda aos seus "recursos contextuais" (por exemplo, pais, professores, amigos...).

O professor pode oferecer reflexões a este respeito:

- ajudar nem sempre é oferecer coisas materiais, também significa dar afeto, companhia, conforto, etc.
- · lembra-te que a ajuda é a "tal", quando a tua ajuda corresponde ao que o outro quer ou precisa e não ao quete parece.
- 4. Uma vez comentado em conjunto, é necessário refletir individualmente e preencher uma grelha contendo algumas das ações pró-sociais que todos podem realizar.

As situações propostas referem-se a diferentes contextos e pessoas com as quais as crianças podem ter relações diferentes, bem como situações futuras.

#### Manipulações DUA: meios de representação, de expressão, etc.

- Múltiplas formas de representar a informação: a informação é fornecida verbalmente e visualmente.
   Por exemplo, o professor pode mudar os vídeos para um conto de fadas ou desenhos animados
- Múltiplas formas de ação e expressão: os alunos são autorizados a utilizar diversos recursos de comunicação para expressar as suas perspetivas e participar na atividade.
- Múltiplas formas de envolvimento: proporcionar diferentes tarefas e deixar as crianças livres para escolherem ações pró-sociais

#### Ferramenta de atividade/ descrição do exercício:

- Modelo com a grelha de ações pró-sociais (SSO. 5.1f)
- Modelo para pergunta reflexiva para professores (SSO.5.2f)
- Modelo para pergunta reflexiva para crianças (SSO.5.3f)

#### Estratégias\_de\_aprendizagem

- Reforço positivo: quando as crianças descrevem situações em que ajudaram e foram ajudados, em termos de comportamento e sentimentos; quando propõem ações pró-sociais
- Elaboração
- Prática de recuperação

#### Descritores de desempenho de aprendizagem

- Identificar as emoções e sentimentos que se ativam nas pessoas que experimentam ações de ajuda
- Compreender que o seu comportamento pode contribuir para o bem-estar das pessoas que vivem na sua comunidade

#### Avaliação da aprendizagem\_ perguntas reflexivas

#### Para professores

- Cada aluno é capaz de identificar, pelo menos 1, ação pró-social por cada contexto?
- Cada aluno é capaz de identificar, pelo menos 2, emoções e sentimentos que se ativam nas pessoas que experimentam ações de ajuda

#### Para alunos

- O que aprendeste com a atividade de hoje?
- Escreve aqui emoções e sentimentos que podem ser ativados noutras pessoas quando as ajudas

#### Ferramentas de avaliação\_de\_aprendizagem

Os professores podem usar a resposta ao modelo e às perguntas reflexivas para:

- Avaliar a capacidade dos alunos para identificar emoções e sentimentos que se ativam nas pessoas que experimentam ações de ajuda
- Avaliar a capacidade dos alunos para compreender que o seu comportamento pode contribuir para o bem-estar das pessoas que vivem na sua comunidade

#### Atividade Ligada à disciplina escolar

A atividade pode ser ligada à educação cívica.

#### Atividades a partilhar com os pais ou membros da família

A ferramenta de mesa criada também pode ser utilizada para levar para casa para trabalhar com as famílias. Os alunos podem ser convidados a preencher a ficha em casa com uma história que ouviriam das suas famílias.

Nome da atividade <b>Ajudar-me, ajudar-te!</b>			
Objetivos  Descobrir mudanças e desafios que ocorrem em pequenas e grandes comunidades e compreender o impacto de uma mentalidade positiva			
Mostra Orientação para objetivos futuros	Os alunos podem ser solicitados a imaginar um cenário possível do futuro em que pensem que a sua ajuda será necessária para os outros, e onde necessitarão da ajuda de outros.		
Presta atenção às diversidades (culturais, vulnerabilidades e dificuldades de aprendizagem)	Cada criança é livre de contribuir com os seus próprios recursos e conhecimentos.		
Aumenta os pontos fortes e a singularidade	As crianças trazem consigo o seu próprio conjunto de competências, talentos, capacidades e valores para a colaboração, altruísmo e ações de ajuda.		
Concentra-se mais no papel do agente (eu, outros) do que nas competências	A ênfase está em encontrar ações que contribuam para o bem-estar das pessoas que vivem na minha comunidade.		
Considerar a diversidade cultural na codificação e na expressão de emoções e comportamentos positivos	A atividade é concebida de modo a enfatizar emoções e sentimentos que podem ser ativados em pessoas que experimentam diversidades.		
Abraça uma etapa de 'tomada de decisão	A atividade deixa as crianças decidirem em quê e como querem ajuda.		
Inclui Meios Múltiplos de Envolvimento, de Representação, de Ação e de Expressão (ver utilização das TIC)	<ul> <li>Múltiplas formas de representar a informação: utilizando dupla codificação.</li> <li>Múltiplas formas de ação e expressão: os alunos podem utilizar diversos recursos de comunicação para expressar as suas perspetivas.</li> <li>Múltiplas formas de envolvimento: fornecendo diferentes tarefas e materiais familiares para crianças dessa idade.</li> </ul>		
Existem ligações com outras atividades e domínios?	Ligado ao domínio Smile to Myself		
Existem manipulações possíveis da atividade para se deslocar com a mesma atividade para outro domínio?	A atividade pode ser adaptada concentrando-se na ajuda como uma componente de uma mentalidade positiva que eles poderiam cuidar para desenvolver o seu futuro.		
Que tipo de manipulações podem ser introduzidas para tornar a atividade adequada aos alunos mais velhos?	A atividade pode ser tornada mais complexa acrescentando mais contextos para propor ações pró-sociais e contribuir para o bem-estar das pessoas que vivem na sua comunidade.		
Que tipo de manipulações podem ser introduzidas para tornar a atividade adequada aos alunos mais jovens?	A atividade pode ser adaptada simplificando as questões e fornecendo as definições das crianças e alguns modelos sobre ações pró-sociais.		

#### Τομέας: Sorrir para a sociedade 4.0

Domínio Serviço

#### **Objetivos**

#### Descobrir mudanças e desafios que ocorrem na minha comunidade e compreender o impacto da mentalidade positiva:

- Desenvolver ideias e ações que possam ser úteis aos outros e que também essa ajuda se pode manifestar de muitas e diferentes formas
- Colocar-se no lugar de outra pessoa e imaginar como alguém se pode sentir ou precisar
- Compreender como estar ao serviço dos outros pode contribuir para o bem comum

Duração e frequência 40 minutos Uma vez por mês	X	Idade 8-11 anos	**	Pessoas envolvidas Professor Alunos  Contextos Sala de aula
Estrutura da atividade  1. opostas de atividades de serviço  2. Decisão coletiva da adesão à atividade  3. Conclusão da grelha sobre cenários teóricos  4. Partilha e reflexão de grupo	10	Materiais utilizados Não são necessários materiais específicos		<ol> <li>Fichas técnicas</li> <li>Grelha com projetos de serviço SSO.6.1f</li> <li>Questões reflexivas para Professores SSO.6.2f para crianças SSO.6.3f</li> </ol>

#### Breve descrição e instruções

- 1. O professor explica o objetivo da atividade e a situação de partida da atividade: "As tividades de serviço são uma forma divertida e significativa de ligar os seus alunos ao mundo que os rodeia. Ao ajudar os outros, um projeto de serviço de turma pode também ajudar os alunos a desenvolver empatia. (5 min)
- 2. O professor mostra projetos de serviço de duas ou três turmas que os alunos podem fazer na sua turma para fazer da sua comunidade um lugar melhor. O professor pergunta aos alunos se têm outras ideias e escreve as ideias no quadro (por exemplo, doações de brinquedos velhos, limpeza, reciclagem, compostagem) (5 min)
- 3. Os alunos decidem coletivamente que ideias são aplicáveis no contexto local. (5 min)
- 4. O professor entrega uma folha impressa com um exemplo de um projeto de serviço e outros dois projetos a serem escolhidos.

Para cada projeto é pedido às crianças que indiquem:

- Quem beneficia da ação?
- Como se sentiram após a conclusão dessa ação?

Os alunos completam a grelha com cenários aplicáveis e teóricos de contribuição para a comunidade. (15 min)

5. Depois de terminarem de escrever, o grupo partilhará os seus projetos e discutirá. (10 min)
Para facilitar a discussão, o professor pode fazer as seguintes perguntas: Quem beneficia da vossa ação? Como se sentiram após a conclusão dessa ação?

#### Manipulações DUA: meios de representação, de expressão, etc.

- Múltiplas formas de representar a informação: a informação é fornecida com dupla codificação
- Múltiplas formas de ação e expressão: os alunos podem utilizar diversos recursos de comunicação para expressar as suas perspetivas e participar na atividade
- Múltiplas formas de envolvimento: fornecendo diferentes tarefas e materiais familiares para crianças dessa idade

#### Ferramenta de atividade/ descrição do exercício:

- Grelha com projetos de serviço e perguntas a preencher (SSO.6.1f)
- Modelo para pergunta reflexiva para professores (SSO.6.2f)
- Modelo para pergunta reflexiva para alunos (SSO.6.3f)

#### Estratégias\_de\_aprendizagem

- Reforço positivo: quando as crianças apresentam ideias e desenvolvem um plano de comportamento de como estar ao serviço
- Elaboração
- Prática espaçada
- Exemplos concretos

#### Descritores de desempenho de aprendizagem

- Desenvolver ideias de como estar ao serviço da comunidade
- Explicar como podemos contribuir para a comunidade
- Identificar os contextos que beneficiam da sua ação e descrever de que forma.

#### Avaliação da aprendizagem\_ perguntas reflexivas

#### Para alunos

- O que descobriste com a atividade de hoje?
- Como podemos estar ao serviço da nossa comunidade?
- Quem pode beneficiar das nossas ações de serviço?
- Que tipo de emoções esperas que surjam da nossa ação de serviço?
- Como devem as comunidades beneficiar das nossas ações?

#### Para professores

- Cada aluno é capaz de desenvolver pelo menos 2 ações que possam contribuir para a comunidade?
- Cada aluno é capaz de identificar pelo menos 1 contexto que pode beneficiar da sua ação?
- Cada aluno é capaz de descrever como a comunidade pode beneficiar das suas ações?

#### Ferramentas de avaliação\_de\_aprendizagem

Os professores podem usar a resposta às perguntas reflexivas para:

- Avaliar a capacidade dos alunos para identificar ideias e ações que possam ser úteis para os outros;
- Avaliar a capacidade dos alunos para identificar contextos que podem beneficiar da sua ação;
- Avaliar a capacidade dos alunos para descrever como as comunidades beneficiam das nossas ações.

#### Atividade Ligada à disciplina escolar

educação cívica: regras que significam, respeito pelos outros, etc.

#### Atividades a partilhar com os pais ou membros da família

A ferramenta de mesa criada também pode ser utilizada em casa para trabalhar com os pais.

Os alunos poderiam ser convidados a preencher a ficha em casa depois de fazerem uma atividade de serviço que farão dos seus pais.

A 1	- 1		
Nome	aa	atividade	Servico

#### **Objetivos**

Descobrir mudanças e desafios que ocorrem na minha pequena comunidade e compreender o impacto da mentalidade positiva

positiva	nna pequena comunidade e compreender o impacto da mentalidade
Mostra Orientação para objetivos futuros	Pede-se ao aluno que imagine um cenário possível do futuro em que ele pense que a sua ajuda pode ser valiosa numa situação de serviço.
Presta atenção às diversidades (culturais, vulnerabilidades e dificuldades de aprendizagem)	A atividade consiste em compreender que eles são uma pessoa distinta dos que os rodeiam e que outras pessoas podem ter sentimentos e necessidades diferentes dos seus próprios. Os materiais para a atividade são concebidos de modo a serem adaptados a diferentes alunos.
Aumenta os pontos fortes e a singularidade	As crianças trazem consigo o seu próprio conjunto de expectativas, competências, talentos, capacidades e valores de base cultural para a formulação de um plano de ação.  O professor deve salientar que é importante ter este aspeto em consideração e empatizar com os outros.
Concentra-se mais no papel do agente (eu, outros) do que nas competências	Cada indivíduo é encorajado a participar na contribuição para a sociedade e a sugerir estratégias que sejam úteis para o bem comum.
Considerar a diversidade cultural na codificação e na expressão de emoções e comportamentos positivos	Cada indivíduo deve ser encorajado, durante a discussão final, a prestar atenção à diversidade na expressão das emoções que possam acompanhar as suas acções.
Abraça uma etapa de 'tomada de decisão	Cada indivíduo deve ser encorajado a escolher quais os projetos a desenvolver e a escolher as ações para levar a cabo os seus planos.
Inclui Meios Múltiplos de Envolvimento, de Representação, de Ação e de Expressão (ver utilização das TIC)	<ul> <li>Múltiplas formas de representar a informação: Os modelos são fornecidos com dupla codificação.</li> <li>Múltiplas formas de ação e expressão: os alunos são autorizados a utilizar diversos recursos de comunicação para expressar as suas perspetivas e participar na atividade.</li> <li>Múltiplas formas de envolvimento: fornecendo diferentes tarefas e materiais familiares para crianças dessa idade.</li> </ul>
Existem ligações com outras atividades e domínios?	Ligado ao domínio Smile to Others
Existem manipulações possíveis da atividade para se deslocar com a mesma atividade para outro domínio?	A atividade pode ser adaptada de modo a abordar a gestão de outros explorando estratégias para ser mais empática e útil aos outros.
Que tipo de manipulações podem ser introduzidas para tornar a atividade adequada aos alunos mais velhos?	Orientar os alunos para as situações que irão descrever, que envolvem a comunidade maior numa tentativa coletiva de estar ao serviço.
Que tipo de manipulações podem ser introduzidas para tornar a atividade adequada aos alunos mais jovens?	Orientar os alunos para as situações que irão descrever, em vez de os deixar inventar as suas próprias histórias.

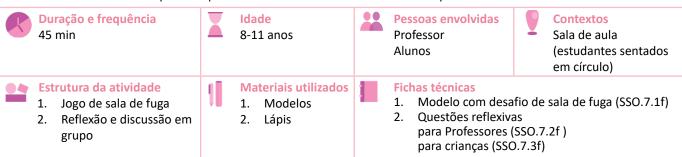
#### Domínio: Sorrir para a sociedade 4.0

Nome da atividade Sala de Fuga

#### **Objetivos**

#### Explorar recursos positivos e uma mentalidade social positiva no nosso contexto de vida:

- Explorar e compreender os recursos pessoais como uma mentalidade social positiva no nosso contexto
- Identificar recursos positivos e relevantes (curiosidade, flexibilidade, criatividade).
- Saber como os recursos pessoais positivos influenciam o raciocínio e os comportamentos



#### Breve descrição e instruções

- 1. O professor organiza uma pequena sala de fuga com puzzles para resolver em grupo. As crianças vão brincar, os desafios incluem: siglas, códigos para decifrar, etc. (30 min)
- 2. No final do jogo, as crianças são convidadas a refletir sobre algumas questões em grupo:

O que é que aprendeste com esta nova atividade?

Fala-me de outra atividade que fizeste e o que aprendeste de novo...

Que coisas novas esperas aprender no próximo ano?.... quando fores para a escola secundária? .... quando começares a trabalhar?

O professor guia e reforça as crianças para identificar os recursos que colocaram em prática para descobrir coisas novas e como estes recursos positivos podem ter impacto no raciocínio e nos comportamentos, agora e no seu futuro. (15 min)

#### Manipulações DUA: meios de representação, de expressão, etc.

- Múltiplas formas de representar a informação: os desafios da sala de fuga são representados com código duplo
- Múltiplas formas de ação e expressão: os alunos podem resolver o desafio de fuga de forma diferente
- Múltiplas formas de envolvimento: fornecendo diferentes tarefas e papéis

#### Ferramenta de atividade/ descrição do exercício:

- Modelo com desafio de sala de fuga (SSO.7.1f)
- Modelo para pergunta reflexiva para professores (SSO.7.2f)
- Modelo para pergunta reflexiva para crianças (SSO.7.3f)

#### Estratégias\_de\_aprendizagem

- Reforço positivo: quando as crianças identificam os recursos que puseram em prática para descobrir coisas novas e como estes recursos positivos podem ter impacto no raciocínio e nos comportamentos
- Elaboração
- Exemplos concretos

#### Descritores de desempenho de aprendizagem

- explorar e identificar recursos positivos
- reconhecer como os recursos pessoais positivos têm impacto nos raciocínios e comportamentos

#### Avaliação da aprendizagem\_ perguntas reflexivas

#### Para professores

- Cada aluno é capaz de identificar pelo menos 1 nova competência da atividade?
- Cada aluno é capaz de identificar pelo menos 1 recurso que põe em prática?
- Cada aluno é capaz de identificar pelo menos 1 consequência utilizando recursos pessoais positivos?

#### Para alunos

- O que é que aprendeste com esta atividade?
- Que recursos puseram hoje em prática?
- Que resultados obtiveste com a utilização desses recursos?

#### Ferramentas de avaliação\_de\_aprendizagem

Os professores podem usar a resposta às perguntas reflexivas para:

- Avaliar a capacidade dos alunos para explorar e identificar recursos positivos
- Avaliar a capacidade dos alunos de reconhecer o impacto dos recursos pessoais positivos no raciocínio e nos comportamentos

#### Atividade Ligada à disciplina escolar

A atividade pode ser ligada a todas as disciplinas sempre que introduzimos uma tarefa que requer recursos positivos como a curiosidade, flexibilidade ou criatividade.

#### Atividades a partilhar com os pais ou membros da família

As crianças podem partilhar a experiência em casa, pedindo-lhes que contem sobre coisas novas que aprenderam e o que esperam aprender no seu futuro.

# Nome da atividade Sala de Fuga

# **Objetivos**

Explorar recursos positivos e uma mentalidade social positiva no nosso contexto de vida		
Mostra Orientação para objetivos futuros	A atividade consiste em refletir sobre os recursos positivos que podem ter impacto no raciocínio e nos comportamentos, agora e no processo de construção de nós próprios do futuro.	
Presta atenção às diversidades (culturais, vulnerabilidades e dificuldades de aprendizagem)	Os alunos podem resolver o desafio de fuga de forma diferente, com as suas capacidades e conhecimentos.	
Aumenta os pontos fortes e a singularidade	A ênfase está em subestimar recursos positivos como a curiosidade, a flexibilidade ou a criatividade.	
Concentra-se mais no papel do agente (eu, outros) do que nas competências	A atividade é designada a fim de colocar a criança no centro quando encontrar as suas soluções para o desafio.	
Considerar a diversidade cultural na codificação e na expressão de emoções e comportamentos positivos	Os recursos positivos podem ser recusados de diferentes maneiras e formas.	
Abraça uma etapa de 'tomada de decisão	Cada indivíduo deve ser encorajado a procurar ativamente respostas e soluções.	
Inclui Meios Múltiplos de Envolvimento, de Representação, de Ação e de Expressão (ver utilização das TIC)	<ul> <li>Múltiplas formas de representar a informação:</li> <li>Múltiplas formas de ação e expressão:</li> <li>Múltiplas formas de envolvimento:</li> </ul>	
Existem ligações com outras atividades e domínios?	Ligado ao domínio Smile to My Present and My Future	
Existem manipulações possíveis da atividade para se deslocar com a mesma atividade para outro domínio?	A atividade pode ser adaptada de modo a abordar a gestão de recursos pessoais, concentrando-se em estratégias práticas para promover recursos positivos em situações desafiantes.	
Que tipo de manipulações podem ser introduzidas para tornar a atividade adequada aos alunos mais velhos?	A atividade pode ser tornada mais complexa aumentando o número de recursos e competências que as crianças têm de utilizar ou acrescentando uma reflexão sobre como podem cuidar desses recursos.	
Que tipo de manipulações podem ser introduzidas para tornar a atividade adequada aos alunos mais jovens?	A atividade pode ser adaptada orientando as crianças para identificar recursos positivos, por exemplo fornecendo uma definição de curiosidade, flexibilidade ou criatividade.	

. para a APP

Ao participar na atividade, o adulto será capaz de:

Tarefa Pessoal:	Tarefa de Grupo:	
Parte I:	Parte I:	
Parte II:	Parte II:	
	Parte III:	
Após a participação na atividade, os resultados e	sperados são:	
-		
Duração: minutos		
Frequência: uma vez por ano letivo		
Concebido para: 8-11 anos de idade		
Instruções:		
1.		
Perguntas para reflexão:		
reiguillas para reilexau.		

#### Domínio: Sorrir para a sociedade 4.0

Nome da atividade Metas para todos nós!

#### **Objetivos**

#### Explorar comunidades futuras positivas e uma mentalidade social positiva no nosso contexto de vida:

- Explorar diferentes lentes para olhar para possíveis desafios futuros na nossa comunidade
- Usar a sua mentalidade positiva e transformar um desafio numa oportunidade
- Para saber como os recursos pessoais positivos têm impacto nos nossos contextos sociais



# Duração e frequência

60 min



#### Idade

8-11 anos



#### Pessoas envolvidas

Professor Alunos



#### **Contextos**

Sala de aula (estudantes sentados em círculo)



#### Estrutura da atividade

- 1. Introdução ao jogo de tabuleiro
- 2. Jogar o jogo em grupos
- 3. Reflexão e desenvolvimento de um plano de acção



# Materiais utilizados

- 1. Modelos
- 2. Lápis



#### Fichas técnicas

- 1. Modelo com jogo de tabuleiro (SSO..8.1. f)
- 2. Questões reflexivas para Professores (SSO..8.2. f) para crianças (SSO..8.3. f)

#### Breve descrição e instruções

1. O professor mostra às crianças um jogo de tabuleiro e explica as regras do jogo.

O jogo de tabuleiro tem 17 caixas mostrando os 17 objetivos sustentáveis da agenda para 2030.

Para cada caixa, com base na cor, encontrarão algumas perguntas para as quais a criança deve encontrar uma resposta para prosseguir. (10 min)

- https://go-goals.org/downloadable-material/
- 2. As crianças podem jogar o jogo divididas por pequenos grupos (30 min)
- 3. Depois de brincarem, as crianças podem escolher uma pergunta sobre um tema que lhes interessa e desenvolver, individualmente ou em grupo, duas a três ideias sobre o mesmo:
  - o que poderiam fazer para facilitar a realização desses objetivos
  - identificar possíveis recursos e apoios
  - o que poderiam fazer agora e no futuro

(20 min)

#### Manipulações DUA: meios de representação, de expressão, etc.

- Múltiplas formas de representar a informação: todo o material pode ser apresentado com dupla codificação
- Múltiplas formas de ação e expressão: as crianças podem procurar as respostas do jogo utilizando as ferramentas e recursos que preferem
- Múltiplas formas de envolvimento: Os cartões de perguntas podem ser adaptados para a faixa etária dos 8-10 anos e, se as crianças não estiverem familiarizadas com todos os temas abordados, é possível modificar o jogo, lidando apenas com alguns objetivos.

#### Ferramenta de atividade/ descrição do exercício:

- Modelo com o jogo de tabuleiro e perguntas (SSO.8.1f)
- Modelo para pergunta reflexiva para professores (SSO.8.2f)
- Modelo para pergunta reflexiva para crianças (SSO.8.3f)

#### Estratégias\_de\_aprendizagem

- Reforço positivo: quando as crianças identificam ações, recursos e apoio para alcançar os objetivos
- Elaboração
- Intercalação

# Descritores de desempenho de aprendizagem

- utilizar o seu recurso positivo para transformar um desafio numa oportunidade
- reconhecer como os recursos pessoais positivos têm impacto nos nossos contextos sociais

#### Avaliação da aprendizagem\_ perguntas reflexivas

#### Para professores

- Cada aluno é capaz de identificar pelo menos 2 recursos positivos para facilitar a realização do objetivo?
- Cada aluno é capaz de identificar pelo menos 1 benefícios para o nosso contexto social?

#### Para alunos

- O que aprendeste com a atividade de hoje?
- Quais foram os recursos positivos que utilizaste para alcançar o objetivo?
- Quais são os benefícios para o nosso contexto social?

#### Ferramentas de avaliação\_de\_aprendizagem

Os professores podem usar a resposta às perguntas do modelo para:

- Avaliar a capacidade dos alunos de utilizar o seu recurso positivo para transformar um desafio numa oportunidade
- Avaliar a capacidade dos alunis de reconhecer como os recursos pessoais positivos têm impacto nos nossos contextos sociais

#### Atividade Ligada à disciplina escolar

A atividade pode ser ligada a todas as disciplinas, os temas abrangidos pela agenda para 2030 dizem respeito à geografia, história e educação cívica.

#### Atividades a partilhar com os pais ou membros da família

As crianças podem partilhar a atividade com a família e pedir-lhes que acrescentem ideias para apoiar o objetivo escolhido.

#### Nome da atividade Metas para todos nós!

# **Objetivos**

Explorar comunidades futuras positivas e uma mentalidade social positiva no nosso contexto de vida		
Mostra Orientação para objetivos futuros	A atividade apresenta à criança objetivos futuros comuns para refletir e contribuir.	
Presta atenção às diversidades (culturais, vulnerabilidades e dificuldades de aprendizagem)	A atividade envolve múltiplas formas de ação, deixando a criança livre para utilizar diferentes estratégias e ferramentas.	
Aumenta os pontos fortes e a singularidade	A atividade foi concebida para utilizar recursos positivos para transformar um desafio numa oportunidade.	
Concentra-se mais no papel do agente (eu, outros) do que nas competências	A ênfase está em encontrar ações que contribuam para os objetivos comuns.	
Considerar a diversidade cultural na codificação e na expressão de emoções e comportamentos positivos	Cada criança é livre de contribuir com os seus próprios recursos e conhecimentos.	
Abraça uma etapa de 'tomada de decisão	As crianças são livres de escolher os objetivos que mais lhes interessam.	
Inclui Meios Múltiplos de Envolvimento, de Representação, de Ação e de Expressão (ver utilização das TIC)	<ul> <li>Múltiplas formas de representar a informação: utilizando codificação doble</li> <li>Múltiplas formas de ação e expressão: todos os materiais e ferramentas estão disponíveis</li> <li>Múltiplas formas de envolvimento: as crianças podem escolher o objetivo que preferem</li> </ul>	
Existem ligações com outras atividades e domínios?	Ligado ao domínio Smile to Others	
Existem manipulações possíveis da atividade para se deslocar com a mesma atividade para outro domínio?	A atividade pode ser adaptada centrando-se no impacto dos objetivos comuns sobre as crianças e o seu futuro como membro da comunidade.	
Que tipo de manipulações podem ser introduzidas para tornar a atividade adequada aos alunos mais velhos?	A atividade pode ser tornada mais complexa alargando a reflexão sobre as ações que podem ser tomadas para contribuir para os objetivos, como indivíduos e como contextos.	
Que tipo de manipulações podem ser introduzidas para tornar a atividade adequada aos alunos mais jovens?	A atividade pode ser adaptada simplificando as perguntas e fornecendo às crianças definições e algumas informações básicas sobre o tema apresentado.	

# 8. Metas para todos nós! para o APP

# Ao participar na atividade, o adulto será capaz de:

Explorar comunidades futuras positivas e uma mentalidade social positiva no nosso contexto de vida:

Tarefa Pessoal: Parte I:	Tarefa de Grupo: Parte I:
Parte II:	Parte II:
	Parte III:
<ul> <li>Após a participação na atividade, os resultados esperados são</li> <li>Explorar diferentes lentes para olhar para possíveis desafios f</li> <li>Usar a sua mentalidade positiva e transformar um desafio nu</li> <li>Para saber como os recursos pessoais positivos têm impacto</li> </ul>	futuros na nossa comunidade Ima oportunidade
Duração: minutos Frequência: uma vez por ano letivo Concebido para: 8-11 anos de idade	
Instruções: 1.	
Perguntas para reflexão: -	





SSO. 1.1.f

A B

Durante o jogo, falhaste um golo

Tu és o amigo que gozou com ele

Há um sapo no teu quarto

Tu és o irmão que dorme no mesmo quarto

O rapaz está sempre a comer doces e pastilhas elásticas muito alto. És o seu colega de turma, achas que ele é realmente barulhento. Pedes-lhe que pare

Estás a jogar com os teus jogos de vídeo favoritos

Tu és a mãe dele e queres que ele ponha a mesa

Vais adormecer e faltar ao exame final

Tu és o seu professor...

Vais mudar de equipa de voleibol nos próximos anos Tu és o seu futuro colega de equipa





SS0. 1.2.f

Avaliação da aprendizagem  QUESTÃO REFLEXIVA  Professores				
	NÃO	APENAS ALGUMAS	VÁRIAS	MUITAS
É cada um capaz de descrever, pelo menos 2, comportamentos diferentes perante a mesma emoção				
Cada aluno é capaz de reconhecer, pelo menos 2, emoções diferentes perante a mesma situação				
Notas				





SSO. 1.3.f

# **PERGUNTA REFLEXIVA** O que aprendeste com a atividade de hoje? Completar o esboço, descrevendo dois comportamentos Os teus amigos ofereceram-te algo para comer de que não gostas nada Completar o esboço, descrevendo duas emoções A tua mochila está perdida



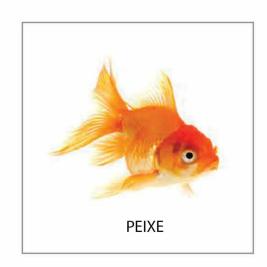


SS0. 2.1.f











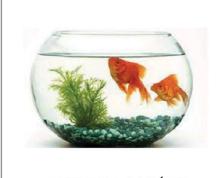








PEIXE NO MAR



PEIXES NO AQUÁRIO



**URSO NA FLORESTA** 



URSO EM HIBERNAÇÃO



ANDORINHA NA PRIMAVERA



ANDORINHA DURANTE A MIGRAÇÃO, NO OUTONO







PEIXE NO MAR



PEIXES NO AQUÁRIO



URSO NA FLORESTA



URSO EM HIBERNAÇÃO



ANDORINHA NA PRIMAVERA



ANDORINHA DURANTE A MIGRAÇÃO, NO OUTONO







# **MODELOS DE PERGUNTAS PARA DAR PISTAS**

#### PARTE 1

- Onde é que vive?
- Quantas pernas/patas tem?
- Qual é a cor?
- Que som é que faz?
- Como é que se move?
- O que é que come?
- Com quem vive?

### PARTE 2

- O que é que o animal faz quando está neste contexto? E neste?
- Quem é que o animal pode encontrar neste contexto?
- Quais são as emoções que o animal sente nesse contexto específico?
- O que pensa o animal nesse contexto específico?
- Que sons é que o animal ouve?
- O que é que cheira?
- Oue cheiros lhe cheiram?





SS0. 2.4.f

					330. 2
	Avaliação da aprend QUESTÃO REFLI Professores	EXIVA			
		NÃO	APENAS ALGUMAS	VÁRIAS	MUITAS
Cada um é capaz de identific o animal único em pelo mer contextos diferentes?					
Notas					





SSO. 2.5.f

	PERGUNTA REFLE	XIVA 2		
O que aprendeste com a at	ividade de hoje?			
Descreve um animal em dois contextos diferentes, escrever as coisas que o tornam único  ANIMAL:				
CONTEXTO 1:		CONTEXTO 2:		

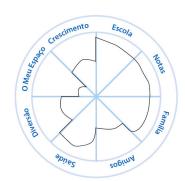


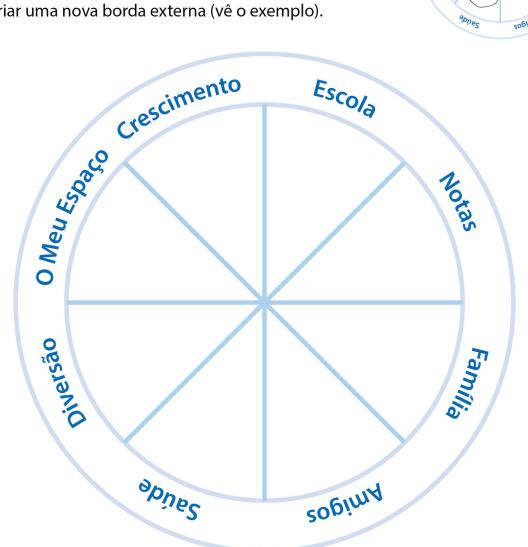


SS0. 3.1.f

# Roda dos Meus Contextos de Vida

Pensa no centro da roda como 0 e na borda externa como 10, onde 0 significa o menos satisfeito e 10 significa o mais satisfeito. Classifica o teu nível de satisfação em cada um dos teus contextos de vida desenhando uma linha para criar uma nova borda externa (vê o exemplo).





Passado um mês, revê a tua roda e reflete:

- Como me sinto em relação aos contextos em que não estou satisfeito?
- Alguns aspetos que me desagradaram no passado, não me incomodam mais?
- Como consegui superar os meus desafios?





SS0. 3.2.f

# Avaliação da aprendizagem **QUESTÃO REFLEXIVA Professores APENAS** NÃO VÁRIAS **MUITAS ALGUMAS** Cada aluno é capaz de identificar uma situação atual pelo menos em 3 contextos? Cada aluno é capaz de desenvolver pelo menos 2 ideias ou ações para melhorar a sua satisfação? Cada aluno é capaz de definir pelo menos 2 prioridades? **Notas**





SSO. 3.3.f

PERGUNTA REFLEXIVA 2	
O que aprendeste com a roda de hoje?	
Que aspetos da tua vida descobriste?	
Qual deles é a tua prioridade/meta da atividade de hoje?	
Que tipos de emoções esperas que esta atividade desperte em ti?	





SSO. 4.1.f

# Avaliação da aprendizagem **QUESTÃO REFLEXIVA Professores** NÃO **APENAS** VÁRIAS **MUITAS ALGUMAS** Cada aluno é capaz de identificar, pelo menos 2 contextos de pertença? Cada aluno é capaz de identificar, pelo menos 1 aspeto novo, que descobriu? Cada aluno é capaz de estabelecer pelo menos 2 prioridades? **Notas**





SS0. 4.2.f

	PERGUNTA REF	LEIVA	2
O que aprendeste com a	roda de hoje?		
Overio e e			l(-l <b>2</b>
Quais sao o	s contextos de pertença	em que estas ir	ncluido?
Descreve algo novo que que te surpreendeu.	tenhas descoberto sobr	·e um colega. Al	go que não sabias e





SSO. 5.1.f

Pensa em **situações** em que ajudaste outras pessoas ou em que tiveste a oportunidade de o fazer e preenche a caixa. De seguida, pensa nas **ações** que fizeste ou que poderias fazer para ajudar a tua família, amigos e colegas de turma.

	Família	Amigos	Colegas	
Situação:	A pessoa nesta história perdeu a mochila. O que é que eu posso fazer para a ajudar?			
Ações:				
Situação:				
Ações:				
Situação:				
Ações:				
Situação:				
Ações:				
Situação:				
Ações:				





SS0. 5.1.f

Aqui estão algumas situações em que tua ajuda pode ser útil. Escreve abaixo o que dirias e o que farias (pelo menos 2 ações)

Um dos teus colegas perdeu a mochila



A pessoa com quem ias para a escola furou um pneu



Na próxima semana vai chegar à tua escola um novo colega de turma







SSO. 5.1.f

# Escreve abaixo o que dirias e o que farias (pelo menos 2 ações)

O teu irmão precisa de fazer um projeto muito importante de ciências antes do próximo mês



O teu tio tem de preparer a sua mala



A tua irmã está preocupada porque vai mudar de escola de música







SS0. 5.2.f

Avaliação da aprendizagem  QUESTÃO REFLEXIVA  Professores				
	NÃO	APENAS ALGUMAS	VÁRIAS	MUITAS
Cada aluno é capaz de identificar, pelo menos, 2 ações pró-sociais por cada contexto				
Cada um é capaz de identificar, pelo menos 2, emoções e sentimentos que ativam em pessoas que experimentam ações de ajuda				
Notas				





SSO. 5.3.f

#### **PERGUNTA REFLEXIVA**



O que aprendeste com a atividade de hoje?



Escreve aqui emoções e sentimentos que podem ser ativados em outras pessoas quando tu as ajudas





SS0. 6.1.f



ATIVIDADE DE SERVIÇO: Limpa o lixo à volta da tua	escola ou num parque próximo
Quem beneficia com estas ações?	O que é que eu senti depois de completar estas ações?
ATIVIDADE DE SERVIÇO:	
Quem beneficia com estas ações?	O que é que eu senti depois de completar estas ações?
ATIVIDADE DE SERVIÇO:	
Quem beneficia com estas ações?	O que é que eu senti depois de completar estas ações?





SSO. 6.2.f

# Avaliação da aprendizagem **QUESTÃO REFLEXIVA Professores** NÃO **APENAS** VÁRIAS **MUITAS ALGUMAS** Cada aluno é capaz de desenvolver pelo menos 2 ações que podem contribuir para a comunidade? Cada aluno é capaz de identificar pelo menos 1 contexto que pode beneficiar das ações? Cada aluno é capaz de descrever como a comunidade pode beneficiar das suas ações? **Notas**





SS0. 6.3.f

P	ERGUNTA REFLEXIVA	2
O que aprendeste com a ativida	ade de hoje?	
Como podemos ser úteis para a	a nossa comunidade?	
Quem pode beneficiar das noss	sas ações de serviço?	





SSO. 6.3.f



PERGUNTA REFLEXIVA	?
De que tipo de emoções esperas que te desperte a nossa ação de servi	ço?
Como é que as comunidades podem beneficiar das nossas ações?	





SS0. 7.1.f

1) Il gioco inizia con questo messaggio. L'indizio è nascosto nella lista della spesa: leggendo solo e prime lettere si ottiene la parola TAVOLO. Il prossimo indizio sarà sotto un tavolo.

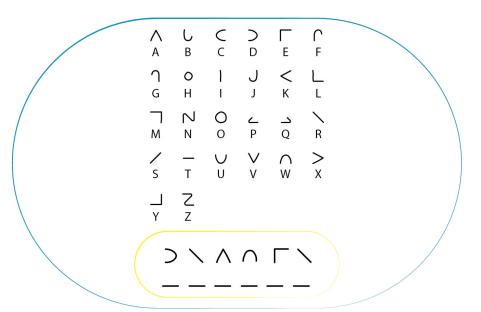
Ciao bambini e banbine, mentre cercate il codice segreto vado e preparare uno sputino...

Questa è la lista della spesa:

- Tagliatelle
- Arancia
- Vitello
- Orata
- Limoni
- Olio

Prova a leggere il menu, potrebbe darti un indizio per trovare il prossimo messaggio!

2) Il messaggio in codice indica il prossimo indizio. Per indovinare la parola, i bambini e le bambine devono utilizzare la legenda che indica quale simbolo corrisponde a ciascuna lettera dell'alfabeto. La parola segreta è CASSETTO. Il prossimo indizio sarà in un cassetto.



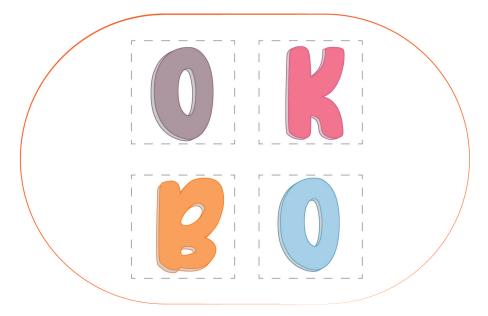


SSO. 7.1.f

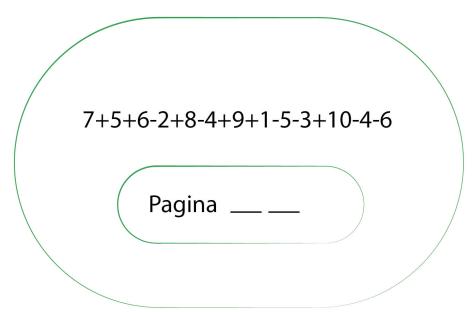




3) Nel cassetto troveranno delle carte con le lettere da riordinare. La parola sarà BOOK. Se hai molti libri, scegline uno che abbia più di 30 pagine, potresti metterci un nastro o posizionare il libro in uno spazio insolito come una finestra.



4) Posiziona questo indizio all'inizio del libro, subito dopo la copertina in modo che possa essere visto. I bambini dovranno fare tutto il calcolo per trovare la pagina in cui è scritto l'indizio successivo. La soluzione è pagina 22.







SS0. 7.1.f

5) La soluzione è pagina 22, su quella pagina cerchia le lettere necessarie per comporre una nuova parola. La parola indicherà dove hai nascosto la sorpresa finale. Potrebbe essere cestino dei rifiuti, lavagna nera, ecc.

#### The dishonest bear

Once, the wolf said some insulting words to the lion king during a conversation and ran away. In anger the lion king started chasing the wolf to kill him.

As the wolf ran around the forest he saw a bear. He said, "Please save me. The king is chasing me. He will surely kill me. Can you hide me somewhere?"

"Yes, why not?" said the bear. "Come to my cave. You can hide there as long as you want

The wolf went and hid in his cave. A few moments later, the lion came and asked the bear, "Have you seen the wolf?"

The bear replied, "No, I haven't, Your Majesty." But he signal led the lion to look in the cave. The lion did not understand the signal and went away. Soon the wolf came out of the cave and started to walk away.

"Won't you thank me?" the bear asked.

"What for?" the wolf said, "For lying to thelion or signalling him about me. You are not an honest friend at all."

6) Sono arrivati all'ultimo indizio. Quest'ultima carta può essere confezionata in modo che sia divertente poterla trovare, ad esempio può essere nascosta in un palloncino gonfiato, in una scatola piena di costruzioni, all'interno di una bottiglia, ecc.

Lavoro fantastico! Avete sbloccato tutti I misteri e ora siete liberi!





				SSO. 7.2.
Valutazione dell'appre  DOMANDE DI RIFLI  Insegnanti				
	NO	SOLO QUALCUNO	PIU' DI QUALCUNO	IN MOLTI
Ogni studente è in grado di identificare almeno 1 nuova abilità/risorsa scoperta attraverso l'attività?				
Ogni studente è in grado di identificare almeno 1 conseguenza che deriva dall'utilizzare risorse positive personali?				
	_			
Note				





SS0. 7.3.f

DOMANDE DI RIFLESSIONE
Cos'hai imparato dall'attività di oggi?
Quali delle tue risorse positive hai usato per raggiungere l'obiettivo e vincere le sfide:
Quali risultati hai ottenuto utilizzando queste risorse?





















SSO. 8.2.f

Valutazione dell'apprend  DOMANDE DI RIFLES				
Insegnanti	SION			
	NO	SOLO QUALCUNO	PIU' DI QUALCUNO	IN MOLTI
Ogni studente è in grado di identificare almeno 2 risorse positive per facilitare il raggiungimento dell'obiettivo?				
Ogni studente è in grado di identificare almeno 1 beneficio per il nostro contesto sociale?				0
				_
Note				

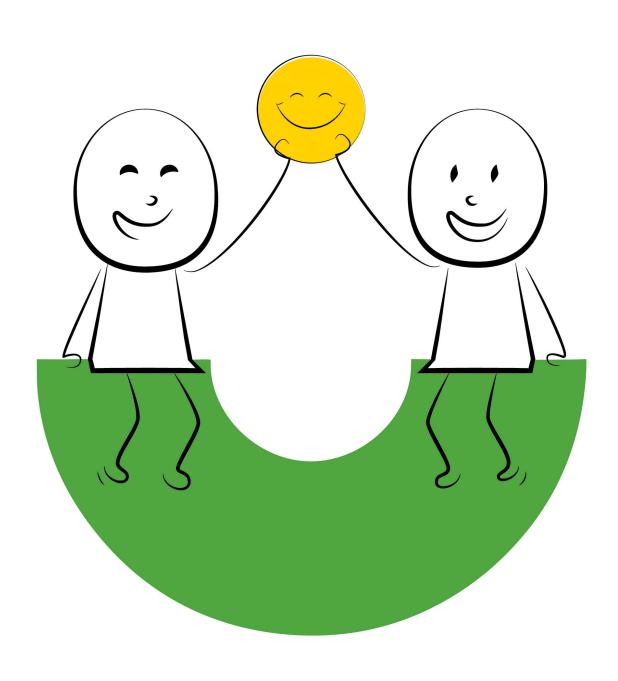




SSO. 8.3.f

DOMANDE DI RIFLESSIONE 2
Cos'hai imparato dall'attività di oggi?
Quali risorse positive hai pensato di utilizzare per raggiungere l'obiettivo che hai scelto?
Quali sono i vantaggi per il nostro contesto sociale?

## **SORRIR PARA OS OUTROS**



#### Grelhas para o desenvolvimento de atividades e verificação das escolhas de atividades

Grelha 1A: o conteúdo e o desenvolvimento

Domínio: Smile to Others

Nome da atividade Passear a Conversa

#### **Obietivos**

#### Identificar e explorar formas de reagir em situações interpessoais desafiantes com outros:

- Explorar e compreender que pessoas diferentes têm opiniões, emoções e sentimentos diferentes
- Aprender uma forma de melhor expressar as nossas opiniões através de uma melhor compreensão das dos outros
- Explorar formas de reagir positivamente em situações interpessoais desafiantes na sala de aula, em casa, e noutros ambientes de vida.

Duração e frequência 40 minutos	Idade 8-11 anos	Pessoas envolvidas Professores Alunos  Contextos Ginásio ou espaço aberto
Estrutura da atividade  1. Introdução e instruções com demonstração da tarefa;  2. Implementação da tarefa;  3. Debate e reflexão de grupo.	Materiais utilizados  1. Modelos  2. Computador e apresentação de dados;	Fichas técnicas  1. Modelo com cenas visuais (SO.1 1.f)  2. Modelo com suportes visuais para comunicação (SO.1 2.f)  3. Modelo com pergunta reflexiva para professor (SO.1.3.f) para crianças (SO.14 f)

#### Breve descrição e instruções

- 1. Os alunos são instruídos a andar livremente pela sala de aula ou por um espaço designado, sem se tocarem uns aos outros. Os alunos devem caminhar enquanto ouvem a música selecionada e parar de caminhar e tomar a sua reflexão e decisão assim que a música parar de tocar. (5 min)
- 2. O professor explica que uma situação hipotética será descrita (lida em voz alta) e/ou mostrada (com imagens) enquanto os alunos circulam pelo espaço. Quando a música parar de tocar, os alunos devem expressar os seus sentimentos e pensamentos relativamente à situação, utilizando palavras e/ou os suportes visuais fornecidos para a comunicação (chaveiros de emoções e sinais de pensamento).

Após a primeira experiência com a atividade, o professor pode rever as instruções e fazer qualquer esclarecimento. (20 min) Quando os alunos participarem na atividade sem qualquer dificuldade, o professor pode atualizar a atividade e:\
Γιατί οι άνθρωποι έχουν διαφορετικές σκέψεις και συναισθήματα για το ίδιο ζήτημα ή την ίδια κατάσταση;

- pedir aos alunos que se agrupem de acordo com os seus pensamentos ou emoções partilhadas;
- pedir aos alunos que expliquem o pensamento ou a emoção expressa;
- fazer uma pergunta sobre o pensamento ou a emoção expressa por um colega;
- comparar os próprios pensamentos e emoções sobre situações específicas com os de um colega;
- refletir sobre como é desafiante, num grupo, ter pessoas que sentem e pensam de forma diferente sobre o mesmo tópico ou situação;
- refletir sobre o bom que é, num grupo, ter pessoas que sentem e pensam de forma diferente sobre o mesmo tópico ou situação.
- 3. O professor inicia uma reflexão sobre a atividade que se segue a estas perguntas:
  - Porque é que as pessoas têm pensamentos e sentimentos diferentes sobre o mesmo assunto ou situação?
  - Quão desafiante é, num grupo, ter pessoas que sentem e pensam de forma diferente sobre o mesmo tópico ou situação?
  - Quão positivo é, num grupo, ter pessoas que sentem e pensam de forma diferente sobre o mesmo tópico ou situação? (15 min)

Possível ligação das atividades com desenhos animados e outras referências que tornam a conversa sobre emoções e sentimentos mais tangível e clara.

#### Ferramenta de atividade/ descrição do exercício:

- Modelo com cenas visuais (SO.1.. 1.f)
- Modelo com suportes visuais para comunicação, porta-chaves de emoções e sinais de pensamento (SO.1.. 2.f)
- Modelo para pergunta reflexiva de professores (SO.1.3.f)
- Modelo para pergunta reflexiva de crianças (SO.1.4.f)
- Música de fundo calma (Exemplo: https://www.youtube.com/watch?v=pd4j9osCNT4)

#### Manipulações DUA: significa múltiplas formas de representação, de expressão, etc.

- Múltiplas formas de representar a informação: as situações hipotéticas são apresentadas verbalmente e utilizando imagens.
- Múltiplas formas de ação e expressão: os alunos podem expressar os seus pensamentos e sentimentos verbalmente ou utilizando imagens.
- Múltiplas formas de envolvimento: a atividade incorpora tanto o movimento como a conversa como uma forma de envolver diferentes alunos.

#### Estratégias\_de\_aprendizagem

- Reforço positivo: quando as crianças expressam os seus sentimentos e pensamentos sobre a situação, quando as crianças exploram situações interpessoais
- Codificação dupla
- Prática de recuperação

#### Descritores de desempenho de aprendizagem

- Expressar pensamentos e sentimentos próprios relativamente a diversas situações;
- reconhecer que pessoas diferentes têm opiniões, emoções e sentimentos diferentes
- Refletir sobre as vantagens e desvantagens de ter pessoas com perspetivas divergentes dentro do grupo.

#### Avaliação da aprendizagem perguntas reflexivas

#### **Professores**

- Cada aluno é capaz de descrever, pelo menos, 2, situações que levam a dois pensamentos / emoções diferentes
- Cada aluno é capaz de identificar, pelo menos 2, vantagens em ter pessoas com opiniões, emoções e sentimentos diferentes

#### Alunos

- Situação tarefa
- Escreva aqui algumas vantagens de ter pessoas com opiniões, emoções e sentimentos diferentes na nossa sala de aula?

#### Ferramentas de avaliação\_de\_aprendizagem

O professor pode usar as respostas para as perguntas reflexivas:

- Avaliar a capacidade dos estudantes para explorar e compreender que pessoas diferentes têm opiniões, emoções e sentimentos diferentes
- Avaliar a capacidade dos estudantes de reagir positivamente em situações interpessoais desafiantes

#### Atividade Ligada à disciplina escolar

A atividade pode ser ligada a todas as disciplinas em que apresentamos uma estratégia para melhor compreender ou enfrentar situações em que pessoas diferentes têm opiniões diferentes (por exemplo, história ou educação cívica)

#### Atividades a partilhar com os pais ou membros da família

Os alunos podem levar para casa os sinais de pensamento e os porta-chaves das emoções, a fim de repetir a atividade e os reflexos com outros prestadores de cuidados.

#### Nome da atividade Passear a conversa

#### **Objetivos**

Identificar e explorar formas de reagir em situaçõo	es interpessoais desafiantes com outros
Mostra Orientação para objetivos futuros	A atividade consiste em refletir sobre a própria perspetiva sobre diversas questões e tópicos e compreender a perspetiva dos outros. À medida que o grupo se torna proficiente na atividade, tópicos e situações mais abstratos e relacionados com o futuro podem ser trazidos para a atividade.
Presta atenção às diversidades (culturais, vulnerabilidades e dificuldades de aprendizagem)	Os materiais para a atividade são concebidos de modo a serem adaptados a diferentes estudantes.
Aumenta os pontos fortes e a singularidade	A atividade destaca a diversidade de perspetivas dentro de todos e de cada indivíduo do grupo.
Concentra-se no papel do agente mais (eu, outros) do que nas competências	Cada indivíduo deve ser encorajado a participar ativamente na atividade, expressando, em múltiplas modalidades, os seus pensamentos e sentimentos sobre situações específicas.
Considerar a diversidade cultural na codificação e na expressão de emoções e comportamentos positivos	Os materiais para a atividade são concebidos de modo a serem adaptados a diferentes alunos.
Abraça uma etapa de 'tomada de decisão	Cada indivíduo deve ser encorajado a refletir ativamente nos seus próprios pensamentos e sentimentos sobre diferentes situações; reconhecendo que a forma como o aluno pensa e sente guiará o processo de tomada de decisão.
Inclui Meios Múltiplos de Envolvimento, de Representação, de Ação e de Expressão (ver utilização das TIC)	<ul> <li>Múltiplas formas de representar a informação: as situações hipotéticas são apresentadas verbalmente e utilizando imagens.</li> <li>Múltiplas formas de ação e expressão: os alunos podem expressar os seus pensamentos e sentimentos verbalmente ou utilizando imagens.</li> <li>Múltiplas formas de envolvimento: a atividade incorpora tanto o movimento como a conversa como uma forma de envolver diferentes alunos.</li> </ul>
Existem ligações com outras atividades e domínios?	Ligado ao domínio Smile to Myself
Existem manipulações possíveis da atividade para se deslocar com a mesma atividade para outro domínio?	A atividade pode ser utilizada para se concentrar em estar consciente dos próprios sentimentos e pensamentos, bem como dos sentimentos e pensamentos dos outros.
Que tipo de manipulações podem ser introduzidas para tornar a atividade adequada aos estudantes mais velhos?	As tarefas podem ser completadas utilizando a escrita, tornando-a mais abstrata e complexa para os estudantes mais velhos.
Que tipo de manipulações podem ser introduzidas para tornar a atividade adequada aos estudantes mais jovens?	As tarefas podem ser completadas utilizando símbolos, desenho ou artesanato, de acordo com as competências dos alunos.

#### Notas para o desenvolvimento da aplicação:

#### a pensar nos adultos que implementam a atividade

#### Por favor, informe as instruções de utilização na aplicação

- A APP instrui os alunos a andar livremente pela sala de aula ou por um espaço designado, sem se tocarem uns aos outros.
   Os alunos devem andar enquanto ouvem a música selecionada e parar de andar e tomar a sua reflexão e decisão assim que a música parar de tocar.
- A APP descreve uma situação hipotética lendo em voz alta e mostrando imagens enquanto os alunos circulam pelo
  espaço. Uma música de fundo calma está a tocar e quando parar os estudantes devem expressar os seus sentimentos e
  pensamentos sobre a situação, utilizando palavras e/ou os suportes visuais fornecidos para a comunicação (chaveiros de
  emoções e sinais de pensamento).
- Após a primeira experiência com a atividade, a aplicação pode rever as instruções.
- Quando os alunos participarem na atividade sem dificuldades, a aplicação pode apoiar o professor a atualizar a atividade, fazendo perguntas:
  - Podes explicar o pensamento expresso ou a emoção?
  - Consegues compreender o pensamento ou a emoção expressa pelo teu colega?
  - Quão diferente ou semelhante é a tua forma de sentir e pensar sobre um tema específico, em comparação com um colega?
  - Por que é que as pessoas têm pensamentos e sentimentos diferentes sobre a mesma questão ou situação?
  - Como é desafiante, num grupo, ter pessoas que sentem e pensam de forma diferente sobre o mesmo tópico ou situação?
  - Como é positivo, num grupo, ter pessoas que sentem e pensam de forma diferente sobre o mesmo tópico ou situação?
- No final da atividade, a aplicação instrui os alunos a levarem para casa os seus porta-chaves de emoções e a partilharem a experiência com outras pessoas.

#### Por favor, selecione da atividade os materiais a utilizar na aplicação

- Modelo com cenas visuais;
- Modelo com suportes visuais para a comunicação;
- Descrições de situações hipotéticas.

Música de fundo:

https://www.youtube.com/watch?v=pd4j9osCNT4

Por favor, descreva o ponto teórico relacionado em algumas linhas a utilizar na aplicação

...

#### Domínio: Smile to Others

Nome da atividade Nos MEUS/TEUS sapatos

#### **Obietivos**

#### Identificar e praticar comportamentos que promovam um clima empático e positivo nas atividades de grupo:

- Explorar e identificar emoções, sentimentos, pensamentos e experiências que ajudam a compreender as dos outros e a criar um clima positivo nos contextos da vida quotidiana
- Praticar a partilha das mesmas experiências e discutir os nossos pensamentos, emoções e sentimentos
- Para aprender como a partilha de sentimentos, pensamentos e experiências pode facilitar um clima positivo no nosso grupo;



### **Duração e frequência** 50 minutos



Idade 8-11 anos



#### Pessoas envolvidas Professores

Alunos



#### **Contextos**

Ginásio ou jardim (espaço aberto)



#### Estrutura da atividade

- Introdução e instruções com demonstração da tarefa;
- 2. Conclusão da tarefa "nos meus sapatos";
- 3. Reflexão individual
- 4. Conclusão da tarefa "nos teus sapatos";
- 5. Reflexão individual
- 6. Partilha e reflexão de grupo
- 7. Começar a criar um marcador de página



#### Materiais utilizados

- 1. Fichas técnicas
- Modelo visual
- 3. Materiais para criar marcadores de página
- 4. Leitor de música e vídeo \*
- Apresentação em PowerPoint dos modelos\*
- 6. Amostras de sapatos a utilizar\*
- \*opcional



#### Fichas técnicas

- 1. Lista de verificação do modelo (SO.2.1f)
- 2. Modelo para conclusões (SO.2.2f)
- Modelo visual (SO..2. 3f; SO.2.. 4f; SO.2.. 5f)
- Questões reflexivas Para Professores (SO.2.6f) Para crianças (SO.2.7f)

#### Breve descrição e instruções

- 1. Os alunos reúnem-se em círculo e os professores dão-lhes as instruções: uma série de tarefas motoras andar, correr, saltar, subir escadas, chutar a bola, dançar será completada por cada aluno e uma breve reflexão sobre a conclusão das tarefas será feita individualmente, utilizando um modelo de reflexão como guia. (5 min)
- 2. As crianças realizarão as tarefas motoras usando os seus sapatos, podemos fazer a atividade com música de fundo: https://www.youtube.com/watch?v=pd4j9osCNT4 (10min)
- 3. Após a conclusão das tarefas motoras e da reflexão, o grupo discutirá várias opiniões a partir da experiência. (5 min) Para facilitar a discussão, o professor pode fazer as seguintes perguntas:
  - O que era diferente entre as duas situações? O que era mais difícil? O que foi mais fácil? O que era mais engraçado? Houve algo de estranho na experiência?
- 4. Após a discussão em grupo, os alunos reúnem-se novamente no círculo e os professores dão uma nova instrução: os alunos devem formar um par ou um trio e trocar sapatos com um dos colegas. Cada aluno usará um dos seus sapatos e um de outro colega enquanto executa a mesma série de tarefas motoras.
  - Quando o processo de intercâmbio é concluído, os alunos são instruídos a executar a mesma série de tarefas motoras no sapato de outra pessoa e a completar a reflexão individual utilizando o mesmo modelo de orientação. (10 min)
- 5. Após a segunda ronda, o grupo reúne-se novamente para partilhar as suas reflexões e comparar o que sentiram e o que foi diferente nas duas experiências diferentes: Nos Meus Sapatos vs Nos Teus Sapatos. (5 min)
- 6. O professor pode co-criar conclusões com o grupo e refletir sobre o significado da expressão idiomática: "andar nos seus sapatos". (10 min)
  - Para facilitar a discussão, o professor pode fazer as seguintes perguntas: Pensas, sentes e experimentas sempre a realidade da mesma forma que as outras pessoas? Como podemos tentar estar no "sapato (lugar) de outra pessoa"? Que sentimentos, pensamentos e experiências podem contribuir para um clima positivo num grupo?
- 7. Os alunos começam a criar um marcador de livro, com imagens sobre empatia, as crianças completam então a atividade em casa (5 min)

#### Ferramenta de atividade/ descrição do exercício:

- Modelo de "lista de verificação de tarefas" para comparar a série de tarefas motoras no meu sapato e no sapato de outro (SO.2.1f)
- Modelo para conclusões finais (SO.2.2f)
- Modelo visual para apresentar tarefas motoras (SO..2. 3.f; SO.2.. 4.f; SO.2.. 5.f)
- Modelo para a pergunta reflexiva do professor (SO..2.6. f)
- Modelo para a pergunta reflexiva da criança (SO..2.7. f)

#### Manipulações DUA: significa múltiplas formas de representação, de expressão, etc.

- Múltiplas formas de representar a informação: os modelos são fornecidos com dupla codificação.
  - Por exemplo, o professor pode explicar oralmente as tarefas e/ou utilizar as imagens preparadas num modelo de PowerPoint, bem como demonstrar o que é esperado em cada tarefa.
- Múltiplas formas de ação e expressão: os alunos são autorizados a utilizar diversos recursos de comunicação para expressar as suas perspetivas e participar na atividade.
  - Por exemplo: se em qualquer situação a troca de sapatos não for possível, os grupos podem ser reorganizados ou o professor pode usar um sapato de uma amostra ou outro utensílio (ex: uma prancha de skate, se um estudante usar uma cadeira de rodas) para tornar a troca viável.
- Múltiplas formas de envolvimento: fornecendo diferentes tarefas e materiais para a atividade
   Por exemplo, permitir que as crianças escolham o seu grupo.
  - Por exemplo, o professor pode utilizar um pequeno vídeo no final da atividade para ilustrar a atitude de estar consciente e empatia para com os sentimentos, pensamentos, necessidades e expectativas dos outros.
  - Vídeo: Missão? Empatia e Gratidão https://www.youtube.com/watch?v=aSVBakv 2jY

#### Estratégias de aprendizagem

- Reforço positivo: quando as crianças identificam emoções, sentimentos, pensamentos e experiências que contribuem para compreender as dos outros e para criar um clima positivo nos contextos da vida quotidiana
- Orientação dos grupos para reflexão e discussão
- Prática de recuperação
- Exemplos concretos
- Intercalação

#### Descritores de desempenho de aprendizagem

- Explicar como ter sentimentos, pensamentos e experiências diferentes pode desafiar um clima positivo no grupo;
- Explicar como a partilha dos mesmos sentimentos, pensamentos e experiências pode facilitar um clima positivo no grupo;
- Descrever estratégias a fim de compreender e partilhar os sentimentos, pensamentos e experiências dos outros;
- Descrever estratégias para manter uma mentalidade positiva quando as pessoas do grupo não partilham os mesmos sentimentos, pensamentos e experiências.

#### Avaliação da aprendizagem\_ perguntas reflexivas

#### **Professores**

- Cada aluno é capaz de partilhar os sentimentos, pensamentos e experiências do outro?
- Cada aluno é capaz de reconhecer que partilhar os mesmos sentimentos, pensamentos e experiências pode facilitar um clima positivo no grupo?
- Cada aluno é capaz de nomear pelo menos uma estratégia para compreender os sentimentos, pensamentos e experiências do outro?
- Cada aluno é capaz de nomear pelo menos uma estratégia para manter um clima positivo no grupo?

#### Alunos

- O que aprendeste com a atividade de hoje?
- Como podemos nós partilhar os nossos sentimentos, pensamentos e experiências?
- Como podemos tentar estar no "lugar de outra pessoa"?
- Como partilhaste os sentimentos, pensamentos e experiências do outro?
- Como mantiveste um clima positivo no grupo?

#### Ferramentas de avaliação\_de\_aprendizagem

O professor pode usar as respostas para as perguntas reflexivas:

- Avaliar a capacidade dos alunos de partilharem os seus próprios sentimentos, pensamentos e experiências;
- Avaliar a capacidade dos alunos de compreender os sentimentos, pensamentos e experiências dos outros;
- avaliar a capacidade dos alunos de encontrar estratégias para criar uma mentalidade positiva e um clima de grupo com pessoas diversas.

#### Atividade Ligada à disciplina escolar

Línguas, Artes e Ofícios, Educação Física

#### Atividades a partilhar com os pais ou membros da família

Os alunos podem levar para casa um marcador de livro com fotografias que representam ser empático e contribuir para um clima positivo no grupo a partilhar com amigos e familiares.

#### Nome da atividade Nos meus-teus sapatos

#### **Objetivos**

#### Identificar e praticar comportamentos que promovam um clima empático e positivo nas atividades de grupo

Mostra Orientação para objetivos futuros	A atividade é designada a fim de promover comportamentos pró-sociais e criar um clima positivo.
Presta atenção às diversidades (culturais, vulnerabilidades e dificuldades de aprendizagem)	A atividade consiste em compreender a diversidade num grupo e encontrar formas de ser mais empático.
Aumenta os pontos fortes e a singularidade	O professor deve salientar que cada pessoa do grupo tem emoções, pensamentos e experiências próprias que vale a pena partilhar.
Concentra-se no papel do agente mais (eu, outros) do que nas competências	Cada indivíduo deve ser encorajado a participar ativamente nas tarefas individuais e nas reflexões de grupo.
Considerar a diversidade cultural na codificação e na expressão de emoções e comportamentos positivos	Os materiais para a atividade são concebidos de modo a serem adaptados a diferentes alunos.
Abraça uma etapa de 'tomada de decisão	Cada indivíduo deve ser encorajado a refletir ativamente na experiência com os seus próprios sapatos e com os sapatos dos outros. Cada indivíduo é encorajado a participar nas reflexões de grupo e a sugerir estratégias para ser empático e criar um clima positivo no grupo.
Inclui Meios Múltiplos de Envolvimento, de Representação, de Ação e de Expressão (ver utilização das TIC)	<ul> <li>Múltiplas formas de representar a informação: Os modelos são fornecidos com dupla codificação.</li> <li>Múltiplas formas de ação e expressão: os alunos são autorizados a utilizar diversos recursos de comunicação para expressar as suas perspetivas e participar na atividade.</li> <li>Múltiplas formas de envolvimento: fornecendo diferentes tarefas e materiais para a atividade, permitindo que as crianças escolham o seu grupo.</li> </ul>

#### Existem ligações com outras atividades e domínios?

Ligado ao domínio Smile to Myself

Existem manipulações possíveis da atividade para se deslocar com a mesma atividade para outro domínio?

A atividade pode ser adaptada de modo a abordar a consciência dos outros sem explorar estratégias para ser mais empática e inclusiva dos outros.

Que tipo de manipulações podem ser introduzidas para tornar a atividade adequada aos estudantes mais velhos?

As tarefas podem ser completadas utilizando conversação, escrita, desenho ou artesanato, de acordo com as competências dos alunos.

Que tipo de manipulações podem ser introduzidas para tornar a atividade adequada aos estudantes mais jovens?

As tarefas podem ser completadas utilizando conversação, escrita, desenho ou artesanato, de acordo com as competências dos alunos.

#### Domínio: Smile to Others

Nome da atividade Relações Positivas

#### **Objetivos**

#### Explorar e compreender como cuidar das minhas forças sociais e progressos na construção de futuras relações positivas:

- Para identificar os componentes das nossas relações positivas
- Reconhecer que as pessoas podem ser recursos e apoios na nossa vida diária,
- Explorar formas de comportamento pró-social para promover e cultivar as nossas relações



#### Duração e frequência

45 minutos



#### Idade

8-11 anos

#### Pessoas envolvidas

**Professores** Alunos



**Contextos** Sala de aula



#### Estrutura da atividade

- 1. Parte I: "Quebra-cabeças de relações positivas"
- 2. Parte II: "As minhas pessoas favoritas".
- 3. Parte III: "Carta a uma pessoa favorita";
- 4. Partilha e reflexão de grupo.



#### **Materiais utilizados**

- 1. Fichas técnicas
- 2. Leitor de música e vídeo
- 3. Materiais para criar uma carta a uma pessoa favorita
- 4. Papel, caneta, lápis, tesouras e cola



#### Fichas técnicas

- Modelo de puzzle (SO.3.1f)
- 2. Lista de palavras-chave (SO.3.2f)
- 3. Lista de pessoas modelo (SO.3.3f)
- Modelo para pergunta reflexiva para professores (SO.3.4f)
- Modelo para pergunta reflexiva para crianças (SO.3.5f)

#### Breve descrição e instruções

Parte I: "Puzzle das relações positivas" (15 min)

- O professor reúne a turma em pequenos grupos e distribui o modelo com um puzzle e palavras-chave relacionadas com relações positivas a cada grupo. O professor fornece os materiais já cortados.
- Cada grupo assiste a um dos dois vídeos (dependendo da idade do grupo). Depois de verem o vídeo, os grupos devem escolher algumas palavras-chave entre as fornecidas e colar uma delas para cada peça do puzzle.
- Os grupos devem juntar as peças e colá-las, completando o puzzle.
- O professor pode ajudar com a tarefa, dando exemplos (oralmente e com os apoios visuais fornecidos) e promovendo a reflexão até ao final da tarefa, ao mesmo tempo que apresenta as palavras e expressões mais comuns recordadas para descrever relações positivas.

Parte II: "As minhas pessoas favoritas" (15 min)

- Os alunos devem trabalhar individualmente nesta atividade e a tarefa consiste em criar uma lista de pessoas com as quais têm relações positivas. Os alunos podem utilizar uma folha em branco ou um modelo criado para a tarefa.
- Parte III: "Carta a uma pessoa favorita" (15 min)
- O professor pede aos alunos que preparem um presente para uma pessoa com quem os alunos tenham uma relação positiva e que o entreguem a essa pessoa. Os alunos podem escrever uma carta, fazer um desenho, escolher uma música, fazer um poema ... que mostre a importância destas pessoas. O professor deve ajudar no que for necessário.
- Os alunos podem utilizar uma folha em branco ou o modelo fornecido para o efeito e podem escrever e desenhar o conteúdo da carta.

#### Ferramenta de atividade/ descrição do exercício:

- Modelo de puzzle SO..3. 1f
- Lista de palavras-chave para colar no puzzle SO..3. 2f
- Modelo para fazer uma lista de pessoas com as quais têm relações positivas SO.3.. 3f
- Modelo para a pergunta reflexiva para professores (SO.3.4f)
- Modelo para a pergunta reflexiva para crianças (SO.3.5f)
- Vídeo sugerido: Stick and Stone: https://www.youtube.com/watch?v=XTYfji4YiS0
  - UP: https://www.youtube.com/watch?v=wTDP-A--BhE

#### Manipulações DUA: significa múltiplas formas de representação, de expressão, etc.

- Múltiplas formas de representar a informação: Os modelos são fornecidos com dupla codificação.
   Ex. Palavras e imagens para puzzle
- Múltiplas formas de ação e expressão: os alunos podem utilizar diversos recursos de comunicação para expressar as suas perspetivas e participar na atividade
- Múltiplas formas de envolvimento: fornecendo diferentes tarefas e materiais para a atividade, permitindo às crianças escolherem as suas modalidades preferidas.

Por exemplo, fazer um desenho, escolher uma música, fazer um poema

#### Estratégias\_de\_aprendizagem

- Reforço positivo: quando as crianças identificam palavras-chave relacionadas com relações positivas, quando as crianças mostram qualquer forma de empenho em criar o presente para a sua pessoa favorita.
- Exemplos concretos
- Intercalação
- Codificação dupla

#### Descritores de desempenho de aprendizagem

- Identificar as características das relações positivas;
- Nomear as pessoas com as quais têm relações positivas;
- Identificar os aspetos positivos das suas relações;
- Implementar uma ação pró-ativa em relação a uma pessoa favorita.

#### Avaliação da aprendizagem\_ perguntas reflexivas

#### **Professores**

- Cada aluno é capaz de identificar pelo menos 3 palavras-chave relacionadas com relações positivas?
- Cada aluno é capaz de reconhecer pelo menos 2 palavras-chave positivas referentes à "pessoa favorita" que escolheu?

#### Alunos

- O que aprendeste com a atividade de hoje?
- Escreve aqui algumas palavras-chave de uma relação positiva
- Quais são as características das tuas relações positivas, com a pessoa que escolheste?

#### Ferramentas de avaliação\_de\_aprendizagem

O professor pode usar as respostas para as perguntas reflexivas:

- Avaliar a capacidade dos alunos para identificar palavras-chave relacionadas com relações positivas
- Avaliar a capacidade dos alunos para identificar os aspetos positivos das suas relações

#### Atividade Ligada à disciplina escolar

A atividade pode ser ligada a todas as disciplinas, os professores podem descrever relações positivas que ligam por exemplo dois ou mais cientistas para uma descoberta, figuras históricas para uma conquista, um grupo de crianças para a equipa de futebol.

#### Atividades a partilhar com os pais ou membros da família

Os alunos podem levar para casa o puzzle da relação positiva, a lista de pessoas favoritas e a carta escrita para entregar a das relações positivas na sua vida, e partilhar o conteúdo da atividade com os prestadores de cuidados.

#### Nome da atividade **Relações Positivas**

#### **Objetivos**

#### Explorar e compreender como cuidar das minhas forças sociais e progresso na construção de futuras relações positivas

•	
Mostra Orientação para objetivos futuros	A atividade consiste em identificar relações positivas na vida de uma pessoa e ter uma ação positiva em relação a uma dessas pessoas.
Presta atenção às diversidades (culturais, vulnerabilidades e dificuldades de aprendizagem)	A atividade proporciona aos alunos a oportunidade de utilizar as suas competências - desenho, escrita, música para implementar uma ação positiva em relação a alguém que apreciam.
Aumenta os pontos fortes e a singularidade	As atividades são concebidas para enfatizar a singularidade de cada pessoa e através delas identificar relações positivas que acrescentam valor à sua vida.
Concentra-se no papel do agente mais (eu, outros) do que nas competências	Cada indivíduo deve ser encorajado a procurar ativamente as características que tornam as pessoas e as suas relações com essas pessoas únicas.
Considerar a diversidade cultural na codificação e na expressão de emoções e comportamentos positivos	A atividade é concebida de modo a deixar as crianças livres para escolher as palavras-chave e exprimir comportamentos pró-sociais.
Abraça uma etapa de 'tomada de decisão	Cada indivíduo é encorajado a refletir sobre a sua vida e a tomar decisões sobre como ser positivo para com alguém que aprecia.
Inclui Meios Múltiplos de Envolvimento, de Representação, de Ação e de Expressão (ver utilização das TIC)	<ul> <li>Múltiplas formas de representar a informação: Os modelos são fornecidos com dupla codificação.</li> <li>Múltiplas formas de ação e expressão: os alunos são autorizados a utilizar diversos recursos de comunicação para expressar as suas perspetivas e participar na atividade.</li> <li>Múltiplas formas de envolvimento: fornecendo diferentes tarefas e materiais para a atividade, permitindo às crianças escolherem as suas modalidades preferidas.</li> </ul>
Existem ligações com outras atividades e domínios?	Ligado ao domínio Smile to Society 4.0
Existem manipulações possíveis da atividade para se deslocar com a mesma atividade para outro domínio?	A atividade pode ser adaptada de modo a explorar diferentes contextos e estratégias para ser mais empática e útil ao nosso contexto de vida.

para tornar a atividade adequada aos estudantes mais velhos?

Que tipo de manipulações podem ser introduzidas As tarefas podem tornar-se mais complexas diferenciando as relações positivas e negativas, encontrando as palavras-chave para as duas categorias.

Que tipo de manipulações podem ser introduzidas para tornar a atividade adequada aos estudantes mais jovens?

A atividade pode ser adaptada através da simplificação de situações e do fornecimento de diferentes exemplos de relações positivas.

#### Domínio: Smile to Others

Nome da atividade Dar é Receber

#### **Objetivos**

#### Aprender uma forma de cuidar das minhas forças sociais e praticar comportamentos pró-sociais na nossa vida quotidiana:

- Propor ações pró-sociais para criar uma mentalidade positiva no nosso ambiente
- Explorar relações positivas com os outros através de necessidades pessoais que possamos satisfazer
- Praticar comportamentos pró-sociais na nossa vida quotidiana

Duração e frequência 60 minutos	X	Idade 8-11 anos	**	<b>Pessoas envolvidas</b> Δάσκαλοι Μαθητές	Contextos Sala de aula
<ol> <li>Estrutura da atividade</li> <li>Introdução e instruções com demonstração da tarefa;</li> <li>Preparação do "quantos queres";</li> <li>Descrição de boas ações e ações de gentileza;</li> <li>Brincar com o "quantos queres?";</li> <li>Partilha e reflexão</li> </ol>	1	<ol> <li>Materiais utilizados</li> <li>Modelos</li> <li>Caneta ou lápis</li> <li>Papel</li> </ol>		Queres?" (SO4.1 2. Modelo para a cria Projeto de Bondac	ação de um de (SO4. 2.f) ação de um Diário da 3.f) unta reflexiva 0.4.4.f)

#### Breve descrição e instruções

- 1. O professor explica que dar aos outros tem provado tornar as pessoas mais felizes e dá aos alunos a ideia de criar um "Quantos Queres?" com ideias de boas ações e ações gentis para com outras pessoas. (5 min)
- 2. Depois de verem um vídeo sobre como fazer um "quantos queres?", os alunos criam os seus próprios "quantos queres?". (10 min)
- 3. Os alunos são encorajados a fazer uma chuva de ideias de boas ações e ações de gentileza para escrever em cada espaço em branco. O professor pode dar ideias de boas ações, mas deve ouvir primeiro as ideias dos alunos. Se necessário, os alunos podem desenhar ou escolher imagens de boas ações e ações gentis a partir dos suportes visuais preparados para a atividade. (15 min)
- 4. Os alunos podem brincar com os "quantos queres?" e depois refletir com o professor, na sequência das perguntas do professor. (10 min)
- 5. O professor inicia uma reflexão sobre a atividade seguindo as perguntas:
  - O que é uma boa ação? O que é uma ação gentil?
  - Podem pensar em boas ações e ações gentis que podem usar na vossa vida diária?
  - Lembram-se de situações em que as pessoas foram gentis convosco?
  - Quais são as vantagens de ser gentil para com outras pessoas?

Os alunos são encorajados a criar um Projeto de Bondade ou Diário da Felicidade para usar no ambiente familiar. (15 min) A implementação da atividade poderia ser repetida em diferentes momentos no tempo:

1º julgamento: experimentar a atividade e ter uma compreensão clara das boas ações e das ações de gentileza;

2º julgamento: partilha dos resultados do Projeto de Bondade, Diário da Felicidade ou outro tipo de ações implementadas em outros contextos.

#### Ferramenta de atividade/ descrição do exercício:

- Modelo para a criação de um "Quantos Queres?" SO..4.1. f)
- Modelo para a criação de um Projeto de Bondade (SO..4. 2.f)
- Modelo para a criação de um Diário da Felicidade (SO..4. 3.f)
- Modelo para a pergunta reflexiva do professor (SO.4.4. f)
- Modelo para a pergunta reflexiva do aluno (SO.4.5. f)

#### Manipulações DUA: significa múltiplas formas de representação, de expressão, etc.

- Múltiplas formas de representar a informação: os modelos são fornecidos com dupla codificação.
- Múltiplas formas de ação e expressão: os alunos podem utilizar diversas modalidades (fala, escrita, desenho e imagens)
  para ilustrar boas ações e ações gentis.
- Múltiplas formas de envolvimento: fornecendo diferentes materiais para a atividade, permitindo às crianças criar o seu "quantos queres?" personalizado, preparando uma atividade para utilizar noutros ambientes.

#### Estratégias\_de\_aprendizagem

- Reforço positivo: quando as crianças propõem boas ações e ações gentis
- Intercalação
- Prática de recuperação

#### Descritores de desempenho de aprendizagem

- propor ações pró-sociais e explorar relações positivas
- praticar comportamentos pró-sociais na nossa vida quotidiana

#### Avaliação da aprendizagem\_ perguntas reflexivas

#### **Professores**

- Cada aluno é capaz de identificar, pelo menos 2, boas ações e ações gentis?
- Cada aluno é capaz de propor, pelo menos 1, ação pró-social que ele/ela pode fazer?

#### Alunos

- O que aprendeste com a atividade de hoje?
- Escreve aqui algumas boas ações e ações gentis
- Escreve aqui algumas ações que podes fazer na tua vida quotidiana

#### Ferramentas de avaliação\_de\_aprendizagem

O professor pode usar as respostas para as perguntas reflexivas para:

- Avaliar a capacidade dos alunos para proporem ações pró-sociais
- Avaliar a capacidade dos alunos para praticar comportamentos pró-sociais na sua vida quotidiana

#### Atividade Ligada à disciplina escolar

A atividade pode ser ligada a Artes & amp; Ofícios

#### Atividades a partilhar com os pais ou membros da família

Os alunos são encorajados a realizar uma das atividades para continuar o trabalho no âmbito familiar:

- Projeto de bondade seleção de boas ações e ações gentis para utilizar com amigos e familiares;
- Diário da Felicidade notas de momentos de felicidade partilhada promovidos pelo aluno.

Nomo de	a atividade	Dar é Receber
None uc	ativiuaue	Dai e necebei

#### **Objetivos**

Objetivos Aprender uma forma de cuidar das minhas forças sociais e praticar comportamentos pró-sociais na nossa vida quotidiana		
Mostra Orientação para objetivos futuros	A atividade é preparada de modo a que os alunos pensem em boas ações e ações gentis que possam ser aplicadas na vida dos alunos, no presente e no futuro.	
Presta atenção às diversidades (culturais, vulnerabilidades e dificuldades de aprendizagem)	Os materiais para a atividade são concebidos de modo a serem adaptados a diferentes alunos.	
Aumenta os pontos fortes e a singularidade	Cada criança é encorajada a criar um "quantos queres?" individualizado com as boas ações e ações de gentileza que reforçam as suas próprias competências e perfil.	
Concentra-se no papel do agente mais (eu, outros) do que nas competências	Cada criança é encorajada a criar um "quantos queres?" individualizado com as boas ações e ações gentis que reforçam as suas próprias competências e perfil.	
Considerar a diversidade cultural na codificação e na expressão de emoções e comportamentos positivos	Os materiais para a atividade são concebidos de modo a serem adaptados a diferentes alunos.	
Abraça uma etapa de 'tomada de decisão	Cada indivíduo deve ser encorajado a refletir ativamente nas suas próprias capacidades de ser gentil para com os outros.	
Inclui Meios Múltiplos de Envolvimento, de Representação, de Ação e de Expressão (ver utilização das TIC)	<ul> <li>Múltiplas formas de representar a informação: os modelos são fornecidos com dupla codificação.</li> <li>Múltiplas formas de ação e expressão: os alunos podem utilizar diversas modalidades (fala, escrita, desenho e imagens) para ilustrar boas ações e ações gentis.</li> <li>Múltiplas formas de envolvimento: fornecendo diferentes materiais para a atividade, permitindo às crianças criar o seu "quantos queres?" personalizado, preparando uma atividade para utilizar noutros ambientes.</li> </ul>	
Existem ligações com outras atividades e domínios?	Ligado ao domínio Smile to Myself	
Existem manipulações possíveis da atividade para se deslocar com a mesma atividade para outro domínio?	A atividade pode ser utilizada para focalizar as relações positivas que o aluno tem na sua vida.	
Que tipo de manipulações podem ser introduzidas para tornar a atividade adequada aos estudantes mais velhos?	As tarefas podem ser completadas utilizando escrita, desenho ou artesanato, de acordo com as competências dos alunos.	
Que tipo de manipulações podem ser introduzidas para tornar a atividade adequada aos estudantes mais jovens?	As tarefas podem ser completadas utilizando escrita, desenho ou artesanato, de acordo com as competências dos alunos.	

#### Domínio: Smile to Others

Nome da atividade Liderança Vendada

#### **Objetivos**

#### Explorar e praticar comportamentos que promovam um clima de cooperação em atividades de grupo:

- Para explorar formas de colaborarmos numa situação de resolução de problemas
- Reconhecer estratégias que promovam um clima empático, amigável e cooperativo em atividades de grupo
- Identificar formas de melhorar a nossa cooperação e contribuir para objetivos comuns



Duração e frequência 40 minutos



Idade 8-11 anos



Pessoas envolvidas Professores Alunos



Contextos Espaço aberto

#### Estrutura da atividade

- 1. Introdução e instruções com demonstração da tarefa;
- Organização dos grupos e definição dos líderes e membros dos grupos;
- 3. Explicação das regras
- 4. Jogar o jogo
- 5. Reflexão individual e discussão em grupo;
- 6. Partilha de grupo e reflexão.
- 7. Imagem ilustrativa de um trabalho de equipa



#### Materiais utilizados

- 1. Modelo
- 2. Venda de olhos
- 3. 4 caixas
- 4. Objetos a esconder



#### Fichas técnicas

- 1. Modelo para recolha de objetos (SO.5.1. f)
- 2. Modelo de reflexão (SO.5.2.f)
- 3. Modelo com imagem a cores (SO.5.3.f)
- 4. Modelo com pergunta reflexiva para professor (SO.5.3.f) para crianças (SO.5.4.f)

#### Breve descrição e instruções

- 1. O professor vai com o grupo para um espaço aberto e pede às crianças para se dividirem em grupos de 5;
- 2. Cada grupo é convidado a decidir em conjunto quem será o líder do grupo e quem serão os membros do grupo. O professor entrega as vendas às crianças, para que todos os membros do grupo, exceto o líder do grupo, sejam vendados. Se alguma criança não se sentir confortável com a utilização de vendas, os óculos pintados para ter impacto nas capacidades visuais podem substituir as vendas.
  - O professor coloca diversos artigos escolares dentro do espaço aberto onde a atividade tem lugar, permitindo apenas aos líderes do grupo verem onde os objetos estão a ser colocados. Se possível, os objetos devem ser colocados em alturas diferentes, usando um cordão para pendurar os objetos;
- 3. O professor explica que o líder do grupo deve guiar cada um dos 4 membros do grupo, para que os 5 objetos possam ser encontrados. A cada criança é permitido encontrar apenas 1 objeto. Uma vez encontrado um objeto, a criança pode retirar a venda, levar o objeto para a caixa do grupo (guardado pelo líder) e apoiar o líder e os outros membros do grupo na procura dos restantes objetos;
- 4. O jogo deve ser jogado durante 10 minutos por cada líder de grupo. Depois, os grupos têm a oportunidade de repetir a atividade com outras crianças que desempenhem o papel do líder do grupo;
- 5. Quando a atividade termina, os grupos são encorajados a tomar notas do seu trabalho como uma equipa, estratégias e suas realizações, utilizando o modelo de reflexão.

Com todo o grupo, o professor faz perguntas para recolher contributos dos membros e líderes do grupo:

- O que foi mais fácil? O que foi mais difícil?
- Como é que o líder ajudou? Como é que os membros ajudaram?
- Como poderia apoiar o líder? Como poderia apoiar os membros?
- Como posso melhorar a minha cooperação de modo a que o grupo tenha mais sucesso?
- 6. Um pequeno vídeo sobre objetivos partilhados e trabalho de equipa pode ser apresentado pelo professor para ajudar na partilha e discussão sobre a experiência, por exemplo https://www.youtube.com/watch?v=ZnjJpa1LBOY&t=91s https://www.youtube.com/watch?v=fUXdrl9ch Q
- 7. O professor fornece uma imagem que ilustra uma situação de trabalho de equipa para as crianças levarem para casa para colorir e partilhar a atividade e as principais ideias com outras pessoas.

#### Ferramenta de atividade/ descrição do exercício:

- Modelo para recolha de objetos (SO.5.1. f)
- Modelo de reflexão (SO.5.2.f)
- Modelo com imagem para colorir (SO.5.3.f)
- Modelo para a pergunta reflexiva para professores (SO.5.4. f)
- Modelo para a pergunta reflexiva para crianças (SO.5.5. f)

#### Manipulações DUA: significa múltiplas formas de representação, de expressão, etc.

- Múltiplas formas de representar a informação: Os modelos são fornecidos com dupla codificação.
- Múltiplas formas de ação e expressão: os alunos podem utilizar diversas modalidades (fala, escrita, desenho e quadros) para partilhar ideias e participar na atividade.
- Múltiplas formas de envolvimento: fornecendo diferentes materiais para a atividade, proporcionando uma atividade flexível em que a participação é flexível, permitindo às crianças definir o grupo e desempenhar diferentes papéis no grupo

#### Estratégias\_de\_aprendizagem

- Reforço positivo: quando as crianças descrevem estratégias e realizações sobre trabalho de equipa
- Exemplos concretos
- Prática de recuperação
- Intercalação

#### Descritores de desempenho de aprendizagem

- reconhecer estratégias para colaborar numa situação de resolução de problemas
- identificar formas de melhorar a nossa cooperação e contribuir para objetivos comuns

#### Avaliação da aprendizagem\_ perguntas reflexivas

#### **Professores**

- Cada aluno é capaz de identificar, pelo menos 2, estratégias para cooperar?
- Cada aluno é capaz de identificar, pelo menos 1, dicas para melhorar a sua cooperação?

#### Alunos

- O que aprendeste com a atividade de hoje?
- Escreve aqui algumas estratégias que os teus grupos usaram para cooperar
- Que dicas daria a ti próprio para melhorar a cooperação

#### Ferramentas de avaliação\_de\_aprendizagem

O professor pode usar as respostas para as perguntas reflexivas:

- Avaliar a capacidade dos alunos para identificar estratégias que promovam um clima empático, amigável e cooperativo nas atividades de grupo
- Avaliar a capacidade dos alunos para melhorar a sua cooperação e contribuir para objetivos comuns

#### Atividade Ligada à disciplina escolar

A atividade pode ser ligada a todas as disciplinas em que descrevemos como as personagens cooperam para um objetivo comum.

#### Atividades a partilhar com os pais ou membros da família

Os alunos são encorajados a tirar uma fotografia para colorir em casa, representando a ideia de trabalho de equipa.

para tornar a atividade adequada aos estudantes

mais jovens?

Nome da atividade Liderança Vendada					
Objetivos Explorar e praticar comportamentos que promovam um clima de cooperação em atividades de grupo					
Mostra Orientação para objetivos futuros	A atividade está preparada para trabalhar em competências de cooperação. A reflexão pode ajudar os alunos a planear formas de melhorar no futuro. A atividade pode ser repetida com a ideia de melhorar a cooperação em cada ensaio.				
Presta atenção às diversidades (culturais, vulnerabilidades e dificuldades de aprendizagem)	Os materiais para a atividade são concebidos de modo a serem adaptados a diferentes alunos.				
Aumenta os pontos fortes e a singularidade	Cada criança é encorajada a ocupar diferentes papéis no grupo em diferentes provas na atividade. A reflexão em grupo encoraja a participação de cada aluno.				
Concentra-se no papel do agente mais (eu, outros) do que nas competências	Cada criança é encorajada a ocupar diferentes papéis no grupo em diferentes provas na atividade.				
Considerar a diversidade cultural na codificação e na expressão de emoções e comportamentos positivos	Os materiais para a atividade são concebidos de modo a serem adaptados a diferentes alunos.				
Abraça uma etapa de 'tomada de decisão	Cada indivíduo deve ser encorajado a refletir ativamente nas suas próprias capacidades para ser um melhor líder de grupo e membro do grupo.				
Inclui Meios Múltiplos de Envolvimento, de Representação, de Ação e de Expressão (ver utilização das TIC)	<ul> <li>Múltiplas formas de representar a informação: Os modelos são fornecidos com dupla codificação.</li> <li>Múltiplas formas de ação e expressão: os alunos podem utilizar diversas modalidades (fala, escrita, desenho e imagens) para partilhar ideias e participar na atividade.</li> <li>Múltiplas formas de envolvimento: fornecendo diferentes materiais para a atividade, proporcionando uma atividade flexível em que a participação é flexível, permitindo às crianças definir o grupo e desempenhar diferentes papéis no grupo.</li> </ul>				
Existem ligações com outras atividades e domínios?	Ligado ao domínio Smile to Myself				
Existem manipulações possíveis da atividade para se deslocar com a mesma atividade para outro domínio?	A atividade pode ser utilizada para se concentrar em ser pró-ativo e apoiante de outras pessoas.				
Que tipo de manipulações podem ser introduzidas para tornar a atividade adequada aos estudantes mais velhos?	As tarefas podem ser completadas utilizando escrita, desenho ou artes e ofícios, de acordo com as competências dos alunos.				
Que tipo de manipulações podem ser introduzidas	As tarefas podem ser completadas utilizando escrita, desenho ou artes e				

ofícios, de acordo com as competências dos alunos.

#### Notas para o desenvolvimento da aplicação:

#### a pensar nos adultos que implementam a atividade

#### Por favor, informe as instruções de utilização na aplicação

- A APP instrui o professor para, com o grupo, ir para um espaço aberto e:
  - pedir às crianças que se dividam em grupos de 5;
  - decidir em conjunto quem será o líder do grupo e quem serão os membros do grupo.
- A APP instrui o professor a vendar os olhos às crianças, para que todos os membros do grupo, exceto o líder do grupo, fiquem de olhos vendados.
- A APP instrui o professor a colocar diversos artigos escolares dentro do espaço aberto onde a atividade tem lugar, permitindo apenas aos líderes do grupo verem onde os objetos estão a ser colocados.
- A APP instrui o professor a explicar que o líder do grupo deve orientar cada um dos 4 membros do grupo, para que os 5 objetos possam ser encontrados. A cada criança é permitido encontrar apenas 1 objeto. Uma vez encontrado um objeto, a criança pode retirar a venda, levar o objeto para a caixa do grupo (mantida pelo líder) e apoiar o líder e os outros membros do grupo na procura dos restantes objetos;
- O jogo deve ser jogado durante 10 minutos por cada líder de grupo. Depois, os grupos têm a oportunidade de repetir a atividade com outras crianças a desempenharem o papel do líder do grupo;
- Quando a atividade termina, a aplicação instrui os grupos a tomarem notas do seu trabalho como equipa, estratégias e suas realizações, utilizando o modelo de reflexão.
- A aplicação sugere ao professor que faça perguntas para recolher contributos dos membros e líderes do grupo:
  - O que foi mais fácil?
  - O que foi mais difícil?
  - Como é que o líder ajudou?
  - Como é que os membros ajudaram?
  - Qual foi a melhor estratégia?
  - Como poderia apoiar o líder?
  - Como poderia apoiar os membros?

- ...

Um pequeno vídeo sobre objetivos partilhados e trabalho de equipa pode ser exibido pela aplicação.

#### Exemplo:

https://www.youtube.com/watch?v=ZnjJpa1LBOY&t=91s

https://www.youtube.com/watch?v=fUXdrl9ch\_Q

• A APP fornece uma imagem que ilustra uma situação de trabalho de equipa para as crianças levarem para casa para colorir e partilhar a atividade e as principais ideias com outras pessoas.

#### Por favor, selecione da atividade os materiais a utilizar na aplicação

- Modelo de coleção de objetos;
- Modelo de reflexão;
- Imagem a cores.
- Vídeos em linha:

https://www.youtube.com/watch?v=ZnjJpa1LBOY&t=91s

https://www.youtube.com/watch?v=fUXdrl9ch\_Q

Por favor, descreva o ponto teórico relacionado em algumas linhas a utilizar na aplicação

#### Domínio: Smile to Others

Nome da atividade Desafio da Memória

#### **Objetivos**

#### Para identificar e explorar estratégias mentais positivas a adotar em situações desafiantes:

- Para explorar os benefícios que temos quando trabalhamos em conjunto
- Identificar objetivos e estratégias comuns no trabalho de equipa
- Para saber como podemos contribuir para objetivos comuns

Duração e frequência 35 minutos	Idade 8-11 anos	Pessoas envolvidas Professores Alunos  Contextos Sala de aula
Estrutura da atividade  1. Introdução e instruções com demonstração da tarefa;  2. Trabalho individual;  3. Trabalho em pequenos grupos;  4. Reflexão e discussão em grande grupo.	Materiais utilizados  1. Modelos  2. Apresentação Powerpoint da atividade  3. Leitor de vídeo	Fichas técnicas  1. Modelo para trabalho individual (SO.6. 1.f)  2. Modelo para trabalho de grupo (SO.6. 2.f)  3. Suportes visuais para a tarefa de memória (SO.6. 3.f)  4. Modelo para reflexão (SO.6.4.f)  5. Modelo com pergunta reflexiva Para professor (SO.6.5.f) Para crianças (SO.6.6 f)

# Breve descrição e instruções

- 1. O professor dá a instrução de que os alunos participarão num desafio de memória, primeiro individualmente, e mais tarde em pequenos grupos (3-4 alunos). O professor demonstra a tarefa da memória, utilizando uma das sequências sugeridas: 7 ou 12 cores, números, imagens ou palavras.
  - A atividade consiste em memorizar uma série de 7 ou 12 itens numa sequência, com a opção de utilizar palavras, imagens, números ou cores. Os alunos podem escolher o tipo de estímulos que preferem utilizar de acordo com as suas aptidões, nível de desenvolvimento e preferências. O professor pode apresentar os estímulos com uma projeção em powerpoint, oralmente ou utilizando imagens das sequências.
- 2. Os alunos são convidados a memorizar a sequência individualmente, utilizando um modelo para completar a tarefa. Para os alunos capazes de evocar a informação, a tarefa pode não ter os suportes visuais. Para os alunos que tenham dificuldade em evocar a informação, serão utilizados suportes visuais, pelo que os alunos podem escolher os itens de uma lista, em vez de os evocar. O professor poderá indicar aos alunos como manter a motivação e o empenho na tarefa (por exemplo, partilhando estratégias para melhorar os resultados da memória).
- 3. Após completar a tarefa individualmente, a mesma tarefa de memória é completada em grupos de 3-4 alunos. O professor pode indicar aos alunos como melhor trabalhar em equipa (por exemplo, partilhar responsabilidades em termos de memorização dos itens da sequência).
- 4. No final, os resultados do trabalho individual são comparados com os resultados do trabalho de grupo.
  - Quão desafiante é a tarefa da memória? Como te sentes quando o pedido é demasiado difícil?
  - Como podes apoiar um colega que n\u00e3o est\u00e1 a gerir a exig\u00e9ncia da tarefa?
  - Quais são os objetivos comuns da equipa?
  - O que foi mais fácil/muito difícil no trabalho de equipa? Como podes melhorar o trabalho da tua equipa?
  - Quais poderiam ser as vantagens de trabalhar em equipa? Quais poderiam ser as vantagens de trabalhar sozinho?

O professor pode fazer perguntas e recolher comentários dos alunos e tirar a conclusão final: em geral, o trabalho em equipa pode criar desafios de colaboração, mas tende a trazer melhores resultados. As preferências e situações específicas podem ser abordadas, dependendo do contributo das crianças.

Um pequeno vídeo sobre trabalho de equipa pode ser visualizado com o grupo, reforçando a principal conclusão da atividade (https://www.youtube.com/watch?v=Dh5vfCRaUnU)

#### Ferramenta de atividade/ descrição do exercício:

- Modelo para trabalho individual (SO.6.1.f)
- Modelo para trabalho de grupo (SO.6.2.f)
- Suportes visuais para a tarefa de memória (SO.6.3.f)
- Modelo para reflexão (SO.6.4.f)
- Modelo com pergunta reflexiva para professores (SO.6.5.f)
- Modelo com pergunta reflexiva para alunos (SO.6.6. f)

#### Manipulações DUA: significa múltiplas formas de representação, de expressão, etc.

- Múltiplas formas de representar a informação: fornecendo os estímulos em diferentes modalidades; dando instruções oralmente e visualmente; demonstrando a tarefa.
- Múltiplas formas de ação e expressão: possibilidade de participar na tarefa oralmente ou de utilizar os estímulos visuais fornecidos.
- Múltiplas formas de envolvimento: proporcionando opções para as crianças utilizarem diferentes estímulos e diferentes níveis de dificuldade da tarefa, proporcionando opções de trabalho com diferentes colegas, estabelecendo objetivos individuais e de grupo para a tarefa.

#### Estratégias\_de\_aprendizagem

- Reforço positivo: quando as crianças
- Exemplos concretos
- Prática de recuperação

#### Descritores de desempenho de aprendizagem

- explorar os benefícios de trabalhar em conjunto
- identificar objetivos e estratégias comuns no trabalho de equipa

### Avaliação da aprendizagem\_ perguntas reflexivas

#### **Professores**

- Cada aluno é capaz de identificar, pelo menos 2, os benefícios de trabalhar em conjunto?
- Cada aluno é capaz de reconhecer, pelo menos 4, objetivos e estratégias comuns?

## Alunos

- O que aprendeste com a atividade de hoje?
- Quais são os benefícios do trabalho em grupo?
- Escreve aqui 2 objetivos comuns e 2 estratégias do trabalho em equipa

#### Ferramentas de avaliação\_de\_aprendizagem

O professor pode usar as respostas para as perguntas reflexivas:

- Avaliar a capacidade dos alunos para
- Avaliar a capacidade dos alunos para

#### Atividade Ligada à disciplina escolar

A atividade pode ser ligada a todas as disciplinas em que descrevemos como alguns personagens ou cientistas encontraram uma estratégia comum para resolver um problema.

#### Atividades a partilhar com os pais ou membros da família

Os alunos podem escolher um conjunto de itens (lista de 7 e lista de 12 elementos) para levar para casa e implementar a atividade, trabalhando em equipa com um cuidador ou irmão.

#### Nome da atividade Desafio da Memória

#### **Objetivos**

#### Para identificar e explorar estratégias de mentalidade positiva a adotar em situações desafiantes

Mostra Orientação para objetivos futuros	Cada vez que a atividade é repetida, os alunos podem definir objetivos para melhorar o trabalho de equipa e o desempenho da equipa na tarefa.
Presta atenção às diversidades (culturais, vulnerabilidades e dificuldades de aprendizagem)	Os materiais para a atividade são concebidos de modo a serem adaptados a diferentes alunos.
Aumenta os pontos fortes e a singularidade	O professor deve ser capaz de destacar quando os indivíduos e grupos estão a cooperar eficazmente. Cada indivíduo é encorajado a participar ativamente na tarefa de grupo.
Concentra-se no papel do agente mais (eu, outros) do que nas competências	Cada indivíduo deve ser encorajado a participar ativamente na tarefa de grupo.
Considerar a diversidade cultural na codificação e na expressão de emoções e comportamentos positivos	Os materiais para a atividade são concebidos de modo a serem adaptados a diferentes alunos.
Abraça uma etapa de 'tomada de decisão	Cada indivíduo deve ser encorajado a participar ativamente na tarefa de grupo, fazendo sugestões de objetivos e estratégias comuns para cooperar na tarefa de grupo.
Inclui Meios Múltiplos de Envolvimento, de Representação, de Ação e de Expressão (ver utilização das TIC)	<ul> <li>Múltiplas formas de representar a informação: fornecendo os estímulos em diferentes modalidades; dando instruções oralmente e visualmente; demonstrando a tarefa.</li> <li>Múltiplas formas de ação e expressão: possibilidade de participar na tarefa oralmente ou utilizar os estímulos visuais fornecidos.</li> <li>Múltiplas formas de envolvimento: proporcionando opções para as crianças utilizarem diferentes estímulos e diferentes níveis de dificuldade da tarefa, proporcionando opções de trabalho com diferentes colegas, estabelecendo objetivos individuais e de grupo para a tarefa.</li> </ul>
Existem ligações com outras atividades e domínios?	

Existem ligações com outras atividades e domínios? Ligado ao domínio Smile to Myself

Existem manipulações possíveis da atividade para se deslocar com a mesma atividade para outro domínio?

A atividade pode ser utilizada para se concentrar em recursos e apoios que os alunos podem utilizar em situações desafiantes.

Que tipo de manipulações podem ser introduzidas para tornar a atividade adequada aos estudantes mais velhos?

A tarefa de memória tem dois níveis de dificuldade: sequências de 7 e 12 itens.

Os estímulos nas sequências podem ser: palavras, números, imagens ou

Que tipo de manipulações podem ser introduzidas para tornar a atividade adequada aos estudantes mais jovens?

A tarefa de memória tem dois níveis de dificuldade: sequências de 7 e 12 itens.

#### Notas para o desenvolvimento da aplicação:

# a pensar nos adultos que implementam a atividade

# Por favor, informe as instruções de utilização na aplicação

- Os alunos participarão num desafio de memória, primeiro individualmente, e mais tarde em pequenos grupos (3-4 alunos). Demonstração da tarefa da memória, utilizando uma das sequências sugeridas: 7 ou 12 cores, números, imagens ou palavras.
- Após completar a tarefa individualmente, a mesma tarefa de memória é completada em grupos de 3-4 alunos. A aplicação
  pode indicar aos alunos como melhor trabalhar em equipa (por exemplo, partilhar responsabilidades em termos de
  memorização dos itens da sequência).
- Os resultados do trabalho individual s\u00e3o comparados com os resultados do trabalho de grupo.
- Um pequeno vídeo sobre o trabalho em equipa pode ser visualizado na aplicação, reforçando a principal conclusão da atividade.

# Por favor, selecione da atividade os materiais a utilizar na aplicação

- Série de imagens, palavras, cores e números para o desafio da memória;
- Modelo para trabalho individual;
- Modelo de trabalho para pequenos grupos;
- Modelo para conclusões;
- Lista de sequências palavras, números, cores e imagens
- Suportes visuais para a tarefa de memória
- Vídeo:
  - https://www.youtube.com/watch?v=Dh5vfCRaUnU
- Música de fundo:

https://www.youtube.com/watch?v=pd4j9osCNT4

Por favor, descreva o ponto teórico relacionado em algumas linhas a utilizar na aplicação

...

#### Domínio: Smile to Others

Nome da atividade Leitura Partilhada: Por quatro cantitos de nada!

#### **Objetivos**

Aprender a estabelecer e contribuir para objetivos comuns, identificar como estes afetam o nosso futuro na comunidade e prever o seu valor:

- Explorar estratégias mentais positivas que podemos adotar em situações difíceis;
- Aprender a colaborar com os outros e encontrar uma solução para um problema
- Para aprender a encontrar soluções em conjunto, experimente-as e monitorize o resultado



**Duração e frequência** 60 minutos



Idade 8-11 anos



Pessoas envolvidas Professores Alunos



**Contextos** Sala de aula



#### Estrutura da atividade

- Introdução e instruções com demonstração da tarefa de leitura partilhada;
- 2. Leitura partilhada da história;
- 3. 1º julgamento: Reflexão em grupos sobre soluções alternativas;
- 4. 2º julgamento: Partilhar soluções alternativas e refletir sobre a questão da reflexão
- 5. Reflexão e discussão em grande grupo.



#### Materiais utilizados

- 1. Modelos
- Apresentação em Powerpoint ou leitor de vídeo e vídeo
- 3. Papel, lápis, lápis de cera, tesouras



#### Fichas técnicas

- 1. Modelo com história (SO.7.1f)
- 2. Modelo para a resolução de problemas (SO.7.2.f)
- Modelo com pergunta reflexiva para professor (SO.7.3.f) para crianças (SO.7.4.f)

## Breve descrição e instruções

- 1. O professor explica que todo o grupo fará parte de uma experiência de leitura partilhada. A cada aluno serão atribuídas partes de uma história para ler em voz alta ou para contar ao grupo. (5 min)
- 2. Os alunos podem ler o texto do livro, ver o vídeo ou, a partir da ilustração, contar o que entendem da história ao grupo. Devem ser apresentadas diferentes opções de representação para que os alunos escolham a sua modalidade preferida. (20 min) https://www.youtube.com/watch?v=NpIjcL2zn3o
- 3. No primeiro ensaio, à medida que a história é lida e quando o problema na narrativa é apresentado, o professor instrui os alunos a fazerem a reflexão e a atividade de trabalho em equipa. Será fornecido um modelo e materiais de trabalhos manuais para que a solução seja co-criada em equipas. (10 min)
- 4. No segundo ensaio, à medida que a história é lida e quando o problema na narrativa é apresentado, os alunos são encorajados a partilhar as suas reflexões e ideias. (15 min)
- 5. O professor faz perguntas de reflexão em grupo, numa conversa em grande grupo.

Para facilitar a partilha e a reflexão, o professor pode apresentar as seguintes questões:

- Qual é o problema na história?
- Quem pertence a uma minoria? O que seria uma solução inclusiva para o problema?
- Conseguem identificar um problema semelhante na vossa comunidade?
- Conseguem pensar em possíveis soluções?

O professor dá a cada aluno uma cópia da história para explorar noutros contextos. (10 min)

#### Ferramenta de atividade/ descrição do exercício:

- Modelo com história (SO.7.1f)
- Modelo para a resolução de problemas (SO.7.2.f)
- Modelo para a pergunta reflexiva do professor (SO.7.3.f)
- Modelo para a pergunta reflexiva das crianças (SO.7.4.f)

# Manipulações DUA: significa múltiplas formas de representação, de expressão, etc.

- Múltiplas formas de representar a informação: A história é apresentada em texto, apresentação em powerpoint, vídeo e com ilustração e existe um modelo que suporta a compreensão do problema.
- Múltiplas formas de ação e expressão: Os alunos podem ler do livro ou utilizar uma fita gravada para participar na leitura partilhada e podem co-criar a solução para o problema utilizando diferentes materiais.
- Múltiplas formas de envolvimento: possibilidade de trabalhar em pares ou em grupos, utilização de uma história ilustrada, utilização de questões reflexivas relacionadas com o contexto de vida dos alunos.

#### Estratégias de aprendizagem

- Reforço positivo: quando as crianças propõem estratégias e colaboram com outros para encontrar uma solução
- Exemplos concretos
- Codificação dupla

Aprender a estabelecer e contribuir para objetivos comuns, identificar como estes afetam o nosso futuro na comunidade e prever o seu valor:

- Explorar estratégias mentais positivas que podemos adotar em situações difíceis;
- Aprender a colaborar com os outros e encontrar uma solução para um problema
- Para aprender a encontrar soluções em conjunto, experimente-as e monitorize o resultado

#### Descritores de desempenho de aprendizagem

- Explorar e identificar estratégias positivas, experimentá-las e monitorizar os resultados
- Contribuir para colaborar com outros objetivos em comum

#### Avaliação da aprendizagem\_ perguntas reflexivas

#### **Professores**

- Cada aluno é capaz de identificar, pelo menos 2, estratégias positivas que utilizou para encontrar uma solução?
- Cada aluno é capaz de identificar, pelo menos 1, a estratégia para colaborar com o seu grupo?

#### Alunos

- O que aprendeste com a atividade de hoje?
- Que estratégias usaste para tentar incluir o pequeno quadrado?
- Escreve aqui algumas estratégias que utilizaste para colaborar com o teu grupo

#### Ferramentas de avaliação\_de\_aprendizagem

O professor pode usar as respostas para as perguntas reflexivas:

- Avaliar a capacidade dos alunos para identificar estratégias, experimentá-las e monitorizar o resultado
- Avaliar a capacidade dos alunos de colaborar com outros e encontrar uma solução para um problema

#### Atividade Ligada à disciplina escolar

A atividade pode ser ligada a Aulas de Línguas Matemática Artes e Ofícios

# Atividades a partilhar com os pais ou membros da família

Uma cópia da história é dada a cada aluno, bem como o modelo de resolução de problemas, para que a atividade seja repetida no ambiente familiar.

Que tipo de manipulações podem ser introduzidas

para tornar a atividade adequada aos estudantes

mais jovens?

Nome da atividade Desafio da memória			
Objetivos Para identificar finais explorar estratégias de men	talidade positiva a adoptar em situações desafiantes		
Mostra Orientação para objetivos futuros	A atividade centra-se primeiro na história e depois na comunidade estudantil, encorajando a reflexão sobre a forma de melhorar a comunidade.		
Presta atenção às diversidades (culturais, vulnerabilidades e dificuldades de aprendizagem)	Os materiais são preparados considerando múltiplas formas de representação de informação e múltiplas formas de ação e expressão. A história centra-se no tema da inclusão e da minoria/maioria.		
Aumenta os pontos fortes e a singularidade	Cada criança é autorizada a trabalhar individualmente, em pares, em pequenos grupos e com toda a turma. Cada criança é encorajada a trazer soluções para o problema da narrativa, promovendo a tomada de decisões individuais e partilhadas.		
Concentra-se no papel do agente mais (eu, outros) do que nas competências	Cada criança é encorajada a trazer soluções para o problema da narrativa, promovendo a tomada de decisões individuais e partilhadas.		
Considerar a diversidade cultural na codificação e na expressão de emoções e comportamentos positivos	Os materiais são preparados considerando múltiplas formas de representação de informação e múltiplas formas de ação e expressão.		
Abraça uma etapa de 'tomada de decisão	Cada criança é encorajada a trazer soluções para o problema da narrativa, promovendo a tomada de decisões individuais e partilhadas.		
Inclui Meios Múltiplos de Envolvimento, de Representação, de Ação e de Expressão (ver utilização das TIC)	<ul> <li>Múltiplas formas de representar a informação: A história é apresentada em texto, apresentação em powerpoint, vídeo e com ilustração e existe um modelo que suporta a compreensão do problema.</li> <li>Múltiplas formas de ação e expressão: Os alunos podem ler do livro ou utilizar uma fita gravada para participar na leitura partilhada e podem co-criar a solução para o problema utilizando diferentes materiais.</li> <li>Múltiplas formas de envolvimento: possibilidade de trabalhar em pares ou em grupos, utilização de uma história ilustrada, utilização de questões reflexivas relacionadas com o contexto de vida dos alunos.</li> </ul>		
Existem ligações com outras atividades e domínios?	Ligado ao domínio Smile to Society		
Existem manipulações possíveis da atividade para se deslocar com a mesma atividade para outro domínio?	A atividade pode ser utilizada para explorar como melhorar a comunidade onde os alunos vivem.		
Que tipo de manipulações podem ser introduzidas para tornar a atividade adequada aos estudantes mais velhos?	Os alunos mais velhos podem ler a história com um texto. Os alunos mais velhos podem explorar notícias relacionadas com problemas na comunidade.		

A atividade inclui um livro infantil que pode ser simplificado utilizando

diversos materiais para manipulação e narração de histórias.

### Domínio: Smile to Other

Nome da atividade

O que faz um bom amigo

#### **Objetivos**

#### Explorar estratégias úteis para cuidar das minhas capacidades pró-sociais e explorar o ganho agora e no futuro:

- Para explorar as relações positivas que temos com os outros
- Identificar os pontos fortes que temos nas nossas amizades e tomar conta delas
- Para reconhecer os aspetos que gostaríamos de melhorar para nos tornarmos um "bom amigo"



Duração e frequência 40 minutos



Idade 8-11 anos



Pessoas envolvidas

Professor Assistente Operacional

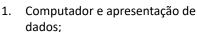
Contextos Sala de aula

#### Estrutura da atividade



- Introdução e instruções com demonstração da tarefa:
- Desenho de um bom amigo;
- Descrever as características ou traços de um bom amigo;
- Definição de objetivos para se tornar um melhor amigo: que características ou traços a desenvolver.
- 5. Reflexão e discussão em grande grupo.

# Materiais utilizados



- 2. Apresentação em Powerpoint;
- 3. Modelos:
- 4. Suportes visuais para conceitos de tempo;
- 5. Diversos materiais para artes e ofícios;
- Vídeo: Toy Story-Você tem um amigo em mim <a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> watch?v=Zy4uiiy0qgA

# Fichas técnicas



- Modelo para desenhar um bom amigo (SO.8.1.f)
- 2. Modelo para descrever um bom amigo (SO.8.2.f)
- 3. Modelo para estabelecer objetivos para se tornar um melhor amigo (SO.8.3.f)
- 4. Suportes visuais para conceitos de tempo (SO.8.4.f)
- Modelo com perguntas reflexivas Para professor (SO.8.5.f) Para crianças (SO.8.6.f)

# Breve descrição e instruções

- 1. O professor dá a instrução de que os alunos vão fazer um desenho de um dos seus bons amigos.
  - Os alunos podem utilizar o modelo fornecido para desenhar, bem como utilizar outros materiais para artes e trabalhos manuais. (5 minutos)
- 2. Após o desenho do bom amigo, o professor explica que os alunos devem pensar nos traços ou características que fazem um bom amigo. Os alunos podem utilizar o modelo fornecido e podem pensar no amigo que acabaram de desenhar ou em qualquer outra pessoa.
  - Os alunos devem pensar nos traços de um bom amigo em termos de: Boas Ações, Palavras Simpáticas, Perdão, Ajudar os Outros, e Participação Social. (10 minutos)
- 3. Os alunos são convidados a refletir sobre as diferentes características ou características de um bom amigo que desejam desenvolver e desafiados a estabelecer objetivos para um futuro próximo e/ou distante.
  - Os alunos e o professor podem utilizar os modelos fornecidos, bem como os suportes visuais para representar os conceitos de tempo. (10 minutos)
- 4. Após completarem a tarefa individualmente, os alunos são encorajados a partilhar os seus objetivos e reflexões com o grupo. (10 minutos)
- 5. O professor pode fazer perguntas para reflexão (5 minutos)
  - Pode nomear um dos seus bons amigos? Quais são as características de um bom amigo?
  - Quais são as competências de amizade que gostaria de melhorar? Como pode melhorar estas aptidões?

L'insegnante potrebbe proporre l'ascolto di una canzone sull'amicizia

Um pequeno vídeo sobre ser um bom amigo pode ser mostrado ao grupo (3 min)

# Ferramenta de atividade/ descrição do exercício:

- Modelo para desenhar um bom amigo (SO.8.1.f)
- Modelo para descrever um bom amigo (SO.8.2.f)
- Modelo para estabelecer objetivos para se tornar um melhor amigo (SO.8.3.f)
- Suportes visuais para conceitos de tempo (SO.8.4.f)
- Modelo com perguntas reflexivas para o professor (SO.8.5.f)
- Modelo com perguntas reflexivas para crianças (SO.8.6.f)

#### Manipulações DUA: significa múltiplas formas de representação, de expressão, etc.

- Múltiplas formas de representar a informação: os modelos são fornecidos com dupla codificação.
- Múltiplas formas de ação e expressão: os alunos podem utilizar diversos materiais artísticos e artesanais para ilustrar um bom amigo e os seus traços e características.
- Múltiplas formas de envolvimento: fornecer diferentes materiais para a atividade, permitindo às crianças escolher um bom amigo para ilustrar e estabelecer os seus próprios objetivos.

#### Estratégias\_de\_aprendizagem

- Reforço positivo: quando as crianças identificam pontos fortes nas suas amizades e reconhecem o que gostariam de melhorar para se tornarem um bom amigo
- Prática espacada
- Codificação dupla

# Descritores de desempenho de aprendizagem

- descrever as características de um bom amigo;
- definir objetivos para melhorar as capacidades de amizade

## Avaliação da aprendizagem\_ perguntas reflexivas

#### **Professores**

- Cada aluno é capaz de identificar, pelo menos 3, pontos fortes nas suas amizades?
- Cada aluno é capaz de identificar, pelo menos 1,
- características que gostaria de melhorar para se tornar um bom amigo?

#### Alunos

- O que aprendeste com a atividade de hoje?
- Escreve aqui algumas características que fazem do teu amigo um bom amigo
- Quais são as características que gostarias de melhorar para te tornares um bom amigo?

### Ferramentas de avaliação\_de\_aprendizagem

O professor pode usar as respostas para as perguntas reflexivas:

- Avaliar a capacidade dos alunos em descrever as características de um bom amigo;
- Avaliar a capacidade dos alunos para definir objetivos para cuidar ou melhorar as capacidades de amizade

# Atividade Ligada à disciplina escolar

A atividade pode ser ligada a todas as disciplinas, o professor pode descrever os pontos fortes de cada personagem introduzida e mostrar às crianças como melhoraram os seus pontos fortes (figura histórica, artista, cientista, etc.).

# Atividades a partilhar com os pais ou membros da família

Os alunos podem levar para casa a ligação da música sobre ser um amigo, bem como o seu plano com os objetivos de se tornarem um melhor amigo. Os prestadores de cuidados são encorajados a explorar os objetivos com os aluno.

# Nome da atividade O que faz um bom amigo

# **Objetivos**

# Explorar estratégias úteis para cuidar das minhas capacidades prósociais e explorar os ganhos agora e no futuro

Explorar estratégias úteis para cuidar das minhas capacidades prósociais e explorar os ganhos agora e no futuro					
Mostra Orientação para objetivos futuros	A atividade consiste em definir objetivos para melhorar as capacidades de amizade a curto e longo prazo.				
Presta atenção às diversidades (culturais, vulnerabilidades e dificuldades de aprendizagem)	Os materiais para a atividade são concebidos de modo a serem adaptados a diferentes alunos.				
Aumenta os pontos fortes e a singularidade	O professor deve destacar características que fazem de cada aluno um bom amigo e reforçar a importância de trabalhar em objetivos relacionados com as capacidades de amizade de cada um.				
Concentra-se no papel do agente mais (eu, outros) do que nas competências	Cada indivíduo deve ser encorajado a participar ativamente na tarefa de avaliação individual.				
Considerar a diversidade cultural na codificação e na expressão de emoções e comportamentos positivos	Os materiais para a atividade são concebidos de modo a serem adaptados a diferentes alunos.				
Abraça uma etapa de 'tomada de decisão	Cada indivíduo deve ser encorajado a refletir ativamente nas suas próprias competências e a definir objetivos para o futuro, decidindo sobre os seus pontos fortes e áreas de melhoria.				
Inclui Meios Múltiplos de Envolvimento, de Representação, de Ação e de Expressão (ver utilização das TIC)	<ul> <li>Múltiplas formas de representar a informação: Os modelos são fornecidos com dupla codificação.</li> <li>Múltiplas formas de ação e expressão: os alunos podem utilizar diversos materiais artísticos e manuais para ilustrar um bom amigo e os seus traços e características.</li> <li>Múltiplas formas de envolvimento: fornecer diferentes materiais para a atividade, permitindo às crianças escolher um bom amigo para ilustrar e estabelecer os seus próprios objetivos.</li> </ul>				
Existem ligações com outras atividades e domínios?	Ligado ao domínio Smile to Myself				
Existem manipulações possíveis da atividade para se deslocar com a mesma atividade para outro domínio?	A atividade pode ser utilizada para se concentrar nas relações positivas que o aluno tem na sua vida e destacar recursos e apoios que os alunos podem utilizar para melhorar as suas capacidades de amizade.				
Que tipo de manipulações podem ser introduzidas para tornar a atividade adequada aos estudantes mais velhos?	As tarefas podem ser completadas utilizando escrita, desenho ou artes e trabalhos manuais, de acordo com as competências dos alunos.				
Que tipo de manipulações podem ser introduzidas para tornar a atividade adequada aos estudantes mais jovens?	As tarefas podem ser completadas utilizando escrita, desenho ou artes e trabalhos manuais, de acordo com as competências dos alunos.				





# SO.1.1.f



"Se fosses a conduzir e outro carro fosse contra o teu"





















# SO.1.1.f













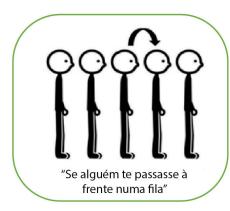








SO.1.1.f

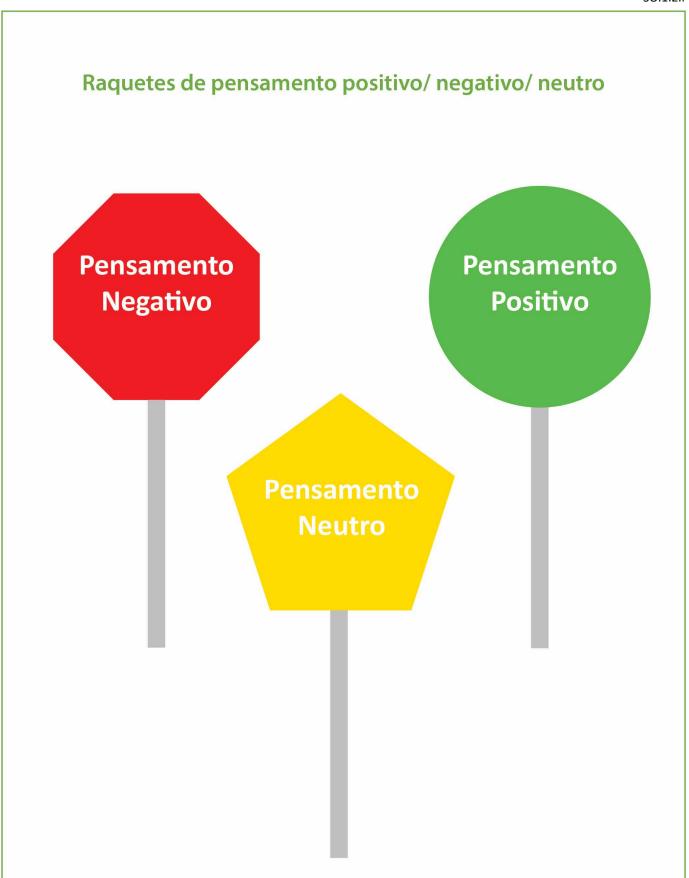








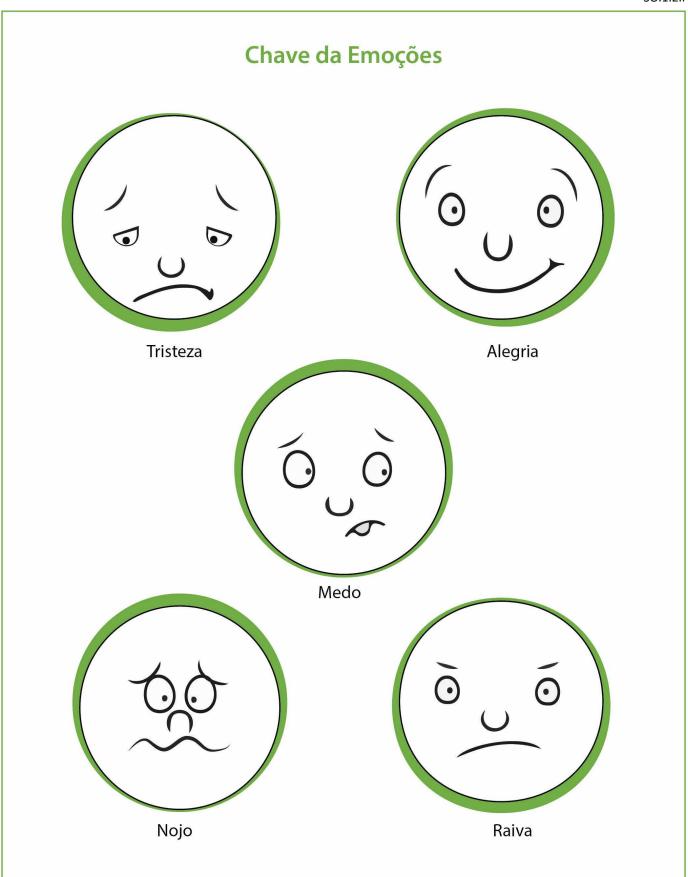
SO.1.2.f







SO.1.2.f







SO.1.3.f

Avaliação da aprendizagem  PERGUNTA REFLEXIVA  Professores						
	NÃO	APENAS ALGUMAS	VÁRIAS	MUITAS		
Cada aluno/a é capaz de descrever, pelo menos 2 situações que conduzem a dois pensamentos e emoções diferentes		$\bigcirc$				
Cada aluno/a é capaz de identificar, pelo menos 2, vantagens em ter pessoas com opiniões, emoções e sentimentos diferentes						
Notas						





SO.1.3.f



PE	RGUNTA	REFLEXIVA 2
Descrever uma situação e 2 opin	iões, emoç	ções e sentimentos diferentes
		opinião, emoções e sentimentos
SITUAÇÃO:		
		opinião, emoções e sentimentos
Escreva aqui algumas vantagens diferentes na nossa sala de aula?		soas com opiniões, emoções e sentimentos





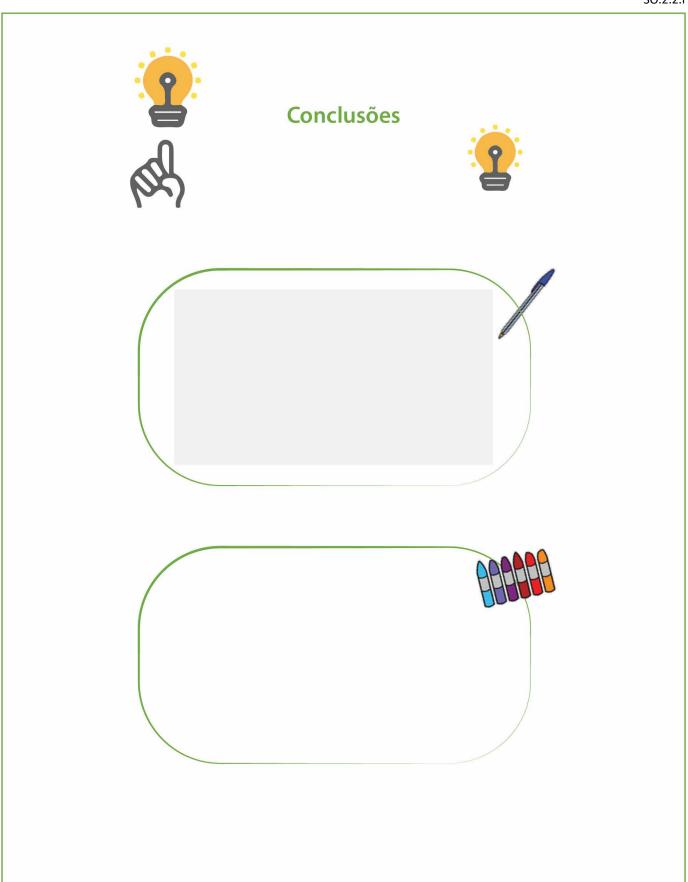
SO.2.1.f

Atividade	Os meus sapatos		Os sapatos dos meus colegas	
	711			AAA
Caminhar ••••••••••••••••••••••••••••••••••••		<b>~</b>		•
<b>A</b>	Ö	0	0	<b>×</b>
Correr	1			
T.	$\checkmark$	×	$\triangleleft$	×
<b>~</b> \}	O	O	O	0
Saltar	1			
7	$\checkmark$	×	$\checkmark$	×
<i></i>	0	0	0	0
Chutar a bola		•	. /	•
<b>~</b> _	<b>*</b>		<b>*</b>	
<b>K</b> r.	O	0	O	O
Dançar	$\checkmark$	*	$\checkmark$	<b>*</b>
	$\sim$	<b>×</b>	$\sim$	<b>×</b>
Rallare				
Ballare	$\checkmark$	<b>×</b>	$\checkmark$	<b>×</b>
	Ò	Ö	Ŏ	O





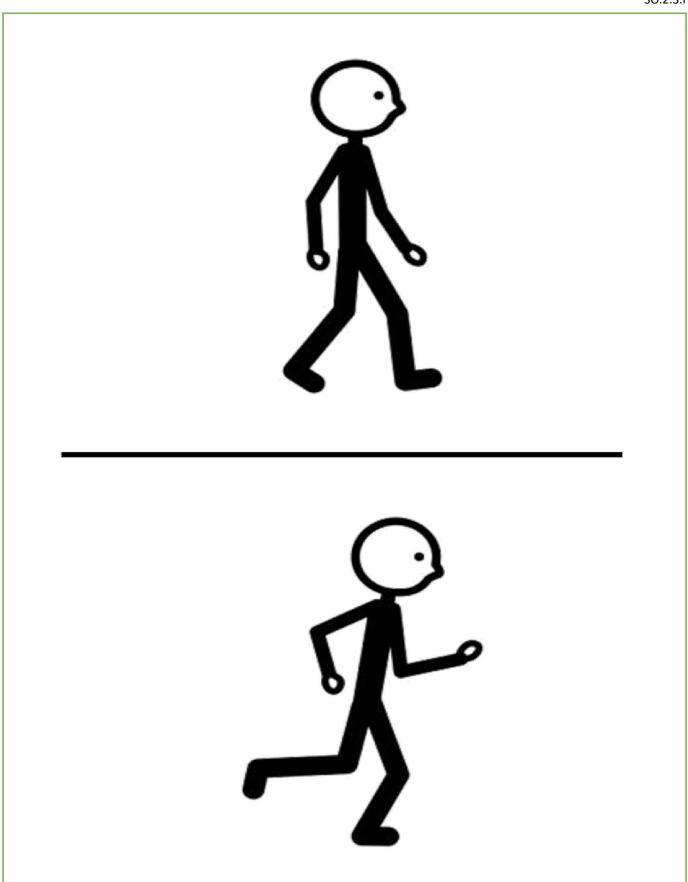
SO.2.2.f







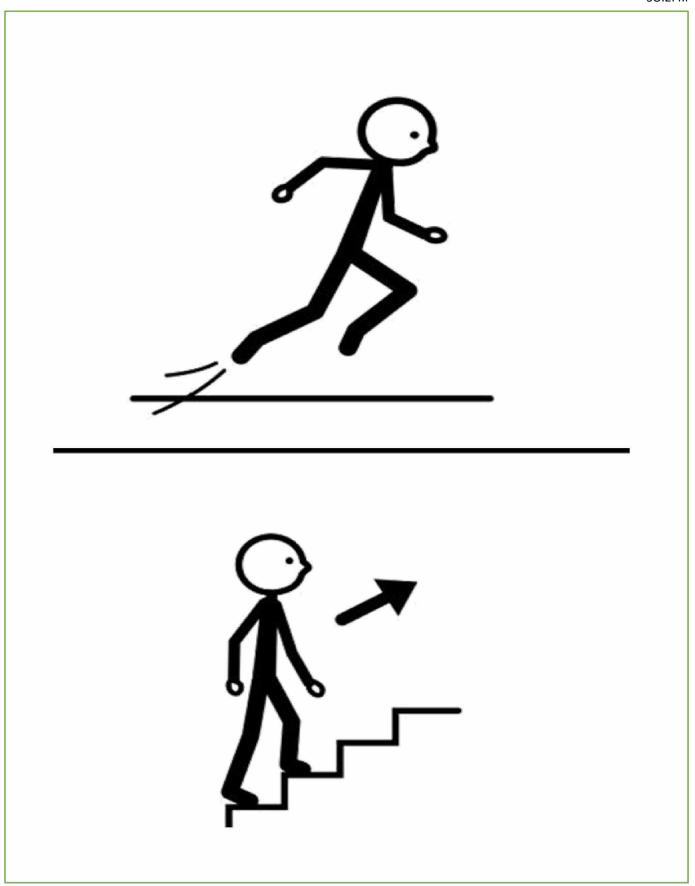
SO.2.3.f







SO.2.4.f







SO.2.5.f







SO.2.6.f

				30.2.0.
Avaliação da aprend  PERGUNTA REFLI  Professores				
	NÃO	APENAS ALGUMAS	VÁRIAS	MUITAS
Cada aluno é capaz de partilhar os sentimentos, pensamentos e experiências do outro?				
Cada aluno é capaz de reconhecer que partilhar os mesmos sentimentos, pensamentos e experiências pode facilitar um clima positivo no grupo?				
Cada aluno é capaz de nomear pelo menos uma estratégia para compreender os sentimentos, pensamentos e experiências do outro?		$\bigcirc$		$\bigcirc$
Cada aluno é capaz de nomear pelo menos uma estratégia para manter um clima positivo no grupo?				
Notas				





SO.2.7.f



PERGUNTA REFLEXIVA Parte 1
O que aprendeste com a atividade de hoje?
Como podemos partilhar os nossos sentimentos, pensamentos e experiências?
Como podemos tentar estar no "sapato de outra pessoa"?





SO.2.7.f

# PERGUNTA REFLEXIVA



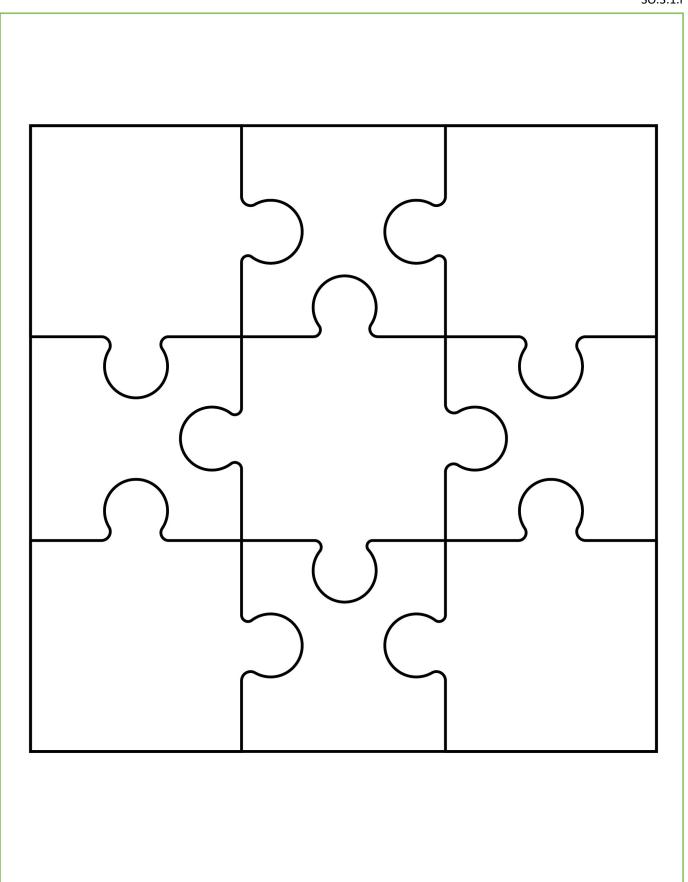
Parte 2
---------

Como é que partilhaste os sentimentos, pensamentos e experiências do outro?
Como é que mantiveste um clima positivo no grupo?





SO.3.1.f







SO.3.2.f

# Lista de Palavras e Expressões – Relações Positivas

Abraça os outros

Ajuda aos outros

Encoraja os outros

Para perdoar

Saudação

Brincar com os outros

Falar

Pereceber os outros

Sorrir para os outros

Ser amigo

Respeitar os outros





SO.3.3.f







				50.3.4.
Avaliação da aprend  PERGUNTA REFL  Professores				
	NÃO	APENAS ALGUMAS	VÁRIAS	MUITAS
Cada aluno é capaz de identificar pelo menos 3 palavras-chave relacionadas com relações positivas?		$\bigcirc$		
Cada aluno é capaz de reconhecer pelo menos 2 palavras-chave positivas referentes à "pessoa favorita" que escolheu?				
Notas				





SO.3.5.f



PERGUNTA REFLEXIVA	
O que aprendeste com a atividade de hoje?	
Escreve aqui algumas palavras-chave de uma relação positiva.	
Quais são as características das tuas relações positivas, com a pessoa que escolheste	?





SO.3.6.f

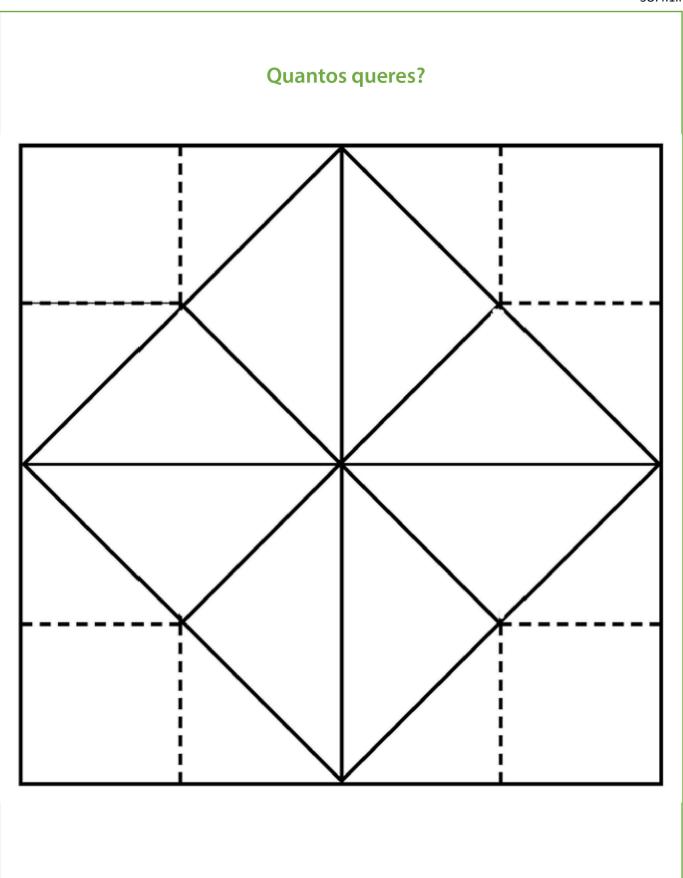
# Suporte Visual: Lista de Palavras e Expressões – Relações Positivas







SO.4.1.f









SO.4.2.f

Ações de Bondade



Dar "mais cinco" a um colega

Participar numa tarefa

Cumprimentar alguém

Escrever uma carta para alguém

Elogiar um/uma colega

Deixar alguém passar à frente

Partilhar alguma coisa tua

Ajudar um/a colega

Ir ter com um/a colega que está sozinho

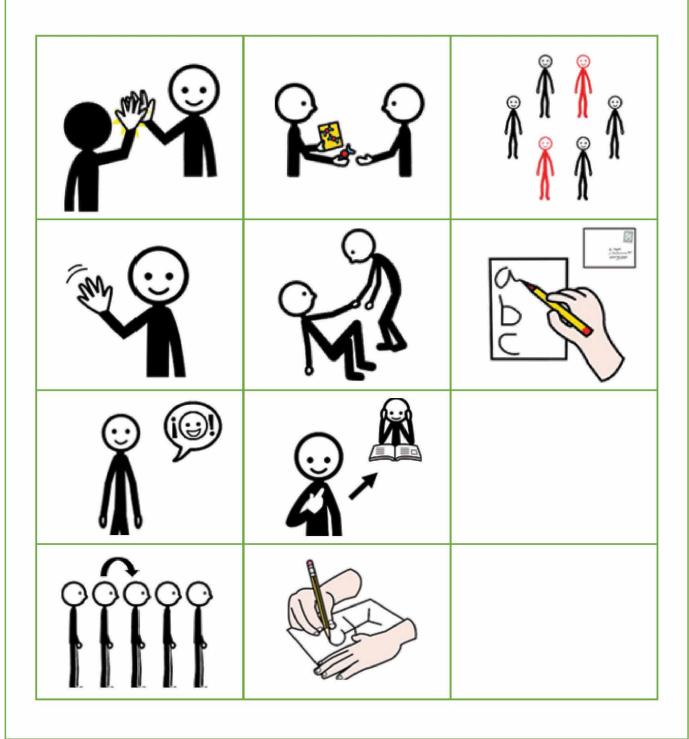
Fazer um desenho para alguém





SO.4.2.f

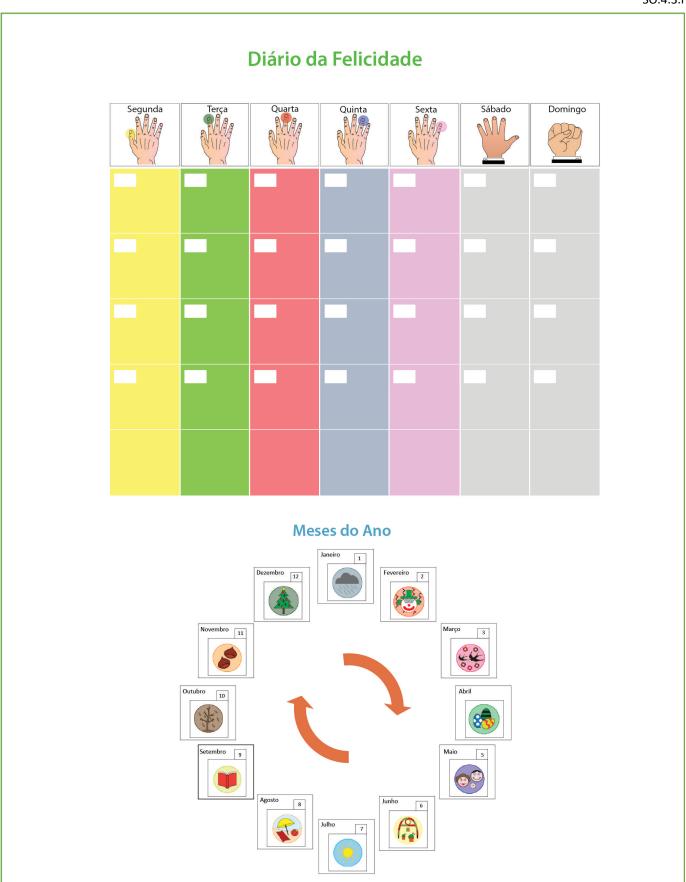








SO.4.3.f







SO.4.3.f

# Atos de bondade diários

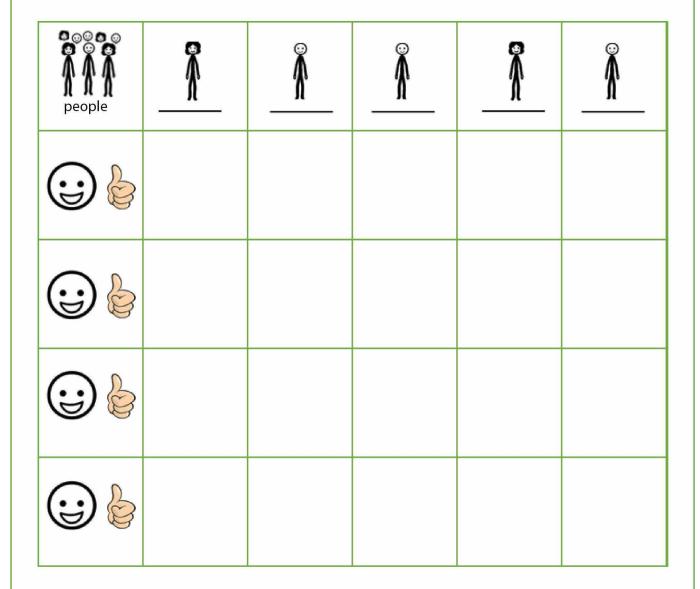
people	 <b></b>	<b>^</b>	 
<b>6</b>			
<b>⊕</b>			
<b>⊕</b>			





SO.4.4.f









SO.4.5.f

Avaliação da aprendizagem  PERGUNTA REFLEXIVA  Professores					
	NÃO	APENAS ALGUMAS	VÁRIAS	MUITAS	
Cada aluno é capaz de identificar, pelo menos 2, boas ações e ações gentis	$\bigcirc$			$\bigcirc$	
Cada aluno é capaz de propor, pelo menos 1, ação pró-social que pode fazer?		$\bigcirc$			
Notas					





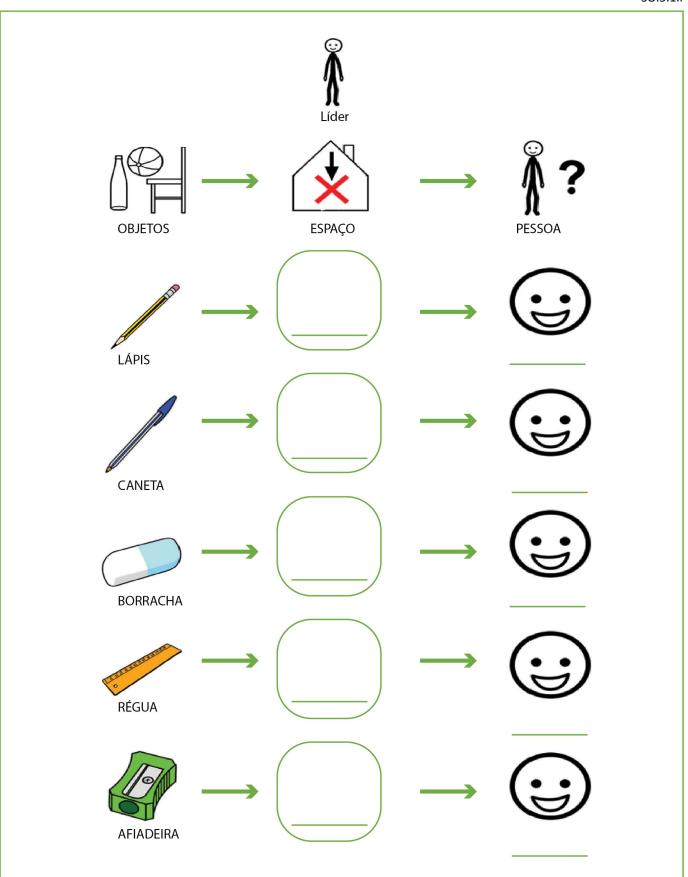
SO.4.5.f

PERGUNTA REFLEXIVA	?
O que aprendeste com a atividade de hoje?	
Escreve aqui algumas boas ações e ações de gentileza	
Escreve aqui algumas ações que podes fazer na tua vida diária	





SO.5.1.f







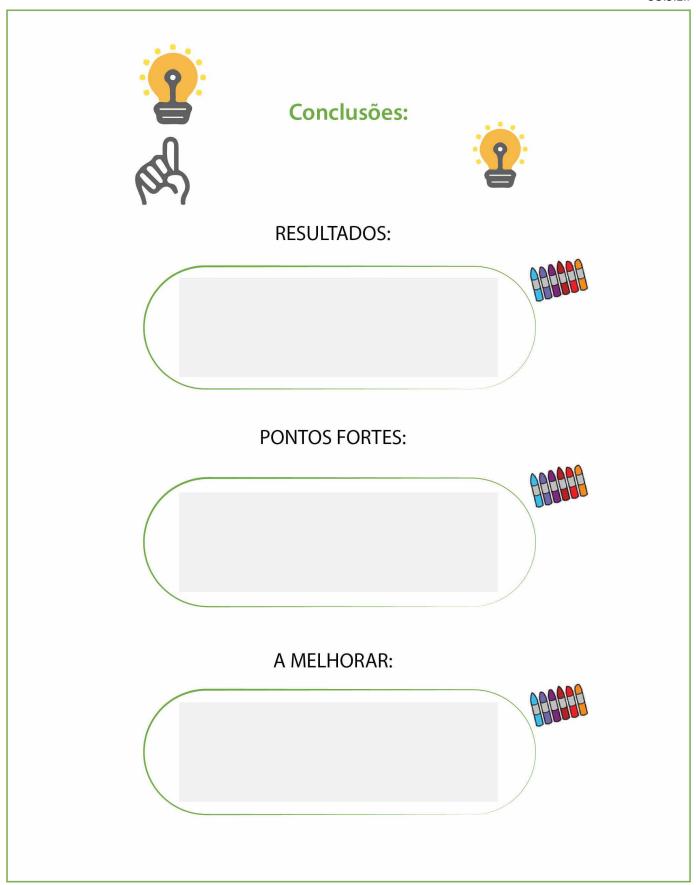
SO.5.2.f







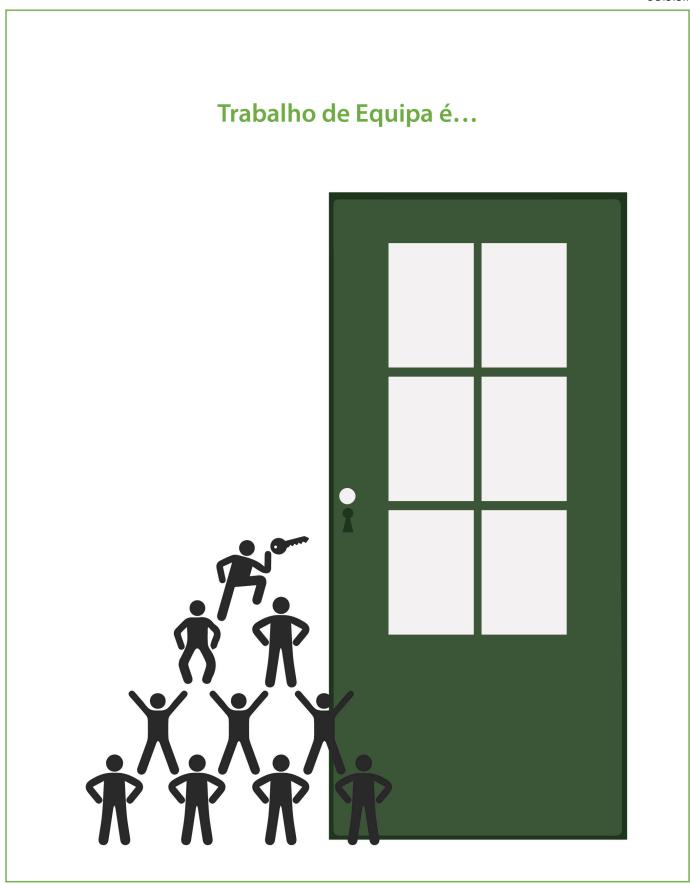
SO.5.2.f







SO.5.3.f







SO.5.4.f

Avaliação da aprendizagem  PERGUNTA REFLEXIVA  Professores					
	NÃO	APENAS ALGUMAS	VÁRIAS	MUITAS	
Cada aluno é capaz de identificar, pelo menos 2, estratégias para cooperar?				$\bigcirc$	
Cada aluno é capaz de identificar, pelo menos 1, dicas para melhorar a sua cooperação?					
Notas					





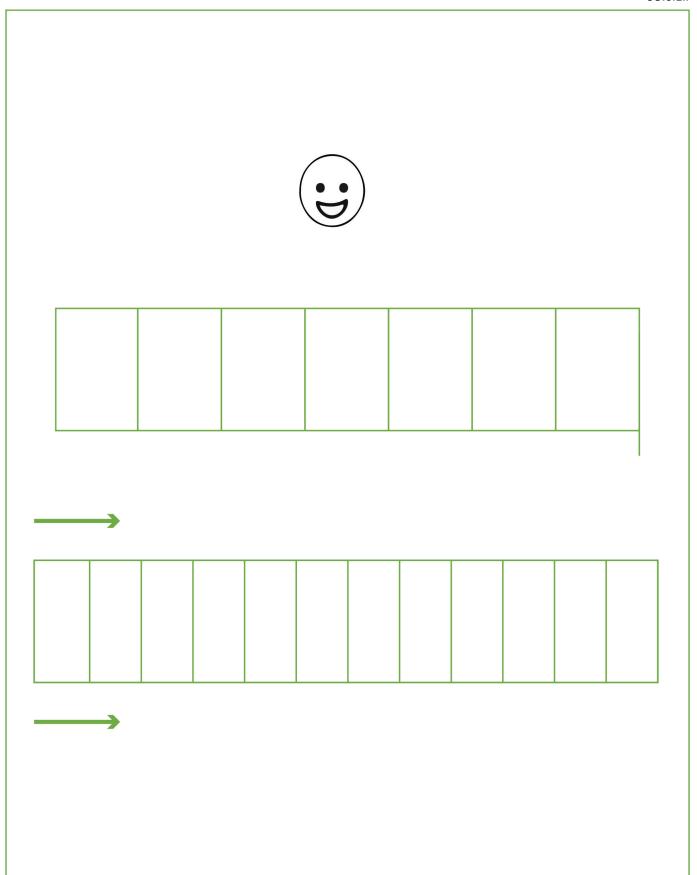
SO.5.5.f

## **PERGUNTA REFLEXIVA** O que aprendeste com a atividade de hoje? Escreve aqui algumas estratégias que os teus grupos usaram para cooperar Que dicas darias a ti próprio para melhorar a cooperação?





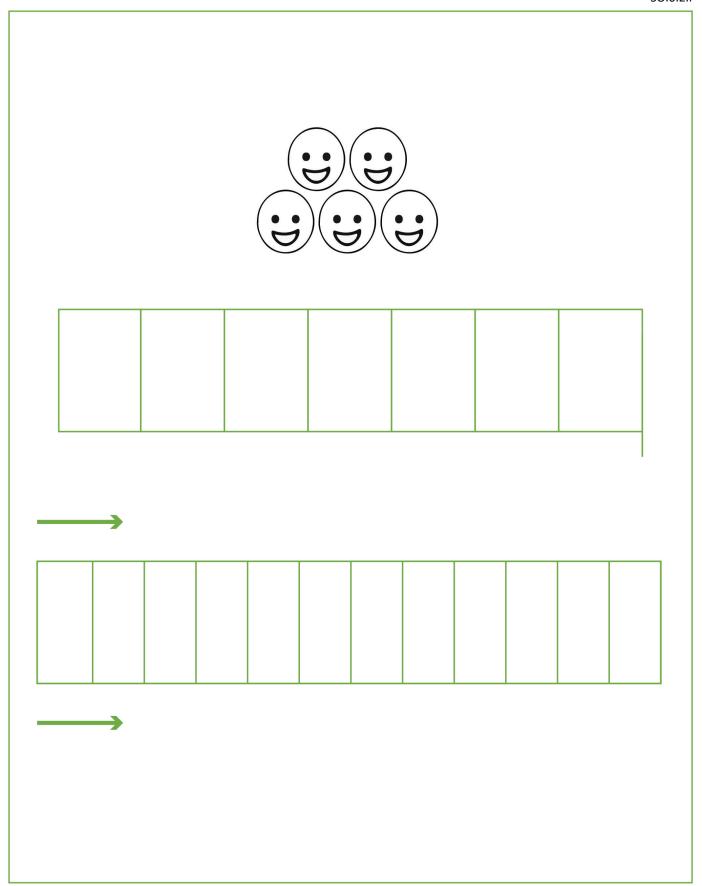
SO.6.1.f







SO.6.2.f



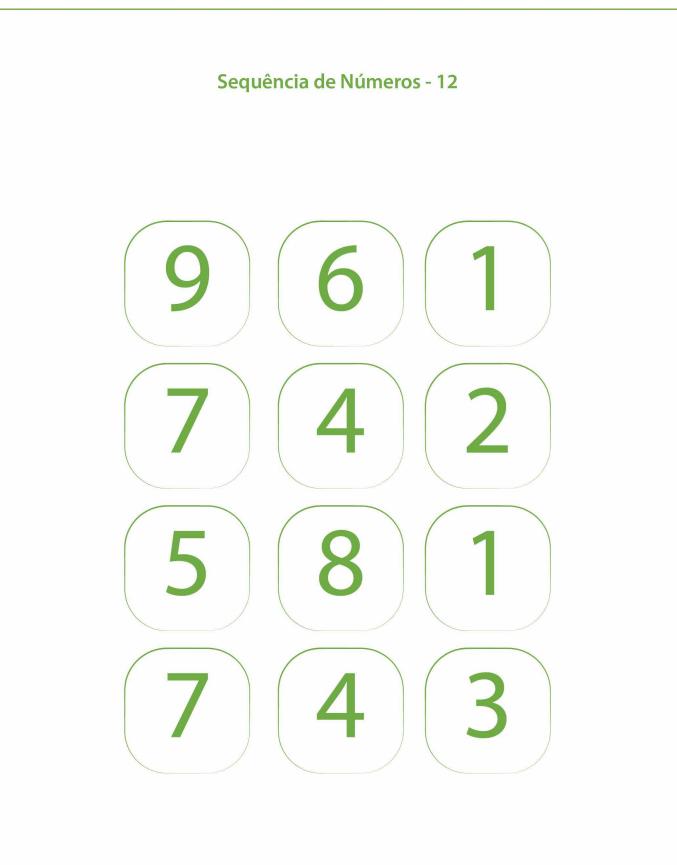






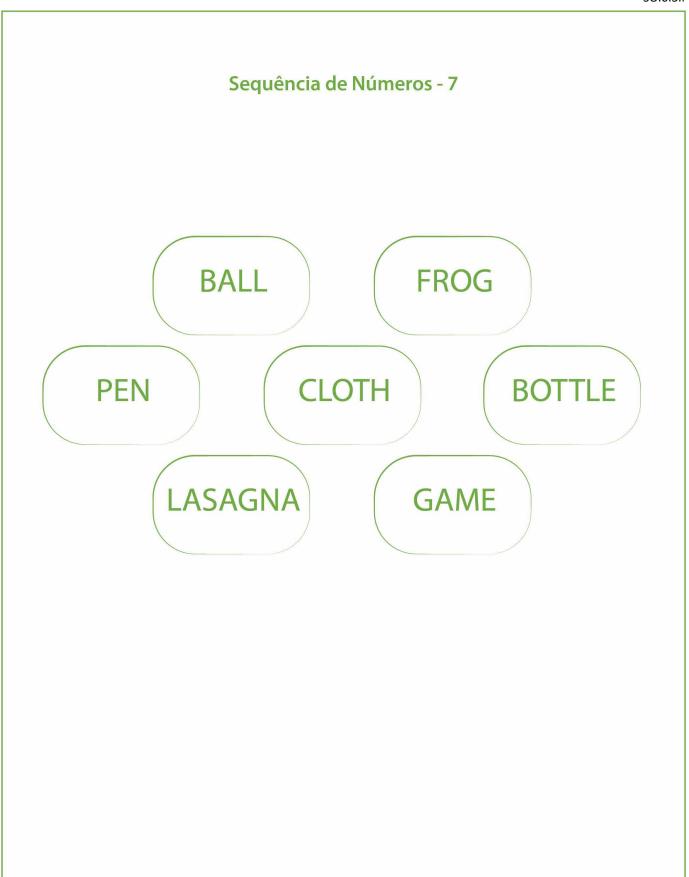
















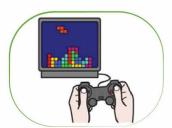
## Sequência de Imagens - 7



















## Sequência de Palavras - 12

BOLACHA PATO LARANJA

MESA LÁPIS ESPONJA

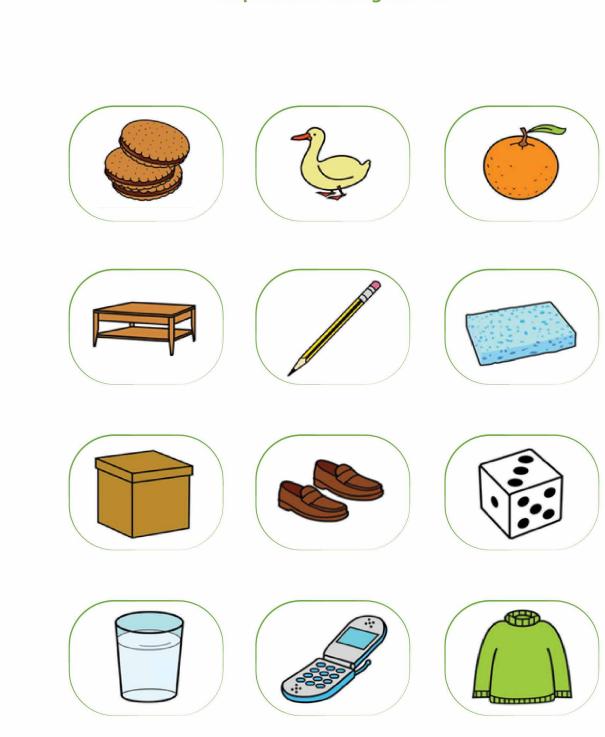
DADO CAIXA SAPATO

ÁGUA TELEMÓVEL CAMISOLA

















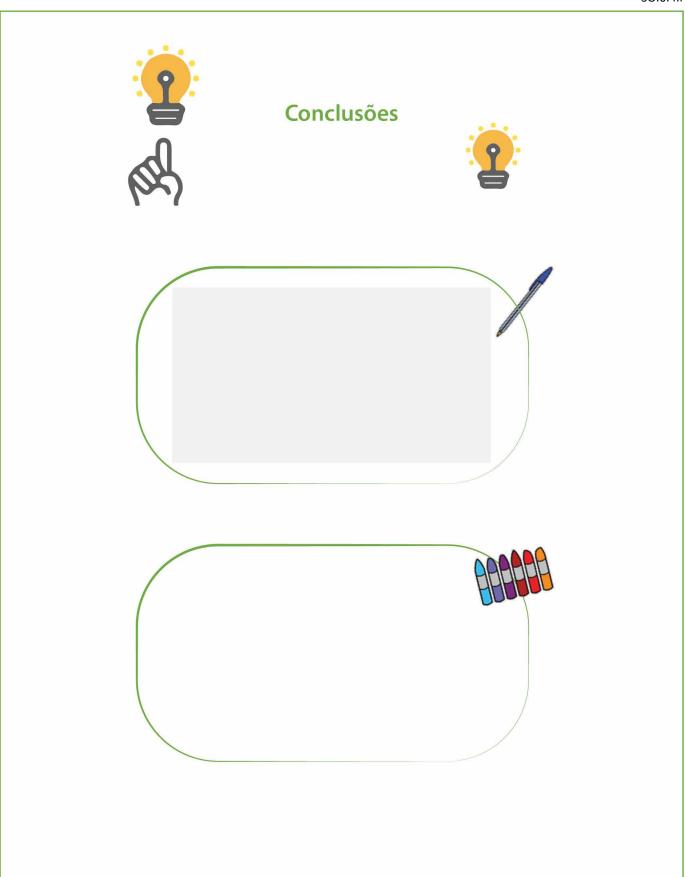








SO.6.4.f







SO.6.5.f

PERGUNTA REFLEXIVA 2
O que aprendeste com a atividade de hoje?
Quais são os benefícios do trabalho em equipa?
Escreve aqui 2 objetivos comuns e 2 estratégias no trabalho em equipa





SO.6.6.f



PERGUNTA REFLEXIVA
O que aprendeste com a atividade de hoje?
Que estratégias usaste para tentar incluir o quadradinho?
Escreve aqui algumas estratégias que usaste para colaborar com o teu grupo





SO.7.1.f



Inspirado na história "Por cuatro esquinitas de nada", by Jérôme Ruillier (Editorial Juventud)













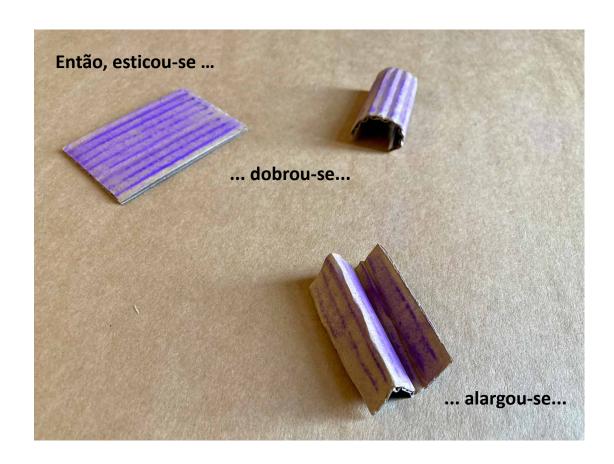
















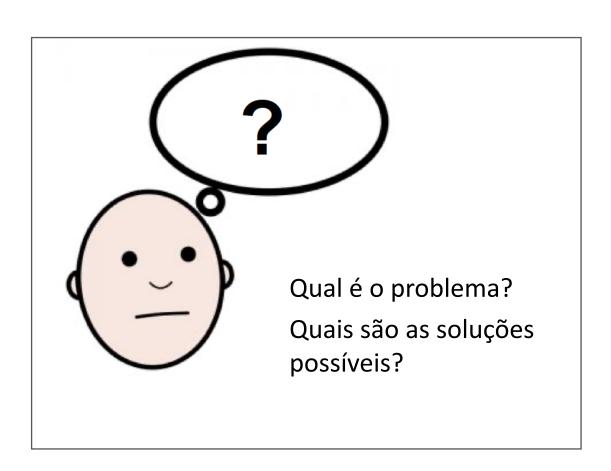


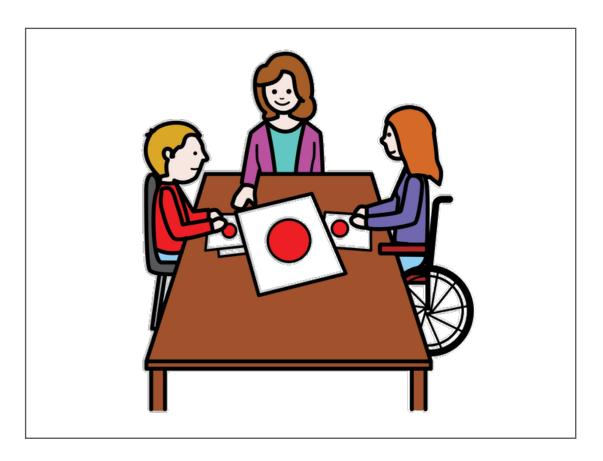














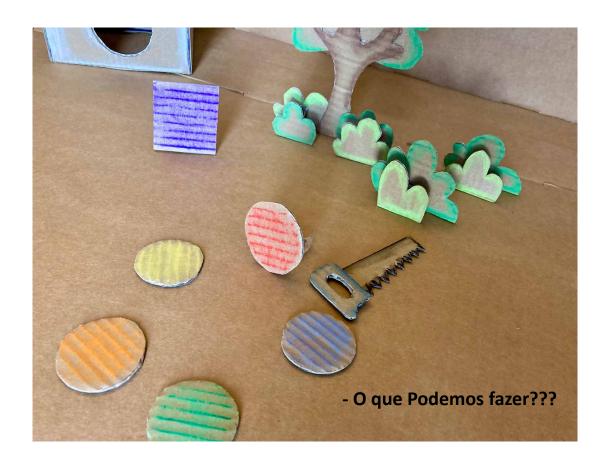








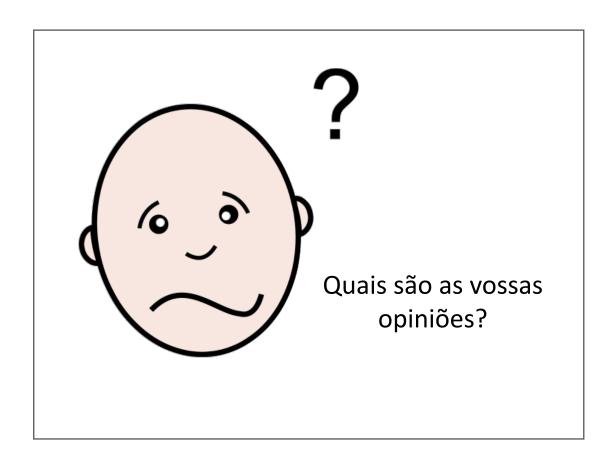


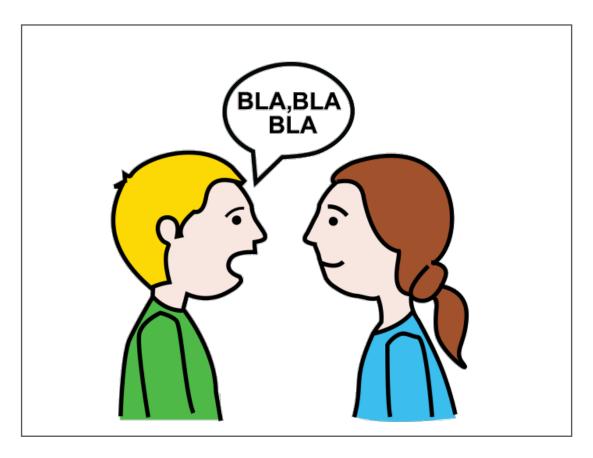














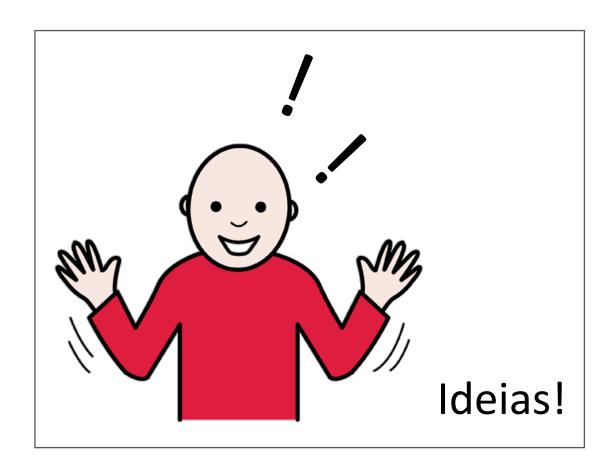


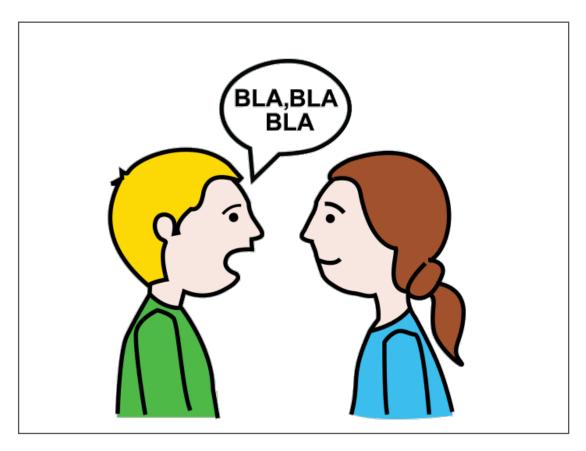


















## Era a porta!





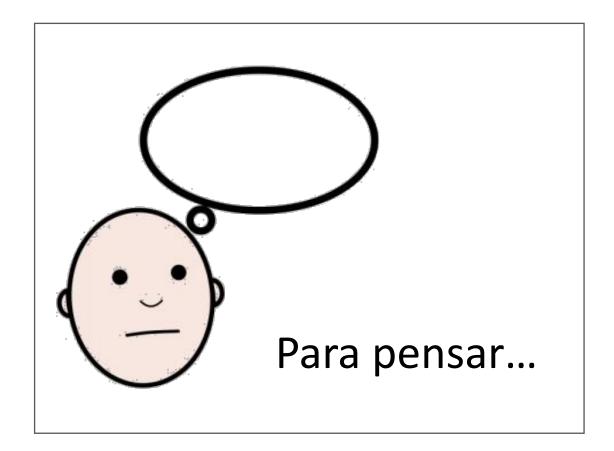








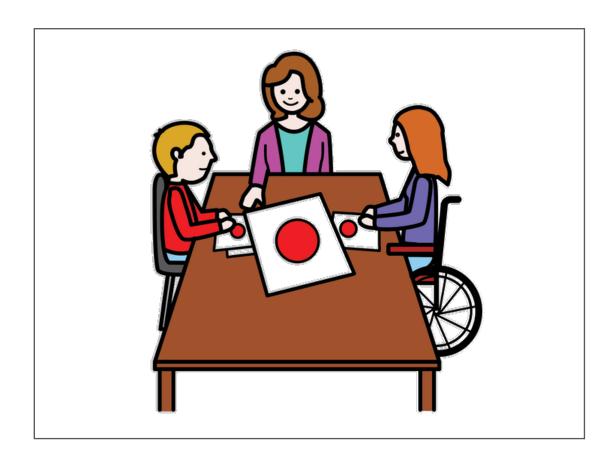








- 1. Porque é que o pequeno QUADRADO não devia mudar para entrar na casa grande?
- 2. Quais são as vantagens de mudar a porta?
- 3. Conheces ou alguma vez viveste uma situação semelhante?
- 4. Quais são as soluções possíveis para esta(s) situação(ões)?
- 5. Que ferramentas e estratégias podem ser usadas?









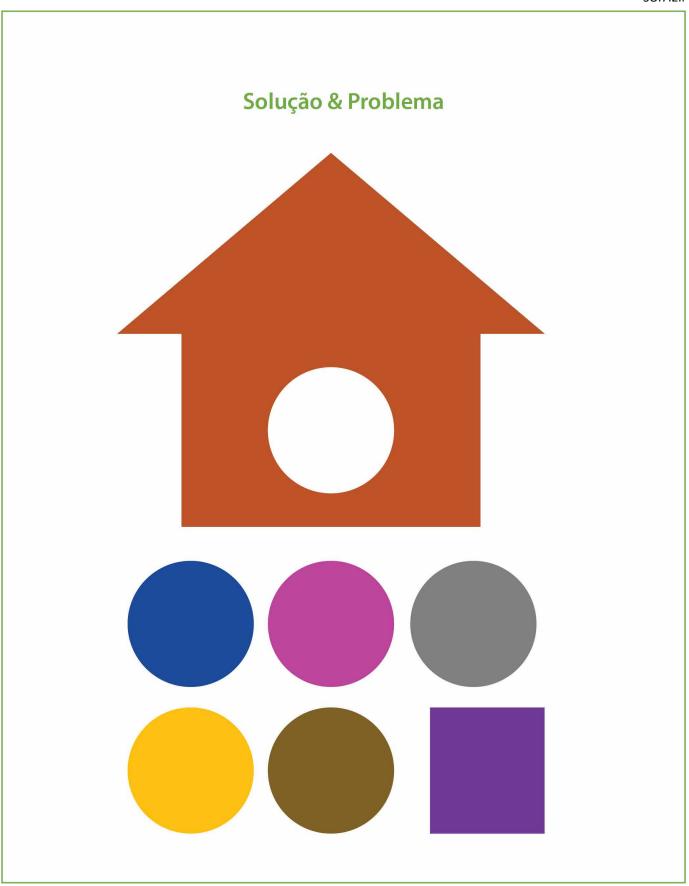






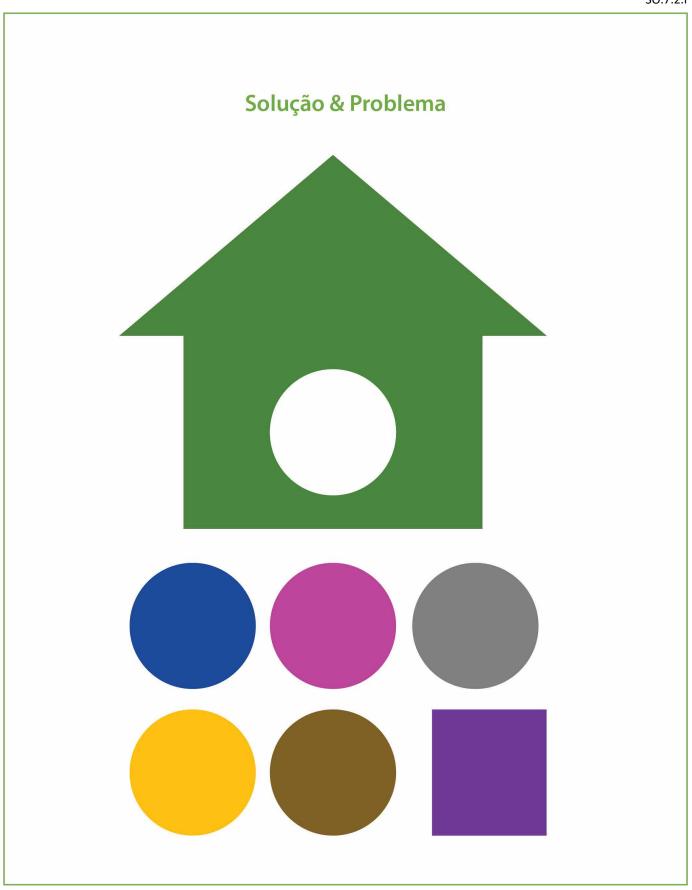






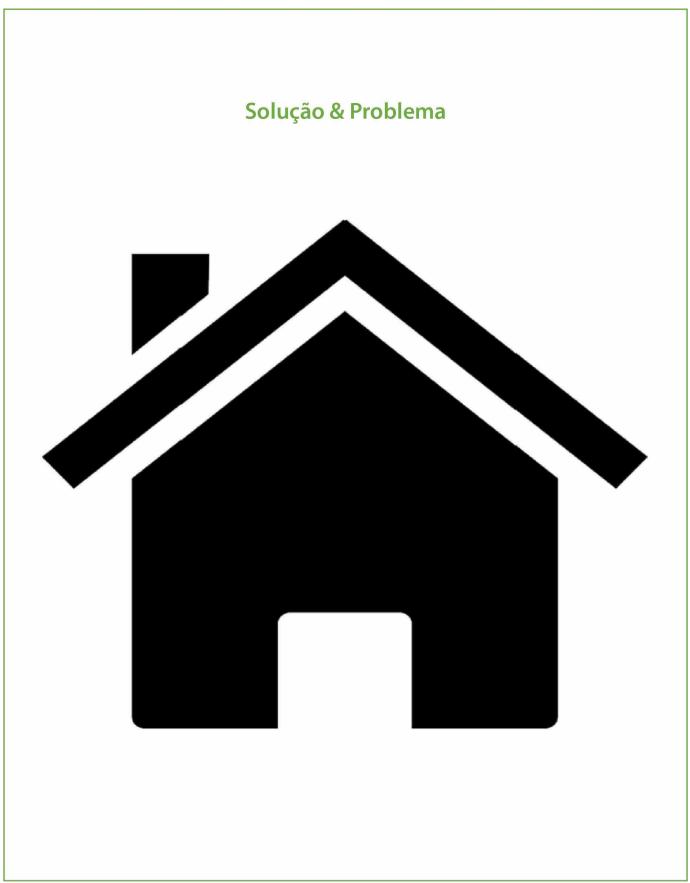
















SO 7 3 f

				50.7.3.
Avaliação da apreno <b>PERGUNTA REFL</b> Professores	.EXIVA			
	NÃO	APENAS ALGUMAS	VÁRIAS	MUITAS
Cada aluno é capaz de identificar, pelo menos, 2 estratégias positivas que utilizou para encontrar uma solução?		$\bigcirc$		
Cada aluno é capaz de identificar, pelo menos, 1 estratégia para colaborar com o seu grupo?				
Notas				





SO.7.4.f



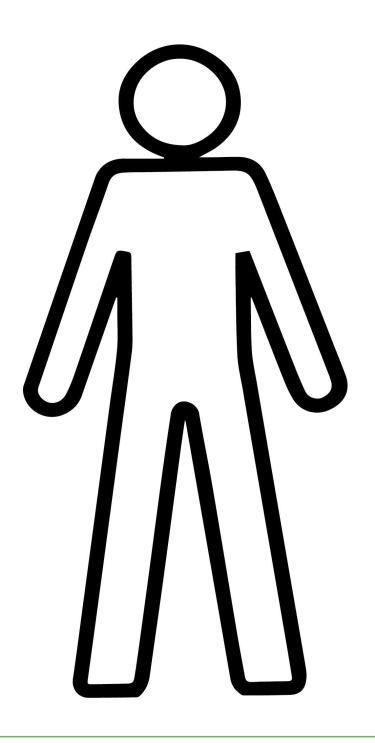
PERGUNTA REFLEXIVA
O que aprendeste com a atividade de hoje?
Que estratégias usaste para tentar incluir o quadradinho?
Escreve aqui algumas estratégias que usaste para colaborar com o teu grupo





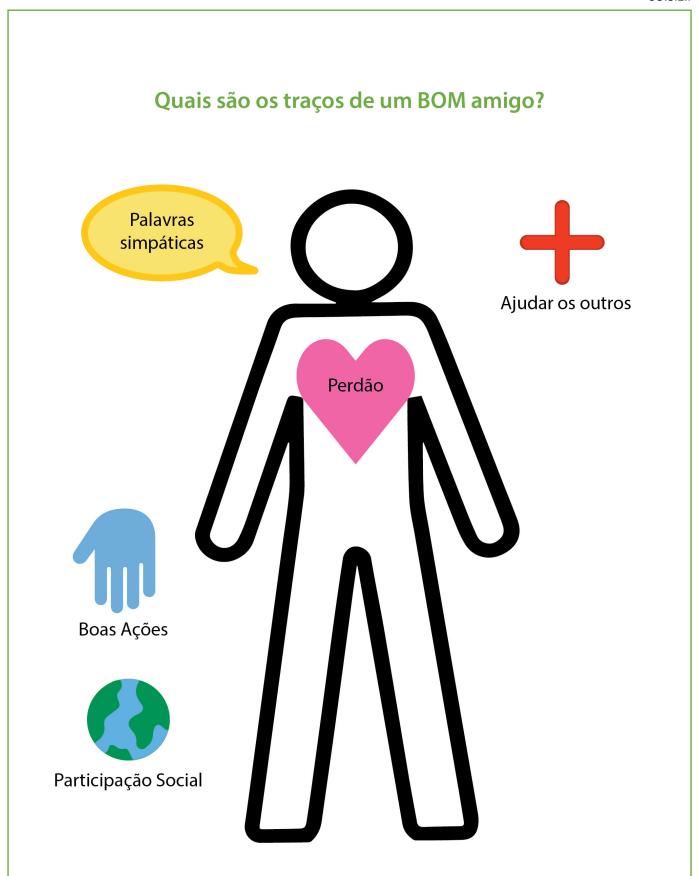
SO.8.1.f





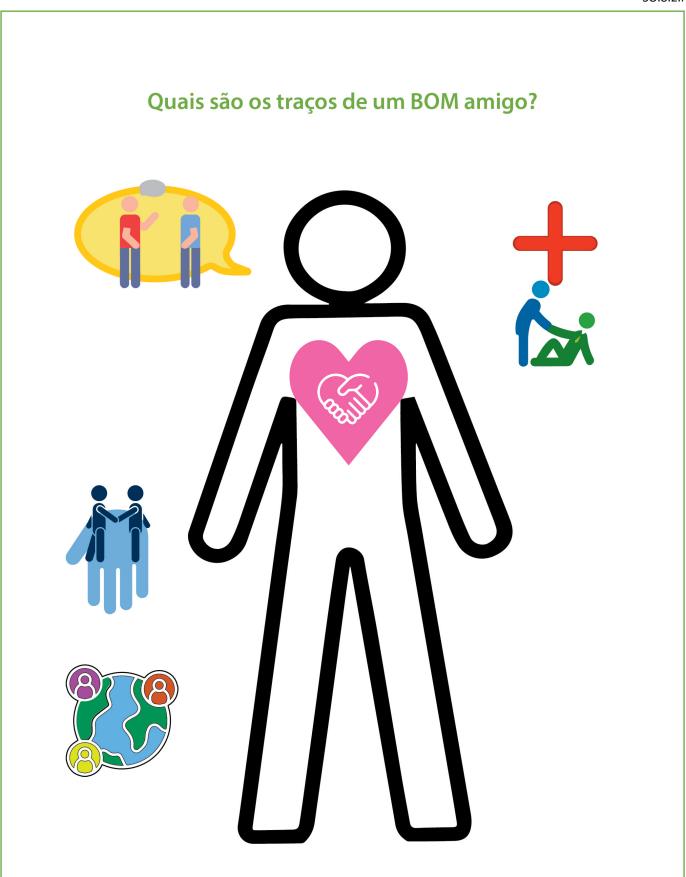






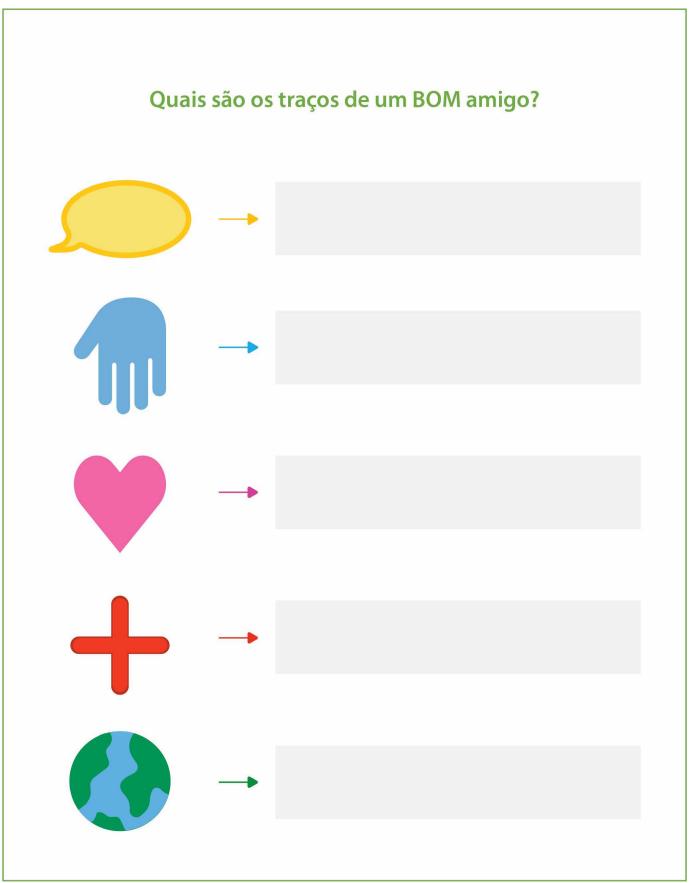






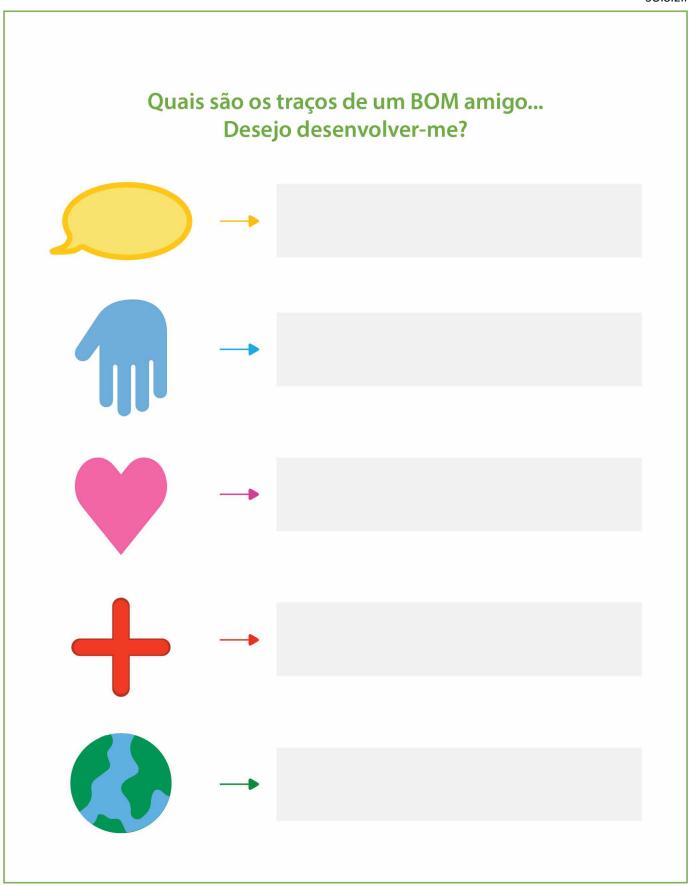
















SO.8.3.f

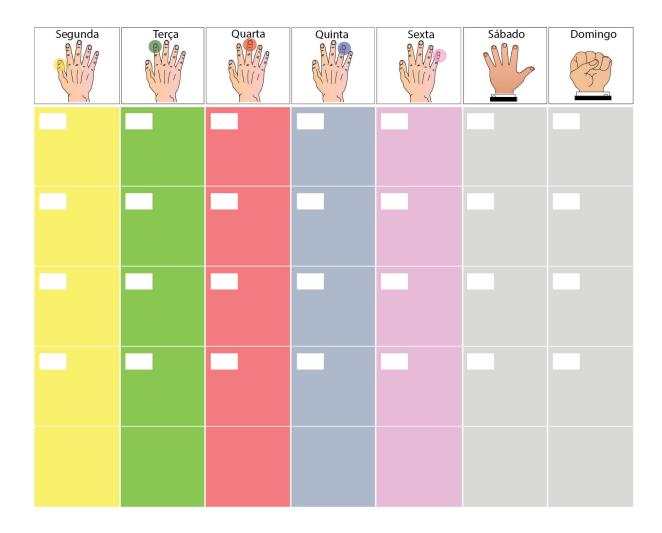
## Os meus objetivos como um bom amigo? Durante as próximas semanas ... Sexta Segunda Sábado Quarta Domingo Segunda Sábado Domingo Sexta Quinta Segunda Sábado Quarta Domingo Segunda Quinta Sábado Quarta Sexta Domingo





SO.8.3.f

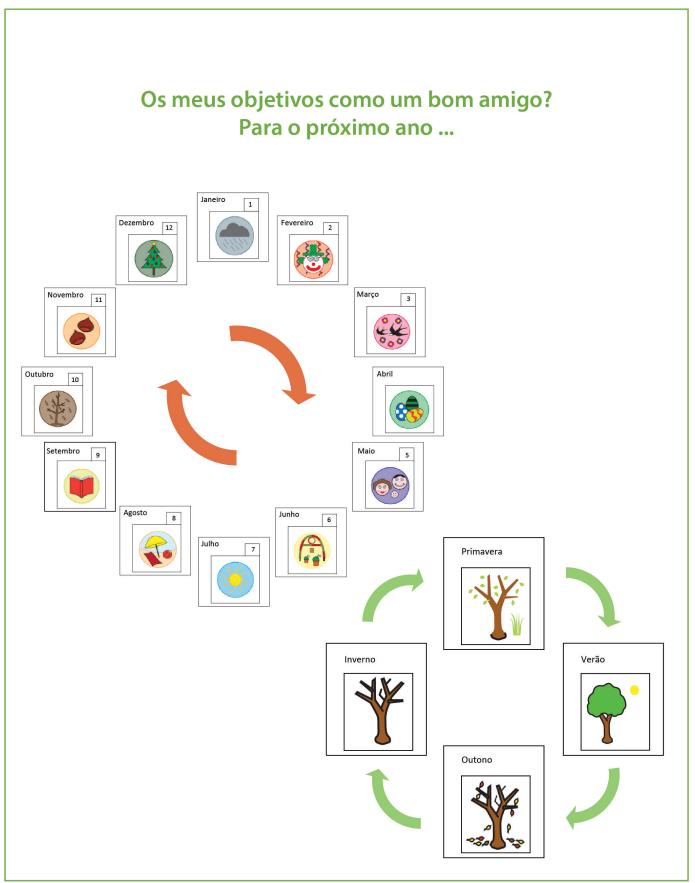
## Os meus objetivos como um bom amigo? Para o próximo mês ...







SO.8.4.f







SO.8.5.f

				30.8.3.
Avaliação da aprend  PERGUNTA REFL  Professores				
	NÃO	APENAS ALGUMAS	VÁRIAS	MUITAS
Cada aluno é capaz de identificar, pelo menos 3, pontos fortes nas suas amizades?				
Cada aluno é capaz de identificar, pelo menos 1, características que gostaria de melhorar para se tornar um bom amigo?				
Nata				
Notas				





SO.8.6.f



PERGUNTA REFLEXIVA
O que aprendeste com a atividade de hoje?
Escreve aqui algumas características que fazem do teu amigo um bom amigo
Quais são as características que gostarias de melhorar para te tornares um bom amigo?