GUIA DIGITAL

TOD@S

N

APOIO SOCIOEDUCATIVO EM CONTEXTO DE CRISE

OUTUBRO DE 2021

TÍTULO: Guia Digital Tod@s On: Apoio socioeducativo em contexto de crise

AUTORIA: Coordenador e parceiros do projeto Tod@s ON

Rede de voluntários da Fundação Cidade de Lisboa

EDIÇÃO: Fundação Cidade de Lisboa

Lisboa, outubro de 2021

Pode copiar, fazer download ou imprimir os conteúdos (recomendamos papel certificado ou reciclado).
Pode utilizar trechos destes conteúdos nos seus documentos, apresentações e website desde que mencione a fonte.
Porque defendemos a igualdade de género onde se lê "o" deve ler-se também "a" sempre que aplicável,
de forma a garantir o respeito pela igualdade de género também na escrita.

Texto escrito conforme o novo Acordo Ortográfico.

Promotor

Fundação Cidade de Lisboa

Parceiros

par respostas sociais

ALVALADE Junta de Freguesia

agrupamento escolas de alvalade

Financiador

LISBOA

BIP ZIP BAIRROS e ZONAS de Intervenção Prioritária de Lisboa

AGRADECIMENTOS

A todos os voluntários que participaram de forma empenhada nas atividades do projeto, às crianças e jovens, professores, coordenadores de escola, comunidades educativas, famílias, parceiros envolvidos, técnicos do projeto e à equipa do Programa Bip-Zip-Parcerias Locais da Câmara Municipal de Lisboa.

Aos que acreditam que podemos fazer sempre mais e melhor em prol da mudança positiva e sustentável - para uma educação mais inclusiva e significativa, para estarmos Tod@s ON!

ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO 5

2. PROJETO TOD@S ON 7

3. METODOLOGIA

3.1. TUTORIAS 12

3.2. ATIVIDADES DE GRUPO 14

4. ATORES CHAVE

4.1. TUTORES 17

4.2. FACILITADORES 18

5. PLANOS PARA AGIR

5.1. PLANOS DE SESSÃO DE TUTORIA 22

5.2. PLANOS DE SESSÃO DE ATIVIDADES DE GRUPO 31

6. ATIVIDADES PARA DESENVOLVER...

6.1. COMPETÊNCIAS ACADÉMICAS 42

6.2. COMPETÊNCIAS PESSOAIS E SOCIAIS 54

6.3. COMPETÊNCIAS DE ESTUDO A DISTÂNCIA 86

7. SUMÁRIO DOS RECURSOS

7.1. SUMÁRIO DOS PLANOS DE SESSÃO 97

7.2. SUMÁRIO DAS ATIVIDADES 98

7.3. SELEÇÃO DE RECURSOS ONLINE 100

1 INTRODUÇÃO

1. INTRODUÇÃO

O Guia Digital “Tod@s ON - Apoio socioeducativo em contexto de crise” apresenta-se como uma ferramenta para apoiar educadores, professores, alunos e famílias no desenvolvimento de competências pessoais e sociais, académicas e de estudo à distância. Desenvolvido de forma colaborativa durante a Pandemia Covid-19, pretende identificar estratégias e ferramentas para promover o desenvolvimento socioeducativo de crianças e jovens, como resposta aos desafios do ensino à distância, em especial, nos contextos sociais mais vulneráveis.

Este Guia apresenta o projeto Tod@s ON e a sua metodologia, implementada no ano letivo 2020/2021; propõe 12 planos de sessão, individuais e de grupo; sugere 32 atividades educativas que foram testadas em contexto presencial e/ou online com crianças e jovens; e por último organiza uma seleção de recursos online, tão necessários em contexto de ensino à distância.

O projeto Tod@s ON permitiu o teste dos planos, atividades e recursos compilados neste Guia e que estão organizados no capítulo 7, de acordo com as competências socioeducativas que trabalham.

Este projeto e esta ferramenta educativa foram desenvolvidos com o apoio do Programa Bip-Zip da Câmara Municipal de Lisboa e com o envolvimento ativo dos parceiros: a Fundação Cidade de Lisboa, a Par - Respostas Sociais, o Agrupamento de Escolas de Alvalade e a Junta de Freguesia de Alvalade.

Pretende-se que este Guia inspire agentes educativos formais e informais no trabalho com crianças e jovens, aumentando o número de alun@s que se mantêm ON, isto é, ativos no caminho para o sucesso escolar e para o desenvolvimento de competências pessoais e sociais ajustadas aos desafios do quotidiano, e alinhadas com o Desenvolvimento Sustentável e com a Cidadania Global.

PROJETO TOD@S ON

2. PROJETO TOD@S ON

O projeto "Tod@s ON - Apoio socioeducativo em contexto de crise" tem como objetivo geral aumentar o sucesso escolar e o desenvolvimento socioemocional das crianças mais vulneráveis no contexto da Pandemia Covid-19, contribuindo para promover a inclusão, favorecendo:

a) a igualdade de oportunidades;

b) a mobilidade, a acessibilidade e integração social dos mais desfavorecidos;

c) o uso das tecnologias para promover o acesso à educação; e

d) a prevenção e mitigação de situações que afetem a saúde mental devido à crise pandémica.

O projeto apoiou alunos e famílias do Agrupamento de Escolas de Alvalade, Bairro São João de Brito e Pote d'Água, promovendo o desenvolvimento socioeducativo e o sucesso escolar em contexto de crise Covid-19 e ensino à distância.
A intervenção assentou essencialmente em:

1) acompanhamento individualizado (tutorias) para autorregulação das aprendizagens, gestão emocional e apoio ao estudo;
2) atividades de grupo (tempos não letivos e férias) para promoção de comportamentos saudáveis e relações sociais positivas; e
3) facilitação da articulação escola-família-comunidade.

Foram traçados três objetivos específicos a que o projeto respondeu, nomeadamente:

OBJETIVO ESPECÍFICO 1:

Reforçar as competências das crianças, jovens e famílias para o estudo autónomo e organização das aprendizagens a partir de casa/ensino à distância.

OBJETIVO ESPECÍFICO 2:

Capacitar agentes comunitários para apoiar crianças e famílias no ensino à distância.

OBJETIVO ESPECÍFICO 3:

Facilitar o envolvimento das crianças em dinâmicas de grupo promovendo atividades de ocupação de tempos não letivos.

Para alcançar os objetivos definidos, foram desenvolvidas quatro atividades-chave:

ATIVIDADE 1: REDE DE TUTORES - JUNTOS NO APOIO

- Criar e capacitar uma rede de tutores voluntários
- Acompanhar os tutores no apoio às crianças e famílias
- Monitorizar e avaliar a rede de tutores

ATIVIDADE 2: TUTORIAS - JUNTOS NA APRENDIZAGEM

- Identificar as necessidades de apoio individual
- Dinamizar sessões regulares de tutoria
- Monitorizar e avaliar o impacto da intervenção

ATIVIDADE 3: TEMPOS LIVRES - JUNTOS NAS ATIVIDADES

- Criar e dinamizar momentos pedagógicos de interação grupal
- Criar e dinamizar atividades de ocupação de pausas letiva
- Monitorizar e avaliar os momentos de intervenção

ATIVIDADE 4: DISSEMINAÇÃO - JUNTOS NO BIP ZIP

- Sistematizar e compilar metodologias e recursos de apoio ao estudo
- Criar guia digital para ensino à distância
- Divulgar o projeto e guia pela comunidade local e global
- *Webinar* final de divulgação de resultados

Durante os 12 meses da intervenção foram desenvolvidas as quatro atividades previstas e alcançados os seguintes resultados:

33 Voluntários mobilizados e capacitados para a tutoria

32 Horas de formação certificada de capacitação para a tutoria realizadas

36 Alunos do Agrupamento de Escolas de Alvalade apoiados em tutoria

558 Sessões de tutoria desenvolvidas

86% Avaliação global do contributo das tutorias para responder aos desafios Covid19

67 Ações de envolvimento parental realizadas

112 Atividades pedagógicas em grupo dinamizadas

175 Alunos do Agrupamento de Escolas de Alvalade envolvidos nas atividades de grupo

77 Recursos pedagógicos sistematizados

1 Guia Digital publicado e disseminado

Estes resultados foram alcançados através de um trabalho de parceria entre as organizações da comunidade:
Promotor: Fundação Cidade de Lisboa.
Parceiros: Par - Respostas Sociais, Agrupamento de Escolas de Alvalade, Junta de Freguesia de Alvalade.
Parceiros informais: Associação de Pais e EE da Escola Básica Almirante Gago Coutinho e Lusitânia Seguros.
Cofinanciador: Câmara Municipal de Lisboa – Programa BIP ZIP 2020.

3

METODOLOGIA

3. METODOLOGIA

A metodologia do projeto Tod@s ON assenta no apoio ao desenvolvimento de competências pessoais, sociais e académicas de forma individualizada e em grupo, através de atividades pedagógicas e lúdicas que favoreçam o envolvimento ativo das crianças e dos jovens, mobilizando-os para comportamentos e atitudes facilitadores do bem-estar, do relacionamento interpessoal positivo e do sucesso escolar.

Assim, na criação das atividades de tutoria individualizada e nas dinâmicas de grupo, foram traçados objetivos, estruturadas sessões e criados recursos pedagógicos que favorecem o desenvolvimento destas competências pessoais, sociais e académicas, conforme identificadas e descritas no quadro abaixo:

DESENVOLVIMENTO de COMPETÊNCIAS	
TIPO	**DESCRIÇÃO**
PESSOAIS	Autoconhecimento: conhecimento de si próprio (pontos positivos e negativos); capacidade de refletir sobre comportamentos, interesses, expetativas e sentimentos; Autoestima: atitudes positivas para consigo mesmo; Resiliência: capacidade de lidar com situações adversas; Tolerância à frustração: estratégias para lidar com o insucesso; Assertividade: comportamentos de respeito e afirmação pessoal, sem pôr em causa os direitos dos outros; Gestão de emoções: identificação e expressão de emoções; estratégias de gestão de emoções (autocontrolo); Resolução de problemas: metodologias de resolução de problemas; Autorregulação: capacidade de controlo pessoal, planeamento das ações conforme objetivos definidos; respostas adaptadas ao contexto; Projeção no futuro e definição de objetivos pessoais: planificação do futuro pessoal e a elaboração de um projeto de vida.
SOCIAIS	Afetos e relações Interpessoais: compreensão da sua rede social, conhecimento dos outros, atitudes sociais positivas; Comunicação Interpessoal: capacidade de comunicação interpessoal; interpretar emoções, comunicar afetos, desenvolver empatia; Resolução de conflitos: capacidade de resolução de conflitos de forma positiva; Cidadania: sentido cívico.

ACADÉMICAS PROFISSIONAIS	Cooperação e trabalho em equipa: capacidade de trabalho em equipa; Disciplina Escolar: atitudes positivas de desempenho e relacionamento na escola; Motivação e empenho escolar: cumprimento do projeto educativo; identificação da funcionalidade das aprendizagens, reconhecimento da responsabilidade pessoal no processo de aprendizagem, relação entre profissões e interesses pessoais; Cumprimento de regras: cumprimento de regras sociais; relações positivas com figuras de autoridade; Mobilização para o estudo: uso de técnicas de estudo eficazes; planeamento e organização do estudo.

Adaptado a partir do Manual Kapacita, Par - Respostas Sociais ▸Link

3.1 - TUTORIAIS

O QUE É A TUTORIA?

A tutoria é um espaço de encontro semanal entre um adulto tutor e uma criança/jovem tutorando, onde se desenvolve uma relação pedagógica orientada pelo tutor, com objetivos definidos para apoio ao seu tutorando.

De acordo com a Direção Geral da Educação, "a Tutoria é uma estratégia de apoio e orientação pessoal e escolar, entre um tutor e um tutorando, que visa não só o acompanhamento escolar, mas também o desenvolvimento pessoal e a realização do potencial do tutorando, através de uma relação desenvolvida de forma partilhada e construída por ambos os elementos da díade. A parceria tutor/tutorando pode ser desenvolvida entre professor/aluno ou aluno/aluno".

Também Gay (1994) define a tutoria como "uma relação de ajuda entre um adulto e um jovem, o primeiro mais velho e com mais experiência do mundo no qual o segundo se inicia, a tutoria assume-se como um dos mais complexos, embora importantes, apoios que é possível oferecer ao ser em desenvolvimento"
DuBois (2005), refere que a tutoria envolve o apoio social, a modelização, a oportunidade de desenvolver novas competências e o apoio em situações concretas. O tutor pode, desta forma, tornar-se um modelo de identificação para o tutorando.

Para além destes aspectos, Bettie, Andrew, Holden & Richard (1994) sublinham ainda a importância do adulto não fazer juízos de valor sobre a pessoa do tutorando e a necessidade da tutoria assentar numa relação onde existe igual responsabilidade entre tutor e tutorando. Os autores consideram esta relação como um processo diádico em que tutor e tutorando devem retirar prazer da sua aliança.

A intervenção do projeto Tod@s ON alinha-se com estas definições, sendo a tutoria para o apoio socioeducativo prestada por tutores voluntários formados no âmbito do projeto, para apoiar os alunos de forma adaptada às necessidades individuais - orientando processos reflexivos, de descoberta e construção pessoal e proporcionando atividades ajustadas aos tu-

torandos e aos objetivos definidos para o desenvolvimento de competências pessoais, sociais e académicas, com foco na autorregulação, fundamental no estudo autónomo.

COMO NASCE A TUTORIA?

Uma das respostas que o Ministério da Educação encontrou para promover uma aprendizagem o mais personalizada possível foi a implementação de programas de tutoria e mentoria, com vista a assegurar a promoção, o acompanhamento, a consolidação e a recuperação das aprendizagens.

A tutoria Tod@s ON nasceu como resposta à necessidade de apoio próximo e adaptado aos alunos menos apoiados no contexto de isolamento social e escolar da provocado pela pandemia. Esta metodologia baseou-se nas diretrizes da DGE, na literatura científica sobre a prática e na experiência da Fundação Cidade de Lisboa na implementação de projetos de tutoria em contexto escolar desde 2015, com a particularidade de o papel de tutor ser desempenhado por adultos voluntários da comunidade alargada, devidamente formados e acompanhados no decorrer do projeto. Consegue-se desta forma que as tutorias, além do apoio privilegiado aos alunos, possam reforçar a capacidade de resposta da escola através da valorização do capital social da comunidade. Esta prática está descrita no Guia de Boas Práticas Capacitar para Educar – promoção do sucesso escolar em contextos vulneráveis, da Fundação Cidade de Lisboa (2019), disponível em: ▸Link

COMO FUNCIONA?

Nas tutorias Tod@s ON cada tutor acompanha uma ou duas crianças/jovens, previamente identificados pela escola/professores através de uma ficha de caracterização *baseline* que permite avaliar a evolução dos alunos e o impacto das tutorias.

O objetivo geral das tutorias é aumentar o sucesso escolar e o desenvolvimento socioemocional das crianças mais vulneráveis contribuindo para promover a sua inclusão. Os voluntários promovem a criação de relações pedagógicas individualizadas e apoiantes para favorecer a ligação à escola e o sucesso das aprendizagens, através de sessões semanais de uma hora e desafios ao envolvimento dos alunos e das famílias complementares à sessão de tutoria.

E POR QUE EM CONTEXTO DE PANDEMIA?

A pandemia Covid-19 obrigou ao fecho das escolas e ao ensino à distância: muitas crianças e jovens ficaram menos apoiados no seu estudo, menos acompanhados nas suas dificuldades escolares, e mais isolados do ponto de vista social, contribuindo para o insucesso escolar e para a desigualdade e exclusão social.

Neste contexto, o apoio individualizado revelou-se ainda mais importante para manter a ligação à escola e às aprendizagens, assim como para reforçar as competências das crianças, jovens e famílias para o estudo autónomo e organização das aprendizagens a partir de casa/ensino à distância.
O projeto permitiu capacitar e acompanhar tutores para a manutenção do apoio no período

de fecho das escolas, reforçar a ligação à família e a articulação com a escola e com os professores, criar recursos pedagógicos e atividades para tutorias presenciais e online, e reforçar o sentimento de relação e de compromisso mútuo, trabalhando competências pessoais, sociais e académicas para fazer face às dificuldades acrescidas.

3.2. O QUE SÃO AS ATIVIDADES DE GRUPO?

O QUE SÃO?

As atividades de grupo são encontros semanais orientados por um facilitador, na escola, em espaços não letivos, onde os alunos têm a oportunidade de se relacionar, num ambiente menos formal e conhecer-se melhor, a si e aos outros.

Estes momentos foram um complemento às tutorias criando um espaço para desenvolver competências pessoais e sociais de forma dinâmica, lúdica e adaptada às idades e necessidades de cada grupo.

Ao longo do ano letivo foram desenvolvidas atividades em formato presencial e online.
Durante as férias escolares, nomeadamente nos períodos da Páscoa e do verão, desenvolveram-se também atividades de grupo com uma componente ainda mais lúdica.

O QUE DESENVOLVEM?

As atividades de grupo suportam o desenvolvimento de competências pessoais e sociais, tentando colmatar o isolamento e dificuldade de comunicação que se agravou durante a pandemia, tanto com as crianças como com os jovens.
Estas atividades contribuíram para o desenvolvimento pessoal e social de cada aluno, em áreas como:

. experiências de interação social;
. autoconhecimento;
. sair da zona de conforto;
. identificar e gerir emoções;
. desenvolver espírito de cooperação;
. participação ativa.

PORQUÊ ATIVIDADES EM GRUPO QUANDO ESTAMOS EM PANDEMIA?

Durante o confinamento em 2020, motivado pela situação pandémica, todas as pessoas tiveram as suas relações sociais limitadas, levando ao isolamento de família e amigos, e deixaram de fazer muitas atividades que contribuíam para o seu bem-estar e saúde física e mental.

Segundo a psicóloga analítico-comportamental Hellen Mello, ‘’Somos seres sociais e precisamos um do outro’’. Deste modo, foi importante criar este espaço seguro com alunos dos 10 aos 15 anos, divididos por idades e escolas, que permitiu manter e reforçar relações sociais e interações, online e presenciais, entre colegas de diferentes turmas.

Durante o desenvolvimento pessoal e social e os vários processos de aprendizagem é im-

portante criar um ambiente propício para que cada participante se sinta parte do grupo (*teambuilding*) e valorize os outros e a si mesmo (autoconhecimento) - estas foram orientações-chave para as atividades de grupo no contexto pandémico.

COMO DESENVOLVER AS ATIVIDADES EM GRUPO?

Ao longo do projeto foram utilizados métodos da educação não formal que apoiaram na criação de atividades de tempos livres.

Mas porquê escolher a Educação Não Formal?

Porque, segundo o Centro Europeu de Conhecimento para a Política da Juventude,

"a aprendizagem não formal é uma aprendizagem intencional mas voluntária que tem lugar numa gama diversificada de ambientes e situações para as quais o ensino/formação e a aprendizagem não são necessariamente a sua única ou principal atividade. Estes ambientes e situações podem ser intermitentes ou transitórios, e as atividades ou cursos que têm lugar podem ser ministrados por facilitadores profissionais de aprendizagem (tais como formadores de jovens) ou por voluntários (tais como líderes de jovens). As atividades e cursos são planeados, mas raramente são estruturados por ritmos convencionais ou disciplinas curriculares. Normalmente dirigem-se a grupos-alvo específicos, mas raramente documentam ou avaliam os resultados ou realizações da aprendizagem de formas convencionalmente visíveis".

A Educação Não Formal permitiu criar um ambiente de aprendizagem horizontal que trouxe mais autonomia, participação e envolvimento por parte dos participantes, favorecendo a aprendizagem mútua:

- os participantes aprenderam com a facilitadora;
- a facilitadora aprendeu com os participantes;
- os participantes aprenderam entre si (aprendizagem entre pares).

Assim, as atividades de grupo desenvolveram-se com base na Educação Não Formal, promovendo:

- um complemento à educação formal - novas dinâmicas de aprendizagem;
- a participação voluntária - cada criança/jovem teve o poder de escolher participar e envolver-se nas atividades ou não;
- processos reflexivos sobre a aprendizagem, com avaliação qualitativa, realizada através em momentos de reflexão individual e em grupo.

Neste tipo de atividades é essencial haver uma proposta estruturada da aprendizagem a realizar ao longo das sessões/atividades, tendo sempre abertura e flexibilidade para adaptar os recursos, ritmos e ferramentas utilizadas em prol das necessidades de cada grupo e cada participante. Foi essencial observar a dinâmica de grupo e a dinâmica individual de cada participante para alcançar resultados mais eficazes e focados nos participantes.

4 ATORES CHAVE

4. ATORES CHAVE

4.1 - TUTORES

QUEM É O TUTOR?

É alguém que Ouve, Apoia, Incentiva e Acompanha (sem desistir).
É um adulto significativo, um modelo.

O tutor exige. Mas também dá.

EXIGE:

- Cumprimento das regras, identificadas em conjunto
- Estabelecimento de objetivos
- Empenho nas tarefas
- Esforço

EXIGE, APOIANDO (DANDO):

- Porque se preocupa
- Interessa-se genuinamente por conhecer e compreender
- Interessa-se por saber como está o tutorando:
  Conhecer como se sente, o que sonha, o que receia
- Conhecer os pontos fortes e as necessidades
- Adapta as propostas ao tutorando

O tutor é uma pessoa importante... para outra pessoa.

RESPONSABILIDADES DO TUTOR:

- Criar uma **relação positiva** (respeito, confiança)
- **Conhecer o aluno**: identificar interesses e expectativas
- Conhecer **o perfil** de aluno e as suas motivações
- **Adaptar as propostas** à individualidade
- **Planificar** a intervenção
- **Desenvolver sessões regulares**
- Promover o **desenvolvimento pessoal e social**
- Apoiar na construção de um **Plano Pessoal de Futuro**
- Promover **métodos e técnicas de estudo adequadas**
- Promover um **espaço de diálogo e interação pedagógica**
- Identificar **necessidades específicas** (apoio, encaminhamento)
- Acompanhar a **evolução e envolver a escola e a família**
- Criar/adaptar recursos pedagógicos ajustados às necessidades.

COMO É QUE O TUTOR FAZ ISTO?

FORMAÇÃO:
Os tutores são capacitados para a ação através de uma componente de formação em sala e online, e uma componente de acompanhamento que decorre ao longo de todo o projeto.
A formação em sala conta com os seguintes temas:

VOLUNTARIADO: REDE, PRINCÍPIOS E VALORES

- Enquadramento à intervenção
- Enquadramento legal, princípios, direitos/deveres e valores
- Compromisso, responsabilidade e expectativas
- Dinâmicas de criação de rede

TUTORIA E FACILITAÇÃO PEDAGÓGICA

- Perfil, funções e competências chave do tutor
- Planeamento e recursos pedagógicos
- Dinamização das tutorias
- Avaliação da intervenção
- Estratégias e recursos para a gestão emocional
- Promoção do envolvimento parental

DESENVOLVIMENTO PESSOAL E SOCIAL

- Enquadramento e áreas de intervenção
- Identificação de necessidades e estratégias
- Seleção, adaptação e criação de recursos

DESENVOLVIMENTO ACADÉMICO

- Enquadramento e áreas de intervenção
- Identificação de necessidades e estratégias
- Seleção, adaptação e criação de recursos

ATIVIDADES SOCIOCULTURAIS E PROMOÇÃO DA CIDADANIA

- Introdução à Educação Não Formal
- Cidadania: do local para o global

4.2 - FACILITADORES

AFINAL QUAL É O PAPEL DOS FACILITADORES?
O papel dos facilitadores é essencial para guiar os participantes e suportá-los nos desafios propostos. Apresentam-se de seguida alguns princípios que os facilitadores deverão ter em conta na dinamização das diversas atividades:

Como facilitadores é importante compreender e experienciar as várias dinâmicas a propor. É essencial estar consciente dos objetivos propostos e principalmente da metodologia aqui proposta – Educação Não Formal.

Sempre que possível dinamizar as atividades com outra pessoa. O trabalho de facilitação em parceria permite ter maior apoio e aportar mais ao grupo, colmatando as suas necessidades de aprendizagem e de desenvolvimento pessoal e social. Este trabalho em equipa é importante durante o processo de preparação, implementação e avaliação das atividades de modo a estarmos em sintonia e adaptarmos sempre a proposta aos aprendizes/participantes. Por exemplo: imaginemos que um(a) participante passa por um momento difícil durante uma atividade e quer abandonar a sessão.
Um dos facilitadores poderá ausentar-se temporariamente para conversar com a criança/jovem sem que o desenvolvimento da sessão fique comprometido.

Procurar apresentar as atividades de uma forma espontânea e informal, usando, por exemplo, a imaginação, o sentido de humor e referências conhecidas pelo grupo como *#hashtag*, *meme*, *tiktok vídeos*, jogos...

É importante estar sempre recetivo ao feedback do grupo. Estes contributos são essenciais para moldar a intervenção junto do grupo, fortalecer a relação com o grupo e aumentar a motivação das crianças/jovens para participar e alterar os seus comportamentos.
Por vezes poderemos não conseguir dar resposta a todas as necessidades ou propostas, mas é importante partilhar e explicar porquê, mantendo assim o ambiente seguro e de confiança entre todos.

Promover o "espírito de equipa" uma e outra vez. É importante valorizar e prestar atenção também às características individuais de cada elemento criando oportunidades de aprendizagem e desenvolvimento para todos.

Procurar retirar o máximo do potencial de cada grupo.
Permitir que todos cresçam e aprendam uns com os outros.

Empatia a todo o momento! Evitar julgar o que as crianças e jovens partilham, as suas atitudes ou escolhas. Em alternativa, tentar utilizar esses contributos como oportunidades para ajudar os participantes a refletir sobre o seu desenvolvimento e processos de tomada de decisão, sobre as suas vantagens e desvantagens e questionar sobre o que pode ser feito de forma diferente.

Autoconhecimento é a chave!
Nalguns momentos poderão surgir situações mais delicadas e por isso é importante conhecer-se a si próprio, desenvolver as soft skills, saber como se age em determinadas situações, como poder gerir as próprias emoções, quais as necessidades... Deste modo previnem-se algumas reações indesejáveis.

(adaptado do guia Escolas de Empatia – uma abordagem para prevenir e intervir em bullying, da Par – Respostas Sociais)

5 PLANOS PARA AGIR

5. PLANOS PARA AGIR

Quando se dinamiza uma sessão de tutoria ou uma atividade em grupo, é necessário ter um plano: o tutor/facilitador pensa antecipadamente nos materiais, equipamentos, tempo, estratégias e organização necessárias para que a sessão de tutoria ou atividade de grupo cumpra os objetivos definidos.

A seguir, apresenta-se uma breve explicação de como organizar um plano de sessão, permitindo que quem utilize este guia possa usar a sua criatividade, experiência e os recursos aqui partilhados (Ponto 6. Atividades para desenvolver...) criando as suas próprias sessões. No ponto 7 deste guia (Sumário dos recursos) encontra-se uma tabela organizadora de todas as atividades propostas:

PLANO DE SESSÃO

PROJETO TOD@S ON | Exemplo 0

SESSÃO Nº: o número da sessão (1, 5, n...) **DATA:** data da sessão **DURAÇÃO:** o tempo previsto

TEMA: o tema da sessão - exemplo "apresentação", "autoconhecimento", "organização do estudo"

ALUNO: a quem é dirigida a sessão **TUTOR:** nome do dinamizador

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS (no final da sessão o aluno será capaz de...)

Aqui identificam-se os objetivos de cada sessão, isto é, as capacidades e competências que se pretendem desenvolver nos participantes.

Devem usar-se sempre verbos de ação, alguns exemplos: conhecer, descobrir, identificar, refletir, promover, avaliar, compreender...

CONTEÚDOS (O quê/Tema?)	ATIVIDADES (Como/estratégias)	MATERIAIS (com o quê)	
Check-in Início ou acolhimento	Momento inicial da sessão, acolhimento dos alunos/ participantes, preparação para a sessão: Como nos sentimos? Como chegamos aqui? (focar ou energizar)	Lista de materiais necessários para cada atividade. Deste modo permite fazer uma verificação, confirmando se existe o necessário para a dinâmica ou atividade escolhida.	É importante ter noção do tempo necessário para cada dinâmica ou atividade. Quando se fazem dinâmicas mais longas pode ajudar cronometrar o tempo para cada passo da dinâmica.
Atividade x	Experiência de aprendizagem: descoberta, desenvolvimento, conhecimento novo, entre outros. Deve terminar com um momento de reflexão e partilha (debriefing). Neste campo deve explicar-se como se desenvolve a atividade e aspetos a ter em conta na sua aplicação. Quando há um guião específico para a atividade deve ser anexado e estar identificado na coluna materiais. Dependendo da duração da sessão e dos objetivos definidos, podem ser planeadas uma ou mais atividades.		
Check-out Reflexão final e Avaliação	Realizar o fecho da sessão. Fazer a avaliação da sessão, resumir as conclusões e aprendizagens (individuais e/ou coletivas). No caso de ser uma sessão mais introspetiva ou desafiante é importante garantir que todos estão confortáveis com a experiência no final da sessão.		

Reflexão (Após a sessão de tutoria)
Este espaço destina-se a avaliar a sessão, registando notas e conclusões, que permitem preparar sessões seguintes e analisar a evolução do aluno/grupo. Por vezes poderão surgir ideias para novas atividades/dinâmicas através das reflexões e propostas do aluno/grupo, é importante tomar notas dessas ideias para posteriormente trabalhar nelas. Perguntas chave para reflexão: Conseguimos trabalhar todas as propostas do plano? O aluno/grupo estava envolvido e ativo na exploração das atividades propostas? O que correu melhor? O que pode ser melhorado? Ideias para a próxima sessão...

Apresentam-se a seguir 6 exemplos de planos de tutoria individualizada e 6 exemplos de planos de atividades para dinamizar em grupos, que já foram testados e implementados no âmbito do Projeto Tod@s ON durante o ano letivo 2020/2021. Alguns dos planos foram desenvolvidos presencialmente, outros foram realizados à distância devido aos constrangimentos do contexto de pandemia.

5.1. PLANOS DE SESSÃO DE TUTORIA

Barco que não tem rumo não tem vento a favor. (vários autores ou origens identificados)

O que orienta um tutor é o plano. O plano de sessão tem de ser suficientemente estruturado para percebermos onde queremos chegar, do que precisamos e como nos organizamos, mas também suficientemente flexível para o podermos adaptar ao tutorando.

Apresentam-se de seguida um conjunto alargado de metas que a tutoria pretende alcançar, conforme as necessidades individuais, e um conjunto de objetivos pedagógicos que favorecem o alcance das metas, nomeadamente:

METAS (o que prevê a tutoria)	OBJETIVOS PEDAGÓGICOS (com a tutoria os alunos devem ser capazes de...)
CRIAR UMA RELAÇÃO POSITIVA	Participar positivamente na sessão; Envolver-se nas conversas e tarefas propostas; Mobilizar comportamentos de entreajuda;
CONHECER O ALUNO: IDENTIFICAR PERFIL ESCOLAR, PESSOAL E SOCIAL	Conhecer-se melhor a si próprios; Identificar características pessoais; Avaliar comportamentos e desempenhos; Identificar a importância das relações afetivas (pares, família); Caracterizar relações interpessoais; Identificar o seu papel nas relações sociais; Avaliar o seu comportamento social; Identificar comportamentos face ao estudo; Avaliar o seu desempenho académico; Identificar causas/atribuições internas do sucesso/insucesso;
CLARIFICAR EXPETATIVAS FACE AO PROJETO	Identificar objetivos do projeto; Identificar as motivações para o projeto; Identificar objetivos pessoais para as sessões; Identificar regras para o bom funcionamento; Estabelecer compromissos para o funcionamento;

Explorar interesses e expetativas	Refletir acerca dos seus interesses pessoais; Refletir sobre as suas expetativas de futuro; Refletir sobre os seus valores pessoais;
Promover a expressão pessoal (ideias, pensamentos, sentimentos, emoções)	Exprimir ideias, pensamentos e opiniões; Exprimir sentimentos e emoções; Verbalizar corretamente ideias e sentimentos; Identificar os próprios sentimentos e emoções; Identificar a sua expressão habitual de sentimentos e emoções; Identificar causas dos sentimentos e emoções; Identificar reações motivadas por sentimentos e emoções; Expressar necessidades, opiniões e preferências; Desenvolver competências comunicativas; Mobilizar respostas de negação adequadas; Refletir acerca dos afetos que se podem desenvolver na relação; Identificar formas de comunicar os afetos;
Promover a compreensão do outro	Identificar diferentes emoções através da comunicação não-verbal; Refletir acerca do outro e dos seus estados emocionais; Identificar sentimentos e emoções do outro; Refletir acerca do impacto no outro; Desenvolver o respeito pelo sentir do outro;
Promover a compreensão de situações problema	Identificar e definir situações-problema; Caracterizar situações problema do ponto de vista pessoal e social; Identificar causas de situações problema; Identificar consequências de situações problema; Encontrar soluções e alternativas adequadas; Encontrar respostas assertivas para a resolução de problemas;
Motivar para a escola e para as aprendizagens **Explorar futuro profissional**	Refletir acerca do percurso escolar/profissional; Descobrir as funcionalidades das aprendizagens escolares; Identificar fatores motivadores para o estudo; Aumentar o interesse pelas aprendizagens escolares; Reconhecer responsabilidade pessoal sobre o processo de aprendizagem; Construir o Plano Pessoal de Futuro; Relacionar profissões com interesses e valores

Apoiar o estudo e promover a o uso de métodos e técnicas de estudo adequados Identificar necessidades específicas de apoio educativo (encaminhar)	Aumentar o interesse pelo material escrito; Promover a descoberta da funcionalidade da linguagem escrita; Aumentar o número de palavras que consegue ler; Aumentar o número de palavras que conhece; Usar estratégias de leitura que facilitem a compreensão da mensagem escrita; Identificar elementos facilitadores/distratores do estudo; Controlar estímulos distratores; Avaliar e reorganizar ambientes de estudo; Analisar a distribuição das atividades diárias; Planear e elaborar horários de estudo; Planear, desenvolver e avaliar as sessões de estudo; Realizar uma leitura orientada; Identificar as ideias principais de um texto; Identificar os procedimentos necessários para parafrasear; Desenvolver a estratégia de sublinhar; Identificar os procedimentos necessários elaborar um resumo; Identificar os procedimentos necessários à tomada de apontamentos;

Os planos que se apresentam de seguida podem ser implementados em contextos presenciais ou à distância, podendo ser adaptados e ajustados segundo as características dos participantes e os objetivos pedagógicos. Para complementar os planos de sessão, existem um conjunto de atividades propostas no ponto 6. Atividades para desenvolver... e uma Seleção de recursos online no ponto 7.3. para facilitar implementação online.

No que respeita à implementação de sessões à distância, identificam-se vários fatores de sucesso, a saber:

- o envolvimento das famílias / encarregados de educação, principalmente com crianças mais pequenas;
- a adaptação à realidade dos tutorandos, no que se refere a conexão à internet, aos equipamentos disponíveis, à autonomia do aluno, etc;
- o uso de ferramentas simples e de uso comum dos alunos, como o telemóvel, o *whatsapp*, etc.;
- a flexibilidade nas propostas apresentadas;
- a realização de atividades à distância sem a necessidade de muitos materiais;
- o envolvimento e articulação com o professor responsável / diretor de turma;
- as propostas apelativas, como jogos, *quizz*, multimédia, imagens, etc.

Apresentam-se de seguida os seis exemplos de planos de sessão de tutoria, selecionados numa perspetiva de percurso, desde as sessões mais iniciais de conhecimento mútuo e avaliação das necessidades dos tutorandos, às sessões para desenvolvimento de competências sociais e académicas. No ponto 7 deste guia encontrará uma tabela organizadora de todas as atividades propostas:

PLANO DE SESSÃO DE TUTORIA

PROJETO TOD@S ON | Exemplo 1

SESSÃO Nº: **DATA:** **DURAÇÃO:** 1 Hora

TEMA: Apresentação

ALUNO: **TUTOR:**

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS (no final da sessão o aluno será capaz de...)

1. Compreender o que é a tutoria
2. Identificar características e interesses pessoais
3. Conhecer o tutor
4. Identificar e conhecer as regras da tutoria

CONTEÚDOS (O quê/Tema?)	ATIVIDADES (Como/estratégias)	MATERIAIS (com o quê)	
Apresentação do tutorando e tutor	Cada um desenha a sua mão e em cada dedo escreve ou desenha: nome, idade, disciplina favorita, o que quer ser e um gosto pessoal. Apresentação de ambos a partir do desenho da mão. Dialogar sobre os desenhos e partilhar os resultados.	☐ Canetas de cor ☐ Folhas brancas ☐ Lápis de carvão ☐ Borracha ☐ Canetas	25 min.
Expectativas e plano para a tutoria	Conversa sobre as tutorias, expetativas mútuas e o que irão realizar ao longo dos próximos meses. Identificar maiores necessidades de apoio sentidas pelo aluno	–	10 min.
Definição de um contrato mútuo para as tutorias	Realizar um contrato escrito, elaborado pelos dois, onde cada um se compromete a X tarefas e responsabilidades para que a tutoria funcione em pleno.	☐ Folhas ☐ Lápis ☐ Canetas ☐ Atividade "contrato para a tutoria" ▶Link	15 min.
Avaliação da sessão	Apresentar cinco emojis/caras com expressões (a chorar, triste, indiferente, contente, muito feliz), e pedir para o aluno selecionar o que mais se adequa à sessão. Conversar sobre a sessão.	☐ Emojis	10 min.

Reflexão (Após a sessão de tutoria)

PLANO DE SESSÃO DE TUTORIA

PROJETO TOD@S ON | Exemplo 2

SESSÃO Nº: **DATA:** **DURAÇÃO:** 1 Hora

TEMA: Autoconhecimento e conhecimento mútuo

ALUNO: **TUTOR:**

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS (no final da sessão o aluno será capaz de...)

1. Conhecer-se melhor a si próprio e identificar características pessoais.
2. Avaliar comportamentos e desempenhos
3. Reconhecer responsabilidade pessoal sobre o processo de aprendizagem
4. Assumir compromissos semanais

CONTEÚDOS (O quê/Tema?)	ATIVIDADES (Como/estratégias)	MATERIAIS (com o quê)	
A minha fotografia	Acolher o aluno e explorar interesses, qualidades, características, sonhos, relações sociais e expectativas através de um autorretrato.	☐ Folha "A minha fotografia" ▶Link ☐ Lápis ☐ Canetas	15 min.
Explorar o perfil de aluno.	Refletir sobre os comportamentos e desempenhos enquanto aluno e sobre as causas dos resultados escolares, através de um jogo.	☐ Atividade "alunómetro" ▶Link ☐ Lápis ☐ Canetas	35 min.
Desafio para casa	Trazer ideias sobre o que gostava de fazer nas sessões/ ou trazer os trabalhos/exercícios em que tenha dificuldades.	–	5 min.
Avaliação da sessão	Conversa sobre o que valorizou mais e menos na sessão.	–	5 min.

Reflexão (Após a sessão de tutoria)

PLANO DE SESSÃO DE TUTORIA

PROJETO TOD@S ON | Exemplo 3

SESSÃO Nº: **DATA:** **DURAÇÃO:** 1 Hora

TEMA: O meu dia e a minha semana

ALUNO: **TUTOR:**

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS (no final da sessão o aluno será capaz de...)

1· Refletir sobre a rotina diária, tarefas e gestão do tempo
2. Identificar tarefas semanais
3. Analisar a distribuição das atividades diárias

CONTEÚDOS (O quê/Tema?)	ATIVIDADES (Como/estratégias)	MATERIAIS (com o quê)	
O que aconteceu de bom hoje / esta semana?	Começar por registar um acontecimento bom da semana e conversar sobre ele. O tutor também pode partilhar um exemplo. Promover o início positivo da sessão.	☐ Folhas A4 ☐ Canetas	10 min.
Explorar a organização das tarefas diárias	Refletir sobre o dia-a-dia, através das ilustrações propostas. Conversar sobre as atividades, a organização do tempo e o estudo.	☐ Atividade "o meu dia" ▸Link ☐ Canetas	30 min.
Planeamento semanal	Planear a semana através do recurso matriz semanal, apoiando o aluno na identificação de: o que mais apetece fazer, o mais difícil, o que tem mesmo de fazer, o que quer conseguir fazer.	☐ Atividade "Matriz semanal" ▸Link	15 min.
Avaliação da sessão	Tutor e tutorando devem identificar o que foi mais útil, interessante, ou surpreendente nesta sessão. Conversar sobre isso.	–	5 min.

Reflexão (Após a sessão de tutoria)

PLANO DE SESSÃO DE TUTORIA

PROJETO TOD@S ON | Exemplo 4

SESSÃO Nº: **DATA:** **DURAÇÃO:** 1 Hora

TEMA: O meu horário semanal

ALUNO: **TUTOR:**

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS (no final da sessão o aluno será capaz de...)

1. Refletir sobre a sua gestão do tempo
2. Identificar as horas e os minutos
3. Analisar a distribuição das atividades diárias
4. Fazer um plano de estudo/tarefas semanal

CONTEÚDOS (O quê/Tema?)	ATIVIDADES (Como/estratégias)	MATERIAIS (com o quê)	
As horas	Dinamizar jogo sobre horas e atividades diárias: o tutor faz um relógio com os braços (braço dobrado são as horas e braço esticado são os minutos). O aluno adivinha as horas (pode escrever as horas com números e com letras) e identifica o que faz nessa hora. De seguida, podem trocar os papéis e continuar o jogo alternadamente.	☐ Folhas Brancas ☐ Lápis	20 min.
Horário semanal	Trabalhar na definição de um horário semanal usando o recurso "O meu horário semanal", com as ilustrações e a tabela. Motivar para a organização do horário pessoal.	☐ Atividade " O meu horário semanal" ▶Link ☐ Canetas	30 min.
Avaliação	Conversa sobre a sessão: o que mais gostou, o que menos gostou, o que gostava de fazer para a próxima sessão.	–	10 min.

Reflexão (Após a sessão de tutoria)

PLANO DE SESSÃO DE TUTORIA

PROJETO TOD@S ON | Exemplo 5

SESSÃO Nº: **DATA:** **DURAÇÃO:** 1 Hora

TEMA: As minhas emoções - O que me faz sorrir

ALUNO: **TUTOR:**

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS (no final da sessão o aluno será capaz de...)

1. Exprimir sentimentos e emoções
2. Identificar os seus sentimentos e emoções
3. Identificar causas dos sentimentos e emoções

CONTEÚDOS (O quê/Tema?)	ATIVIDADES (Como/estratégias)	MATERIAIS (com o quê)	
Mímica e emoções	Identificar o nome das emoções através das expressões do recurso anexo. Posteriormente fazer expressões através de mímica, tendo o aluno que adivinhar qual a emoção associada. Podem trocar os papéis no jogo.	☐ Emoções e expressões ►Link	20 min.
Explorar sentimentos e emoções.	Apresentar uma folha dividida em 4 áreas. Inicialmente, de um lado tem um sorriso e do outro uma cara triste. O aluno retira de uma caixa/saco uma tira de papel com uma situação, como por exemplo, "Ouvir gritar"; "Ganhar um presente"; "Não perceber o que a professora explica"; "Não saber ler", "Receber um abraço", etc. O aluno terá de colar na expressão que associa quando aquela situação acontece. De seguida, nos restantes 2 campos da folha inserem-se as expressões de Raiva e Medo, e repete-se o procedimento anterior. Durante a atividade, conversar sobre as situações, emoções geradas e comportamentos consequentes.	☐ Folha A3; ☐ Folhas com expressões; ou Tiras com frases; ☐ Material de desenho; ☐ Tesoura; ☐ Cola.	30 min.
Avaliação emocional da sessão	Terminar a sessão com um desenho sobre como o aluno se está a sentir.	☐ Como te sentes ►Link	10 min.

Reflexão (Após a sessão de tutoria)

PLANO DE SESSÃO DE TUTORIA

PROJETO TOD@S ON | Exemplo 6

SESSÃO Nº: **DATA:** **DURAÇÃO:** 1 Hora

TEMA: Estudar: onde e como?

ALUNO: **TUTOR:**

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS (no final da sessão o aluno será capaz de...)

1. Reconhecer responsabilidade pessoal sobre o processo de aprendizagem
2. Identificar elementos facilitadores/distratores do estudo
3. Avaliar e reorganizar ambientes de estudo

CONTEÚDOS (O quê/Tema?)	ATIVIDADES (Como/estratégias)	MATERIAIS (com o quê)	
Hábitos e local de estudo	Refletir sobre hábitos e local de estudo – o que faz corretamente, o que pode ser melhorado, usando como base um desenho e/ou imagem. Refletir e escrever como é a sua rotina de estudo.	☐ Folha brancas ☐ Imagens locais de estudo arrumados e desarrumados ☐ Lápis ☐ Canetas	30 min.
Revisão do horário semanal	Perceber como correu a semana – horário cumprido, o que facilitou, o que dificultou, como melhorar (ver exemplo de plano 4). Analisar caderno diário com o aluno e exemplificar como adaptar o horário às necessidades (matérias difíceis, testes marcados, dúvidas a pedir apoio, etc.).	☐ Horário de estudo previamente feito ☐ Matriz semanal ☐ Cadernos do aluno	15 min.
Consolidar aprendizagens e avaliar a sessão	Fazer uma sopa de letras (ou outro recurso) sobre o tema trabalhado na sessão. Refletir sobre o que aprendeu, se foi útil/interessante, e o que gostaria de fazer nas próximas sessões.	☐ Atividade "Sopa de letras" ▸Link	15 min.

Reflexão (Após a sessão de tutoria)

5.2. PLANOS DE SESSÃO DE ATIVIDADES DE GRUPO

Dinamizar sessões de educação não formal exige ter consciência do que se vai implementar, que objetivos tem a intervenção, e especialmente, conhecimento do grupo com quem se vai trabalhar. No mundo da Educação Não Formal podem-se realizar e dinamizar atividades em formato presencial ou online, mas em qualquer dos formatos é essencial planificar a sessão. Neste ponto apresentam-se 6 exemplos de planos de sessão de atividades de grupo, que podem ser adaptadas ao modelo presencial ou remoto, com foco em algumas especificidades da dinamização de sessões online.

COMO SE PODE DINAMIZAR E FACILITAR AS SESSÕES ONLINE?

Considerando o período a que o projeto deu resposta, foi essencial planear e desenvolver sessões à distância. Apresentam-se de seguida algumas orientações para o planeamento das atividades de grupo remotas, nomeadamente, aquilo em que se deve pensar e organizar antes e durante a sessão.

1. ANTES DA SESSÃO ONLINE

- ter boa conexão à internet
- câmara e microfone testados e a funcionar
- tripé (caso se utilize o telemóvel)
- comunicação com participantes

(criar e enviar link da reunião online, partilhar formulários ou links necessários antes da sessão)

- preparar todos os conteúdos/materiais a utilizar durante a sessão

(apresentação, imagens ou vídeos a partilhar, formulários de avaliação, dinâmicas online...)

- ter a sala de reuniões virtual aberta 10 minutos antes de iniciar
- se possível, ter alguém que dê apoio à sessão

(apoio aos participantes na utilização da plataforma, tirar notas da sessão, fazer registos visuais para divulgação ou relatórios posteriores)

2. DURANTE A SESSÃO ONLINE

- breve explicação inicial sobre a plataforma a utilizar: Zoom, Skype, Teams...

(como utilizar câmara, microfone, *chat*, intervenções...)

- não utilizar muitas plataformas diferentes durante a mesma sessão

(sempre que se introduzir uma nova plataforma explicar e garantir que todos conseguem utilizar nos diversos dispositivos)

- usar música durante a sessão

(durante o acolhimento dos participantes e/ou durante momentos especiais criando ambientes diferentes no mundo digital)

- intercalar atividades físicas com atividades mentais/reflexivas
- intercalar momentos com todo o grupo e salas simultâneas

(explorar diferentes níveis de contacto entre os participantes)

- usar espaços diversos durante as sessões: escritório, sala, quarto, corredor, cozinha...

(mudar de ambiente ajuda a olhar as propostas desde perspetivas diferentes, se é uma atividade mais energética pode-se sugerir utilizar a sala, algo mais reflexivo e individual pode-se sugerir mover-se para o quarto), tendo sempre em conta a privacidade e o perfil do grupo com quem se intervém;

- incluir atividade física durante a sessão

(por exemplo: fazer alongamentos no início ou fim da sessão, incluir energizers)

- manter o chat ativo permitindo várias vias de interação ao longo da sessão
- avaliar a sessão usando plataformas interativas (emojis do zoom, *templates* no *jamboard*, nuvens de palavras no *mentimenter*...)

De seguida, apresentam-se seis exemplos de Planos de Sessão de atividades em grupo. Estas atividades foram escolhidas a pensar numa lógica de trabalho contínuo, seguindo a sua ordem, e apoiando o grupo na sua criação e desenvolvimento enquanto grupo cooperativo, mas mantendo a possibilidade de utilizar cada uma das atividades separadamente.

PLANO DE SESSÃO DE GRUPO

PROJETO TOD@S ON | Exemplo 1

SESSÃO Nº: **DATA:** **DURAÇÃO:** 1H30MIN

TEMA: Apresentação e acordo de grupo

ALUNO: **FACILITADORES:**

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS (no final da sessão os participantes serão capazes de...)

1. Conhecer e interagir com os elementos do grupo
2. Estabelecer um acordo de grupo garantindo um ambiente seguro para todos

CONTEÚDOS (O quê/Tema?)	ATIVIDADES (Como/estratégias)	MATERIAIS (com o quê)	
Check-in Apresentação	Individualmente, cada participante faz a sua meteorologia interna. Refletem como estão: concentração, emoções e energia. Em círculo, pedir para dizer o nome e partilhar a meteorologia individual nesse dia.	☐ *Template* (*jamboard* ou impresso) ☐ Caneta/ Marcadores ☐ Atividade Energizer ▸Link	15 min.
Acordo de grupo	Ajudar o grupo a criar um espaço seguro criando regras em conjunto. Começa-se por refletir sobre os valores e princípios importantes a nível individual e depois grupal.	☐ Papel ☐ Caneta ☐ Atividade acordo de grupo ▸Link	60 min.
Check-out Avaliação	Através da dinâmica do alvo cada participante faz a sua avaliação nos diferentes sectores: atividade, participação, duração e diversão. Quanto maior for a pontuação dada ao sector, mais perto do centro se deixa a marca (ex. ponto, estrela, quadrado, triângulo...). A avaliação é individual e anónima.	☐ Atividade Avaliação 1 ▸Link ☐ Marcadores	15 min.

Reflexão

PLANO DE SESSÃO DE GRUPO

PROJETO TOD@S ON | Exemplo 2

SESSÃO Nº: **DATA:** **DURAÇÃO:** 1H30MIN

TEMA: *Teambuilding*

ALUNO: **FACILITADORES:**

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS (no final da sessão os participantes serão capazes de...)

1. Experienciar e valorizar a cooperação dentro e fora da sala de aula
2. Identificar situações que possam originar falhas de comunicação
3. Refletir sobre a forma como comunicamos dentro e fora da sala de aula
4. Sensibilizar para a importância da comunicação positiva

CONTEÚDOS (O quê/Tema?)	ATIVIDADES (Como/estratégias)	MATERIAIS (com o quê)	
Check-in *Energizer*	Dinamizar o *energizer* salada de frutas para que os participantes se concentrem na tarefa que farão de seguida.	☐ Cadeiras em círculo ☐ Atividade Energizer ▸Link	15 min.
Cooperação Dinâmica dos 5 quadrados	Realizar a dinâmica dos 5 quadrados, que permite trabalhar a coesão do grupo, ajuda a refletir a importância da cooperação em vez da competição constante; ressaltar e valorizar a diferença de cada um.	☐ Folhas brancas ☐ Desenhos impressos ☐ Canetas/ marcadores ☐ Atividade 5 quadrados ▸Link	60 min.
Check-out Reflexão	Promover reflexão em grupo: . o que gostei mais e menos? . o que aprendi? . o que poderia ser diferente? Ao longo da partilha de grupo tirar notas para ter uma avaliação mais visual e para o grupo não se perder.	☐ Atividade Avaliação 1 ▸Link ☐ Flipchart ☐ Marcadores	15 min.

Reflexão

PLANO DE SESSÃO DE GRUPO

PROJETO TOD@S ON | Exemplo 3

SESSÃO Nº: **DATA:** **DURAÇÃO:** 1H30MIN

TEMA: Cooperação: comunicação e emoções

ALUNO: **FACILITADORES:**

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS (no final da sessão os participantes serão capazes de...)

1. Experienciar e valorizar a cooperação dentro e fora da sala de aula
2. Identificar situações que possam originar falhas de comunicação
3. Refletir sobre a forma como comunicamos dentro e fora da sala de aula
4. Promover a reflexão acerca do impacto de informações pouco claras
5. Sensibilizar para a importância da comunicação

CONTEÚDOS (O quê/Tema?)	ATIVIDADES (Como/estratégias)	MATERIAIS (com o quê)	
Check-in Apresentação	Em círculo o grupo apresenta-se informalmente. Cada participante diz o seu nome, um superpoder que gostaria de ter e explica porquê.	–	15 min.
Desenvolver a cooperação e a comunicação	A dinâmica "uma imagem, muitas visões", sobre cooperação em pares, permite experimentar e refletir sobre a importância da comunicação no processo de cooperação. Facilitar a reflexão sobre: como foi a comunicação entre duplas? O que ajudou/ prejudicou? Quais as emoções sentidas durante o jogo? Relacionar estas descobertas com o dia-a-dia na escola, a relação com amigos, professores ou família.	☐ Folhas de papel ☐ Caneta/ marcadores ☐ imagens impressas ☐ Atividade Uma imagem, muitas visões ▸Link	60 min.
Check-out Reflexão	Realização da avaliação individualmente através de smiles. Cada participante irá avaliar várias áreas de 1 (triste) a 5 (feliz).	☐ Template da avaliação (impresso e recortado) ☐ Marcadores ☐ Atividade Avaliação 2 ▸Link	15 min.

Reflexão

PLANO DE SESSÃO DE GRUPO

PROJETO TOD@S ON | Exemplo 4

SESSÃO Nº: **DATA:** **DURAÇÃO:** 1H30MIN

TEMA: Cidadania

ALUNO: **FACILITADORES:**

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS (no final da sessão os participantes serão capazes de...)

1- Refletir sobre cidadania e identificar temáticas associadas

2- Participar como um grupo no processo ativo de aprendizagem

CONTEÚDOS (O quê/Tema?)	ATIVIDADES (Como/estratégias)	MATERIAIS (com o quê)	
Check-in *Energizer*	Desafiar o grupo a contar, todos juntos, até 20, sem uma ordem pré-definida. Quando um número é repetido inicia-se a contagem. Perante os erros, deve ser treinada a resistência à frustração e a concentração (ex. respirar fundo 3 vezes e voltar a tentar).	–	15 min.
Explorar temas da Cidadania	Através de um jogo de basquetebol, levar os participantes a refletir e explorar várias temáticas dentro da área da cidadania (os participantes escolhem os temas).	☐ Atividade *Basketball* pela Cidadania ▶Link	60 min.
Check-out Reflexão	Através da dinâmica do alvo cada participante faz a sua avaliação nos diferentes sectores: atividade, participação, duração e diversão. Quanto maior for a pontuação dada ao sector mais perto do centro se deixa a marca (ex. ponto, estrela, quadrado, triângulo...). A avaliação é individual e anónima.	☐ Atividade Avaliação 1 ▶Link	15 min.

Reflexão

PLANO DE SESSÃO DE GRUPO

PROJETO TOD@S ON | Exemplo 5

SESSÃO Nº: **DATA:** **DURAÇÃO:** 1H30MIN

TEMA: Tesouro Escondido: autoconhecimento

ALUNO: **FACILITADORES:**

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS (no final da sessão os participantes serão capazes de...)

1. Desenvolver o autoconhecimento
2. Valorizar qualidades e competências dos outros e as próprias

CONTEÚDOS (O quê/Tema?)	ATIVIDADES (Como/estratégias)	MATERIAIS (com o quê)	
Check-in Energizer	Jogar ao "lencinho" para despertar o corpo e a mente. Colocar o grupo em roda e uma pessoa (P1) fica fora da roda com um lenço na mão. P1 irá deixar o lenço cair no chão junto de alguém (P2), o P2 terá de correr para apanhar o P1. Repetir a mesma sequência até que alguém seja apanhado. Pode-se colocar música durante o jogo.	☐ Lenço ou pano ☐ música	15 min.
Desenvolver o autoconhecimento e valorização pessoal	Através de uma Caça ao Tesouro, trabalhar o desenvolvimento pessoal e a autovalorização, promovendo desafios individuais e de grupo.	☐ Instruções Caça ao tesouro ►Link ☐ Papeis pequenos ☐ Canetas ☐ Caixa + Espelho ☐ Frases recortadas	60 min.
Check-out Reflexão	Reflexão em grupo: • o que gostei mais e menos? • o que aprendi? • o que poderia ser diferente? Ao longo da partilha de grupo tirar notas para ter uma avaliação visual e orientadora.	☐ *Flipchart* ☐ Marcadores	15 min.

Reflexão

PLANO DE SESSÃO DE GRUPO

PROJETO TOD@S ON | Exemplo 6

SESSÃO Nº: **DATA:** **DURAÇÃO:** 1H30MIN

TEMA: Autocuidado online

ALUNO: **FACILITADORES:**

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS (no final da sessão os participantes serão capazes de...)

1. Refletir e organizar ideias e desejos para um futuro próximo
2. Refletir e partilhar sobre os ambientes em que estão inseridos

CONTEÚDOS (O quê/Tema?)	ATIVIDADES (Como/estratégias)	MATERIAIS (com o quê)	
Check-in *Energizer*	Num *jamboard* colocar a pergunta "Qual a forma geométrica/cor/fruta que representa o teu estado de espírito agora?" Os participantes devem desenhar ou colar a imagem com que se identificam. No final, realizar uma partilha em grupo grande.	☐ *Jamboard* ☐ Computador/ telemóvel ☐ Sumário de recursos online ▸Link	15 min.
Refletir sobre ideias e desejos para o futuro	Criar com os participantes uma árvore dos desejos, para os apoiar na organização da sua semana/mês/período. Esta atividade facilita a organização interna de ideias e sonhos, através da estruturação visual da informação.	☐ Jamboard por pessoa ☐ Computador/ telemóvel ☐ Música ☐ Atividade árvore dos desejos ▸Link	60 min.
Check-out Reflexão	Criar um Mentimeter para a avaliação da sessão - pode recorrer-se às sugestões de avaliação dos planos 1 e 3. A imagem gerada pela plataforma permite visualizar a avaliação do grupo.	☐ Sumário de recursos online ▸Link	15 min.

Reflexão

6 ATIVIDADES PARA DESENVOLVER ...

6. ATIVIDADES PARA DESENVOLVER...

Neste capítulo apresentam-se trinta e duas atividades organizadas pelas principais competências que se destinam a trabalhar, nomeadamente: competências académicas, competências pessoais e sociais e competências de estudo à distância.

As atividades são descritas de forma simples e acessível, complementadas com anexos de apoio ao seu desenvolvimento e com sugestões para que possam ser adaptadas a diferentes idades, grupos (ou individualmente), temáticas e objetivos, assim como para serem implementadas no modelo presencial ou à distância.

Na sistematização de cada atividade são apresentados os seguintes campos:

- **DESCRIÇÃO:** onde se identifica de forma resumida o tipo de atividade e o tema central;
- **OBJETIVOS:** assinalam-se as mudanças que a atividade permite desenvolver nos participantes (no final da atividade, os participantes serão capazes de...);
- **INDIVIDUAL/GRUPO:** assinalando se a atividade foi desenvolvida individualmente (ex. tutorias), e/ou em grupo;
- **MATERIAL:** identificam-se os recursos necessários para desenvolver a atividade, procurando sempre que possível favorecer a reutilização de materiais, como caixas de cereais, restos de cartolina, caixas de cartão, entre outros;
- **TEMPO:** o tempo recomendado para desenvolver a atividade, com a ressalva que poderá ser adaptado, por exemplo, conforme o número de participantes;
- **PASSOS:** o procedimento sugerido para implementar a atividade;
- **NOTAS:** algumas sugestões adicionais para a adaptação da atividade a outros temas, objetivos, meios de facilitação digital ou remota, identificação de materiais complementares, entre outras.
- **ANEXOS:** quando existem materiais desenvolvidos de apoio à implementação da atividade.

Estas atividades podem ser utilizadas de forma pontual, como complemento a outras atividades educativas desenvolvidas com crianças e jovens, ou como atividades para integrar um plano de sessão de tutoria ou de atividade de grupo, conforme apresentado no capítulo anterior.
Houve o cuidado de selecionar atividades que podem ser implementados em contextos presenciais ou à distância, podendo ser adaptados e ajustados segundo as características dos participantes e os objetivos pedagógicos.

Um dos critérios de seleção das atividades foi o seu teste/aplicação no decorrer do projeto, pelo que todas as atividades apresentadas foram experimentadas com os alunos participantes no projeto Tod@s ON.

Alerta-se que as atividades números 23 e 25 são facilitadoras da implementação de qualquer outra atividade, pelo que se sugere a sua consulta na preparação de um plano de sessão, uma

vez que apresentam atividades de acolhimento (*energizers*/quebra-gelo), de reflexão final (*debriefing*) e de avaliação da satisfação dos participantes, essenciais a qualquer momento pedagógico.

Sugerimos a consulta da tabela apresentada no ponto 7.2 deste Guia, tratando-se de uma tabela organizadora de todas as atividades, onde se identificam competências específicas que as atividades trabalham, nomeadamente: autoconfiança, autoconhecimento, autorregulação, comunicação, concentração, cooperação, criatividade, emoções, interculturalidade, leitura e escrita, memória, motivação para a aprendizagem, organização e planeamento, e participação e cidadania.

Apresentam-se de seguida as trinta e duas atividades, organizadas por áreas de competências a desenvolver, nomeadamente: académicas, pessoais e sociais e de estudo à distância.

ATIVIDADE 01: Alunómetro

DESCRIÇÃO

O Alunómetro é o "medidor do aluno" e serve para medir 4 áreas ligadas ao desenvolvimento académico: Motivação para a Escola; Perfil de estudo; Técnicas de estudo; e Responsabilidade pelo sucesso. É composto por um total de 24 afirmações.

Pode ser usado sob a forma de jogo de cartões, podendo adaptar-se o número de afirmações.

PASSOS:

1. Colocar todos os cartões dentro de um saco/caixa e retirar aleatoriamente um cartão;

2. Ler ou pedir a um participante para ler a afirmação, refletir e responder sim ou não, de acordo com a sua opinião. Se houver mais participantes, todos deverão dar a sua resposta pessoal. Anotar os pontos de cada participante;

3. Repetir o procedimento até terem saído todos os cartões;

4. No final, somar os pontos de cada participante e procurar o significado no guia de interpretação, referindo-se em cada área (motivação, comportamentos, estratégias e causalidade) aquilo que o aluno pode melhorar e ajudando a elaborar um plano;

5. Durante o jogo, devem apoiar-se os participantes na reflexão sobre a consequência dos seus comportamentos e crenças e sobre o seu potencial de evolução. No final, pode estabelecer-se um plano conjunto de como melhorar em cada área, com o apoio das sessões de tutoria.

MATERIAL

- ☐ Folhas A4;
- ☐ Caneta ou marcador grosso;
- ☐ Tesoura ou x-ato;
- ☐ Cartões do alunómetro (link em notas)
- ☐ Grelha de pontuação (link em notas)
- ☐ Folha de interpretação de resultados (link em notas).

☑ Individual
☐ Grupo

35 min.

OBJETIVOS

- Refletir sobre os comportamentos face ao estudo;
- Identificar estratégias para ser um melhor aluno;
- Aumentar a autoconfiança e autorregulação;

NOTAS:

Os materiais do alunometro encontram-se no seguinte link:
https://www.academia-cv.pt/recursos/alunometro/.

Esta atividade pode ser feita também online, usando um quizz ou um google forms com as diferentes perguntas, e realizando a reflexão através de uma videochamada.

ATIVIDADE 02 : Sopas de Letras

DESCRIÇÃO

A sopa de letras é um jogo simples que tem como objetivo encontrar palavras num conjunto de letras, aparentemente aleatórias, numa grelha quadrada ou retangular.

MATERIAL

- [ ] Jogo de sopa de letras
- [ ] Lápis
- [ ] Borracha
- [ ] Caneta

- [x] Individual
- [ ] Grupo

20 min.

PASSOS:

1. Identificar nas regras as possibilidades de posição e orientação das palavras a descobrir: horizontais, verticais, diagonais, baixo para cima, cima para baixo, direita para a esquerda, esquerda direita ou diagonal.
2. Olhar com atenção para a sopa de letras, tentando descobrir as palavras escondidas.
3. Fazer um círculo em redor da palavra e riscar na lista a correspondente.
4. Quando todas as palavras estiverem localizadas, podem utilizar-se para fazer uma composição (oral ou escrita).

OBJETIVOS

- Promover a concentração
- Trabalhar o raciocínio rápido
- Desenvolver a leitura e a escrita.

ANEXO

4 sopas de letras

NOTAS:

Dependendo do objetivo da sopa de letras, podem ser trabalhados temas de várias disciplinas como geografia, história, ciências, inglês, entre outras.

Esta atividade pode ser realizada também online, existindo inúmeros sites com sopas de letras já criadas.

ANEXO 1 - ESTUDO

Descobrir as **19** palavras ligadas ao local de estudo e **colocá-las** no sítio certo...

F G H H O C A D E R N O S K G O S T J O G O S
K L P O D D O R N O P L F S C Ê D E K L L Ç L
I H A R P C M E S A I I D J A B O R R A C H A
L R L K F O A L F C S O G D N C O S N C A L R
U R D C K J N B M L A L I I E M F K E A N D R
M N J O D Á U D Ú K P E R S P D K D L N E J U
I A F R E D A L S D L N E M S I L Ê N E T F M
N M H F G D I C I O N Á R I O E A E I I A D A
A Ç O I T F S H C O A S E N E Á J V E S S J D
D L R X I Ç Á D A L R I R A K M D I T K G K O
O P Á L C Á C F V G I Ê V S T B J D E A R F O
M A R A A O I F M O L N I O A V D F L D E K S
I R I O N L O G Ú S Á S S D P I Ç K E L V I Ê
C E O Q D A M G S J P I T K S S A L V F I C L
A C P W E L I F I S I L Ê N C I O F I Ç S O D
S A A M E I D P P P S Ê S F M Ú O R S F T M K
T D L A I O I L A A O N J L F S R K Ã I A I S
O E Q A R E J A D O M I O A E D I Ã O P S D J
L I U D O A I M O C A D E I R A A O F F F A D

O meu local de estudo deve ter:

.....

.....

.....

O meu local de estudo deve estar:

.....

.....

.....

.....

Quando vou estudar devo ter sempre à mão:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quando vou estudar devo pôr de lado:

.....

.....

.....

.....

.....

ANEXO 2 - ANIMAIS

I V B B Z U A H N O G E C K A
W X O G H R X R A Y I L O A V
L E R U L X N N K X Y O R P A
Y R B C A G I M R O F H R Q C
D G O C P W I M Q N S N U A A
G I L O P O I A E B Q I B R K
F T E O T R N C T C R F W B T
Y J T H Y A P A N O A L O A B
O J A L M Q G C A B T O G C T
V O K E V O S O F R O G I A Q
E V J O H M R M E A K Q R H Q
L L S C Z O J C L C A V A L O
H O T K H S M D E V A A F E B
A P H Z A C N Q Z G T K A B A
Z P A G R A H S F V O H F A N

ABELHA
BORBOLETA
BURRO
CABRA
CAVALO
CEGONHA
COBRA
COELHO
ELEFANTE
FORMIGA
GATO
GIRAFA
GOLFINHO
MACACO
MORCEGO
MOSCA
OVELHA
POLVO
RATO
TIGRE
VACA

ANEXO 3 - PAÍSES

C O R A A I D N I D V L Q F U
D J N N L P N S B F G M Z Y J
E G H G A U S T R A L I A U D
O B O O G Q U E N I A Y V Y X
H D L L U F A A N D O R R A W
C F A A T L R H C I T A L I A
C S N T R T U P N G N M R I D
Z T D S O T H X G A A E S T T
M W A L P J U E E R M E N K D
I A Q I T C S R R M N E J T E
C T L M S P H O Q O B H L T R
H D E A A S C I D U V U W A A
I S C N S O U N N R I H R E D
L M H S S I I R G A B A B G Y
E A N D L Z A B R A S I L Y O

PORTUGAL
ESPANHA
HOLANDA
ALEMANHA
ITALIA
BRASIL
ANGOLA
INDIA
CHINA
QUENIA
AUSTRALIA
TURQUIA
MARROCOS
INDONESIA
RUSSIA
MALASIA
LUXEMBURGO
ANDORRA
CHILE

ANEXO 4 - ALIMENTOS

Q	A	R	R	W	S	B	T	R	Z	V	C	B	A	Ã
A	C	H	O	K	A	O	L	Q	Ã	O	H	A	Z	C
R	T	O	J	G	E	L	A	D	O	K	O	T	K	H
R	Ã	L	E	I	V	C	E	W	B	I	C	I	R	O
O	V	O	S	L	C	H	D	O	W	T	O	A	R	I
Z	E	G	A	D	L	F	E	T	I	E	L	T	A	O
A	C	H	O	L	A	T	F	Z	O	V	A	Z	Q	W
B	Y	O	V	A	O	P	A	V	G	Q	T	N	R	J
A	O	L	P	R	Ã	H	W	Q	U	T	E	Ã	T	A
T	G	Z	O	Z	C	W	F	V	R	H	I	P	U	T
A	U	H	I	A	C	H	U	C	T	C	T	S	T	A
J	Z	C	L	R	J	L	A	D	E	A	E	V	Y	T
V	T	O	A	R	E	Ã	O	P	E	R	L	O	G	A
U	B	Ã	Z	I	G	C	H	K	T	R	P	S	O	B
W	G	P	E	L	E	X	I	E	P	S	O	V	I	Y

ATIVIDADE 03: Desafios de palavras

DESCRIÇÃO

Conjunto de atividades para o desenvolvimento da atenção, concentração e memória, promovendo competências associadas à escrita, à leitura e à oralidade.

MATERIAL

- ☐ Lápis
- ☐ Folhas brancas
- ☐ Jornais, Revistas, Folhetos, Listas de palavras ou imagens

PASSOS:

1. A CORRENTE: Começa por se escolher uma categoria, exemplo: frutos, objetos, nomes, cidades, animais ou outros. Uma pessoa diz uma palavra da categoria escolhida e a pessoa seguinte tem de repetir a palavra e acrescentar outra palavra da mesma categoria. Cada participante terá de repetir as palavras já ditas, pela ordem certa e acrescentar sempre outra. (Exemplo: Laranja > Laranja, banana > Laranja, banana, melão...) Será assim sucessivamente até que alguém se engane e "quebre a corrente". Ganha quem conseguir dizer mais palavras da categoria sem se enganar.

2. DESCOBRIR A PALAVRA: Mostram-se as palavras com as letras trocadas. Os participantes devem descobrir a palavra certa, colocando na ordem em que a palavra se escreve. Exemplo com animais: TARO - RATO | LAEFETNE - ELEFANTE | LOQEUIS - ESQUILO | VOLACA - CAVALO | AVAC - VACA | VS-TRUAZ - AVESTRUZ | FARAGI - GIRAFA | ÃOC - CÃO | XEIPE - PEIXE | LINHAGA - GALINHA | TAGO - GATO

3. CAÇA À LETRA: Os participantes terão à disposição jornais, revistas ou folhetos, onde deverão encontrar a letra combinada, por exemplo, o máximo de letras "F" e fazer uma bolinha à volta de cada uma. De seguida, a instrução pode ser, por exemplo, descobrir elementos azuis (letras, números, imagens, etc.) e marcá-los. Pode ser um desafio entre dois ou mais participantes, e ver quem consegue descobrir mais elementos: palavras, letras, ou números, entre outros. Pode definir-se um tempo limite para cada "descoberta".

4. O PAPA-LISTAS: Mostra-se uma lista de palavras e lê-se em conjunto, tentando decorar o máximo de palavras em X minutos. De seguida, esconde-se a lista e cada participante anota as palavras que memorizou. Variação: usar conjuntos de imagens, por exemplo animais, frutas, formas geométricas; usar números e sequências de números. Esta atividade pode ser utilizada para disciplinas escolares, para decorar alguns termos. Pode ser usado como um jogo, para ver quem memorizou mais elementos.

NOTAS:

Esta atividade é composta por vários desafios, podendo cada um ter tempos, objetivos e materiais diferentes.

Alguns desafios podem ser realizados individualmente, ou em grupos, colocando os participantes em competição ou em cooperação (ex. a pares).

Os desafios podem adaptar-se à aprendizagem de diferentes línguas, por exemplo o inglês.

Os desafios apresentados podem realizar-se também à distância, através de uma videochamada; será importante verificar se o participante tem acesso ao material necessário (revistas, jornais, livros, etc.), caso não tiver pode utilizar-se a partilha de ecrã.

- ☑ Individual
- ☑ Grupo

15 min.

OBJETIVOS

- Aumentar a concentração e memorização
- Promover a escrita e a oralidade
- Aumentar o vocabulário em português.

ATIVIDADE 04: Descobrir os iguais e diferentes

DESCRIÇÃO

Proposta de atividade para promover a concentração, que requer observar com atenção os conjuntos de números, letras e as imagens, para descobrir quais são diferentes e quais são iguais (no caso dos números e letras só têm que ser os mesmos, ainda que numa ordem diferente).

MATERIAL

- ☐ Lápis
- ☐ Borracha

- ☑ Individual
- ☐ Grupo

15 min.

PASSOS:

1. DESCOBRIR OS IGUAIS: Observar com atenção quais as letras e/ou números apresentados. Perceber se são ou não iguais, ainda que ordenados de forma diferente.

2. DESCOBRIR AS DIFERENÇAS: Apresentar duas imagens praticamente iguais; Observar com atenção todos os detalhes que estão nas imagens; Identificar as diferenças entre as imagens e assiná-las com um X.

OBJETIVOS

- Desenvolver o raciocínio rápido
- Estimular a concentração
- Aumentar o vocabulário em português..

ANEXO

Imagem em baixo

	=	
AAE		AAL
AEA		EAA
ALM		MLA
KKL		LLK
LKL		KLL
OPQ		POQ
IOO		OIO
OUA		OUA

	=	
123		321
223		233
212		122
311		113
321		332
213		323
221		112
212		221

	=	
/*-		//*
**/		//*
***		/**
*/		//*
--/		//-
//-		/-/
*--		--*
-		*-*

NOTAS:

Os materiais da atividade “Descobrir as diferenças” podem ser encontrados aqui:
https://www.academia-cv.pt/recursos/descobre-as-diferencas/

Esta atividade pode ser realizada online,
partilhando o ecrã com imagens/conjuntos de números e letras.

ATIVIDADE 05: Eu, enquanto pessoa que aprende

DESCRIÇÃO

Atividade de autoconhecimento e reflexão, com 6 frases sobre o que é o processo de aprendizagem para si próprio.

MATERIAL

- ☐ Guião de perguntas
- ☐ Caneta

☑ Individual
☑ Grupo

20 min.

PASSOS:

1. Apresentar a atividade e explicar em que consiste: refletir sobre a aprendizagem;
2. Responder às 6 afirmações de forma individual, refletindo sobre si e sobre o processo de aprendizagem que leva no seu dia a dia:
   1. Aprendo devagar quando...
   2. Aprendo depressa quando...
   3. Acho que aprender é fácil quando...
   4. Aprender em grupo...
   5. Aprendo bem com alguém que...
   6. Gosto de aprender quando....
3. Após responder às afirmações de forma autónoma, promover a partilha das respostas, refletindo em conjunto sobre as diferentes formas de aprendizagem.

OBJETIVOS

- Trabalhar a consciencialização e o autoconhecimento
- Refletir sobre as formas de aprendizagem
- Melhorar o autoconhecimento sobre as próprias formas de aprendizagem.

NOTAS:

Esta atividade pode ser feita online (através de um formulário do google ou outro) ou presencial.

A atividade pode ser feita também em grupo: fazer uma primeira reflexão individual, após a qual se divide o grupo em pequenos grupos que partilham as respostas; por fim partilham-se em grande grupo as principais reflexões.

Atividade adaptada a partir do
Guia Aprender com a Diversidade: Um Guia para o Desenvolvimento da Escola, ACIDI, 2011
https://www.acm.gov.pt/documents/10181/233158/Aprender+com+a+diversidade.pdf/c3d12016-9ff5-4965-83ff-2a512e5313bf

ATIVIDADE 06: Desafios matemáticos

DESCRIÇÃO

Jogos pensados para o desenvolvimento matemático, através de desafios simples.

MATERIAL

- ☐ Ver notas

- ☑ Individual
- ☑ Grupo

20 min.

PASSOS:

1. PING PONG: Entre pares ou grupo, ir dizendo os números de um em um. Irão haver números proibidos, por exemplo, múltiplos de 5.

A pessoa a quem calhar dizer um múltiplo de 5, terá de o substituir por "ping" (Exemplo - 1, 2, 3, 4, ping, 6, 7, 8, 9, ping, 11, 12,...).

À medida que o jogo for decorrendo, poderão aumentar a dificuldade, introduzindo , por exemplo, a proibição de dizer múltiplos de 3, trocando-se por "pong" (Exemplo - 1, 2, **pong**, 4, **ping**, **pong**, 7, 8, **pong**, **ping**, 11, **ping**...).

Ganha quem conseguir estar a dizer números mais tempo, sem se enganar.

2 ALVO MATEMÁTICO: Atividade para trabalhar contas de adição ou subtração de forma divertida, através da ação de encestar bolinhas em copos. Colocar números de 1 a 10 no interior de copos e depois fixá-los dentro de uma caixa. Cada jogador lança as bolinhas de papel (ou feijões) duas vezes e os números onde acertarem serão somados ou subtraídos. Dizer a conta em voz alta – exemplo: 5 mais 4 é igual a 9. Tentar acertar com a terceira bolinha no resultado: se acertar no resultado da conta o jogador ganha 1 ponto. Os participantes jogam à vez o número de vezes definido previamente. O vencedor é quem tiver mais pontos.

OBJETIVOS

- Estimular a concentração
- Trabalhar a matemática de forma lúdica
- Promover o gosto pela matemática
- Desenvolver o conhecimento dos números
- Desenvolver o pensamento rápido

NOTAS:

Os materiais para o jogo do alvo matemático podem ser encontrados aqui: https://www.academia-cv.pt/recursos/alvo-matematico/

O desafio ping pong pode também ser realizado à distância, através de uma videochamada.

ATIVIDADE 07: Construir uma notícia do futuro

DESCRIÇÃO

Proposta de atividade de reflexão sobre um problema ou um tema da atualidade, como por exemplo as ameaças ao ambiente, e o que é preciso mudar para que no futuro não exista esse problema.

PASSOS:

1. Escolher uma imagem sobre o ambiente de uma revista/jornal, ou usar uma das imagens propostas;
2. Criar uma notícia a partir do futuro, com base na imagem. Na notícia deve falar-se sobre os problemas do "passado" e as ações que as pessoas concretizaram para alterar a situação e proteger o ambiente;
3. Após a realização da notícia, refletir em grupo sobre o problema atual e quais as mudanças que podem ser feitas para combater esse problema. Podem ser ações individuais promotoras de soluções, como por exemplo as mudanças de hábitos em casa/quotidiano. Assumir compromissos individuais e sensibilizar os colegas e famílias para as ações cidadãs em prol do ambiente.

MATERIAL

- [ ] Notícias
- [ ] Cartolina
- [ ] Folhas
- [ ] Lápis de cor
- [ ] Canetas
- [ ] Cola
- [ ] Tesoura

- [x] Individual
- [x] Grupo

40 min.

OBJETIVOS

- Refletir sobre o mundo e a sociedade
- Aumentar a consciência do que nos rodeia
- Compreender o que é a cidadania ativa
- Promover comportamentos alinhados com a cidadania global
- Trabalhar em equipa/grupo

ANEXO

imagens de exemplo

NOTAS:

Este tipo de atividade pode ser adaptado a vários contextos, utilizando outras imagens, textos ou situações.

A atividade pode também ser realizada à distância, havendo momentos síncronos de videochamada e partilha de imagens, e momentos de trabalho em pequenos grupos (salas simultâneas do zoom) ou de trabalho autónomo assíncrono, voltando ao grande grupo para a reflexão conjunta.

ATIVIDADE 08: Criar uma História

DESCRIÇÃO

Proposta de atividade com base num conjunto de cartões com imagens e/ou frases, para apoiar a construção de histórias.

MATERIAL

- ☐ Cartões
- ☐ Lápis
- ☐ Folhas brancas

☑ Individual
☑ Grupo

30 min.

PASSOS:

1. Selecionar imagens e frases que possam apoiar a criação de uma história. Sugerem-se 8 categorias de cartões:

1. Início da história
2. Personagem principal
3. Local onde a história acontece
4. Enredo – o que acontece
5. Novo local de desenvolvimento da história
6. Personagem secundária
7. Personagem secundária
8. Final da história

2. Agrupar os cartões por categorias e pedir que seja retirado um cartão aleatoriamente de cada categoria;

3. Apoiar na criação de uma história com vários cartões. Pode fazer várias perguntas, por exemplo: *Como achas que começa a história? Quem é a personagem mais importante? O que lhe aconteceu? Como acabou?*;

4. Pedir para irem contando a história oralmente e/ou de forma escrita, segundo o objetivo da atividade.

OBJETIVOS

- Aumentar o vocabulário em português
- Desenvolver a oralidade
- Estimular a criatividade
- Melhorar a capacidade de organizar e transmitir ideias

NOTAS:

Os materiais para esta atividade podem ser encontrados aqui:
https://www.academia-cv.pt/wp-content/uploads/2020/02/Criar_uma_historia_imprimir.pdf

Mais propostas para trabalhar a criação de histórias, aqui:
https://www.academia-cv.pt/recursos/criar-uma-historia/

Esta atividade pode também ser feita à distância, partilhando imagens e criando uma história oral através de videochamada, ou escrita através do chat.

ATIVIDADE 09: Contrato para a Tutoria

DESCRIÇÃO

Criação de um contrato "Regras para correr bem", com a finalidade de assumir um compromisso entre tutor e tutorando, sobre regras de comportamento e respeito mútuo.

MATERIAL

- ☐ Folhas brancas
- ☐ Canetas

☑ Individual
☐ Grupo

20 min.

PASSOS:

1. Numa das sessões iniciais de tutoria, identificar com o aluno quais as regras a cumprir, para o bom funcionamento das tutorias, ao longo do ano letivo.
2. As regras serão construídas de forma colaborativa, participando todos os elementos da tutoria (tutor e tutorandos). Deve refletir-se em conjunto sobre a importância das regras para cada um e para o grupo, assim como, sobre a responsabilidade individual e os impactos das ações individuais nas emoções, sentimentos, objetivos, necessidades, direitos e deveres, de cada um e do grupo;
3. Devem selecionar-se poucas regras, mas as mais importantes e consensuais para o grupo;
4. No fim, realiza-se uma leitura do contrato que será assinado por todos os participantes.

OBJETIVOS

- Assegurar o cumprimento de regras durante as tutorias
- Refletir sobre comportamentos positivos e negativos
- Compreender o que é o respeito e porque é importante.

ANEXO

Modelo contrato

NOTAS:

o contrato, se necessário, pode também ser feito à distância.
Os participantes, numa videochamada, colocam as suas ideias no chat e o tutor organiza num documento.
No fim, faz-se uma captura de ecrã e coloca-se no documento.

REGRAS PARA CORRER BEM

Eu penso que para que as sessões corram bem é preciso...

1.º .....

.....

.....

2.º .....

.....

.....

3.º .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Aluno:

.....

Tutor:

.....

Data:

.....

ATIVIDADE 10: A minha fotografia

DESCRIÇÃO

Atividade composta por um corpo humano com vários campos para preenchimento sobre si próprio, com o objetivo de fazer um perfil do participante para que se possa apresentar.

MATERIAL

- ☐ Lápis
- ☐ Borracha
- ☐ Caneta
- ☐ Lápis de cores

☑ Individual
☑ Grupo

20 min.

PASSOS:

1. Refletir sobre si, conforme os campos identificados.
2. Preencher a folha com as suas características. Se necessário, apoiar o aluno no preenchimento, fazendo questões e dando exemplos.
3. Se o grupo ou dupla se sentir confortável, poderão dizer em voz alta o que escreveram, com o objetivo de se apresentar aos restantes participantes/ao tutor.
4. Para terminar a atividade, pode ser colorido o desenho da "fotografia".

OBJETIVOS

- Trabalhar o autoconhecimento
- Promover a socialização e a comunicação
- Desenvolver a escrita e a oralidade.

ANEXO

Imagem

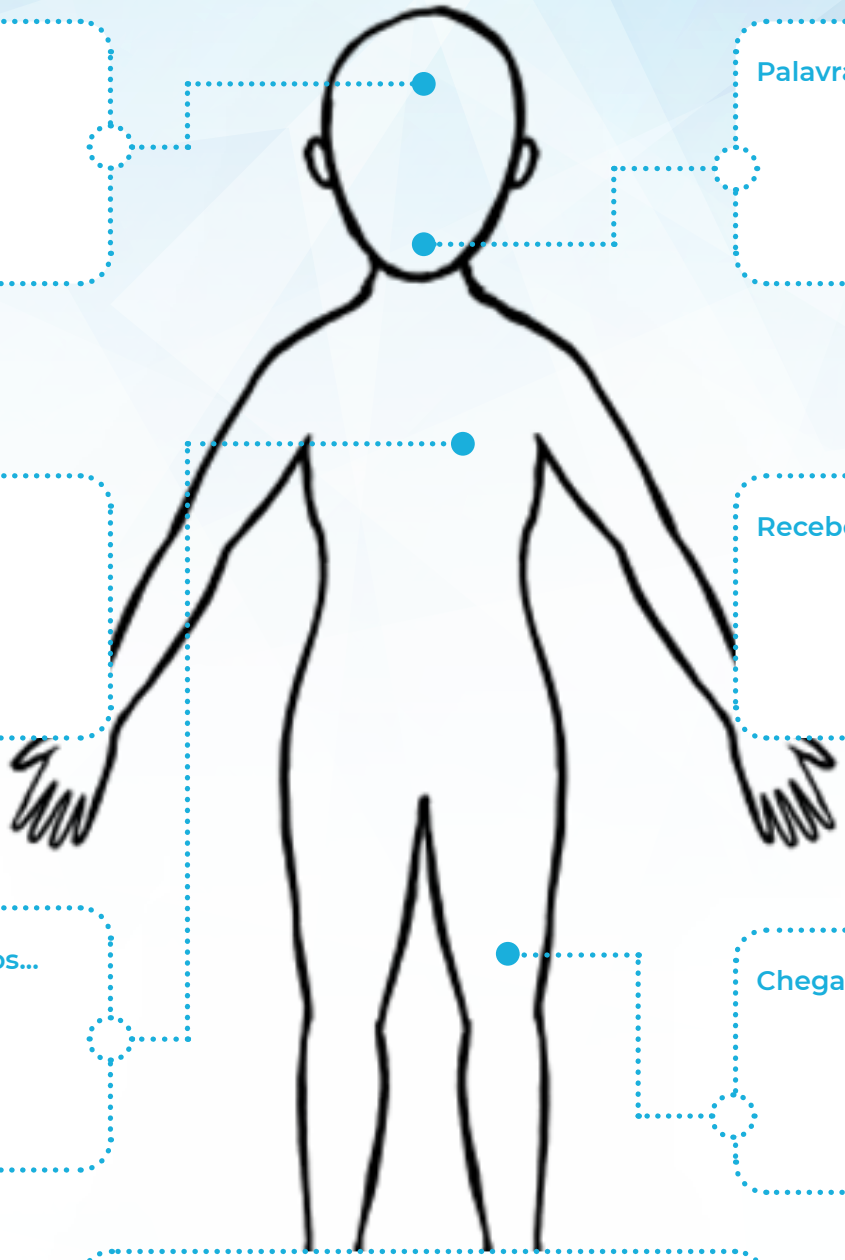
NOTAS:

O contrato, se necessário, pode também ser feito à distância.
Os participantes, numa videochamada, colocam as suas ideias no chat e o tutor organiza num documento. No fim, faz-se uma captura de ecrã e coloca-se no documento.

A MINHA FOTOGRAFIA

Sonhos...

Palavras...



Dar...

Receber...

Gostos e Não gostos...

Chegar... Onde quero ir?

Valores...

Aluno:

.....

Tutor:

.....

Data:

.....

ATIVIDADE 11: Labirintos

DESCRIÇÃO

Conjunto de labirintos com um ponto de partida e um ponto de chegada, com diferentes níveis de dificuldade.

MATERIAL

- [ ] Labirintos
- [ ] Caneta
- [ ] Lápis
- [ ] Borracha

- [x] Individual
- [x] Grupo

10 min.

PASSOS:

1. Apresentar o labirinto e perguntar aos participantes como o interpretam, se sabem o que é – promover alguma troca de ideias em torno dos objetos representados, cenário ou tema base do labirinto;
2. Explicar qual o objetivo do jogo: começar num ponto e conseguir chegar ao fim, desenhando uma linha com o lápis;
3. Apoiar os participantes na resolução do labirinto, podendo ser feito em grupo ou de forma individual;
4. No final, pode-se trabalhar, de forma mais aprofundada, o vocabulário dos desenhos à volta (por exemplo: ruas, estradas, objetos).

OBJETIVOS

- Estimular a concentração
- Trabalhar a motricidade fina
- Melhorar a atenção e o foco.

ANEXO

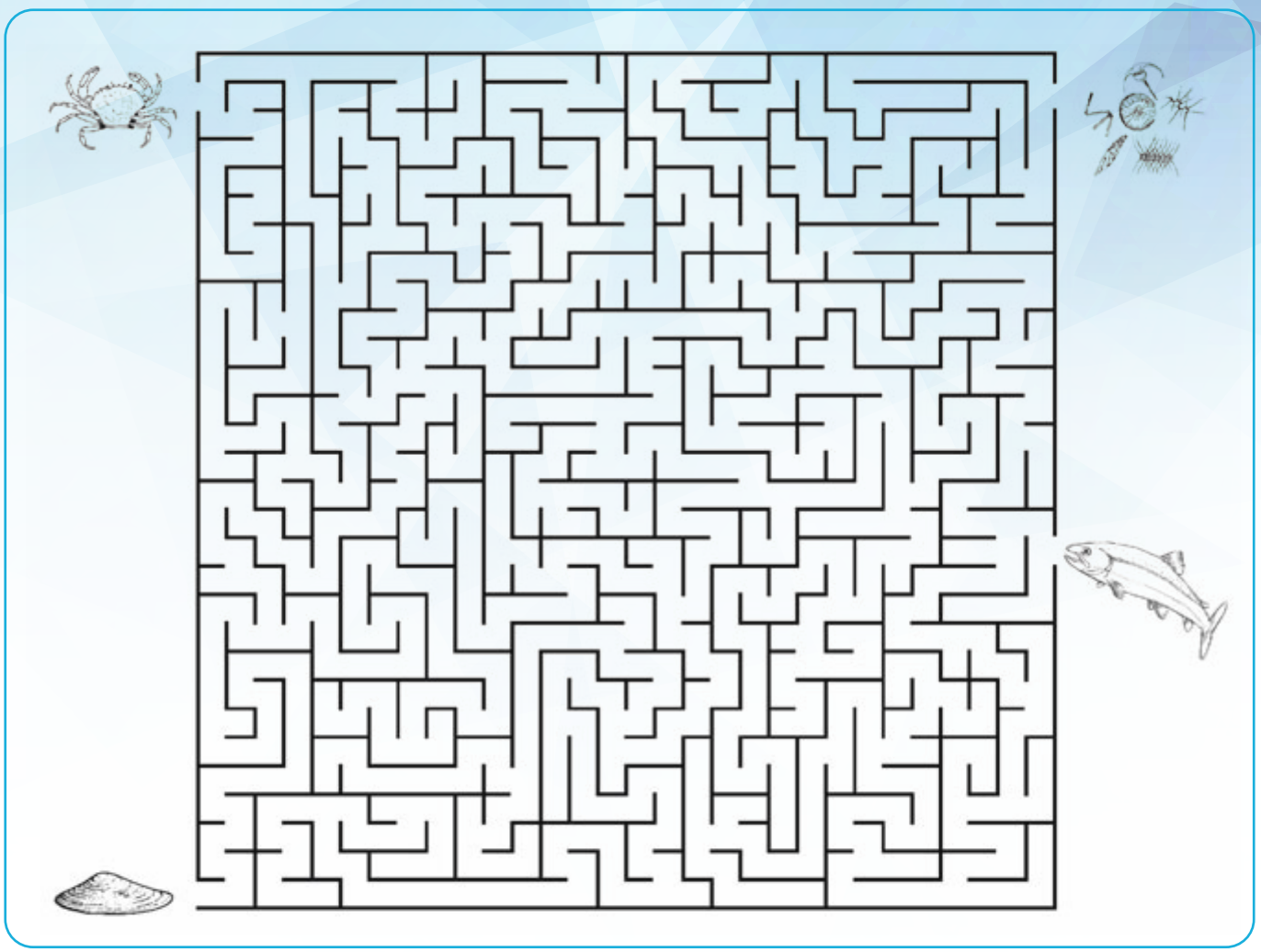
3 labirintos

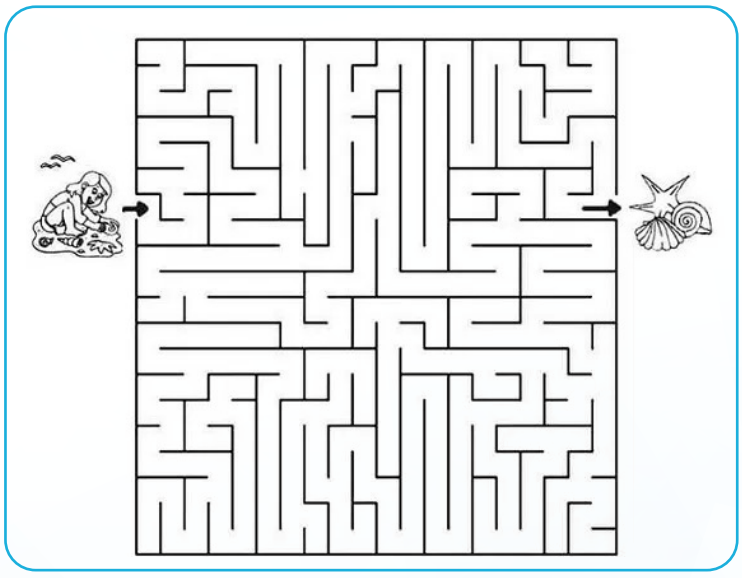
NOTAS:

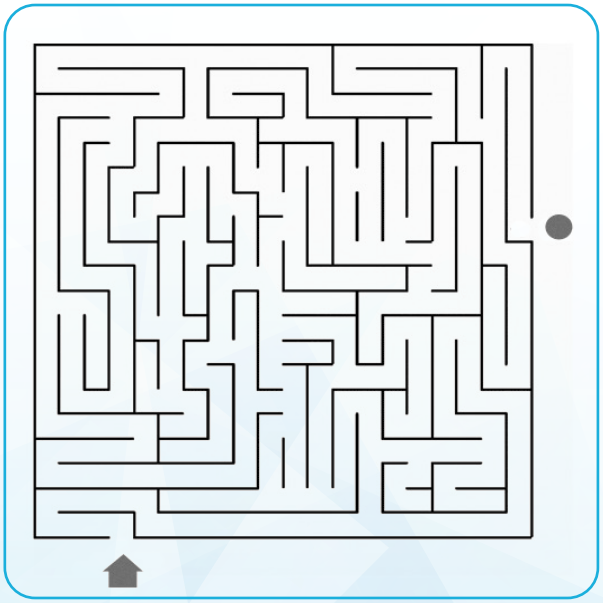
Os materiais desta atividade podem ser encontrados aqui:
https://www.academia-cv.pt/recursos/labirintos/

Os labirintos podem ser realizados online, através de várias plataformas gratuitas.

Podem ser realizados em grupo, de forma cooperativa, por exemplo a pares, ou em jogo/competição (quem chega primeiro ao final sem se enganar).







ATIVIDADE 12: O Narrador

DESCRIÇÃO

Atividade composta por diversas imagens, em diferentes cenários e situações. As imagens não têm texto, de modo a poderem ser completadas com narrações.

MATERIAL

- [ ] Imagens de situações
- [ ] Folhas
- [ ] Lápis
- [ ] Borracha

- [x] Individual
- [x] Grupo

40 min.

PASSOS:

1. Apresentar as imagens disponíveis e conversar sobre o que representam (objetos, pessoas, cenários, etc.).
2. Para cada imagem deve ser criada uma história/contexto e o diálogo entre as personagens, como se fosse o narrador da história. Apoiar o aluno na criação dos diálogos e da narração, fazendo perguntas e sugestões. A história deve ser escrita pelo aluno ou com apoio do adulto.
3. Pode depois ser lida em voz alta, como um guião de uma peça de teatro, usando diferentes vozes para cada uma das personagens.

OBJETIVOS

- Promover a criatividade
- Desenvolver a escrita e oralidade
- Trabalhar a expressão corpora.

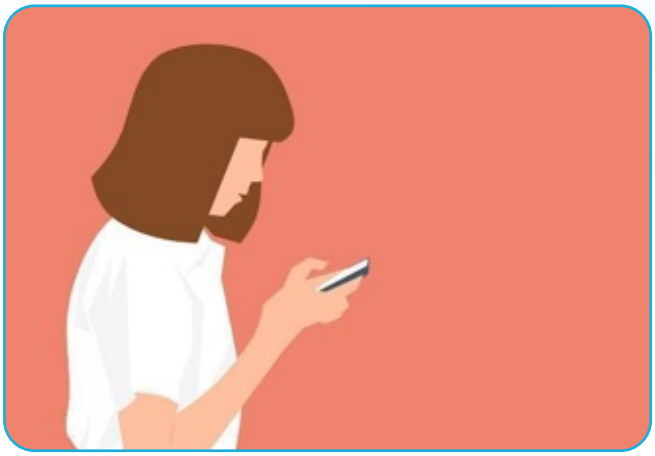
ANEXO

Imagens

NOTAS:

As imagens poderão adaptar-se segundo o tema escolhido, a idade e interesses do aluno, ou a temática (ex. relações interpessoais, discussão, confronto, amizade, conciliação, etc.) que se pretende abordar.

Esta atividade pode ser realizada individualmente, ou a par, cooperando para criar o enredo e as personagens, ou até trabalhando competências de relação social positiva entre alunos/colegas.



ATIVIDADE 13: O que viste?

DESCRIÇÃO

Atividade composta por cartões com várias imagens, para identificar que objetos têm representados, através da memorização.

MATERIAL

- [ ] Imagens com objetos

- [x] Individual
- [x] Grupo

20 min.

PASSOS:

1. Apresentar uma folha com várias ilustrações/ imagens, e pedir aos participantes para olharem para ela durante 1 minuto, memorizando os objetos;
2. Esconder a folha e pedir aos participantes para, de forma oral ou escrita, fazerem uma listagem dos objetos de que se recordam;
3. Pode-se repetir o jogo várias vezes até os participantes se lembrarem de todos os objetos – pode-se começar o desafio entre colegas em competição e depois terminá-lo em cooperação – juntar as listas de palavras dos participantes até terem conseguido identificar todos os objetos.

OBJETIVOS

- Desenvolver a oralidade
- Aprender vocabulário
- Promover a concentração e a memorização

NOTAS:

Os materiais desta atividade podem ser encontrados aqui:
https://www.academia-cv.pt/recursos/o-que-viste/

Esta atividade pode ser realizada online, através de uma videochamada com partilha das imagens identificadas.

Os temas das imagens podem ajustar-se a conteúdos escolares, ou a interesses dos alunos.

ATIVIDADE 14: Eu sou...

DESCRIÇÃO

Atividade composta por um desenho de um menino ou menina, com vários campos para preenchimento sobre si próprio, com o objetivo de fazer um perfil do participante para que se possa apresentar.

MATERIAL

- ☐ Modelo de atividade
- ☐ Lápis de cor ou canetas
- ☐ Caneta de escrever

☑ Individual
☑ Grupo

20 min.

PASSOS:

1. Analisar em conjunto as informações pessoais pedidas para preencher a atividade.
2. Dar alguns minutos para que possa ser feita uma breve reflexão. Apoiar a reflexão dos participantes com questões e sugestões.
3. Preencher os diferentes campos da folha com informações e curiosidades sobre si mesmo. O desenho pode depois ser colorido.
4. Apresentar ao grupo ou ao tutor o trabalho finalizado, e conversar sobre ele, identificando aspetos em comum e diferenças. O tutor também pode preencher o seu próprio desenho.

OBJETIVOS

- Desenvolver a oralidade
- Estimular a criatividade
- Desenvolver a expressão emocional
- Aumentar o vocabulário de expressão pessoal.

NOTAS:

Pode ser utilizada como atividade de apresentação de uma turma/grupo.

Esta atividade também pode ser realizada à distância, pedindo aos participantes para fazerem um desenho de si próprios e escreverem as diferentes características.
No fim, mostra-se o desenho na câmara.

ATIVIDADE 15: Carta para mim no futuro

DESCRIÇÃO

Proposta de atividade de escrita de uma carta, sendo esta dirigida a si próprio no futuro.

MATERIAL

- [ ] Folha com mochila
- [ ] Lápis de carvão
- [ ] Borracha

PASSOS:

1. Entregar uma folha com o desenho da mochila. Explicar a atividade e para que serve: escrever uma carta para o seu eu do futuro.

2. Fazer algumas perguntas ao aluno para o ajudar a refletir: onde imaginas que vais estar daqui a X anos? O que estarias a fazer? O que achas que ias gostar de dizer ou perguntar a ti próprio? Pedir que escreva no verso da mochila, que representa a bagagem dessa viagem ao futuro.

3. Convidar os participantes a guardarem a sua carta e a reler uns tempos mais à frente o que escreveram.

4. Podem também ser trabalhadas as sugestões: Se fosses viajar um mês, o que dirias a ti mesmo quando voltasses? Ou se fosses para uma ilha deserta, o que levarias na tua mochila?

- [x] Individual
- [ ] Grupo

20 min.

OBJETIVOS

- Desenvolver a escrita
- Estimular o pensamento crítico
- Desenvolver a expressão emocional
- Aumentar o vocabulário de expressão pessoal

ANEXO

Imagem

NOTAS:

Esta atividade pode ser feita online, através de plataformas que enviam e-mails a conta de correio num prazo de tempo definido.

ATIVIDADE 16: Jogo de Memorização

DESCRIÇÃO

Desafio de decorar uma frase à qual são acrescentados objetivos, cenários, pessoas, entre outros elementos, de maneira a que vá ficando cada vez mais difícil decorar tudo.

- ☐ Individual
- ☑ Grupo

15 min.

OBJETIVOS

- Estimular a memória
- Trabalhar a imaginação
- Promover a socialização em grupo
- Divertir-se

PASSOS:

1. Organizar os participantes em círculo, de modo a que se vejam e ouçam;
2. O primeiro participante começa por dizer uma frase inventada, por exemplo: "O meu irmão adora lanchar";
3. O participante seguinte deverá acrescentar algo à frase, por exemplo: "O meu irmão adora lanchar pão com manteiga". E assim sucessivamente; cada participante tem de repetir o anteriormente dito e acrescentar sempre algo novo;
4. Quem se enganar em algum elemento da frase sai do jogo. O jogador que se conseguir lembrar da ordem completa de objetos é o vencedor.

NOTAS:

Para aumentar a dificuldade podem acrescentar-se regras, como cada palavra que se acrescenta tem de começar pela letra seguinte do alfabeto,
exemplo: "lanchar...": alperce - banana - chocolate, etc.
Ou dar um tema ou categoria como alimentos, objetos, flores ou locais.

Esta atividade pode ainda ser usada na apresentação, para decorar os nomes das pessoas do grupo, onde cada pessoa repete todos os nomes já ditos e acrescenta o seu nome.
Exemplo: "O meu nome é José", "O meu nome é José e ela é a Isabel",
"O meu nome é José, ela é a Isabel, ele o Carlos..."

Este jogo pode ser feito através de uma videochamada em grupo, identificando o próximo participante.

ATIVIDADE 17: Árvore dos desejos

DESCRIÇÃO

Esta atividade apoia na criação, visão e organização semanal/mensal/anual dos participantes. Através da metáfora da árvore reflete-se sobre as relações existentes com a escola, com os amigos e com a família. A árvore ajuda a visualizar o que se quer (as folhas - frutos) e a refletir sobre o que é preciso para lá chegar.

MATERIAL

Online
- ☐ Jamboard
- ☐ Computador/telemóvel

Presencial
- ☐ Flipcharts
- ☐ Marcadores/caneta

- ☑ Individual
- ☑ Grupo

30 min.

PASSOS:

1. Desenhar uma árvore ou partilhar o template da árvore (anexo) com os participantes. Cada participante tem uma árvore para si e desenvolve a dinâmica sozinho;
2. Sugerem-se categorias que cada um pode escolher, ou acrescentar outras, por exemplo: escola, família e amigos;
3. Cada participante faz a sua árvore refletindo sobre o que quer fazer nas categorias escolhidas. Nas folhas da árvore devem escrever o que querem alcançar no futuro (esta semana, no próximo mês ou ano);
4. Após preenchidas as folhas dos desejos, deve perguntar-se aos alunos o que é necessário para alcançar esses objetivos, promovendo a reflexão individual sobre o seu plano de futuro;
5. Após realizar a dinâmica individualmente pode-se partilhar com o grupo. Os participantes podem ficar com a sua árvore para relembrar os objetivos e como os alcançar.

OBJETIVOS

- Refletir e organizar ideias e desejos para um futuro próximo;
- Refletir e partilhar sobre si, ou outros e os contextos

ANEXO

Template árvore dos desejos

NOTAS:

Esta atividade pode ser feita em formato presencial ou online usando uma plataforma adequada, como o Jamboard.
Poderá ser interessante fazer esta dinâmica no início do ano letivo, campo de férias, semestre, ano novo... podendo depois avaliar os resultados conseguidos.

ESCOLA

O que quero que aconteça?

O que quer fazer? Alcançar?

FAMILIA

O que quero que aconteça?

O que quer fazer? Alcançar?

AMIG@S

O que quero que aconteça?

O que quer fazer? Alcançar?

ATIVIDADE 18: 5 quadrados

DESCRIÇÃO

A dinâmica 5 quadrados permite trabalhar a coesão do grupo, pois ajuda a refletir sobre a importância da cooperação em vez da competição. É ainda uma dinâmica que permite ressaltar e valorizar a diferença de cada peça do jogo e a riqueza da diversidade dentro do grupo.

MATERIAL

- ☐ Folhas brancas
- ☐ Desenhos impressos
- ☐ Canetas/marcadores

- ☐ Individual
- ☑ Grupo

60 min.

PASSOS:

1. Explicar as regras do jogo a todos os participantes: o objetivo do jogo é fazer 5 quadrados usando TODAS as peças e para isso terão de pensar "fora da caixa" e usar a criatividade. Ganha o primeiro grupo a construir os 5 quadrados;
2. Fazer 3 grupos e distribuir as diversas peças A | B | C já recortadas;
3. Fazer um ponto da situação após 5 minutos: Quantos grupos conseguiram resolver o desafio/problema? O que tentaram? Quais as maiores dificuldades? Alguém tem ideia de como resolver o enigma? Dar alguma dica/pista caso seja necessário;
4. Oferecer uma segunda tentativa para completar o desafio, dando mais 5 minutos para tentar.
5. Concluir a atividade com a reflexão sobre a importância da cooperação: só conseguem criar os 5 quadrados com as peças dos 3 grupos. Para fazer o *Debriefing* sugere-se a consulta da atividade 25. *Debriefing* e adaptar segundo as especificidades da atividade e necessidades do grupo.

NOTAS:

É importante os participantes refletirem sobre o trabalho em equipa e ao mesmo tempo tomarem consciência da autenticidade de cada elemento e da riqueza da diversidade.

Algumas perguntas extra de *debriefing:*
O que senti durante a atividade? (sempre o mesmo?) | O que levo|aprendi|relembrei | Como funcionaram em grupo? (pequeno e grande)

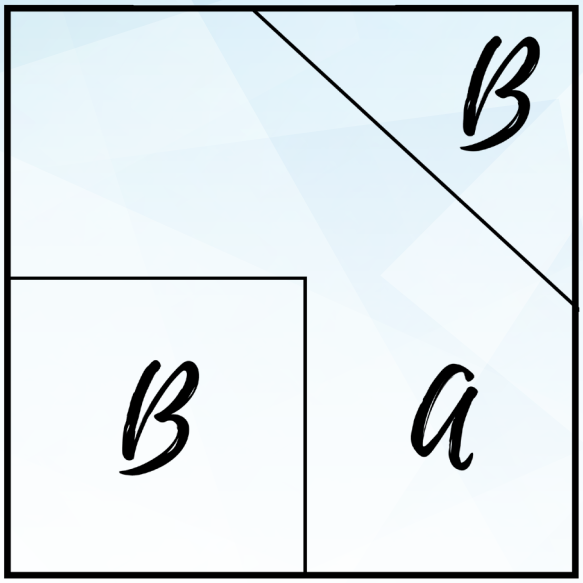
Como se organizaram? | Todos participaram? (qual o papel que assumi?)
O que aconteceu: o que foi fácil e difícil/desafiante

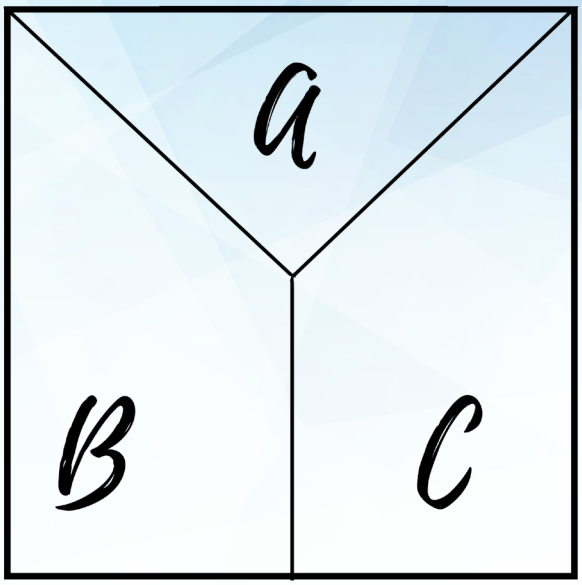
ANEXO

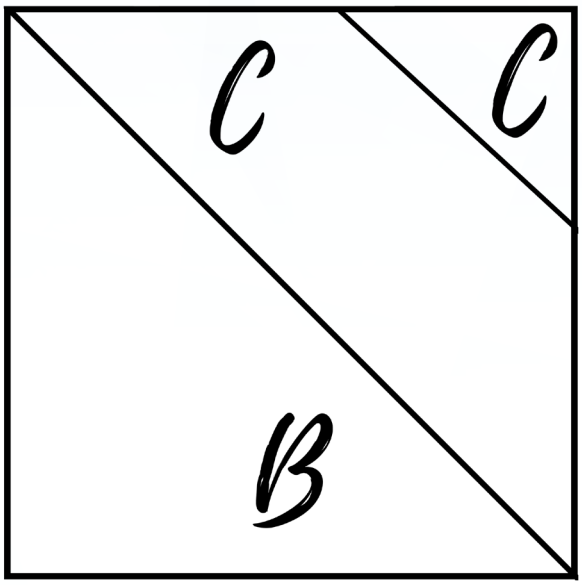
Desenhos

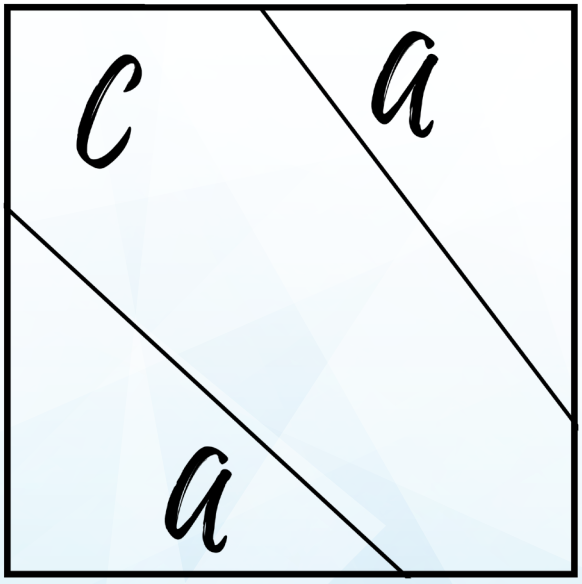
OBJETIVOS

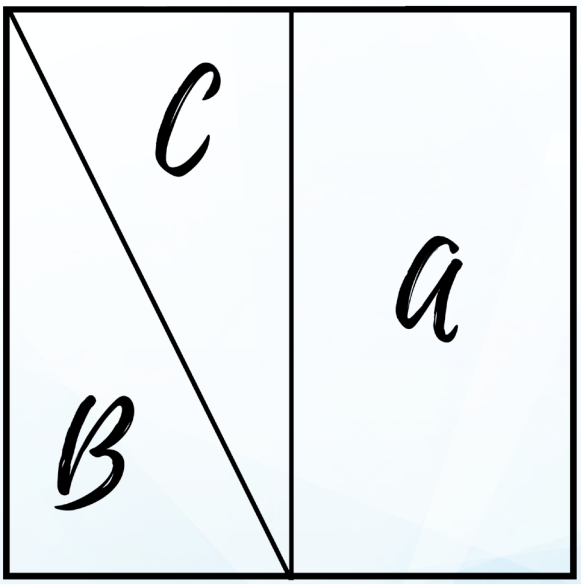
- Experienciar e valorizar a cooperação dentro e fora da sala de aula
- Identificar situações que possam originar falhas de comunicação
- Refletir sobre a forma como se comunica dentro e fora da sala de aula;
- Sensibilizar para a importância da comunicação positiva


B
B
a


a
B
C


C
C
B


C
a
a


C
a
B

ATIVIDADE 19: Acordo de grupo

DESCRIÇÃO

O acordo de grupo é essencial para ajudar o grupo a criar um espaço seguro através da identificação de regras em conjunto, necessárias para o convívio entre eles.

MATERIAL

- [ ] Papel
- [ ] Canetas/marcadores

- [ ] Individual
- [x] Grupo

40 min.

PASSOS:

1. Começar por refletir sobre os valores e princípios importantes a nível individual, onde cada participante identifica 5 princípios/valores/palavras importantes para si: O que é importante para que este grupo funcione bem e nos sintamos todos num ambiente seguro? O que é preciso acontecer para que eu queira voltar no próximo encontro?
2. De seguida, divide-se o grupo em pares, e cada par escolhe 5 pontos em comum;
3. Depois, juntam-se os participantes em grupos de 4, e escolhem-se 5 pontos em comum ou os que sejam mais votados pelo pequeno grupo;
4. Por fim, realiza-se uma partilha com o grande grupo. Promove-se a reflexão sobre cada um dos princípios/valores/palavras identificados pelos pequenos grupos; se é considerado suficientemente importante pelos participantes, integra-se no acordo de grupo.

OBJETIVOS

- Refletir e conhecer as necessidades de cada elemento do grupo
- Criar um ambiente seguro para todos

ANEXO

Regras Mú (inspiração)

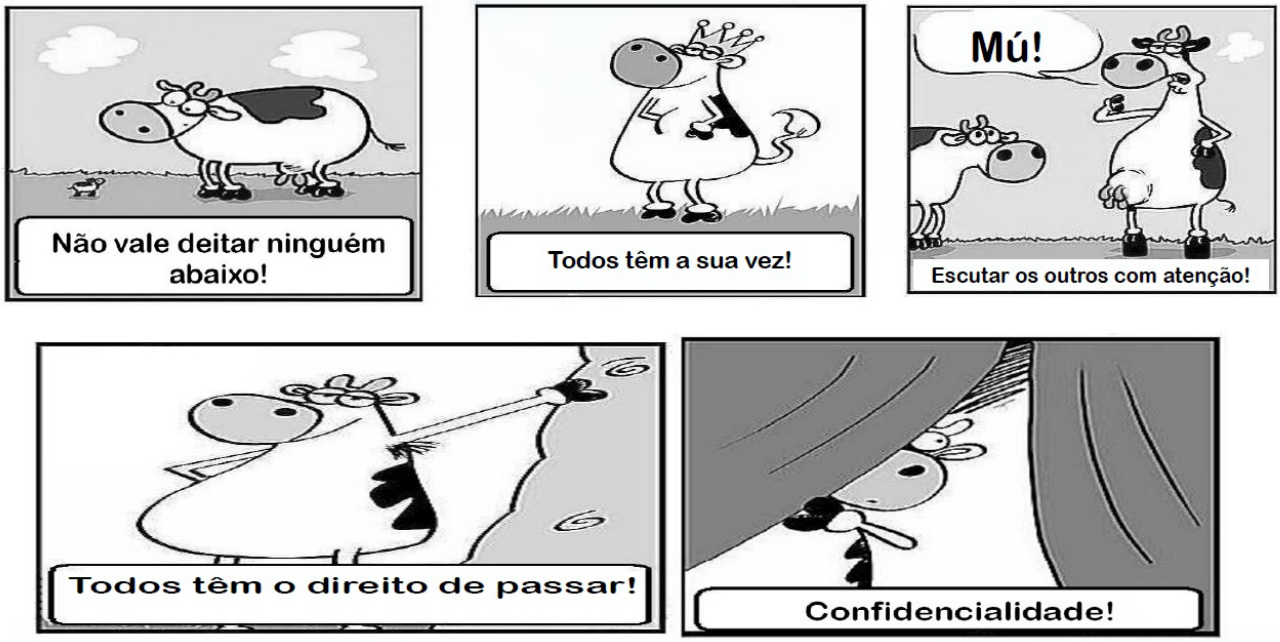
NOTAS:

É importante adaptar as regras e a apresentação das mesmas dependendo do grupo, idade e necessidades.

Se o tempo é reduzido, poderá ser pedido a cada participante que pense em 3 coisas que são importantes para se sentir bem naquele espaço (exemplos: que não gozem comigo, que haja tempo livre/para brincar, que escutem a minha opinião), integrando todas as ideias no acordo de grupo.

REGRAS MÚ

REGRAS MUUUUUUUUUUUUUUUUUITO IMPORTANTES!!!



ATIVIDADE 20: Uma imagem, muitas visões

DESCRIÇÃO

Esta atividade permite abordar o tema da comunicação de forma leve e divertida. Explora-se o poder e os desafios da comunicação, dando a oportunidade de cooperar, refletir e expressar as emoções e opiniões.

MATERIAL

- [ ] Folhas brancas
- [ ] Desenhos impressos
- [ ] Canetas/marcadores

- [ ] Individual
- [x] Grupo

60 min.

PASSOS:

1. Os participantes organizam-se em pares e escolhem quem é o elemento A e quem é o elemento B;
2. O elemento A recebe 1 folha em branco e não vê a folha do elemento B;
3. O elemento B recebe uma folha com um desenho e irá dar instruções ao elemento A que terá de desenhar de acordo com as indicações sem fazer perguntas, incluindo para clarificar as orientações ou esclarecer dúvidas. Estará em silêncio enquanto desenha e recebe informações.
4. O elemento B pode ver a folha do elemento A mas não pode apontar para dizer onde estão os elementos, irá dar indicações sem responder a perguntas, incluindo para clarificar as orientações ou esclarecer dúvidas;
5. Depois de terminar, pedir aos elementos A para mostrarem o seu desenho ao elemento B, e compararem os desenhos entre si (desenho original e desenho realizado pelo elemento A).
6. Repetir o processo trocando as tarefas de cada elemento. Desta vez: o elemento A irá dar indicações sem ver a folha do outro e seguir as indicações anteriores referentes ao elemento B. A única diferença é que desta vez o elemento A poderá responder a perguntas de sim ou não; o elemento B irá desenhar e seguir as indicações, podendo fazer perguntas de sim ou não.
7. Realizar uma reflexão final conjunta sobre a atividade, os sentimentos e emoções, a importância da comunicação e da cooperação (ver a atividade 25.debriefing e adaptar segundo as necessidades da atividade e grupo).

ANEXO

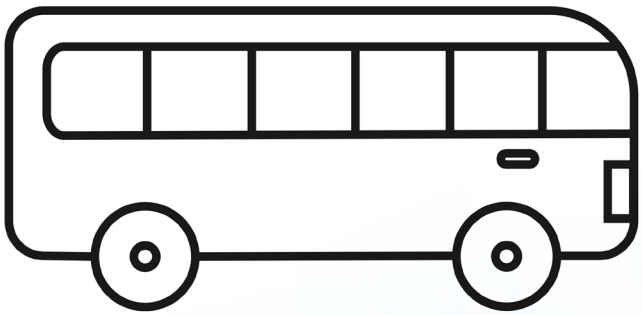
Desenhos

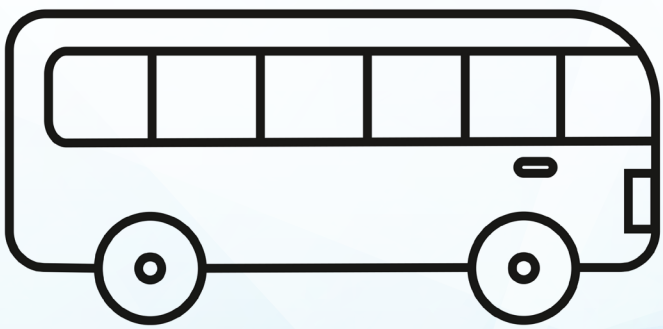
OBJETIVOS

- Experienciar e valorizar a cooperação dentro e fora da sala de aula
- Identificar situações que possam originar falhas de comunicação
- Refletir sobre a forma como comunicamos dentro e fora da sala de aula
- Sensibilizar para a importância da comunicação

NOTAS:

É importante os participantes passarem pelos dois papéis (dar e receber instruções).
Caso haja limites de tempo pode-se utilizar apenas um desenho e cada participante assume o papel de dar ou de receber instruções.
É importante ajudar os participantes a refletir sobre os fatores que facilitam e dificultam a comunicação, como por exemplo a realização de perguntas.





ATIVIDADE 21: Bingo

DESCRIÇÃO

O Bingo é uma dinâmica que ajuda a quebrar o gelo no grupo e conhecer melhor cada um dos membros, permitindo aos participantes falar com cada pessoa individualmente e de forma divertida e espontânea

MATERIAL

- [ ] Template impresso
- [ ] Canetas

- [ ] Individual
- [x] Grupo

30 min.

PASSOS:

1. Distribuir uma caneta e uma folha com o modelo do Bingo por cada participante;
2. Cada participante tem o objetivo de completar todos os quadrados com os nomes dos restantes participantes que se adequam às diferentes perguntas ou afirmações (por exemplo: uma pessoa que faça anos no verão, uma pessoa que pratique desporto, uma pessoa que tenha um animal de estimação, etc.);
3. É definido um tempo de jogo e para preencher os campos os participantes terão de andar pelo espaço e comunicar com os colegas, colocando questões, partilhando respostas;
4. Quem terminar todos os quadrados, sem repetir o nome dos participantes, grita BINGO!!!!
5. Quando se atingir o tempo definido, ou pelo menos 3 pessoas terminarem, partilha-se entre todos os participantes o que descobriram sobre os outros: é importante envolver todos os participantes na partilha para ser um momento dinâmico e divertido.

OBJETIVOS

- Conhecer o grupo e criar relações entre os participantes
- Quebrar o gelo entre pessoas que não se conhecem

ANEXO

Template do Bingo

NOTAS:

O jogo pode ser adaptado a grupos pequenos ou grandes, ajustando-se o número de quadrados.
O interessante desta dinâmica é, além de ter um contato individual com cada pessoa do grupo, poder ajustar as perguntas do Bingo ao grupo (quanto melhor se conhecer o grupo mais específicas podem ser as perguntas).

• BINGO •

Tod@s ON!

1. Uma pessoa que faça anos no verão (quando?) _____	**2. Uma pessoa que tenha, pelo menos, três irmãos/irmãs** _____	**3. Uma pessoa que pratique desporto** (qual?) _____	**4. Uma pessoa que esteja apaixonada** _____
5. Uma pessoa que tenha um animal de estimação (qual?) _____	**6. Uma pessoa que já tenha viajado fora da Europa** (que país?) _____	**7. Uma pessoa que seja filh@ únic@** _____	**8. Uma pessoa que adore dançar** _____
9. Uma pessoa que gosta de cantar no banho _____	**10. Uma pessoa que fala bem outra língua** (qual?) _____	**11. Uma pessoa que gosta de desenhar** _____	**12. Uma pessoa goste de andar à chuva** _____
13. Uma pessoa que tenha vivido noutro país (que país?) _____	**14. Uma pessoa que consiga tocar com a língua no nariz** _____	**15. Uma pessoa que ache que esta semana será interessante** _____	**16. Uma pessoa que faz anos no mesmo mês que tu** (qual?) _____
17. Uma pessoa que goste de se divertir (a fazer o quê?) _____	**18. Uma pessoa que goste de comer coisas estranhas, tipo gelado com batata frita** _____	**19. Uma pessoa que saiba andar de bicicleta** _____	**20. Uma pessoa que tenha um bidé em casa** _____

ATIVIDADE 22: Basquetebol pela cidadania

DESCRIÇÃO

Jogo de basquetebol, criado pelos participantes do projeto, que permite explorar vários temas dentro da disciplina de cidadania através de um desporto. Sempre que se marca cesto a equipa vencedora pode lançar um desafio ou pergunta sobre o tópico escolhido.

MATERIAL

- [ ] Bola e cesto de basquetebol
- [ ] Folha e canetas

- [ ] Individual
- [x] Grupo

60 min.

PASSOS:

1. Divide-se o grupo em duas equipas para jogar basquetebol;
2. Cada equipa escolhe um tema de cidadania a trabalhar e cria perguntas ou pequenos desafios para a outra equipa dar resposta. Alguns exemplos de temas: sexualidade, sustentabilidade, participação, voluntariado...;
3. Apoiar as equipas na criação de perguntas e desafios associados ao tema selecionado, através de perguntas e/ou materiais que promovem a reflexão (livros, folhetos, notícias e/ou imagens de apoio);
4. Iniciar o jogo de basquetebol: cada vez que uma equipa marcar um ponto, terá de colocar um desafio/pergunta à outra equipa sobre o tema previamente identificado. A outra equipa terá de dar resposta para continuar o jogo;
5. Quando o jogo terminar, partilhar com todo o grupo como foi a experiência, quais os temas escolhidos e aprendizagens. Clarificar temas a que os participantes não responderam adequadamente ou que ficaram com dúvidas.

OBJETIVOS

- Trabalhar cidadania de uma forma leve e divertida
- Envolver os participantes no processo de aprendizagem

NOTAS:

Esta dinâmica é facilmente adaptada mudando o tópico a abordar: pode ser sobre sustentabilidade, comunicação, emoções, entre outros.

ATIVIDADE 23: *Energizers* e Avaliação

DESCRIÇÃO

Antes de iniciar as dinâmicas de grupo é importante acordar o corpo e a mente, para isso podem utilizar-se os energizers: pequenos jogos que ajudam a aumentar a concentração e a estar preparados para as atividades seguintes. Após a realização das sessões é igualmente importante avaliar a sessão para poder planear as seguintes em conformidade. Identificam-se aqui algumas possibilidades de energizers e avaliações.

MATERIAL

- ☐ Lista de objetos
- ☐ Cadeiras em círculo
- ☐ Templates impressos ou em formato digital

☑ Individual
☑ Grupo

10 min.

PASSOS:

ENERGIZER 1. VAI E VEM

Neste jogo, que pode ser presencial ou online, o objetivo é ir buscar objetos, e ganha cada ronda o participante mais rápido a regressar ao seu lugar. A facilitadora diz o nome do objeto e todos os participantes ao mesmo tempo vão buscar o objeto. Alguns exemplos de objetos:
telemóvel, algo que aqueça, algo líquido, livro que eu goste, algo que seja verde, adereço para pôr na cabeça, jogo que eu gosto...

ENERGIZER 2. SALADA DE FRUTAS

Os participantes colocam-se em círculo sentados em cadeiras e um dos participantes fica no centro de pé. A facilitadora atribui uma fruta a cada participante (*maçã*, *laranja*, *banana*, *figo* | *maçã*, *laranja*, *banana*, *figo* | ...) repetindo as frutas no mínimo 3 vezes cada. De seguida, chamam-se as frutas e todos os participantes que correspondem à fruta chamada levantam-se e trocam de lugar entre si. O objetivo de quem está no centro é conseguir um lugar sendo substituído por outro participante no centro. Após algumas rondas, introduz-se o termo "salada de fruta", quando todos se levantam e trocam de lugares.

ENERGIZER 3. METEOROLOGIA INTERNA

Com este *energizer* analisa-se como está o tempo interno de cada participante, a nível de concentração, emoções e energia. Partilhamos o modelo (em anexo). Reflete-se individualmente e coloca-se um círculo à volta do ícone que melhor representa a condição de cada um naquele momento. Depois partilha-se com o grupo.

AVALIAÇÃO 1. ALVO

Avaliação da atividade através de um alvo que está dividido em 4 secções diferentes:
atividade, duração, diversão e participação (ver anexo). A avaliação é de 1 a 5 sendo o centro a pontuação máxima.

AVALIAÇÃO 2. *SMILES*

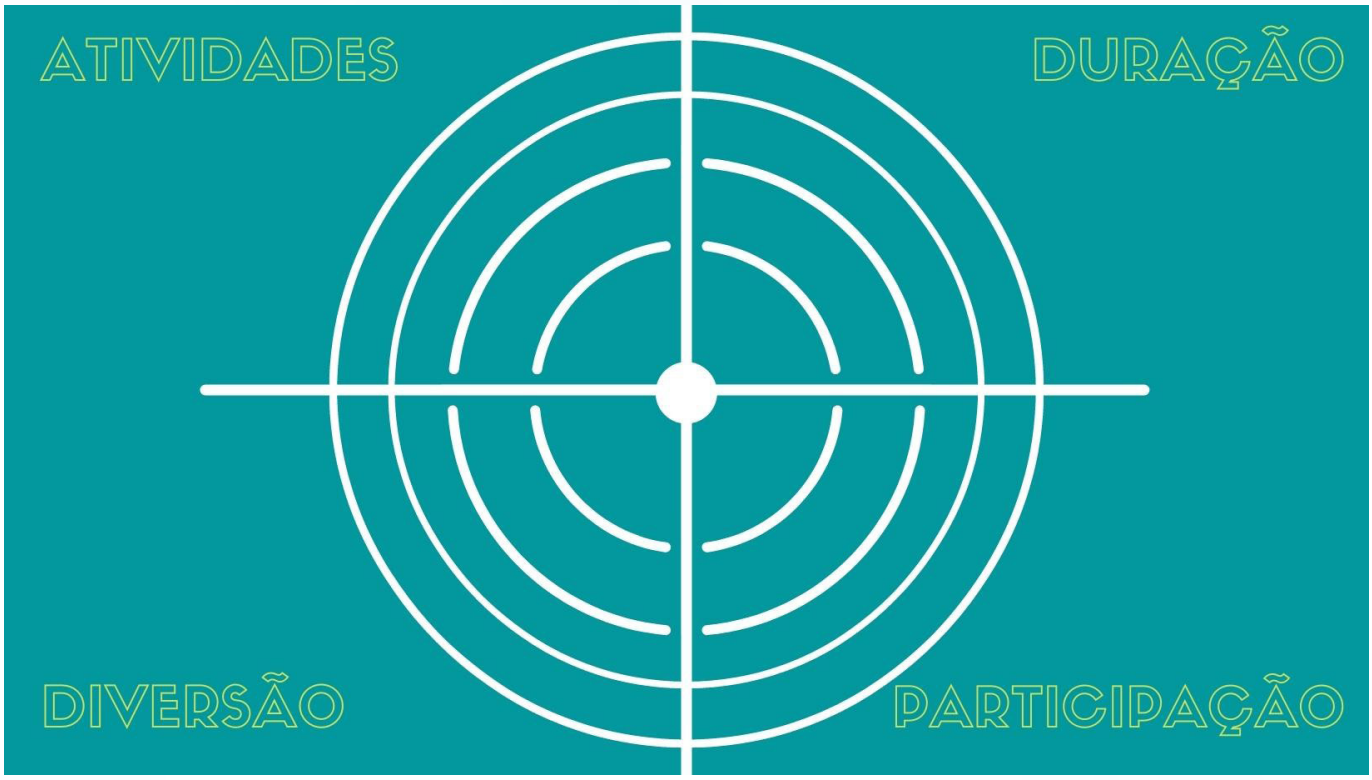
Esta avaliação é de 1 a 5 usando os *smiles* para expressar se o participante gostou mais ou menos. Pode-se avaliar o jogo, o tema, a diversão e se gostaria de repetir.

OBJETIVOS

- Energizar e preparar o grupo para a sessão
- Avaliar a sessão realizada

ANEXO

1. template alvo
2. template smiles
3. template da meteorologia interna
4. template Vai e Vem (online)



NOTAS:

Todas as dinâmicas podem ser desenvolvidas em formato online e presencial.

O Vai e Vem pode-se usar para conhecer melhor o grupo e pedir para explicarem o significado de alguns objetos: neste caso necessita-se de mais tempo para a dinâmica, que irá variar dependendo de quantos objetos forem explicados.

> avaliação da atividade <

jogo

tema

diversão

repetir

Obrigada pela tua participação!

> avaliação da atividade <

jogo

tema

diversão

repetir

Obrigada pela tua participação!

> avaliação da atividade <

jogo

tema

diversão

repetir

Obrigada pela tua participação!

> avaliação da atividade <

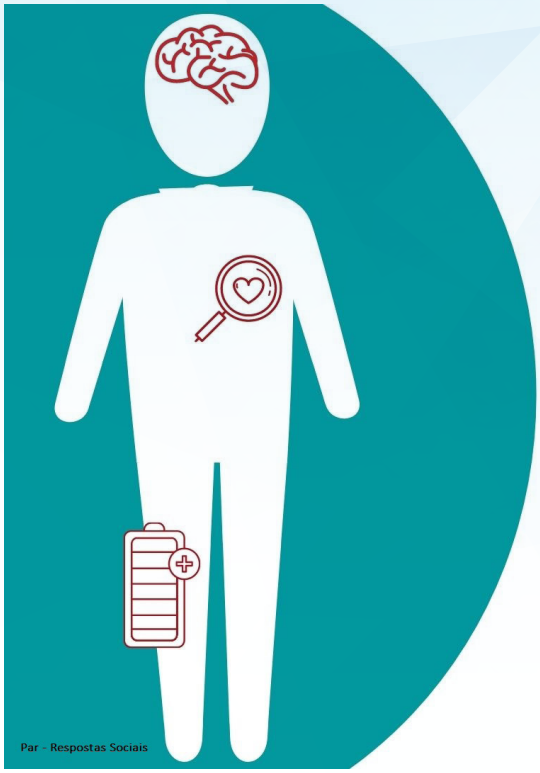
jogo

tema

diversão

repetir

Obrigada pela tua participação!



concentração

emoções

energia

Vai e Vem

jogo da cadeira versão online

ATIVIDADE 24: Caça ao Tesouro

DESCRIÇÃO

Esta caça ao tesouro é especial porque tem como objetivo descobrir o maior tesouro que cada um pode encontrar, sendo o tesouro diferente para cada participante.

Esta atividade foi criada para ser feita ao ar livre.

PASSOS:

1. Dividir o grupo em pequenos grupos (equipas) para realizar os desafios;
2. Distribuir as instruções dos desafios por cada grupo (anexo);
3. Acompanhar as equipas na realização dos desafios e apoiar se necessário;
4. Após terminarem todos os desafios, incluído o de cooperação e confiança em grupo, regressam ao sítio onde iniciaram a atividade;
5. No espaço há um círculo de cadeiras e uma caixa (com o espelho lá dentro) numa mesa. Um a um os participantes vão à caixa tirar uma frase e descobrir qual é o seu tesouro, cada participante encontrará um tesouro único – o seu reflexo.
6. Durante a descoberta do tesouro, reforçar a importância de cada um abrir a caixa com cuidado para que os colegas não vejam
7. Quando todos encontrarem o seu tesouro, partilham as frases que tiraram aleatoriamente e interpretam em conjunto.

MATERIAL

- ☐ Instruções para caça ao tesouro
- ☐ Frases impressas e cortadas
- ☐ 1 Caixa
- ☐ 1 espelho

☐ Individual
☑ Grupo

60 min.

OBJETIVOS

- Desenvolver o autoconhecimento
- Valorizar as qualidades e competências dos outros e próprias

ANEXO

Instruções caça ao tesouro

Frases para caça ao tesouro

NOTAS:

As frases são apenas uma sugestão, ao trabalhar com crianças estas frases deverão ser adaptadas usando um vocabulário mais simples e claro. Podem-se ainda usar imagens ou ícones para transmitir a mensagem desejada

Durante o momento de abrir a caixa recomenda-se haver silêncio entre o grupo, sem conversas paralelas, dando tempo e espaço para que cada participante abra e veja o que está na caixa. Pode-se colocar uma música calma que crie um ambiente tranquilo e seguro para os participantes.

Esta é uma atividade criada para ser feita ao ar livre mas pode ser adaptada, o importante é fazer um percurso e superar cada um dos desafios num sítio diferente porque o ambiente influencia no modo de estar e agir.

Caça ao Tesouro

_ Tod@s ON! _

A1
Bem-vindos a esta aventura,
estão preparad@s para encontrar o vosso maior tesouro?
Quem diria que o tesouro mais importante estaria aqui em Portugal, mesmo em Lisboa, no Campo Grande!? Ao longo deste percurso recolhe algo que possa ser um tesouro para ti, o que irás escolher?

Antes de partir na aventura é importante saber o que procuramos, em jeito de brainstorming respondam à pergunta: **O que é um tesouro?**

A2 Agora, façam um desenho baseado na vossa definição, de forma a completarem a vossa resposta.
Como são os tesouros? Que aspeto, formas e cores têm? São todos iguais?
Bora lá, criatividade em ação!

B1
Quando foi a última vez que estiveste sem o telemóvel?
Já olhaste à tua volta?
Durante uns minutos *(3 a 5 minutos)* larga o telemóvel e olha à tua volta, ouve os sons, vê as cores que te rodeiam, olha o chão que pisas e o céu por cima da tua cabeça. Há tesouros que estão mais perto do que podemos imaginar.

B2 Agora que já paraste e observaste, encontraste algum tesouro?
Trabalha a tua memória, consegues pensar em pelo menos 1 coisa que conseguiste observar para cada letra?
(desafio individual, escrever palavras de A a Z, 1 palavra por letra, têm 3 minutos)
Partilha com o grupo o que conseguiste!

A	J	R
B	K	S
C	L	T
D	M	U
E	N	V
F	O	X
G	P	Z
H	Q	
I	R	

C1 Somos todos diferentes, únicos e especiais e se trabalharmos em conjunto somos capazes de fazer coisas que parecem impossíveis. **Acreditas nisso?**

O próximo desafio será em equipa, mesmo com todo o grupo, junta-te à outra equipa para receberem a última pista e descobrirem o TESOURO.
Vai ter ao sítio onde lanchamos ontem e encontra a outra equipa :)

Depois deste desafio em equipa receberão a última indicação ;)

"TU ÉS GENIAL, mas ainda não sabes!" *Rod Judkins*

"És aquilo que acreditas ser" *Rod Judkins*

"Temos de ter uma enorme fé em nós próprias." Giorgio de Chirico

"A confiança é contagiosa tal como a falta dela." *Vince Lombardi*

"Alguns veemas coisas como elas são e perguntam, «Porquê»?
Eu sonho com as coisass que nunca existiram e digo, «Porque não»?" *George Bernard Shaw*

"A imaginação é mais importante que o conhecimento. O conhecimento é limitado.
A imaginação abrange o mundo inteiro." *Albert Einstein*

"O desconhecido foi a minha bússola.
O desconhecido foi a minha enciclopédia.
O desconhecido foi a minha ciência e o meu progresso." *Anaïs Nin*

"Sente orgulho em ser diferente." *Rod Judkins*

"Na pintura, tal como nas outras artes, não existe um único processo, por mais insignificante, que possa ser resumido numa fórmula." *Pierre-Auguste Renoir*

"Se as pessoas nunca fizessem coisas tolas,
nunca se faria nada inteligente." *Ludwig Wittgenstein*

"Não vejas obstáculos que não existem, muitas limitações e entraves
existem só na nossa cabeça." *Rod Judkins*

"Vira tudo ao contrário! Inverter a perspectiva abre a mente e permite-lhe
ver o trabalho (as coisas) a uma nova luz." *Rod Judkins*

"Creio que o artiste tem de ser parecido com uma baleia.
nadando com a boca aberta, absorvendo tudo até encontrar o que precisa" *Romare Bearden*

"Não deixes ideias na cabeça!" *Rod Judkins*

"Temos de ter uma enorme fé em nós próprias." Giorgio de Chirico

Não te deixes limitar pelos teus limites:
"Pés para que vos quer se tenho asas para voar?" *Frida Kahlo*

Não desculpes desculpas:
"Se preciso fosse, pinttava até o traseiro?" *Jean-Honoré Gragonard*

Não adies o futuro:
"Não se pode adiar a juventude até à reforma." *Philip Larkin*

"SVai mais longe! Todos temos a nossa zona de conforto,
onde nos sentimos seguros." *Rod Judkins*

"A arte é uma aventura num mundo desconhecido que só pode ser explorado por quem está disposto a correr riscos." *;ark Rohtko*

ATIVIDADE 25: Os 4F's do *Debriefing*

DESCRIÇÃO

Em cada experiência de aprendizagem realizada (atividades/dinâmicas) é essencial ter um momento de reflexão que poderá ser individual, por grupos ou com todo o grupo.

O *debriefing* ajuda a guiar os participantes e a tomar consciência das aprendizagens realizadas.

MATERIAL

- ☐ Flipcharts ou quadro
- ☐ Marcadores

- ☑ Individual
- ☑ Grupo

15 min.
30 min.

PASSOS:

A ordem das perguntas é importante para guiar os participantes e levá-los a refletir sobre o que aconteceu, o que sentiram, o que descobriram e como poderão usar esta experiência no dia-a-dia. É normal o grupo começar a falar de outras coisas e fugir da pergunta, por isso é importante segmentar e focar no F que iremos abordar em cada uma das 4 fases do debriefing.
Há várias possibilidades de debriefing, esta é apenas uma possibilidade para estruturação.

1. FACTS - fatos
O que aconteceu?
O que ouviste? O que pensaste?
2. FEELINGS - emoções
Como te sentiste/sentes acerca disso?
Isso é algo confortável ou desconfortável?
3. FINDINGS – descobertas
O que podemos aprender com esta experiência?
O que podemos ganhar com isso?
4. FUTURE – futuro
Como podemos usar/aplicar o que aprendemos?
Em que situações/momentos?
O que será diferente na próxima vez?

OBJETIVOS

- Refletir sobre factos, emoções, descobertas e possíveis utilizações no futuro
- Partilhar e ouvir outras perspetivas (aprender com os outros)
- Tomar consciência das aprendizagens

NOTAS:

Estas perguntas são apenas algumas diretrizes para fazer a reflexão e partilha.
É essencial adaptar o debriefing à experiência/dinâmica/jogo realizado, considerando o tempo e impacto da experiência nos participantes.

ATIVIDADE 26: : Transforma o meu chapéu

DESCRIÇÃO

Dinâmica para trabalhar a expressão pessoal e a criatividade, através da "transformação" de um objeto invisível, que pode ser usada como jogo de apresentação. Esta atividade permite treinar a atenção e interação entre um grupo de participantes numa sessão online.

☐ Individual
☑ Grupo

10 min.
20 min.

PASSOS:

1. O primeiro participante faz os gestos de quem coloca um chapéu na cabeça, de seguida diz, por exemplo "eu vou passar este chapéu à pessoa X".

2-A pessoa que recebe o chapéu tem de dizer o que era o objeto que lhe foi passado e transformá-lo num outro, passando a outra pessoa. Por exemplo "eu recebo o chapéu da pessoa X e vou transformá-lo numa chávena de chá. Vou passar a chávena de chá à pessoa X" .

3-O jogo deve continuar até todo o grupo ter tido a oportunidade de participar.

4-O objetivo do jogo é também aprender os nomes dos diferentes participantes do grupo, por isso é importante todos os participantes dizerem o nome da pessoa que lhe passa o objeto e o nome da pessoa a quem passam o objeto.

OBJETIVOS

- Trabalhar a criatividade
- Aumentar a atenção e a concentração
- Promover a socialização entre grupo

NOTAS:

O tempo da atividade pode variar consoante o número de pessoas no grupo.

Dinâmica para quebra gelo, que pode ser trabalhada presencialmente ou à distância.

ATIVIDADE 27: Matriz semanal

DESCRIÇÃO

Matriz que permite a reflexão pessoal sobre a organização da semana, na perspetiva de plano, identificando as motivações, as prioridades, os desafios e as necessidades.

MATERIAL

- ☐ Matriz
- ☐ Lápis
- ☐ Borracha

- ☑ Individual
- ☐ Grupo

15 min.
20 min.

PASSOS:

1. Apresentar uma folha dividida em 4 e em cada quadrante escrever uma frase: o que mais me apetece, o mais difícil, o que tenho mesmo que fazer, o que quero ter conseguido fazer (ver anexo).
2. Apresentar a matriz aos participantes e explicar como deve ser preenchida na perspetiva de planeamento da semana seguinte.
3. A pares ou individualmente, promover um espaço de reflexão, sobre as perguntas sugeridas.
4. Preencher a matriz semanal, ajudando os participantes a identificar tarefas semanais relativas à escola, atividades de tempos livres ou outras. O objetivo é que os participantes fiquem cada vez mais autónomos no preenchimento da matriz semanal e conscientes das várias tarefas, necessidades e interesses, que têm de ser organizadas para uma boa gestão do tempo que permita conciliar tudo, ou identificar prioridades e alternativas.
5. No fim da semana, revê-se a matriz em conjunto para perceber se as tarefas foram cumpridas e fazer uma reflexão sobre os ajustes necessários para a próxima semana. É importante refletir com os alunos sobre as emoções enfrentadas ao tentar cumprir a matriz (por exemplo, insegurança, frustração, satisfação, etc.). O tutor pode apoiar na gestão adequada das emoções, dando espaço para partilha e sugestões para ultrapassar os desafios apresentados.

OBJETIVOS

- Promover a reflexão pessoal
- Trabalhar a organização
- Trabalhar as prioridades.

ANEXO

Imagem da Matriz

NOTAS:

A matriz poderá ser adaptada segundo a idade dos participantes e os objetivos da tutoria.

A matriz semanal pode ser realizada à distância: os participantes preenchem durante a semana a matriz da semana seguinte, de forma assíncrona; antes do início da semana seguinte, realiza-se uma conversa sobre a matriz, podendo ser através de chamada, vídeo chamada ou chat.

COMPETÊNCIAS DE ESTUDO À DISTÂNCIA

+Me apetece

+ Difícil

Tenho mesmo que fazer

O que quero ter conseguido fazer

ATIVIDADE 28: : O meu dia

DESCRIÇÃO

Proposta de atividade com 16 ilustrações sobre diferentes tarefas e atividades do dia de uma criança/jovem.

MATERIAL

- ☐ cartões de atividades/tarefas (link em notas)
- ☐ Folhas A4 ou A3
- ☐ Lápis ou caneta
- ☐ Material de desenho

☑ Individual
☐ Grupo

30 min.

PASSOS:

1. Mostrar todos os cartões e pedir ao participante para selecionar os cartões e descrever as tarefas/atividades que representam.
2. Depois da identificação, pedir ao participante para organizar cronologicamente as tarefas/atividades segundo a sua rotina;
3. Ajudar o aluno a refletir sobre a organização das suas tarefas/atividades diárias, e o tempo que dedica ao estudo.
4. No final, pode estabelecer-se um plano conjunto de como melhorar a organização diária do tempo, com o apoio das sessões de tutoria seguintes.

OBJETIVOS

- Identificar as várias tarefas/atividades diárias
- Ordenar as tarefas/atividades segundo a rotina
- Planificar e organizar o tempo para o estudo
- Melhorar a leitura e interpretação.

NOTAS:

Poderá colar as ilustrações numa base e escrever por baixo as tarefas/atividades.

O material para esta atividade poderá ser encontrado aqui:
https://www.academia-cv.pt/wp-content/uploads/2020/02/recurso_14.pdf

Esta atividade poderá ser implementada à distância, com as diferentes imagens numa plataforma online (powerpoint, jamboard, etc.) com o objetivo de organizá-las.

ATIVIDADE 29: O meu horário semanal

DESCRIÇÃO

Organização do horário semanal através de um modelo e imagens com várias atividades diárias.

MATERIAL

- [ ] Folhas A4 ou A3
- [ ] Lápis ou caneta
- [ ] Material de desenho

- [x] Individual
- [ ] Grupo

30 min.

PASSOS:

1. Mostrar os cartões com imagens e pedir ao participante para selecionar cartões e descrever a tarefa/atividade que está representada na imagem;
2. Pedir ao participante para colocar no modelo do horário a tarefa no horário em que costuma habitualmente realizá-la;
3. Após o preenchimento completo do horário, analisar em conjunto o tempo que está a ser dedicado a cada uma das tarefas/atividades;
4. Durante a atividade, apoiar o aluno na reflexão sobre a organização das suas tarefas/atividades diárias, assim como o tempo que dedica ao estudo. Se possível, no final, estabelecer um plano conjunto para melhorar a organização diária do tempo, que poderá continuar a ser explorado nas seguintes sessões de tutoria.

OBJETIVOS

- Identificar as várias tarefas/atividades diárias
- Ordenar as tarefas/atividades segundo a rotina
- Planificar e organizar o tempo para o estudo.

NOTAS:

O material para esta atividade poderá ser encontrado aqui:
https://www.academia-cv.pt/recursos/o-meu-horario-semanal/

Esta atividade pode ser realizada online através da plataforma jamboard, com uma imagem de um horário de base e editável por todas as partes.

ATIVIDADE 30: O que vejo da minha janela?

DESCRIÇÃO

Atividade que promove a criação de ligação entre pessoas, mesmo em ambiente remoto, através de uma ilustração de uma janela aberta com a pergunta "O que vejo da minha janela?"

MATERIAL

- ☐ Lápis de cor ou canetas

- ☑ Individual
- ☑ Grupo

30 min.

PASSOS:

1. Desenhar ou escrever aquilo que se vê da janela (pode ser de uma janela de casa, da escola, de um local do que se gosta ou de uma janela imaginária).
2. Cada participante pode desenhar aquilo que vê da sua janela, independentemente do local (carros, pessoas, jardins, o sol, etc.).
3. Quando todos terminarem (caso seja mais do que um participante) poderão mostrar os seus desenhos entre o grupo e partilhar as suas janelas.
4. O foco da atividade, sobretudo no contexto online, é promover a criação de relações positivas entre os participantes e combater o isolamento social: todos os participantes têm janelas e ao partilhá-las criam laços entre eles, encontrando elementos comuns e elementos diferenciadores.

OBJETIVOS

- Desenvolver a oralidade
- Estimular a criatividade
- Promover a criação de relações à distância
- Combater o isolamento social.

NOTAS:

Os materiais para esta atividade podem ser encontrados aqui:
https://www.academia-cv.pt/recursos/o-que-vejo-da-minha-janela/

Esta atividade pode ser realizada online, através de uma videochamada onde os participantes partilham os seus desenhos e falam sobre as suas janelas.

ATIVIDADE 31: Dicionário humano

DESCRIÇÃO

Proposta de atividade para aumentar o vocabulário, onde os participantes são dicionários vivos.

☑ Individual
☑ Grupo

20 min.

OBJETIVOS

- Trabalhar o vocabulário
- Estimular a concentração
- Promover a expressão oral

PASSOS:

1. Para começar a atividade pede-se para os participantes "funcionarem" como um dicionário;
2. Escolhe-se uma palavra e quem souber a definição levanta a mão: o primeiro a levantar a mão define a palavra;
3. Se a definição estiver correta, o participante ganha um ponto e seleciona a palavra para os restantes participantes definirem;
4. Se a definição for incorreta, passa a vez;
5. Ganha quem tiver no final mais pontos.

NOTAS:

O grau de dificuldade do jogo pode ser aumentado, utilizando palavras mais abstratas e complexas, ou palavras de um tema ou matéria específicos.

O jogo pode ser jogado com um dicionário, comparando-se a definição dada pelos jogadores com a definição escrita no dicionário.

Esta atividade pode ser feita em contexto online, através de uma videochamada e um quizz.

ATIVIDADE 32: Estudar... e agora?!

DESCRIÇÃO

Planear uma sessão de estudo autónomo, identificando os elementos necessários e os tempos ajustados.

☑ Individual
☐ Grupo

120 min.

OBJETIVOS

- Promover o estudo e a autorregulação
- Aumentar a concentração
- Criar planos de trabalho

PASSOS:

1. Analisar em conjunto as informações importantes para o planeamento do estudo, como por exemplo:

Tenho trabalhos para levar amanhã? - Se sim, começar por resolver primeiro os mais difíceis. Antes de começar a resolver, rever a matéria desse TPC;

Tenho teste esta semana? - Se sim, reservar 30 minutos de estudo de revisão da matéria para o teste;

Tive dúvidas em alguma disciplina hoje? - Se sim, reservar 30 minutos para rever e identificar as dúvidas para colocar ao professor/familiar/colega/explicador;

Rever os apontamentos das disciplinas do dia (10 minutos por disciplina);

2. Preencher a tabela de uma sessão de estudo, identificando o tempo disponível, as necessidades e prioridades - exemplo de preenchimento:

ANTES				DEPOIS
HORAS	DISCIPLINA	O QUE VOU ESTUDAR	O QUE PRECISO	CONSEGUI? (SE NÃO, IDENTIFICAR MOTIVO/AÇÃO)
17:00	Matemática	Funções (dúvidas + TPC)	Caderno, livro e calculadora	Sim
17:30	Português	Revisões para o teste	Caderno, livro e dicionário	Sim, mas tive dúvidas na matéria X. Amanhã pergunto na aula de revisões.
18:00	Pausa 10 min			
18:10	Inglês	Rever	Caderno, livro e dicionário	Sim
18:20	FQ	Rever	Caderno e livro	Sim
18:30	Ciências	Rever	Caderno e livro	Não tive tempo. Inserir no plano de estudo de 4ªF.

3. Nas sessões de estudo é necessário tratar informação oral (ex. apontamentos da aula) e escrita (ex. livros, fichas), pode encontrar no anexo algumas técnicas e orientações para apoiar na sua aplicação.

ANEXO 1: COMO TRATAR A INFORMAÇÃO ESCRITA

1-SUBLINHAR

Fazer uma linha por baixo das palavras ou frases mais importantes.

Sublinhar fórmulas, definições, termos técnicos e palavras a negrito.

REGRAS DO SUBLINHAR

Antes de sublinhar ler o texto todo

Sublinhar só o mais importante

Usar só duas ou três cores

Não sublinhar todas as frases do texto

VANTAGENS DO SUBLINHAR

Ajuda a ver o que importa ler e estudar

Ajuda a lembrar as informações principais de um texto

Ajuda a preparar o resumo do texto ou da matéria

Poupa tempo quando na revisão do texto

2-PARAFRASEAR

Depois de ler um texto, ou frase, perceber o que quer dizer, e dizer por palavras próprias.

Parafrasear é escrever uma frase ou ideia de um texto por palavras próprias!

REGRAS DO PARAFRASEAR

Parafrasear as frases mais importantes (as sublinhadas).

Parafrasear não é copiar a frase!

VANTAGENS DO PARAFRASEAR

Ajuda a perceber melhor o texto

Ajuda a lembrar mais daquilo que foi lido

Ajuda a fazer resumos da matéria

3-RESUMIR

Escrever apenas o mais importante (as ideias principais) pelas próprias palavras.

Breves - Claros - Rigorosos

Sem pormenores desnecessários

Com uma linguagem pessoal

VANTAGENS DO RESUMIR

Ajuda a perceber melhor o que foi lido

Torna mais rápido rever a matéria

Ao colocar pelas próprias palavras é mais fácil compreender e recordar a informação

4-ESQUEMATIZAR A INFORMAÇÃO

Encontrar relação entre dados

Definir ideias principais/secundárias

Deve ter um título

Deve apresentar as ideias centrais do texto

Articular as ideias entre si

Usar setas, linhas, tracejados

VANTAGENS DO ESQUEMATIZAR

Torna mais visual a informação

Sintetiza conceitos e relações

ANEXO 2: COMO TRATAR A INFORMAÇÃO ORAL

Tirar notas/apontamentos

Estar atento ao que é dito

Aprender a selecionar o mais importante

Escrever pelas próprias palavras

Anotar as dúvidas e questionar logo que possível

Vantagens do Esquematizar

Ajuda a recordar o que foi trabalhado na aula

Permite rentabilizar o tempo de estudo

Evita que se percam informações importantes

7

SUMÁRIO DOS RECURSOS

7.1 - SUMÁRIO DOS PLANOS DE SESSÃO

NOME	INDIVIDUAL	GRUPO	AUTOCONFIANÇA	AUTOCONHECIMENTO	AUTORREGULAÇÃO	COMUNICAÇÃO	CONCENTRAÇÃO	COOPERAÇÃO	CRIATIVIDADE	EMOÇÕES	INTERCULTURALIDADE	LEITURA E ESCRITA	MEMÓRIA	MOTIVAÇÃO PARA APRENDIZAGEM	ORGANIZAÇÃO E PLANEAMENTO	PARTICIPAÇÃO E CIDADANIA	PÁGINA
APRESENTAÇÃO	✓			✓		✓		✓	✓	✓		✓		✓			25
AUTOCONHECIMENTO E CONHECIMENTO MÚTUO	✓		✓	✓	✓	✓								✓	✓		26
O MEU DIA E A MINHA SEMANA	✓				✓					✓			✓	✓	✓		27
O MEU HORÁRIO SEMANAL	✓				✓		✓			✓		✓	✓	✓	✓		28
AS MINHAS EMOÇÕES - O QUE ME FAZ SORRIR	✓		✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓							29
ESTUDAR: ONDE E COMO?	✓			✓			✓					✓		✓	✓		30
APRESENTAÇÃO E ACORDO DE GRUPO		✓		✓	✓			✓		✓						✓	33
TEAMBUILDING		✓		✓		✓	✓	✓	✓		✓					✓	34
COOPERAÇÃO: COMUNICAÇÃO E EMOÇÕES		✓	✓	✓		✓		✓	✓	✓	✓					✓	35
CIDADANIA		✓	✓		✓			✓	✓	✓				✓			36
TESOURO ESCONDIDO: AUTOCONHECIMENTO		✓		✓			✓	✓	✓		✓					✓	37
AUTOCUIDADO ONLINE		✓		✓	✓				✓	✓				✓	✓		38

7.2 - SUMÁRIO DAS ATIVIDADES

NOME	COMPETÊNCIAS ACADEMICAS	C. PESSOAIS E SOCIAIS	C. ESTUDO A DISTÂNCIA	INDIVIDUAL	GRUPO	AUTOCONFIANÇA	AUTOCONHECIMENTO	AUTORREGULAÇÃO	COMUNICAÇÃO	CONCENTRAÇÃO	COOPERAÇÃO	CRIATIVIDADE	EMOÇÕES	INTERCULTURALIDADE	LEITURA E ESCRITA	MEMÓRIA	MOTIVAÇÃO PARA A APRENDIZAGEM	ORGANIZAÇÃO E PLANEAMENTO	PARTICIPAÇÃO E CIDADANIA	PÁGINA
ALUNÓMETRO	✓			✓			✓	✓		✓					✓		✓	✓		42
SOPAS DE LETRAS	✓			✓					✓	✓					✓		✓			43
DESAFIOS DE PALAVRAS	✓			✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓		47
DESCOBRIR OS IGUAIS E DIFERENTES	✓			✓						✓						✓	✓	✓		48
EU, ENQUANTO PESSOA QUE APRENDE	✓			✓	✓	✓	✓	✓					✓		✓		✓	✓		49
DESAFIOS MATEMÁTICOS	✓			✓	✓					✓	✓					✓	✓	✓		50
CONSTRUIR UMA NOTÍCIA DO FUTURO	✓			✓	✓				✓	✓	✓	✓			✓		✓		✓	51
CRIAR UMA HISTÓRIA	✓			✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓		✓		53
CONTRATO PARA A TUTORIA		✓		✓			✓	✓	✓		✓		✓		✓			✓	✓	54
A MINHA FOTOGRAFIA		✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓		✓					56
LABIRINTOS		✓		✓	✓				✓	✓	✓				✓	✓				58
O NARRADOR		✓		✓	✓	✓		✓	✓		✓	✓	✓		✓		✓			60
O QUE VISTE?		✓		✓	✓				✓	✓	✓				✓	✓	✓			62
EU SOU...		✓		✓	✓	✓	✓		✓			✓	✓	✓	✓		✓		✓	63
CARTA PARA MIM NO FUTURO		✓		✓			✓	✓	✓			✓	✓		✓			✓		64
JOGO DE MEMORIZAÇÃO		✓			✓				✓	✓	✓	✓				✓			✓	65
ÁRVORE DOS DESEJOS		✓		✓	✓		✓	✓				✓	✓		✓		✓	✓	✓	66

NOME	COMPETÊNCIAS ACADEMICAS	C. PESSOAIS E SOCIAIS	C. ESTUDO A DISTÂNCIA	INDIVIDUAL	GRUPO	AUTOCONFIANÇA	AUTOCONHECIMENTO	AUTORREGULAÇÃO	COMUNICAÇÃO	CONCENTRAÇÃO	COOPERAÇÃO	CRIATIVIDADE	EMOÇÕES	INTERCULTURALIDADE	LEITURA E ESCRITA	MEMÓRIA	MOTIVAÇÃO PARA A APRENDIZAGEM	ORGANIZAÇÃO E PLANEAMENTO	PARTICIPAÇÃO E CIDADANIA	PÁGINA
5 QUADRADOS		✓			✓				✓	✓	✓	✓	✓	✓				✓	✓	68
ACORDO DE GRUPO		✓			✓	✓	✓	✓	✓		✓		✓		✓			✓	✓	70
UMA IMAGEM, MUITAS VISÕES		✓			✓				✓	✓	✓	✓						✓		72
BINGO		✓			✓		✓		✓	✓	✓				✓	✓			✓	74
BASQUETEBOL PELA CIDADANIA		✓			✓				✓		✓	✓					✓	✓	✓	76
ENERGIZERS E AVALIAÇÃO		✓		✓	✓	✓	✓		✓	✓		✓	✓			✓			✓	77
CAÇA AO TESOURO		✓			✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓		✓				✓	81
ATIVIDADE: OS 4F'S DO DEBRIEFING		✓			✓		✓	✓	✓	✓			✓			✓		✓	✓	85
TRANSFORMA O MEU CHAPÉU			✓		✓				✓	✓	✓	✓		✓		✓		✓	✓	86
MATRIZ SEMANAL			✓			✓	✓	✓		✓					✓	✓	✓	✓	✓	87
O MEU DIA			✓				✓	✓		✓					✓	✓	✓	✓		89
O MEU HORÁRIO SEMANAL			✓	✓			✓	✓		✓					✓	✓	✓	✓	✓	90
O QUE VEJO DA MINHA JANELA			✓	✓	✓				✓	✓		✓	✓			✓			✓	91
DICIONÁRIO HUMANO			✓	✓	✓	✓			✓	✓		✓			✓	✓	✓	✓		92
ESTUDAR... E AGORA?!			✓	✓		✓		✓	✓	✓		✓			✓	✓	✓	✓		93

7.3 - RECURSOS ONLINE

NOME	LINK	DESCRIÇÃO
Academia CV pt	https://academia-cv.pt/	Recursos educativos
Avatar Maker	https://avatarmaker.com/	Criação de um avatar
Bibliotecas de Lisboa	https://www.youtube.com/c/BLXBibliotecasdeLisboa/videos	Vídeos de histórias
Canva	https://www.canva.com/	Ferramenta de design
Cidadania DGE	https://cidadania.dge.mec.pt/dominios	Portal Online de Educação para a Cidadania
Coquinhos	https://www.coquinhos.com/	Jogos educativos
Crello	https://crello.com/pt/	Ferramenta de design
Crossword Labs	https://crosswordlabs.com/	Criação de palavras cruzadas
Design the Future	https://www.designthefuture.pt	Quiz orientação profissional
FNERDM	https://www.fnerdm.pt/como-sorrir-em-tempos-de-isolamento-social/	Manuais "Como sorrir em tempos de isolamento social?"
FutureMe	https://www.futureme.org/	Plataforma para escrever cartas ao futuro
Genially	https://www.genial.ly	Criação de conteúdo interativo
Grandes Pequeninos	https://www.youtube.com/c/GrandesPequeninos	Vídeos educativos
H5P	https://h5p.org/	Criação de conteúdo interativo
Jamboard	https://jamboard.google.com/	Quadro branco partilhado
Kahoot	https://kahoot.com/	Criação de jogos e atividades
Khan Academy	https://pt-pt.khanacademy.org/	Conteúdos académicos
Learning Apps	https://learningapps.org	Criação de jogos e atividades
Liveworksheets	https://www.liveworksheets.com	Criação de materiais interativos
Mentimeter	https://www.mentimeter.com/	Criação de apresentações interativas
MindMeister	https://www.mindmeister.com/pt	Fazer mapas mentais online
O Bichinho do Saber	https://www.obichinhodosaber.com/	Conteúdos académicos
Ordem dos Psicólogos	https://www.ordemdospsicologos.pt/pt/covid19/documentos_apoio	Manuais de apoio COVID-19 - Saúde psicológica na escola
Padlet	https://padlet.com	Criação de um mural virtual
Playposit	https://go.playposit.com/	Criação de videos interativos
Puzzel	https://puzzel.org/pt/	Criação de quebra-cabeças
Quick Draw	https://quickdraw.withgoogle.com/?locale=pt_BR	Plataforma de desenho rápido
Quizizz	https://quizizz.com/admin	Jogos educativos e quizzes
Seterra	https://online.seterra.com/pt	Quizzes de geografia
Unlove	https://unlove.mdm.org.pt/	Jogo digital sobre a violência no namoro
Wheel of Names	https://wheelofnames.com/pt/	Roleta online
Window Swap	https://www.window-swap.com/	Uma janela para o mundo
Wordwall	https://wordwall.net/pt	Criação de jogos e atividades