

# KIT DE FERRAMENTAS DIGITAL

PROJETO PARCERIAS DE COOPERAÇÃO KA2

Projeto Número: 2021-1-LT01-KA220-SCH-000034328



DUBYSOS  
AUKŠTUPIO  
MOKYKLA



**Hlíðaskóli**  
Ábyrgó - Vinsemd - Virðing



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

*O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui um endosso ao conteúdo, que reflete apenas as opiniões dos autores e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida.*

## PARCEIROS

	<p>Šiaulių r. Dubysos aukštupio mokykla – Lithuania</p>
	<p>A Rocca Associazione Artistica Culturale from Italy</p>
	<p>4 Dimotiko Sxoleio Lamias – Greece</p>
	<p>Escola Básica do 1º com Pré-escolar da Cruz de Carvalho – Portugal</p>
	<p>Hlíðaskóli – Iceland</p>
	<p>Antalya Social Development Association – Turkey</p>

Este material foi criado como parte do projeto “Fortalecendo o bem-estar dos alunos com ferramentas digitais”, financiado com o apoio do programa ERASMUS+ da União Europeia, através da Ação Chave 2 – Parcerias de Cooperação KA2

PROJETO n° Nr. 2021-1-LT01-KA220-SCH-000034328

As opiniões expressas neste material são da responsabilidade dos seus autores e não refletem a posição da Comissão Europeia.

# CONTEÚDO

---

● <b>Introdução</b>	4
● <b>Atividades Físicas</b>	5
● <b>Exercícios para Educação Física desenvolvidos ao ar livre</b>	21
● <b>Exercícios que liberam o stress emocional durante o dia escolar</b>	23
● <b>Exercícios que reduzem a ansiedade</b>	25
● <b>Exercícios respiratórios de loga</b>	29
● <b>Conclusão</b>	31

---



# INTRODUÇÃO

A atividade física e o desporto promovem a saúde mental e têm efeitos positivos nas capacidades cognitivas dos alunos. Na verdade, estudantes entre os 11 e os 16 anos que praticam exercícios regularmente têm menos probabilidade de desenvolver depressão. É recomendada uma hora de exercício diário aos alunos dos Ensinos Primário e Secundário. Na verdade, a educação física é subestimada as nossas escolas e clubes.

Durante a pandemia da COVID-19, a educação física esteve ameaçada e os professores desta disciplina não estavam preparados para o ensino online da educação física. Essa lacuna precisava de ser colmatada. Por esta razão, o projeto pretende lançar uma iniciativa que promova a saúde mental na era digital.

Este projeto dirige-se a professores do ensino secundário e primário, clubes desportivos, ONGs e instituições de ensino, com o objetivo de lhes transferir as competências necessárias através de cursos online e intercâmbio entre pares. Concebido como uma parceria estratégica intersectorial, este projeto reunirá representantes da educação formal (escolas), representantes da educação não formal (centros de formação) e representantes do mundo dos negócios digitais (empresas de TI) para oferecer um percurso de aprendizagem digital inovador no setor da educação escolar.

Este projeto levará à criação de uma plataforma online com módulos de e-learning para alunos e professores. Isto proporcionará aos destinatários sessões teóricas e práticas úteis, informações e exercícios para apoiá-los na conceção e implementação de programas de aprendizagem de educação física. Este kit de ferramentas educacionais, que integra instruções e métodos de aprendizagem mista e informal, foi concebido para atender às necessidades dos professores que desejam implementar programas educacionais para melhorar seu perfil docente.

Abaixo, encontrará uma seleção de exercícios de atividade física. Para cada exercício é dada uma breve descrição, o material, quando necessário para a sua correta execução, e os principais objetivos das atividades propostas. Existe uma grande variedade de atividades que vão desde exercícios físicos até aos exercícios de relaxamento.



# ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

“A atividade física contribui para um bom desenvolvimento físico e mental. Tem uma ampla gama de benefícios físicos e emocionais, desde o desenvolvimento da força muscular e óssea, até ao aumento da concentração, melhorando o desempenho académico, a aprendizagem, o humor e reduzindo o risco de desenvolver muitas das doenças associadas a um estilo de vida pouco saudável.

Desenvolver comportamentos regulares de atividade física na infância é essencial, pois está demonstrado que as crianças que são ativas têm maior probabilidade de se tornarem adultos ativos e de continuarem a beneficiar de um estilo de vida ativo ao longo da vida. Contudo, há muitas crianças e jovens que não atingem os níveis recomendados de atividade física. (Arrigon, 2020)”.



NOME	DESCRIÇÃO	OBJETIVOS	EQUIPAMENTOS E MATERIAIS
<p><b>ELEFANTE COM FOME</b></p>	<p>Os alunos são divididos em grupos. Cada grupo recebe um balde. Cada balde é rodeado para definir os seus limites. Cada aluno tem um saco de areia. Esses sacos ficam na caixa em frente à fila onde estão os alunos. Sob o comando de “largada”, o aluno responsável por cada grupo pega num saco de areia, corre e atira-o para o balde. A equipa que terminar primeiro vence o jogo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A capacidade de cumprir as regras determinadas.</li> <li>- Capacidade de participar em jogos de equipa.</li> <li>- Habilidade de corrida, habilidade de arremesso.</li> <li>- Ser capaz de compreender como se sente quando perde e quando ganha.</li> <li>- A capacidade de ajustar o corpo e a respiração.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Um espaço exterior aberto.</li> <li>- Sacos de areia, caixas, baldes.</li> </ul>
<p><b>CORRIDA EM ESPIRAL</b></p>	<p>Uma linha reta é desenhada no lugar onde será realizado o jogo. São colocadas bolas nesta linha. Os alunos movem-se entre essas bolas. Chegado ao fim do percurso, eles regressam da mesma forma ao ponto de partida.</p> <p>Quando os alunos se sentirem confortáveis com esta corrida, poderá tornar o jogo mais competitivo dividindo os alunos em dois grupos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender a correr em curvas.</li> <li>- Aprender a usar a respiração e os músculos.</li> <li>- Aplicar duas instruções simultaneamente.</li> <li>- Aprender a seguir as regras nos jogos de equipa.</li> <li>- Capacidade de trabalhar em equipa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Giz</li> <li>- Bola</li> </ul>

NOME	DESCRIÇÃO	OBJETIVOS	EQUIPAMENTOS E MATERIAS
<p><b>SAIR AGORA</b></p>	<p>A turma é dividida em grupos de seis pessoas. Os grupos ficam posicionados em frente às plataformas. Ao comando de “saída”, os membros da equipa tentam subir na plataforma. O último grupo a sair é eliminado. O jogo continua até que apenas uma equipa permaneça no campo. Ao final do jogo, a professora pergunta aos alunos que chegaram até ao final porque venceram. Desta forma, permite-lhe avaliar o seu próprio desempenho e o dos seus companheiros.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender a trabalhar com um líder de equipa.</li> <li>- Aprender a usar a respiração e os músculos.</li> <li>- Aplicar duas instruções simultaneamente.</li> <li>- Aprender a seguir as regras em jogos de equipa.</li> <li>- Capacidade de trabalhar em grupo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Plataformas</li> <li>- Espaço exterior ou interior</li> </ul>
<p><b>DE VOLTA PARA TRÁS MANIPULAÇÃO DE BOLA</b></p>	<p>Os alunos são divididos em dois grupos iguais e cada grupo em duplas. Cada par é alinhado costas com costas atrás da linha designada. Cada par recebe uma bola ou balão. Os alunos colocam o balão nas costas e aguardam o comando do professor. Ao comando, os alunos da frente partem com a bola nas costas e carregam-na caminhando sem deixá-la cair ao longo de uma linha designada no chão. Chegados ao fim, voltam para trás e passam a bola para outra dupla de jogadores e vão para o fim da fila. O jogo continua sempre desta forma e a equipa que terminar primeiro vence o jogo. A distância pode ser aumentada ou diminuída dependendo do nível dos alunos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender a trabalhar em grupo.</li> <li>- A capacidade de permanecer em equilíbrio.</li> <li>- Capacidade de orientar o seu parceiro de equipa.</li> <li>- Capacidade de seguir instruções.</li> <li>- Capacidade de andar para frente e para trás na fila.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Um balão/bola</li> <li>- Espaço exterior ou interior</li> </ul>

NOME	DESCRIÇÃO	OBJETIVOS	EQUIPAMENTOS E MATERIAIS
<p><b>CAÇA AO DRAGÃO</b></p>	<p>Os alunos formam um grande círculo, de mãos dadas. Neste círculo duas pessoas são escolhidas como dragões. Uma é a cabeça do dragão e a outra é a cauda. O dragão entra no círculo e os outros alunos devem acertar a cauda do dragão com uma bola de esponja.</p> <p>Nenhum aluno pode segurar a bola por mais de três segundos. O aluno que atingir a fila tem direito a virar fila. Esta atividade pode ser dificultada ou modificada das seguintes maneiras: podem ser criados mais dragões podem usar duas bolas, podem criar círculos de vários tamanhos e a cauda do dragão pode ser mais longa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidade de orientar o seu parceiro de equipa.</li> <li>- Aprender a trabalhar com um parceiro.</li> <li>- Capacidade de permanecer em equilíbrio.</li> <li>- Capacidade de seguir instruções.</li> <li>- Capacidade de andar para frente e para trás na linha.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uma bola</li> <li>- Espaço exterior ou interior</li> </ul>
<p><b>VAMOS, APANHA A BOLA</b></p>	<p>Os alunos sentam-se em ordem aleatória na área designada. Alguns alunos recebem uma bola. Os alunos que têm a bola começam a passá-la como querem para os alunos que não a têm.</p> <p>Entre os alunos é escolhido um mediador que tenta facilitar o passe dos alunos que não recebem a bola ou incentivar quem a tem a passá-la. Os alunos que têm o papel de mediadores estão fora do jogo. O jogo continua até que restem duas pessoas. O espaço do jogo pode ser ampliado ou reduzido.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidade de trabalhar em equipa.</li> <li>- Aprender a usar a respiração e os músculos.</li> <li>- Aplicar duas instruções simultaneamente.</li> <li>- Aprender a seguir as regras em jogos de equipas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uma bola</li> <li>- Espaço exterior ou interior</li> </ul>
<p><b>PUXAR A CORDA</b></p>	<p>Os alunos são divididos em dois grupos iguais e alinhados. Eles seguram a corda, não grossa, com três metros de comprimento, de forma que haja um metro entre os dois grupos. Os jogadores da frente, próximos ao centro, colocam os pés na linha central. Ao comando do professor, eles começam a puxar a corda. Vence a equipe que conseguir atrair o primeiro jogador da equipa adversária para o seu lado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender a puxar uma corda.</li> <li>- Aprender a trabalhar em equipa.</li> <li>- Aprender a manter-se equilibrado.</li> <li>- Aprender a aplicar a força.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Corda</li> <li>- Espaço exterior ou interior</li> </ul>



NOME	DESCRIÇÃO	OBJETIVOS	EQUIPAMENTOS E MATERIAIS
<b>ÉS O MEU OLHO, EU SOU O TEU BRAÇO</b>	<p>Os alunos são divididos em quatro grupos que, por sua vez, são divididos em duplas. Um parceiro venda os olhos ao outro. O participante vendado conduz o outro sem falar. Ele apanha um dos balões da cor da sua equipa, distribuídos aleatoriamente pelo chão, e leva até à sua base.</p> <p>Por sua vez, cada parceiro traz os balões até à base e coloca-os num saco. Quem terminar primeiro vence. Cada membro da dupla tem o direito de carregar apenas um balão de cada vez e nenhuma equipa pode mover o balão (da outra equipa) de lugar ou obstruir a outra equipa de qualquer forma.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender a trabalhar com um parceiro.</li> <li>- Capacidade de permanecer em equilíbrio.</li> <li>- Capacidade de orientar o seu companheiro de equipa.</li> <li>- Capacidade de seguir instruções.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Um balão.</li> <li>- Espaço exterior ou interior.</li> </ul>
<b>JOGO DO LENÇO</b>	<p>São selecionadas duas equipas com cinco ou mais jogadores e um líder de equipa. O espaço é definido por duas linhas paralelas, a uma distância de 20m uma da outra. O líder da equipa segura um lenço na mão dentro do círculo desenhado. Os jogadores de ambas as equipas recebem números de 1 a 5 (os números aumentam se as equipas forem constituídas por cinco ou mais jogadores).</p> <p>O jogo começa quando o líder levanta o lenço à sua frente e grita um número de 1 a 5. Os jogadores de ambas as equipas que tiverem o número chamado correm rapidamente ao redor do círculo e tentam pegar o lenço do seu líder. O jogador que apanhar o lenço tenta regressar ao seu lugar, tendo cuidado para não ser tocado pelo jogador adversário com o mesmo número. Se o jogador completar a tarefa com sucesso, ganhará um ponto para sua equipa. Se o jogador for apanhado pelo adversário, os pontos serão atribuídos à equipa adversária.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender a usar a respiração e os músculos.</li> <li>- Aplicar duas instruções simultaneamente.</li> <li>- Aprender a seguir as regras em jogos de equipa.</li> <li>- Capacidade de trabalhar em equipa.</li> <li>- Capacidade de completar tarefas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espaço exterior ou interior</li> <li>- Lenço.</li> </ul>

NOME	DESCRIÇÃO	OBJETIVOS	EQUIPAMENTOS E MATERIAIS
<b>VOLEIBOL SENTADO</b>	<p>Os alunos são divididos em dois grupos de seis para formar duas equipas. Sentam-se de joelhos ou de pernas cruzadas em almofadas previamente colocadas no campo de voleibol. A rede do campo de voleibol tem cerca de 100-120 cm de comprimento e as equipas tentam lançar a bola para o lado oposto fazendo três passes e seguindo as regras do voleibol para passar a bola por cima da rede.</p> <p>Os alunos podem ajoelhar-se, mas não podem ficar de pé. O jogo termina quando a primeira equipa alcançar 15 ou 25 pontos vencendo a partida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicar as regras do voleibol.</li> <li>- Capacidade de jogar com bola.</li> <li>- Capacidade de adaptação ao trabalho em equipa.</li> <li>- Capacidade de lançar a bola.</li> <li>- Capacidade de praticar as posições do voleibol.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Campo de Voleibol.</li> <li>- Uma bola.</li> </ul>
<b>TRANÇA DE MÃOS</b>	<p>As crianças formam um círculo, de frente umas para as outras. Elas esticam os braços à sua frente e fecham os olhos. Então, avançam até alcançarem o braço de outra pessoa e têm de segurá-lo até que todos encontrem um braço para segurar. Depois abrem os olhos e têm de levantar os braços no ar sem os deixar separar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Confiar um no outro.</li> <li>- Auto-confiança.</li> <li>- Manter a atenção.</li> <li>- Formação e trabalho em equipa.</li> <li>- Pensamento lógico.</li> <li>- Manter a postura física e manter o equilíbrio do corpo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espaço exterior ou interior</li> <li>- Espaço seguro</li> </ul>
<b>FUGA DE BOLA</b>	<p>As crianças formam um círculo com as pernas afastadas. Um jogador fica no meio e sua tarefa é empurrar a bola entre as pernas para tirá-la do círculo. Os jogadores no círculo só podem parar a bola com as mãos. Quando a bola sai, os jogadores trocam. O do meio vai para o círculo e uma pessoa do círculo vai para o meio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manter a atenção.</li> <li>- Formação e trabalho em equipa.</li> <li>- Manter a postura física.</li> <li>- Manter o equilíbrio corporal.</li> <li>- Fortalecer a parte inferior do corpo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espaço exterior ou interior.</li> <li>- Lugar seguro.</li> <li>- Uma ou duas bolas mais leves.</li> </ul>

NOME	DESCRIÇÃO	OBJETIVOS	EQUIPAMENTOS E MATERIAIS
<b>APANHA-ME SE PUDERES</b>	As crianças são divididas em dois grupos. Cada equipa recebe cintos, com um tecido pendurado, que se desprendem facilmente. Cada grupo tem uma cor diferente. As equipas alinham-se frente a frente. Ao comando do professor, eles devem apanhar todos os cintos da outra equipa. Vence a equipa que conseguir apanhar primeiro todos os cintos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Criar uma conexão com o grupo.</li> <li>- Exercício físico.</li> <li>- Divertir-se e aproveitar o trabalho em equipa.</li> <li>- Jogar de acordo com as regras, respeitando-as.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espaço exterior ou interior.</li> <li>- Lugar seguro</li> <li>- Cintos com tecidos destacáveis de duas cores.</li> </ul>
<b>OS MEUS SAPATOS</b>	As crianças são divididas em grupos (2-4). Cada equipa tira os sapatos e coloca-os na caixa. As caixas são colocadas num lugar mais afastado. Cada equipa corre, um por um, até à caixa, encontra os seus sapatos, calça-os corretamente, corre de volta e então outro jogador da sua equipa avança. Vence a primeira equipa a calçar todos os sapatos e regressar ao ponto de partida.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Confiança e segurança.</li> <li>- Manter a concentração</li> <li>- Trabalhar em equipa.</li> <li>- Exercício físico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espaço exterior ou interior.</li> <li>- Lugar seguro.</li> <li>- Caixas.</li> </ul>
<b>LUTA DE BALÕES</b>	As crianças são divididas em duas equipas. Fica uma equipa de cada lado de uma rede de ténis rebaixada. Cada equipa recebe mais de vinte balões. Ao sinal do professor, as equipas deverão atirar os balões para o outro lado da rede, com a maior rapidez possível. O exercício é cronometrado. Quando o tempo acabar, vence a equipa que tiver menos balões do seu lado.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Confiança no outro, autoconfiança e manter o foco.</li> <li>- Suporte de habilidades motoras grossas.</li> <li>- Divertir-se e aproveitar o trabalho em equipa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espaço exterior ou interior.</li> <li>- Lugar seguro</li> <li>- 40 ou mais balões.</li> <li>- Linha no chão ou rede de ténis rebaixada.</li> </ul>
<b>TOM E JERRY</b>	Uma criança é o Tom e todas as outras são o Jerry. Os Jerrys são colocados em ambos os lados da sala, até à parede. Ao sinal de partida, as crianças, de ambos os lados, correm para o lado oposto da sala. O Tom, no centro, deve tocar no maior número possível de Jerrys. Aqueles que são tocados tornam-se Toms. Ao segundo comando, os Jerrys correm novamente para o lado oposto da sala e todos os Toms tentam tocar o maior número possível de Jerrys. O jogo termina quando não houver mais Jerrys. Depois repetem.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Confiança no outro e autoconfiança.</li> <li>- Manter a atenção.</li> <li>- Suporte de habilidades motoras grossas.</li> <li>- Coordenação e equilíbrio durante a corrida.</li> <li>- Divertir-se e aproveitar o trabalho em equipa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espaço interior seguro.</li> <li>- Máscaras de animais.</li> </ul>

NOME	DESCRIÇÃO	OBJETIVOS	EQUIPAMENTOS E MATERIAS
<b>ALFABETO</b>	<p>Prepare um alfabeto de exercícios, onde cada letra corresponde a um exercício diferente. As crianças têm de fazer todos os exercícios, começando com o seu nome ou uma determinada palavra, etc.</p> <p>Exercícios como cinco abdominais, dez saltos, cinco batidas com os dedos dos pés, etc. Excelente para aquecimento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver a autoconfiança e responsabilidade.</li> <li>- Manter a atenção.</li> <li>- Manter a postura corporal e apoiar movimentos grosseiros.</li> <li>- Pode ser um bom aquecimento ou um treino curto para todo o corpo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lugar seguro.</li> <li>- Alfabeto impresso ou projetado num ecrã.</li> </ul>
<b>SEGUE-ME</b>	<p>As crianças andam em fila. O primeiro faz todos os exercícios que lhe vêm à cabeça e os demais imitam-no, enquanto caminham. Ao comando do professor, o primeiro corre para o final da fila e o segundo passa a ser o líder, que mostrará o que fazer durante a caminhada. Com as crianças mais velhas é bom imitar um vegetal ou uma fruta, enquanto caminham, e os outros acompanham os movimentos e adivinham de que vegetal ou fruta se trata. O primeiro a acertar vai para a frente da fila e fará ele a mímica de outro vegetal ou fruta. Pode ser usado como ponto de partida para falar sobre a importância desses alimentos na dieta alimentar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manter o foco.</li> <li>- Realizar movimentos físicos enquanto caminha e pensa.</li> <li>- Capacidade de realizar multitarefas.</li> <li>- Aprender a confiar uns nos outros.</li> <li>- Treinar habilidades de imitação para crianças em idade pré-escolar.</li> <li>- Aquecimento antes das atividades físicas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espaço exterior ou interior.</li> <li>- Também pode ser jogado em círculo, com um jogador no centro mostrando os movimentos.</li> </ul>

NOME	DESCRIÇÃO	OBJETIVOS	EQUIPAMENTOS E MATERIAIS
<b>CORRIDAS DE REVEZAMENTO</b>	<p>Divida as crianças em dois ou mais grupos e entregue-lhes o equipamento que está acessível na sua escola. Peça às equipas que façam um revezamento de 3 a 5 pontos. Cada equipe deve então demonstrar como passar no revezamento. E depois trocar de lugar para que as equipas não possam participar do próprio revezamento. Faça uma partida. Cada criança pode fazer uma pequena corrida de revezamento com qualquer objeto (baldes, garrafas de água, fita adesiva, etc.) em casa ou no quintal e tentar ultrapassá-lo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Confiar uns nos outros e autoconfiança.</li> <li>- Manter a atenção e memorizar movimentos.</li> <li>- Formação e trabalho em equipa.</li> <li>- Pensamento lógico.</li> <li>- Apoiar a mobilidade grossa e o planeamento motor.</li> <li>- Aprender uns com os outros.</li> <li>- Diversão e prazer no trabalho de equipa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espaço exterior ou interior.</li> <li>- Qualquer equipamento adequado para o revezamento (ou itens de uso diário).</li> </ul>
<b>CAÇA AO TESOURO</b>	<p>Pode ser jogado em equipa ou individualmente. As crianças recebem um pedaço de papel com a imagem de diversos objetos.</p> <p>Ao ar livre: pedra, flor, árvore ou arbusto específico, caixote de lixo, ... entre 5 a 15 itens, dependendo da idade. Eles têm de encontrá-los e anotá-los no papel o mais rápido possível. Os itens podem ser qualquer alimento saudável que uma criança encontre pela casa. Quem tiver mais ganha.</p> <p>É necessária a discussão e o conhecimento sobre alimentação saudável antes ou depois do jogo.</p> <p>Pode ser jogado em casa, pedindo-lhes que encontrem os objetos que estão no papel. Pode ser pedido que encontrem e escrevam 5 objetos redondos, 5 objetos de madeira, ou outros itens dependendo do tema ou preferência.</p> <p>Pode ser cronometrado. O vencedor é o primeiro a encontrar todos os objetos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Construir a confiança.</li> <li>- Manter o foco e o controle.</li> <li>- Divertir-se e aproveitar.</li> <li>- Exercício físico se for feito numa área ampla.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espaço exterior ou interior.</li> <li>- Espaço seguro.</li> <li>- Um pedaço de papel com vários objetos mostrados nele (retratados ou escritos).</li> </ul>



NOME	DESCRIÇÃO	OBJETIVOS	EQUIPAMENTOS E MATERIAIS
<p><b>A GRANDE EXPERIÊNCIA AO AR LIVRE</b></p>	<p>O professor conduzirá a turma numa atividade imaginária que irá realizar-se ao ar livre.</p> <p>Passo 1: Peça à turma que imagine que estão numa grande aventura na mata ou na floresta como exploradores que atravessam novas terras. Eles já não estão na escola! Os alunos espalham-se em seu próprio espaço em frente ao professor.</p> <p>Passo 2: O professor orienta os alunos através de movimentos que imitam o que pode acontecer durante uma caminhada na mata. Peça aos alunos que façam essas ações sem sair do seu lugar.</p> <p>Exemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abaixe-se sob os galhos e agache-se.</li> <li>• Salte sobre árvores caídas.</li> <li>• Acelere. Aumente o ritmo com que as crianças andam para que corram no local, você poderá ouvir um farfalhar nos arbustos!</li> <li>• "Cobra!" Os alunos movem seus corpos para deslizar e fazer barulho de cobra.</li> <li>• "Lama!" Os alunos levantam mais os joelhos para atravessar a lama espessa.</li> <li>• "Nadar através de um rio." Os alunos imitam ações de natação.</li> <li>• "Vamos subir!" Os alunos levantam os braços e as pernas subindo uma árvore ou um penhasco.</li> <li>• "Olhe a vista!" Os alunos param e levantam a mão para olhar em volta e admirar a bela vista.</li> </ul> <p>Continuar os movimentos enquanto for necessário, incorporar os seus próprios movimentos e direções. Peça aos alunos que descubram seus próprios movimentos e os compartilhem com outras pessoas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Praticar habilidades motoras fundamentais e sequências de movimentos utilizando diferentes partes do corpo em resposta a estímulos em ambientes internos, externos e aquáticos.</li> <li>- Participar em jogos com e sem equipamento.</li> <li>- Aperceber-se de que a atividade física regular mantém as pessoas bem e saudáveis.</li> <li>- Identificar e descrever as respostas emocionais que as pessoas podem experimentar em diferentes situações.</li> </ul>	<p>Um espaço aberto ao ar livre</p>

NOME	DESCRIÇÃO	OBJETIVOS	EQUIPAMENTOS E MATERIAIS
<b>CONGELAR/ DANÇAR</b>	<p>Fazemos uma pequena arena com bolas e aros do lado de fora para que as crianças possam pular, dançar ou fazer certos movimentos com elas. As crianças são divididas em dois grupos. Enquanto a música toca no alto-falante, eles correm e saltam sobre os aros e bolas com movimentos de dança. Quando a música para a professora diz “Congela” e devem permanecer no seu lugar sem se mover. Se se moverem ou tentarem saltar outro obstáculo, perdem a vez e têm de voltar. Vence a equipa que conseguir todos os seus jogadores do outro lado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adquirir autorreflexão, flexibilidade, atividade em grupo com música.</li> <li>- Valorizar e respeitar os colegas e o professor.</li> <li>- Tratar todos de forma adequada e justa</li> <li>- Aprender e ajudar os outros a aprender.</li> <li>- Permitir que expressem sentimentos.</li> <li>- Garantir que as ferramentas online (microfone, tela, telemóvel ou computador) funcionem corretamente.</li> <li>- Divertir-se jogando.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aros de plástico clássicos e bolas de Pilates.</li> <li>- Parque infantil exterior ou numa praça.</li> <li>- Alto-falante musical.</li> <li>Se online: um computador com som, uma sala e talvez alguns objetos para torná-lo mais divertido.</li> </ul>

NOME	DESCRIÇÃO	OBJETIVOS	EQUIPAMENTOS E MATERIAIS
<b>ROUBAR O NINHO</b>	<p>Crie uma pista de obstáculos que leve a um ninho de ovos (bolas) e depois divida os alunos em equipas. Eles terão de correr em estilo de revezamento através dos obstáculos para recuperar os ovos e trazê-los de volta para sua equipa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Valorizar e respeitar os seus colegas e o professor.</li> <li>- Divertir-se jogando.</li> <li>- Estabilização da corrida.</li> <li>- Desenvolvimento de habilidades motoras: velocidade, resistência e destreza.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bolas/objetos que possam criar um obstáculo.</li> </ul>
<b>PARAQUEDAS</b>	<p>Tão simples, mas muito divertido, tudo o que precisa é de um paraquedas grande e alunos suficientes para formar duas equipas. Peça aos alunos que fiquem em lados opostos ao paraquedas e depois deixe-os competir para ver qual lado sai por cima!</p> <p>Outro divertido jogo de paraquedas onde uma equipa tem de tentar manter as bolas (pulgas) no paraquedas e a outra equipa tenta derrubá-las.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Um paraquedas</li> </ul>
<b>FUTEBOL DE CARANGUEJO</b>	<p>É semelhante ao futebol normal, mas os alunos devem jogar de quatro, mantendo uma posição de caranguejo.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uma bola</li> </ul>

NOME	DESCRIÇÃO	OBJETIVOS	EQUIPAMENTOS E MATERIAIS
<b>BOLA DE ARANHA</b>	Um ou dois jogadores começam com a bola e tentam acertar todos os jogadores enquanto eles correm pelo ginásio ou campo. Se um jogador for atingido, ele poderá participar e tornar-se uma aranha.		- Uma bola.
<b>CABEÇA, OMBROS, JOELHOS E CONES</b>	Alinhe os cones e peça aos alunos que formem pares e fiquem de cada lado de um cone. Finalmente, diga cabeça, ombros, joelhos ou cones. Se disserem cones, os alunos devem correr para serem os primeiros a pegar o cone antes do adversário.		- Cones
<b>MARCAÇÃO DE BOLHA</b>	Escolha dois alunos para começarem como bolha e, à medida que tocarem em outras crianças, eles se tornarão parte da bolha. Certifique-se de demonstrar um toque seguro, enfatizando a importância dos toques suaves.		
<b>O CAÇADOR, O PARDAL E A ABELHA</b>	<p>As crianças podem entrar e sair do círculo a correr. Eles formam o círculo, posicionando-se em intervalos de, pelo menos, um braço estendido, para que possam permitir àqueles que correm, entrar e sair do círculo.</p> <p>São escolhidas três crianças para se sentarem no círculo: a primeira é o “caçador”, a segunda é o “pardal” e a terceira é a “abelha”. A um sinal do líder do jogo, “o caçador” corre atrás do “pardal” (apanha-o), o “pardal” atrás da “abelha” (come-a), e a “abelha” atrás do “caçador” (pica-o). O jogo continua até que um dos três seja capturado. Ele é substituído por outro jogador do círculo e o jogo continua. Se o número de crianças for maior, os três papéis podem ser alterados ao mesmo tempo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fortalecer o hábito de correr.</li> <li>- Desenvolvimento de qualidades físicas.</li> <li>- Fortalecimento e desenvolvimento dos sistemas respiratório e cardiovascular.</li> <li>- Divertir-se enquanto se exercita.</li> </ul>	

NOME	DESCRIÇÃO	OBJETIVOS	EQUIPAMENTOS E MATERIAIS
<b>CORRIDA ANDANDO</b>	<p>Caminhada criativa, caminhada de diferentes maneiras com expressão (consciência do espaço e do corpo).</p> <p>Caminhar em ritmos variados e em velocidades diferentes. Para frente, para trás, lateralmente, na diagonal, lento/rápido, alto, pequeno, na ponta dos pés/calcanhares, com passos pequenos/grandes, em círculo, em zigue-zague, em linha.</p>		
<b>CORRIDAS</b>	<p>Evitar, desviar, mudar de direção e movimentar-se na área geral. Evitar um caçador em movimento, consciência espacial, mudança de direção e velocidade. Esquivar, desviar e lançar em um alvo em movimento.</p>		





NOME	DESCRIÇÃO	OBJETIVOS	EQUIPAMENTOS E MATERIAIS
<b>A LINHA MUSICAL</b>	<p>Atire o fio e deixe-o cair no chão (observe o padrão que o fio forma).</p> <p>Assim que a linha estiver no chão, contorne o formato do padrão com a ponta do pé, o dedo, o cotovelo, o joelho, a cabeça, etc.</p> <p>Desenvolvimentos / Variáveis:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Na sala de aula: solte o fio e deixe-o cair sobre a mesa, siga o padrão com dedo, o cotovelo, a cabeça, etc.</li> <li>• Corpo variável: fixe e estique o fio entre duas partes do corpo e mova (ou mova parte do seu corpo ao longo do fio), sem tocá-lo, mantendo-o esticado.</li> <li>• Variável de relação: em duplas, um dos dois alunos prende e estica o barbante entre duas partes do seu corpo e depois fica imóvel. O outro aluno deve movimentar o seu corpo ou parte do seu corpo entre o fio e o colega, sem tocar no fio nem no seu colega.</li> <li>• Variável relação/espço: formar dois pares. Os dois alunos da primeira dupla esticam um fio entre si. Os alunos da outra dupla caminham ao redor do fio (para cima, para baixo) com ou sem contacto entre si. Inverta os papéis.</li> <li>• Variável espaço/tempo: varie o comprimento do cabo entre os parceiros, a velocidade do movimento, etc.</li> </ul>		

NOME	DESCRIÇÃO	OBJETIVOS	EQUIPAMENTOS E MATERIAIS
<b>SALTO</b>	<p>Coloque uma toalha enrolada no chão para a criança saltar – para a frente, para trás e para os lados - Salto em altura, salto à distância, equilíbrio estático e dinâmico.</p> <p>Salto à distância, pouso e consciência corporal. Caminhada à distância, equilíbrio estático e dinâmico e pouso seguro.</p> <p>Salte no ritmo, corra e pouse na área geral. Salto à distância, salto de velocidade e desvio de obstáculos, equilíbrio (estático e dinâmico). Saltar sobre uma corda em movimento, em diferentes níveis, e trabalhar com outras pessoas.</p>		



# EXERCÍCIOS PARA EDUCAÇÃO FÍSICA AO AR LIVRE

Estes exercícios podem ser feitos ao ar livre, no parque infantil, ou numa praça, como competição. Na verdade, em qualquer espaço ao ar livre. Será preciso um alto-falante musical. Se a atividade for implementada online, precisará de um computador com som, uma sala e, talvez, alguns objetivos para torná-la mais divertida.



NOME	DESCRIÇÃO
<b>CORRER PELO CÍRCULO</b>	Neste exercício, você passa por um círculo que está a uma certa altura.
<b>DOIS A DOIS</b>	Duas crianças seguram-se pela mesma mão e giram olhando uma para a outra. O braço livre é esticado e o corpo ligeiramente dobrado para o lado.
<b>CRIAR UM CASULO</b>	O exercício é realizado na posição sentada, com apoio das palmas das mãos para trás, no chão. As pernas estão esticadas. A criança agarra, com os dedos dos pés, uma pinha e levanta. Quem conseguir levantar mais alto é o vencedor.
<b>DEIXANDO UM TRAÇO</b>	O exercício é realizado saltando para frente, pisando na ponta dos pés com os dois pés juntos. A competição de salto pode ser realizada ora com uma perna, ora com a outra.
<b>BICICLETA</b>	O exercício é realizado na posição supina. As pernas movem-se livremente, imitando a bicicleta.
<b>VOO DE AVIÃO</b>	Neste exercício, as crianças correm em círculo ou descrevem o número 8. Os braços imitam as asas de um avião. Para aumentar a eficácia deste exercício, o "vôo" será feito com o zumbido do "motor".
<b>ESCALA</b>	Duas crianças abraçam-se e ficam de costas uma para a outra. Uma inclina-se para frente e levanta o outro nas costas. Após retornar à posição inicial, a outra criança fará o mesmo exercício. Pode repetir o exercício duas ou três vezes.
<b>GATO E GATINHO</b>	Este exercício é feito sobre quatro "pernas", na ponta dos pés e nas palmas das mãos. As crianças são os "gatinhos" a brincar na relva. Ao chamado do gato, eles dirigem-se para a casa na ponta dos pés e nas palmas das mãos, fazendo: "miau, miau" (para respirar).



# EXERCÍCIOS PARA LIBERTAR O STRESS DURANTE DO DIA DE ESCOLA

O stress emocional associado à escola é excessivo e afeta muitos alunos nos dias de hoje. Isso não só desmotivará o aluno de realizar o seu trabalho, como também terá um impacto significativo no seu desempenho académico. Os exercícios seguintes podem ser feitos durante o dia escolar, para ajudar os alunos a relaxar e a serem mais produtivos e mais calmos durante o resto do dia. É aconselhável fazer estes exercícios num local tranquilo, onde não se distraiam.





NOME	DESCRIÇÃO
<b>EXERCÍCIO TÉCNICO</b>	<p>1. Sente-se confortavelmente numa cadeira e feche os olhos. Mude o foco da atenção dos seus pensamentos para o ritmo da respiração. Faça 5 repetições de "inspiração-expiração" A expiração é um pouco mais longa do que a inspiração.</p> <p>2. Em seguida, volte o foco da atenção para as sensações do corpo. Se a sua atenção mudou e está a pensar em alguma coisa, fique atento a essa distração. A distração é natural. Deixe a distração de lado e volte suavemente o foco da sua atenção para a respiração. Enquanto inspira, explore a tensão no seu corpo, (o stress é mais frequentemente demonstrado pela tensão corporal) e enquanto expira, relaxe. Avalie a tensão nas costas, pescoço e rosto. Repita este ciclo até sentir que os músculos já não estão tensos.</p> <p>3. Respire novamente 5 vezes. Faça uma expiração um pouco mais longa.</p> <p>4. Ao final do exercício, abra os olhos e pergunte-se: "O que é importante para mim agora?" Poderá ser algo muito simples, como beber água.</p>
<b>EXERCÍCIO PARA O ENSINO DE EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS</b>	<p>Objetivo: Aprender exercícios respiratórios que o ajudarão a libertar a tensão interna.</p> <p>Instruções: Levante-se e feche os olhos, respire fundo e imagine que ao inspirar está a escalar um arco-íris e ao expirar está a deslizar como se fosse um escorrega. Este exercício é repetido 3 vezes. Em seguida, repita o mesmo exercício 7 vezes com os olhos abertos.</p>
<b>EXERCÍCIO "PALAVRAS MÁGICAS"</b>	<p>Objetivo: Aprenda a encontrar as palavras que o ajudem a livrar-se dos sentimentos de ansiedade.</p> <p>Instruções: lembre-se de uma situação em que o sentimento de excitação estava presente. Em seguida, diga uma palavra mágica para si mesmo, como por exemplo: "paz", "quietude", "calma" ou outras. O objetivo é que estas palavras o ajudem.</p>

# EXERCÍCIOS QUE REDUZEM A ANSIEDADE

Muitas vezes, o aparecimento de ansiedade é acompanhado de dúvidas sobre a capacidade e eficácia das crianças. A pessoa torna-se excessivamente crítica consigo mesma. Pensamentos prolongados sobre questões preocupantes e fixação em aspetos negativos resultam numa diminuição da atividade e fadiga. Estas atividades serão úteis para reduzir dúvidas pessoais e ansiedade no dia a dia. O ideal é fazer estes exercícios num local tranquilo e sem distrações.



## EXERCÍCIO 1



Faça a si mesmo uma série de perguntas:

- Até que ponto isto é verdade?
- Quão útil é para mim pensar sobre isto agora? (pode ajudar-me de alguma forma)?
- Eu falaria sobre isto com alguém próximo e querido para mim?

Assim que perceber que os pensamentos sobre determinados assuntos são recorrentes, pergunte-se: "Que novidades posso contar a mim mesmo?"

As respostas a essas perguntas permitirão que compreenda a realidade de uma forma mais precisa.

## EXERCÍCIO 2

Quando se encontrar numa situação alarmante, pergunte-se o seguinte:

Como posso ver esta situação de forma diferente? Como seria esta situação vista de uma distância emocional maior? Ou veja esta situação através dos olhos de outra pessoa? Como seria esta situação depois de um tempo?

Analise as suas respostas.

A sua atitude emocional em relação à situação mudou no final do exercício?



## EXERCÍCIO 3

Situações emocionalmente difíceis podem desequilibrá-lo. Podem surgir dúvidas, torna-se difícil expressar a sua opinião e surge o cansaço. Apoie-se com o seguinte exercício.

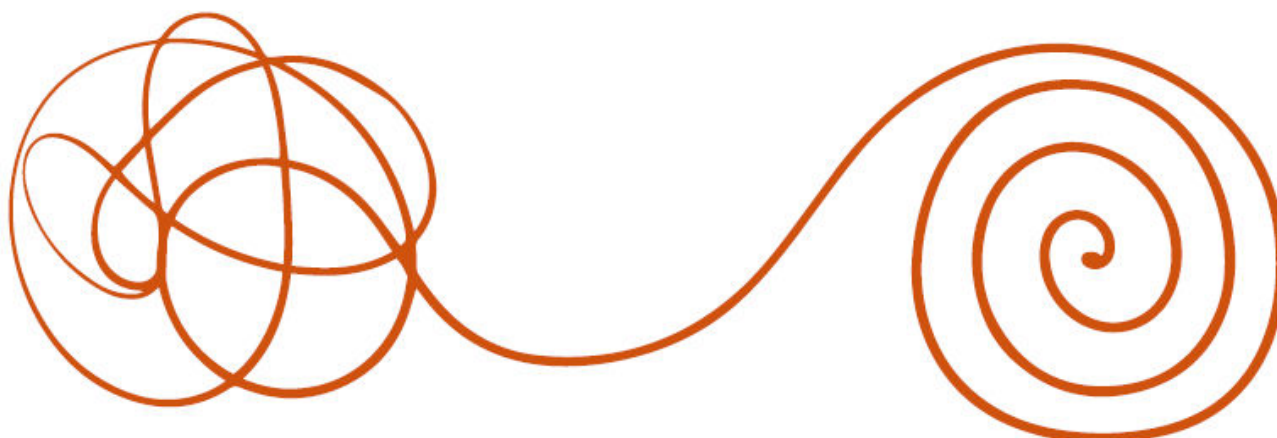
Técnica de exercício:

O exercício pode ser feito sentado ou deitado.

1. Se sentir que a ansiedade e o medo estão fora de controle, pergunte-se: "O que desencadeia a ansiedade? O que me afetou? Desta forma pode detetar o momento de ansiedade, medo ou raiva.
2. Sente-se confortavelmente numa cadeira e feche os olhos. Mude o foco da atenção dos seus pensamentos para o ritmo da sua respiração. Faça 5 repetições de "inspiração-expiração" A expiração é um pouco mais longa que a inspiração.
3. Em seguida, volte o foco da sua atenção para as sensações do corpo. Se a sua atenção mudou e está a pensar em alguma coisa, fique atento à distração. A distração é natural. Deixe a distração de lado e volte calmamente a sua atenção para o corpo enquanto explora as manifestações físicas da ansiedade. A ansiedade manifesta-se muitas vezes como tensão no corpo.
4. Avalie a tensão nas costas, pescoço e rosto enquanto inspira e relaxe ao expirar.
5. Volte a sua atenção do corpo para a respiração. Faça 5 respirações. A expiração é um pouco mais longa que a inspiração.

Lembre-se da situação que o preocupou. Perceba o momento em que tudo começou. Reconheça que a situação foi emocionalmente difícil para si. Pense em como gentilmente apoiaria o seu ente querido em tal situação? Um parente? Um amado? O que lhe diria?

No final do exercício, repita essas palavras para si mesmo. Apoie-se colocando as palmas das mãos sobre a área do coração.



## EXERCÍCIO 4

Objetivo do exercício: libertação do stress psico-emocional.

Sugerimos que faça “ginástica emocional”:

1. Tente sentir-se como se tivesse acabado de acordar depois de uma boa noite de sono.
2. Relaxe e tente sentir-se como se estivesse começando a bocejar. Levante as sobrancelhas e enrugue o nariz (expressões faciais como quando bocejamos). Boceje com prazer.
3. Lembre-se de algo extremamente agradável na sua vida e sorria. Mantenha um sorriso no seu rosto.
4. Imagine que é um atleta vencedor. Alegre-se.
5. E agora: boceje, relaxe, sorria e seja feliz novamente.





# RESPIRAÇÃO DE IOGA

Explicamos às crianças que respirar é algo que fazemos involuntariamente desde o nascimento, mas que podemos controlá-la se quisermos.

São recomendados exercícios para as crianças se manterem em boa forma. O mais importante é oferecer aos nossos alunos experiências envolventes mesmo quando estão em casa.

Para esta atividade necessitamos de velas, música relaxante e uma tocha.

Podemos fazê-lo no exterior, no parque infantil e geralmente em qualquer espaço interior. Também precisamos de um alto-falante musical.



## EXERCÍCIO 1

Primeiramente, as crianças posicionam-se em círculo ao redor do professor e respiram fundo, levantando simultaneamente as mãos com as palmas voltadas para cima, até atingirem a altura da cabeça.

Depois de retirar todo o ar, liberamos lentamente, baixando as mãos com as palmas para baixo, até chegar à ponta dos pés. Repetimos três vezes.

Então, eles inspirarão pelo nariz, cobrindo uma das narinas, e quando soltarem terão de cobrir a outra.

## EXERCÍCIO 2

Acendemos uma vela e as crianças sentam-se à sua volta. Cada um é chamado individualmente e aproxima-se da vela inspirando e liberando bem devagar para que a chama não se apague.

Quando estiverem relaxados, apresentaremos o loga às crianças, com algumas posturas fáceis e adequadas à sua idade. Começaremos com a postura da árvore.

A sessão terminará com o jogo dos pirilampos:

As crianças sentar-se-ão no tapete com as luzes apagadas e o professor contará a história do pirilampo escondido na sala de aula. As crianças levantam-se e andam devagar, sem fazer barulho, à procura dos pirilampos. O professor pegará uma lanterna e focará numa parte da sala de aula e as crianças seguirão a luz para tentar pegar o pirilampo. Quando eles chegarem, mudará rapidamente de posição.

# CONCLUSÃO

O exercício liberta substâncias químicas como endorfinas e serotonina que melhoram o seu humor. Na verdade, o exercício reduz quaisquer sentimentos de solidão e isolamento. Melhorar a saúde mental anda de mãos dadas com a saúde física. É por isso que esta caixa de ferramentas reúne ambos, exercícios físicos com exercícios de relaxamento/ioga.

No geral, o kit de ferramentas tem sido um trabalho colaborativo com os nossos parceiros, com o intuito de melhorar a educação em saúde mental e permitir que os alunos se familiarizem mais com a ligação mente-corpo. Este projeto foi realizado para manter um nível adequado de educação física na escola para prevenir riscos relacionados à saúde mental e também à saúde corporal em geral.

Mas também, orientar e estimular os processos de aprendizagem e ensino dos alunos com base na metodologia do bem-estar. Isso não só melhorará a saúde física dos alunos, mas também sua saúde mental. Estas ferramentas reúnem um vasto leque de exercícios que podem ser feitos tanto no interior, como no exterior, dependendo do objetivo e das capacidades.

Finalmente, esperamos que este kit de ferramentas possa ser utilizado por um grande número de pessoas para ter um impacto positivo nos comportamentos no futuro.

