

**PORQUE
É QUE
O CÉU
É AZUL?**

“A criatividade é a inteligência a divertir-se.”

Albert Einstein

ÍNDICE

1 - PROJETO . 4

2 - SOBRE AS ORGANIZAÇÕES. 7

3 - DICAS PARA OS FACILITADORES . 9

4 – IMPACTO . 15

ANEXOS . 19

PROJETO

non formal education

emozioni

absztrakció

constientizare

imaginação

youth

scienza

önkifejezés

creativitate

externalização

movement

innovazione

személyes fejlődés

implicare

curiosidade

emotions

attività fisica

nyitottság

O projeto em poucas palavras

"Todos e tudo o que te rodeia é teu professor!" – Ken Keyes Jr.



O projeto visa explicar os conceitos científicos que nos fazem ver o céu como azul, para os jovens através de recursos visualmente apelativos dentro de uma narrativa poética que visa expandir a imaginação na leitura do mundo envolvente, usando a dança e o movimento como principal ferramenta. Também visa fomentar as infinitas formas de expressão dos jovens e fazê-los perceberem-se como parte do mundo natural. É também uma forma de promover a Inclusão Social e de sensibilizar para a educação através do desporto.

A maioria dos jovens luta para aprender conceitos científicos abstratos através da aprendizagem teórica. O valor deste projeto provém da combinação de diferentes estilos de aprendizagem (desporto, artístico, interpessoal, etc.) numa única sessão aplicada à ciência.

As atividades criativas desenvolvem as competências motoras, cognitivas e relacionais dos jovens (e outros). É um espaço para falar sobre si mesmo, para fazer descobertas e também para educar os pares.

O projeto é composto por 4 Sessões Desportivas Locais, feitas em cada um dos países parceiros. Estas sessões são compostas por 8 workshops (1 por semana, durante 2 meses) com diferentes grupos.

Para além destas Sessões Desportivas Locais, foram realizadas 4 reuniões transnacionais para acompanhar o projeto e outros eventos locais de sensibilização e divulgação para ajudar a difundir os resultados do projeto. A duração total do projeto foi de 18 meses.



Objetivo principal

Combater a falta de alternativas à educação, inovar a inclusão social e os métodos participativos para o desenvolvimento de competências sociais, pessoais e educacionais nas crianças e combinar a metodologia do desporto e da educação não formal.

Objetivos específicos

-Promover a inclusão social e a igualdade de oportunidades através da prática desportiva, principalmente através do desenvolvimento de competências sociais, culturais, pessoais e educacionais nas crianças, combinando metodologias de educação informais e/ou não formais com a prática de atividades físicas que melhoram a saúde.

-Promover a educação através do desporto, através da implementação de iniciativas que combinem o valor e a capacitação das crianças para a prática de atividades físicas, visando o seu pleno desenvolvimento e, conseqüentemente, contribuindo para o aumento da igualdade de oportunidades na sociedade e para a redução da inserção nos processos de produção e reprodução da exclusão social.

-Desenvolver e/ou reforçar redes colaborativas entre organizações ativas no domínio da educação não formal infantil e juvenil, desporto e política pública, com o intuito de cocriar e partilhar métodos e ferramentas inovadoras e participativas para construir competências nas crianças.



SOBRE AS ORGANIZAÇÕES

A Asociația Tinerilor cu Inițiativa Civică é uma ONG juvenil, apolítica, que visa impulsionar o desenvolvimento da sociedade romena, atraindo os jovens para a cidadania ativa e promovendo valores culturais locais e nacionais.

Desempenha um papel ativo na sua comunidade - trabalhando com jovens, jovens de lares adotivos, famílias pobres, idosos, desempregados e pessoas que enfrentam outros problemas sociais. Um dos seus principais objetivos é a inclusão de jovens desfavorecidos locais através de diferentes métodos, como o desporto, a música, o teatro, a dança e a pintura.

Para atingir os seus objetivos, cooperam com as famílias, as autoridades locais, as escolas primárias, as escolas secundárias e as universidades, desenvolvendo com eles diversos projetos.

A Eurotender Association visa contribuir para o sucesso da política estrutural da União Europeia na região das Grandes Planícies do Sul da Hungria. Enquanto organização de utilidade pública, pretende fomentar a coesão social e económica. As operações incluem: apoiar as pessoas desfavorecidas na região, melhorando principalmente as condições das etnias, dos jovens, dos idosos, das mulheres e das pessoas com deficiência; examinar o estado atual do mercado de trabalho e a proteção da saúde no local de trabalho e alcançar um desenvolvimento sustentável em harmonia com as políticas da UE.

Através das principais atividades – formação/educação, investigação, desenvolvimento de materiais de formação, organização de eventos de partilha de conhecimento – o objetivo é contribuir para medidas e iniciativas destinadas a fomentar a integração de grupos desfavorecidos, apoiar a aprendizagem intercultural e multiplicar a literacia mediática com especial enfoque na juventude.



A DCTR é uma Associação Cultural que procura melhorar e democratizar o acesso de todos à formação relacionada com sustentabilidade, inteligência emocional e arte. Trabalha para os seus membros e para as pessoas com menos oportunidades, através de parcerias com entidades públicas e privadas. O seu método de trabalho é o uso da consciência corporal, do movimento e da dança para melhorar as habilidades de cada um



A PROACTING nasceu de uma identificação conjunta de problemas e da ausência de soluções que incitem a uma nova direção para a transformação da realidade social. Reconhece os problemas e necessidades atuais, especialmente no espectro da juventude e no domínio da inclusão social, do empreendedorismo, da empregabilidade e até da inovação. Com um conhecimento priori dos imensos desafios e barreiras impostas aos jovens para o desenvolvimento pessoal, social e profissional. O objetivo é ser um veículo de acesso a novas experiências que permitam não só o desenvolvimento de competências - bem como o reconhecimento - mas também o acesso a oportunidades que permitam aos indivíduos refletir, (co)criar e agir para a mudança interna e externa.



proacting

A força de fazer acontecer!

A L'ORMA é uma agência educativa sem fins lucrativos que desenvolve e proporciona as melhores experiências formativas/expressivas possíveis desde 2000, baseadas na educação não formal e destinadas ao crescimento pessoal e profissional de jovens, pais e professores. O principal objetivo é promover, incentivar e fazer a mudança social de uma forma financeiramente sustentável: todo o rendimento é reinvestido na sua missão.



Quem são os treinadores e os facilitadores?

Cada associação tem um grupo de facilitadores que estiveram envolvidos e implementaram este projeto.

Asociația Tinerilor cu Inițiativa Civică: Laurentiu Petrea e Daniela Petrea

Eurotender Association: Zsanett Fűgg e Dániel Fábíán

DCTR: João Almeida e Catarina Feio

PROACTING: Débora Rebelo e André Marques.

L'ORMA: Sara Marini, Stefania Ristoro, Nicholas Pappini e Viola Sambrotta.

DICAS PARA OS FACILITADORES

“Tu não podes ensinar nada a um homem, só podes ajudá-lo a encontrar-se dentro de si mesmo.”

Galileo

O que faz o facilitador?

O facilitador é o responsável pelas sessões. Prepara as sessões, coordena-as e implementa-as. Deve:

- estabelecer um ambiente seguro e favorável para todos os participantes e estar disponível para ajudar e tirar dúvidas;
- Promover valores positivos, ser tolerante e ajudar os participantes. A atitude deve ser de não-julgamento, integrando todos nas atividades;
- Definir as regras, explicar os limites e expor o conteúdo;
- Utilizar linguagem adequada à idade dos jovens;
- Ter sempre cuidado, de modo a adaptar a atitude e as perguntas;
- Fazer perguntas, orientar as próprias conclusões dos jovens, pedir feedback e fazer um briefing em todas as sessões.

Qual o papel dos participantes?

Neste projeto, os participantes geralmente assumem o papel de um jovem cientista que vai experimentar ativamente e explorar novas profundezas, construindo hipóteses e testando a sua validade.

São observadores, começando por se aperceberem do que os rodeia. Cada participante é simultaneamente um ator e um público que tem a oportunidade de observar o que está a acontecer, de se envolver espontaneamente, sempre com base no seu próprio tempo. A observação e a ação dão ao jovem a possibilidade de ser "protagonista" do que está a acontecer.

Trabalhando com crianças com necessidades especiais, por exemplo, crianças com casos mais suaves de deficiências cognitivas do desenvolvimento, parece importante enfatizar os elementos visuais de cada atividade. As crianças ficam mais facilmente envolvidas se tiverem a imaginação visual onde se agarrarem, em vez de terem de confiar apenas em ideias abstratas mais complexas. Além disso, como acontece sempre, é preciso prestar mais atenção às diferenças existentes entre os membros do grupo; as capacidades de comunicação podem variar muito, o facilitador tem de estar atento a todos os canais, tais como a linguagem corporal e as expressões faciais.

Uma sessão passo a passo

1- Os jovens são ajudados a chegar ao local não só fisicamente, mas também em espírito e mente, são instruídos a concentrarem-se em si mesmos, no ambiente, e depois a observarem-se no ambiente em si. Para isso, são utilizados energizers/icebreakers.

2- É feita uma atividade de teambuilding para criar um ambiente de aprendizagem seguro e ligações e união entre os participantes.

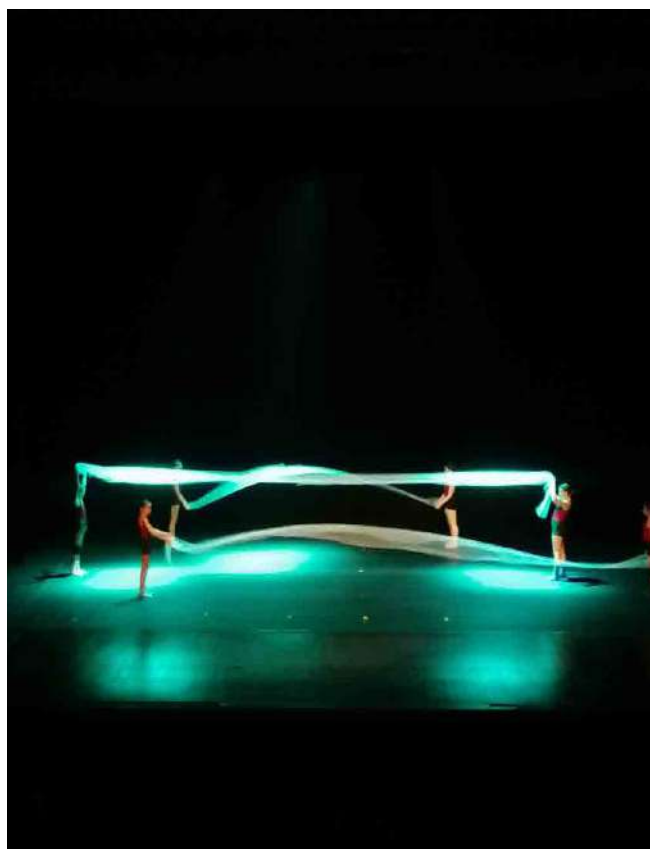
3- É feito o aquecimento do corpo, com o uso de ginástica básica, de técnicas de respiração e de alongamentos e também de dança ou teatro.

4- Há uma conversa sobre o tema específico da sessão, onde os jovens manifestam os seus interesses e ideias, mas também há lugar para as observações do facilitador, de forma a que se determine a estratégia ideal para aqueles jovens durante a sessão.

5- Uma parte em que é utilizado o exercício físico e que gira em torno do tema da sessão e é conduzido de forma a que os jovens estejam cientes disso e pode ser no mundo natural, ou no seu interior.

6- Tempo para relaxar, refrescar e esticar, para que os jovens voltem à calma e voltem ao mundo.

7- Finalmente, realiza-se uma reflexão sobre a sessão e sobre as aprendizagens feitas durante a mesma.



Princípios da Educação não formal a ter em conta

Centrado no aluno

A metodologia do processo criativo foi escrita de forma a satisfazer o instinto inato dos jovens de exploração e auto expressão.

O programa educativo utiliza estratégias interativas para envolver os jovens de forma a desenvolverem as competências que já têm e novas e a adaptarem-se às necessidades e características do grupo, centrando-se assim na experiência de aprendizagem dos jovens e não num método fixo.

A metodologia é adaptável às características do grupo (idade, experiência com NFE ou dança, dificuldades educativas,...).

Acordo entre os facilitadores e os alunos sobre os objetivos da aprendizagem

No início das sessões há uma parte dedicada à definição de objetivos e regras comuns, para que os jovens se sintam envolvidos no projeto e motivados a participar.

Transparência

No início de cada sessão, o facilitador deve expor o que está previsto para o dia, sem revelar todos os detalhes, mas ainda assim, deixar os jovens prepararem-se para o que aí vem.

Confidencialidade

Quando se discutem os tópicos difíceis de forma direta e aberta com o grupo, os jovens são mais propensos a falar ou partilhar os seus problemas e pensamentos. O facilitador pode dar a sua opinião, mas nunca deve revelar o que foi dito em conversas privadas.

É justo dar a possibilidade de partilhar de forma circular, isto é, dar a todos a oportunidade de se expressarem. Ao mesmo tempo, é importante aprender a respeitar os tempos daqueles que têm mais dificuldade em expressar-se, sem os forçar.

Atenção ao conteúdo e à metodologia

Ao mesmo tempo que prestamos atenção às necessidades e interesses dos jovens e à coesão e composição do grupo, estamos a trabalhar com um quadro claro que proporciona objetivos e instrumentos comuns a todas as organizações.

Processo Voluntário

Uma das chaves para a educação não formal é que não é obrigatória. Portanto, os participantes serão encorajados a participar, mas nunca forçados.

O papel do facilitador é o de criar um lugar seguro e divertido, que promova o envolvimento dos jovens, para que, em grupo, criem um ambiente de participação e compromisso.

Participação

Um dos maiores desafios para as atividades é incentivar os jovens a ter uma participação ativa durante as sessões. A educação entre pares é considerada uma prioridade, por isso é sempre uma boa ideia lembrar ao grupo que a vida é mais divertida quando nos envolvemos ativamente no que estamos a fazer. Se fizeres coisas sem energia ou motivação, nunca as vais achar engraçadas ou divertidas.

Domínio

Uma vez que os resultados da aprendizagem só podem ser alcançados com a participação ativa e o envolvimento dos participantes e as suas contribuições através da partilha de informação, a propriedade tanto do resultado das sessões como do processo pelo qual são alcançados é puramente partilhada entre formadores e participantes.

Práticas e valores democráticos (igualdade e equidade)

As sessões são um espaço onde a participação, as opiniões e o feedback dos participantes têm a mesma importância. Todos os participantes contribuem igualmente e todas as suas opiniões são tidas em conta pelos facilitadores. As decisões são tomadas em grupo.

Todos os jovens conseguem atingir objetivos de aprendizagem semelhantes, pelo que aqueles que precisam de mais atenção e/ou explicações são ajudados não só pelos facilitadores, mas também pelo grupo.

É necessário não esquecer que atividades como icebreakers, jogos de team building e dramatizações podem ajudar a desenvolver um ambiente de aprendizagem seguro e melhorar as relações entre o grupo.



Diferença entre feedback, debriefing e reflexão

DEBRIEFING - É o processo de análise estratégica e análise do que aconteceu após a conclusão de um evento ou atividade, no contexto da aprendizagem (Stephanie Lancaster). O objetivo do debriefing não é apenas fornecer informações, mas ajudar o participante a deixar a situação experimental num estado de espírito semelhante ao de quando entrou nela (Aronson, 1988).

DICA - Falar sobre os factos (o que aconteceu), resumindo-os.

EVALUATION: o ato de formar uma opinião sobre o valor, valor ou qualidade de algo depois de pensar cuidadosamente sobre ele. Por exemplo, o que é que se pode fazer? Quão perto esteve esta sessão das tuas expectativas?

REFLECTION: cuidadoso pensamento sobre algo, às vezes ao longo de um longo período de tempo. A reflexão deve ser feita pelos jovens aos próprios jovens. Idealmente, deve haver uma reflexão rápida após cada atividade (estas devem ser questões mais específicas relacionadas com a própria atividade) e uma no final do dia, no caso de haver mais do que uma atividade planeada. Se se fizer um longo processo com os mais novos, por exemplo, no final do processo, pode guiá-los a refletir sobre todas as sessões.

Fonte: Dicionário de Oxford (avaliação e reflexão)

Exemplos de perguntas para ajudar a orientar o processo de reflexão:

Avaliação do que aconteceu

- Como se sente depois das atividades? O que mudou? O que permaneceu igual?
- Qual foi o seu momento favorito?
- Uma coisa que aprendeste hoje.
- Como se sentiu durante as atividades?
- Uma palavra ou imagem que ficou na sua cabeça depois da sessão?
- O que mudou hoje? Como vai ver o mundo de uma forma diferente?
- Ficou alguma coisa por dizer?
- Acha que descobriu mais sobre si mesmo?
- Que atividade o fez sentir mais confortável?
- Em uma palavra, resume os seus sentimentos de hoje.

Focado no futuro (relevante, especialmente no final de um processo a médio/longo prazo, mas importante também de sessão em sessão)

- O que gostaria que acontecesse da próxima vez?
- O que vai fazer com este conhecimento?
- O que retira da sessão?
- O que devemos repetir da próxima vez?
- Qual o caminho a partir daqui? (especialmente no final de um determinado processo, para que os jovens pensem o que podem fazer a partir daí)

A Preparar as Sessões...

1. Considerar o grupo alvo e a questão a trabalhar.
2. Estabelecer os resultados de aprendizagem que se pretende alcançar.
3. Refletir sobre o método que se pretende utilizar e adaptá-lo a todas as anteriores.
4. Definir as atividades passo a passo, com a duração e os materiais: criar um calendário para a sessão, mas manter-se flexível com a implementação.

Tenha em mente que os objetivos devem ser ajustados, se necessário.



IMPACTO

“Não aprendemos com a experiência... aprendemos refletindo sobre ela”

John Dewey

Impacto nos participantes

Como medir o impacto nos participantes?

OBSERVAÇÃO: Como sempre, a postura dos jovens, como se comportam, o olhar deles conta uma grande história. O facilitador deve prestar atenção à capacidade de resposta dos jovens, à forma como reagem a diferentes cenários e tarefas, podem ajudar o facilitador a perceber qual abordagem a utilizar.

USE A REFLEXÃO: As atividades de reflexão no final de cada sessão são reveladoras para o facilitador, na medida em que permitem uma visão indireta da forma como os participantes experimentaram as atividades e o que retiraram delas.

USE FORMAS FORMAIS DE AVALIAÇÃO: Neste projeto, como pode ser visto no anexo, criámos o nosso próprio questionário (medimos a autoestima, com base no método e nas competências sociais do Rosenberg e com base num artigo científico da Sociedade Portuguesa de Psicologia da Saúde, o "Para mim, é fácil"). O questionário foi usado por todas as organizações e foi implementado na primeira e na última sessão de cada grupo para que pudéssemos comparar a evolução. Apesar de o questionário ter sido preenchido a nível individual, foi analisado de forma coletiva. Isto permite-nos verificar até que ponto existiu um impacto no desenvolvimento dos jovens.



Impacto nos participantes

...pela observação dos facilitadores

- **Competências sociais:** os jovens pareciam gradualmente mais confiantes em comunicar com os seus pares;
- **Criatividade:** Ao relacionar diferentes conceitos fechados do mundo científico com um pensamento mais abstrato, os jovens desenvolvem novas formas de olhar para si mesmos e para o mundo que os rodeia. A criatividade caracteriza-se pela capacidade de perceber o mundo de novas formas, de encontrar padrões ocultos, de estabelecer ligações entre fenômenos aparentemente não relacionados e de gerar soluções. Os jovens tornaram-se mais curiosos e críticos sobre o que aprenderam, sobre o mundo à sua volta;
- **Inteligência emocional:** os participantes melhoraram a sua empatia e a sua capacidade de gerir emoções;
- **Trabalhar em equipa:** através do projeto, as crianças aprenderam a trabalhar em conjunto com o grupo para um objetivo comum, o que tem um potencial incrível na construção de uma sociedade inclusiva e cooperativa;
- As competências de comunicação foram melhoradas não só verbalmente, mas também de forma não verbal (a comunicação visual, a linguagem corporal e a assertividade foram todas desenvolvidas através das atividades).

Derivado disto, poder-se-ia muito bem dizer que o percurso de exploração no quadro atual empurra os participantes de uma forma divergente de pensar, em vez de convergente, tendo em conta que os participantes são sempre encorajados a abrir as suas mentes a eventuais abordagens.



Impacto nas organizações

O que aprendemos, como organização, com experiências não formais como estas?

Como organizações que proporcionam experiências educativas não formais, aprendemos e observamos que os jovens de hoje estão mais abertos à aprendizagem e exploração de um espaço criativo e à experiência de coisas novas. Ao longo dos anos, utilizando e aprendendo métodos não formais, chegamos à conclusão de que uma experiência de aprendizagem provém principalmente do envolvimento ativo e do esforço do aluno. Na maior parte das vezes, o aluno já tem o material necessário para contrariar novos desafios, necessitando apenas do ambiente para apoiar a sua luta intrínseca pelo crescimento. A educação não formal proporciona este ambiente de descoberta, exploração e criatividade.

Experiências não formais permitiram-nos, como organizações, desenvolver diferentes abordagens baseadas na ciência, para encontrar metodologias e atividades inovadoras. Além disso, fez-nos aumentar e melhorar as nossas equipas através de pessoas de diferentes áreas, o que aumentou o nosso impacto nas comunidades locais.

Além disso, notamos o impacto nos facilitadores, que têm agora uma melhor capacidade de replicar a metodologia no futuro, de a adaptar e de a utilizar em diferentes origens. Há também uma maior consciencialização por parte dos facilitadores sobre estratégias para superar a falta de motivação nos jovens.

Impacto na comunidade

Permitir que os jovens sejam curiosos e melhorem a sua capacidade de expressão leva a que sejam membros mais saudáveis da sociedade. Leva a adultos mais abertos. Tais atividades podem lançar as bases para a próxima geração de pioneiros, artistas, cientistas e professores.

Este projeto foi relevante para a comunidade, principalmente para os facilitadores que tiveram a oportunidade de descobrir e implementar novas ferramentas e estratégias para visar o seu próprio trabalho na aula.

Uma vez que este projeto tinha organizações de zonas urbanas como Milão e outras de zonas semi rurais como Lamego (pequena cidade em Portugal), percebemos que o impacto na comunidade é maior quando em comunidades mais pequenas, onde não há muito acesso ao NFE e às atividades desportivas.

As organizações, através de feedback informal, notaram que o impacto se estendia às famílias dos jovens, o que significa que foi alargado. Foi promovido o valor do desporto e da arte para aprender conceitos científicos e desenvolver soft skills, o que torna mais provável que estas famílias e os jovens procurem mais metodologias destas no futuro.

***"A união é um começo.
Continuar juntos é um progresso.
Trabalhar em conjunto é sucesso."***

Henry Ford

Contactos: :

Coordenador producao@dctr.pt

Página do projeto:

<https://dctr.pt/sport-small-colaborative-partnerships-why-is-the-sky-blue/>

ANEXOS

O processo de aprendizagem ao longo das sessões foi uma amplificação e orientação da curiosidade natural das crianças. A natureza inata de exploração das crianças dota-as de ferramentas para descobrir o mundo que as rodeia e as suas dimensões interiores. Estas sessões apenas orientam a atenção das crianças para aspetos que de outra forma poderiam ignorar ou ignorar.

"A arte de ensinar é a arte de ajudar à descoberta."

Mark Van Doren

Este foi o modelo que criámos e melhoramos. Pode considerá-lo como um ponto de partida e usar esta tabela (se quiser) para planear as suas sessões em detalhe. Aqui está uma versão editável da tabela para poder copiar e utilizar:

<https://docs.google.com/document/d/18zk0WZzoe7p5UBKWi0QAJzomPb1ej72UZto5Zx4-jmA/edit?usp=sharing>

Session 1: O que vês no céu?

Actividade	Descrição	Duração
Apresentação e Aquecimento	-Num círculo, cada elemento do grupo diz o seu nome seguido de um gesto, movimento ou som; todos repetem o nome e o elemento utilizado pelo próprio. - Aquecimento (tomando atenção ao alinhamento e postura).	
Jogo Criativo	- Ainda num círculo, cada um diz um elemento que pode observar/encontrar no céu e, guiados pelo orientador, todos o desenham com partes diferentes do corpo. - Associar diferentes elementos que são observados no céu a movimento - explorar/encontrar diferentes texturas de movimento; estabelecer percursos para que os movimentos explorados sejam inseridos.	
Composição em grupo	- Construção de uma frase de movimento em grupo - sequencialmente, cada um escolhe e executa um movimento, criando e compondo, deste modo, uma frase em coletivo.	
Estrutura Coreográfica	- Concessão de uma estrutura de materiais coreográficos; - Apresentação.	
Relaxamento/ Alongamento	[Em função do trabalho desenvolvido nesta sessão, o objetivo é finalizar o trabalho corporal]	
Desenhar o Céu (em grupo)	- Material necessário: lápis de cor/cera coloridos, papel de cenário; - Para fazer: em grupo, numa única folha de papel, cada um vai desenhando elementos que encontra no céu e completando a criação dos colegas.	

Sessão 2: Se o céu te respondesse, que perguntas farias?

Actividade	Descrição	Duração
Aquecimento	- Exercícios rítmicos e de associação de sons a ações/movimentos.	

	<ul style="list-style-type: none"> - Exploração de sons através do corpo - - percussão corporal; - Respiração diafragmática; - Colocação vocal. 	
Criação - cada um, faz uma pergunta ao céu...	<ul style="list-style-type: none"> - Num círculo, vão sendo feitas perguntas, olhando e apontando para o céu; - O orientador/formador poderá, ou não, apontar as questões de cada um para utilização/estruturação do 4º momento desta sessão. 	
Jogo da Mímica - composição em grupo	<ul style="list-style-type: none"> - Em duplas, um elemento faz a sua pergunta ao céu, e o parceiro responde através do gesto/movimento; trocam. - Em grupo, apresentam os solos e os colegas devem descobrir a resposta correta. 	
Estrutura Coreográfica	<ul style="list-style-type: none"> - Concessão de uma estrutura de materiais coreográficos; - Apresentação. 	
Alongamento/Relaxamento	[Em função do trabalho desenvolvido nesta sessão, o objetivo é finalizar o trabalho corporal]	
Reflexão final	- Material necessário: lápis de cor / lápis de cera, folhas de papel A4.	

Sessão 3: Cores e Emoções

Actividade	Descrição	Duração
Aquecimento	<ul style="list-style-type: none"> - Noção do corpo no espaço: direções (direita/esquerda, frente/trás), níveis (alto/médio/baixo) e planos (vertical/horizontal); - Atenção ao outro, aproximar/afastar. 	
Conversa em grupo	<ul style="list-style-type: none"> - Compreender e identificar as 5 emoções básicas: alegria, tristeza, raiva/revolta, calma, e medo - em que circunstâncias são despoletadas? - Associar uma cor a cada uma das emoções - tomar decisões em conjunto. 	
Traduzir Cores	<ul style="list-style-type: none"> - Cada elemento escolhe e pega no objeto colorido com o qual se sente mais atraído emocionalmente, no momento ou com o qual deseja trabalhar; - Cada um, escolhe um local para trabalhar individualmente; - Em solo, através do movimento, é explicada a emoção que determinada cor despoletou na criança. 	

Composição em Grupo e Estrutura Coreográfica	- Com as composições das crianças, é criada uma estrutura de materiais coreográficos; - Apresentação.	
Alongamento/Relaxamento	[Em função do trabalho desenvolvido nesta sessão, o objetivo é finalizar o trabalho corporal]	
Expressão sem palavras (reflexão individual)	- Materiais necessários: boiões/potinhos de vidro com plasticina ou outro material manipulável (por exemplo lãs) com cores diferentes - estes poderão ser os mesmos objetos utilizados na atividade 3 desta sessão; - Para fazer: utilizando os materiais coloridos escolhidos, procurar exprimir/transpor emoções através deles.	

Sessão 4: Luz e Cor

Os humanos vêem uma faixa de cores que vai do vermelho ao violeta, passando pelo verde, amarelo e azul, no entanto, entre os humanos pode haver grandes variações quanto aos detalhes da faixa percebida. Os limites do espectro ótico variam muito de espécie para espécie. Pessoas daltónicas costumam ter dificuldades em visualizar cores contidas em certas faixas do espectro.

Se forem projetadas as sete cores do arco-íris numa superfície branca, algumas cores são absorvidas e outras são refletidas. A cor de um corpo é sempre a cor que ele reflete. Ou seja, um objeto vermelho reflete apenas a cor vermelha e absorve as outras. Um objeto branco reflete todas as cores, e terá sempre a cor da luz com o qual é iluminado - se for iluminado com luz branca será branco, se for iluminado com luz vermelha será vermelho, se for iluminado com luz alaranjada será alaranjada, se for iluminado com luz amarela será amarelo, se for iluminado com luz verde será verde, etc. No entanto, um objeto preto absorve todas as cores e será sempre preto - isto é, se ele for iluminado com luz branca será preto, se for iluminado com luz vermelha será preto, etc. A cor de um corpo não depende somente dele, mas também da cor que o ilumina.

Para cada comprimento de onda pertencente à faixa de luz visível encontra-se associada a percepção de uma cor. Ainda tendo em conta o arco-íris, cada cor corresponde a uma frequência de ondas com um comprimento específico - por exemplo, a cor vermelha tem maior comprimento de onda que o lilás, que tem um curto comprimento de onda.

Actividade	Descrição	Duração
Aquecimento	- Ações do corpo no espaço: caminhar, saltar, contrair, esticar, torcer, inclinar, desequilibrar, cair, transferir peso, rodar, pausar.	
Criar a energia do movimento	- TEMPO - divisão e subdivisão, duração (curto/longo), pausa, aceleração e desaceleração; DIN MICAS de movimento - direção (flexível/direto), força (forte/leve), fluxo (controlado/livre) e tempo (urgente/suspenso).	

Comprimentos de onda	- Estabelecer percursos explorando formas (retas/curvas), progressão espacial, projeção espacial, desenho no corpo, convergência, direções e tamanho (grande/pequeno).	
Estrutura Coreográfica	- Composição de uma estrutura com os materiais criados anteriormente; - Apresentação final.	
Alongamento/Relaxamento	[Em função do trabalho desenvolvido nesta sessão, o objetivo é finalizar o trabalho corporal]	
Reflexão final	-Materiais necessários: luzes e projeções.	

Sessão 5: Átomos e Moléculas

Tudo o que nos rodeia é composto por matéria. A matéria é composta por moléculas. Uma molécula pode ser composta por dois ou mais átomos. Átomo é a unidade mais pequena.

Actividade	Descrição	Duração
Aquecimento	- O corpo: explorar ações concretas (balançar, inclinar, fletir, contrair, alongar, pressionar, empurrar, puxar, torcer, tremer, baixar, elevar); - O corpo em relação a...: prestar atenção, aproximar/afastar, rodear, tocar e carregar o outro...; - Jogo para agrupar.	
Átomo	Nuvem eletrónica com eletrões: - movimento a solo (átomo) - partindo da exploração das ações básicas, criar/inventar novos movimentos.	
Moléculas	-Átomos, moléculas, colisões - com base na atividade anterior, explorar alternância entre solos e pares/grupos através de deslocações.	
Estrutura Coreográfica	- Concessão de uma estrutura de materiais coreográficos; - Apresentação.	
Alongamento/Relaxamento	[Em função do trabalho desenvolvido nesta sessão, o objetivo é finalizar o trabalho corporal]	
Reflexão Final	-	

Sessão 6: Formas e Estruturas

Actividade	Descrição	Duração
Manipulação (aquecimento)	<ul style="list-style-type: none"> - Individual: - Explorar equilíbrio e desequilíbrio (peso: forte/leve); - As partes do corpo, as superfícies e articulações. <p>Em duplas - MANIPULAÇÃO:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guiados pelo orientador/formador, um dos elementos passa calor ao par que se encontra de olhos fechados através do toque alternado entre as zonas abdominal e lombar (parte anterior e posterior do corpo) guiando-o livremente pelo estúdio; segue-se a zona torácica e dorsal (parte anterior e posterior do corpo) - o toque deve orientar o movimento do colega ao invés de forçar. Os pares trocam de papéis. - É estabelecido um percurso pelo orientador/-formador e cada par deve percorrer o espaço através da manipulação articular por uma das partes. Isto é, um dos elementos guia o outro através do toque em articulações, fazendo-o deslocar-se pelo caminho desejado. Os pares trocam de papéis. 	
Peso	<p>Em duplas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - o objetivo é oferecer peso para dentro ou para fora do centro relativamente a posição 	
Corda Humana	<p>Em grupo:</p> <p>uma evolução do exercício anterior, consiste na transferência de peso, com o grupo dividido em dois, criando formas e estruturas.</p>	
Estrutura Coreográfica	<ul style="list-style-type: none"> -É importante que o formador/orientador esteja atento às explorações das crianças nas tarefas anteriores para que possa identificar os momentos que poderão ser utilizados nesta secção da sessão; - Composição de uma estrutura com os materiais criados anteriormente; - Apresentação final. 	
Alongamento/ Relaxamento	<p>[Em função do trabalho desenvolvido nesta sessão, o objetivo é finalizar o trabalho corporal]</p>	
Final Reflection	-	

Sessão 7: Electrões

Os electrões movem-se de um átomo ou molécula para outro átomo ou molécula.

Actividade	Descrição	Duração
Aquecimento		
Conhecer um objeto estranho	<p>Para conhecer e partilhar o objeto, desenvolver jogos que envolvam o grupo inteiro - o objeto utilizado será uma bola.</p> <p>- Bola saltitante (batata quente): na disposição espacial em forma de círculo, é escolhido um elemento do grupo para iniciar o jogo, segurando a bola; em conjunto, faz-se contagem decrescente (10, 9, 8,...2, 1) enquanto a bola é passada de um para outro; a ideia é fazer com que a bola passe pelo maior número de elementos possível até chegar ao número "1"; o elemento do grupo que termina com a bola, altera a direção do seu corpo, posicionando-se com a zona frontal do corpo para fora do círculo; o jogo retoma o início, desta vez com o tal elemento mantendo-se no novo posicionamento - o jogo finaliza quando desejado (poderão ser executadas três rondas, por exemplo).</p> <p>- Foge da bola! (jogo do mata): é escolhido um elemento para começar com a bola nas mãos; todos correm livremente pelo espaço; o elemento que tem a bola, atira-a para o colega à sua escolha, no caso do colega se conseguir desviar, a bola permanece com a mesma pessoa; no caso do colega agarrar ou tocar na bola com qualquer outra parte do corpo, este objeto passa a pertencer à pessoa tocada.</p>	
Bolas são electrões	Aplicação de jogos que representem a troca de electrões entre moléculas - bolas representam electrões.	
Estrutura Coreográfica	<p>- Desenvolver uma atividade que apresente uma espécie de progressão do exercício das estruturas + luz e cores (aplicação das dinâmicas de movimento).</p> <p>- Apresentação.</p>	
Alongamento/ Relaxamento	[Em função do trabalho desenvolvido nesta sessão, o objetivo é finalizar o trabalho corporal]	
Reflexão Final	-	

Sessão 8: Porque é que o céu é azul?

Quando a luz passa através da atmosfera, o espectro é dividido em sete cores, surgindo um arco-íris. Através de moléculas de ar, água e poeira, os raios de sol são responsáveis pela reflexão do comprimento de onda azul da luz.

Actividade	Descrição	Duração
Aquecimento	- Aquecimento vocal e corporal; Jogos com sons e ritmos.	
Criação	- Introdução ao trabalho da sessão: conversa e debate sobre as experiências adquiridas nas sessões anteriores; Recordar e experimentar momentos específicos; Com o objetivo de responder à pergunta "Porque É Que O Céu É Azul?", construir uma frase de movimento em grupo. À semelhança de uma das propostas lançadas na primeira sessão, cada um escolhe e executa um movimento, criando e compondo, deste modo, uma frase em coletivo.	
Composição	Em conjunto, com base nas experiências adquiridas nas sessões anteriores, criar uma estrutura coreográfica que apresente os oito momentos temáticos explorados.	
Apresentação	Conclusão da tarefa anterior - apresentação para amigos e familiares.	
Alongamento/Relaxamento	[Em função do trabalho desenvolvido nesta sessão, o objetivo é finalizar o trabalho corporal]	
Reflexão Final	Conversa/debate final sobre o trabalho desenvolvido até então.	

