

GRUPOS  
aprender  
brincar  
crescer

## DINÂMICAS DE GRUPO

1.º ENCONTRO  
REGIONAL  
DE MONITORES





**GRUPOS**  
**aprender**  
**brincar**  
**crescer**

**DINÂMICAS  
DE GRUPO**

**1.º ENCONTRO  
REGIONAL  
DE MONITORES**

**Lisboa · 12.02.2016**  
**Aveiro · 19.02.2016**

## FICHA TÉCNICA

### CONSÓRCIO

Playgroups for Inclusion – DGE, FCG, FBB, ISCTE-IUL, FPCEUC, ACM

Project supported by the European Union Programme for Employment and Social Solidarity – PROGRESS (2007-2013) under the grant agreement VP/2013/012/0577.

### TÍTULO

Dinâmicas de Grupo. 1.º Encontro Regional de Monitores

### COORDENAÇÃO

Joana de Freitas-Luís, Lúcia Santos, Liliana Marques

### AUTORIA

Vânia Fardilha, Sandra Loureiro, Sara Fernandes, Sónia Azevedo, Joana Moura, Joana de Freitas-Luís

### CONTRIBUIÇÕES

Monitoras dos distritos de Lisboa e Setúbal:

Marta Horta, Jaqueline Terra, Catarina Rodrigues, Márcia Cerdeira Silva, Cármen Gonçalves, Maria de Fátima Cardoso

Monitoras dos distritos de Aveiro, Coimbra e Porto:

Inês Mendes, Diana Dono, Sara Vieira, Inês Teixeira, Sofia Santos, Mafalda Reis, Célia Sousa, Rita Rosa, Mónica Ferreira

### AGRADECIMENTOS

Agradecemos à equipa de intervenção dos Grupos Aprender Brincar Crescer que tornou possível este encontro.

### DESIGN

TVM Designers

DATA: Maio 2018



Apoiado pela União Europeia  
Programa para Emprego  
e Solidariedade Social  
PROGRESS (2007-2013)

## NOTA INTRODUTÓRIA

A brochura *Dinâmicas de Grupo. 1.º Encontro Regional de Monitores* é o produto do I Encontro Regional de Monitores realizado em 2016 em Lisboa, no dia 12 de fevereiro, e em Aveiro, no dia 19 de fevereiro.

Esta brochura é uma compilação de dinâmicas e propostas de atividades partilhadas e exploradas pela equipa de implementação durante este encontro.

Estes encontros são momentos formativos estruturados de forma a dar resposta às necessidades sentidas pela equipa de implementação dos Grupos Aprender Brincar Crescer no que se refere às interações estabelecidas entre os participantes e às estratégias de envolvimento e participação dos cuidadores nas sessões. São momentos privilegiados para a partilha, diálogo e reflexão conjunta onde se procura proporcionar aos monitores ferramentas e estratégias úteis para a diversificação e complexificação das propostas apresentadas aos grupos.



[ LISBOA · 12.02.2016

## CONVITE ENVIADO À EQUIPA

É com enorme prazer que vos convidamos a participar no  
ENCONTRO REGIONAL DE MONITORES  
que irá já acontecer no dia 12 de fevereiro entre as 10h00 e as 17h00, na DGE.

**Contamos contigo, a tua presença é essencial!**

### Mais que um Encontro...

... uma (re)descoberta – das tuas competências, do teu talento, do teu valor dentro do Grupo, do poder da equipa, das tempestades criativas e da força transformadora de tudo isto!



## PROGRAMA DO ENCONTRO

**10h00** Boas Vindas  
Dinâmica de Apresentação *Epo i Tai Tai* – “Vou ser feliz”

---

**10h30** GABC Got Talent (concurso de talentos)

---

**11h30** Coffee break solidário

---

**11h45** GABC Got Talent continua

---

**12h15** Dá a volta à cabeça

---

**13h00** Almoço de cantina

---

**14h30** Imagina com asas...  
E agora, o que é que isto te parece?  
Desafio *marshmallow*  
Vai um pezinho de dança I  
Jogo das mãos  
Vai um pezinho de dança II  
Cadeira humana  
Dança das cadeiras cooperativa  
Jogo do espelho  
Vai um pezinho de dança III

---

**16h00** Momento zen

---

**16h25** Vamos brincar... — Leva um tesouro no bolso

---

**16h00** Desapego

---

**16h15** Envolve-te com o que “é nosso”

---



## DINÂMICAS E PROPOSTAS DE ATIVIDADES

---

### APRESENTAÇÃO

---

#### OBJETIVO

- Apresentar e integrar os participantes.
- 

#### DESCRIÇÃO

- Os participantes devem estar sentados no chão.
- O mediador apresenta-se dizendo algo que goste, algo que sente que lhe faz bem ou uma característica sua.
- Os participantes que se identificarem com o que foi dito, sentam-se em cima da pessoa que falou.
- Cada participante, à medida que lhe vai ocorrendo, verbaliza uma característica sua, quem se identificar com a mesma senta-se no seu colo.



---

## MÚSICA QUEBRA-GELO

---

### OBJETIVO

- Quebrar o gelo e promover o bem-estar em grupo.

### DESCRIÇÃO

*Epo I Tai Tai* – “Vou ser feliz”.

- Esta canção tradicional vem do povo Maori, os habitantes originais da Nova Zelândia. De acordo com o folclore, há mais de mil anos a tribo Maori chegou à ilha que eles chamam de AOTEARONAE que hoje é conhecida como Nova Zelândia.
- Chegaram em canoas pequenas das ilhas polinésias.
- A letra da canção diz: “Eu não sou triste eu serei feliz”.
- Cantar a canção acompanhada por gestos, originais ou inventados pelo grupo.

**Nota:** a música contribui significativamente para a melhoria nos relacionamentos.

#### Letra:

EPOI I TAI TAI E

EPOI I TAI TAI E

EPOI I TAI TAI

EPOI I TUKI TUKI

EPOI I TUKI TUKI E

**Onde encontrar:** <https://youtu.be/hBsYsbkWEag>



---

## DINÂMICA DO CHUPA-CHUPA

---

### OBJETIVOS

- Desenvolver o espírito de equipa;
- Vivenciar a importância da cooperação e ajuda mútua (quer seja no ambiente de trabalho, no dia-a-dia ou na vida pessoal);
- Recorrer à criatividade para resolver problemas que envolvam o trabalho em grupo.

---

### DESCRIÇÃO

- Material: 1 Chupa-chupa por pessoa
- O mediador deverá pedir aos participantes que formem um círculo.
- Em seguida distribui um chupa-chupa a cada participante pedindo-lhes que o segurem com a mão direita, com o braço esticado e que coloquem a esquerda atrás das costas explicando que a mão esquerda não pode ser utilizada em nenhum momento e que os participantes não podem sair do seu lugar.
- De seguida o mediador explica aos participantes que o desafio consiste em desembrulhar o chupa-chupa sendo que o único movimento permitido é mexer o braço direito para a esquerda ou para a direita.
- Como não podem dobrar o braço, cada um deverá desembrulhar o chupa-chupa do colega do lado o que torna a dinâmica do chupa-chupa muito divertida trabalhando ao mesmo tempo a noção de ajuda mútua e cooperação.
- Tenta-se que os participantes percebam que em determinadas circunstâncias é necessário pedir ajuda ao próximo para conseguirmos realizar uma tarefa ou alcançar determinado objetivo.

**Nota:** Pode-se substituir o chupa-chupa por uma colher, um copo...



---

## MOMENTO DE RELAXAMENTO

---

### OBJETIVO

- Relaxar e acalmar.
- 

### DESCRIÇÃO

- O mediador explica aos participantes que vão subir e descer uma montanha.
- Pede-lhes que se sentem com as costas direitas e que estiquem o braço e mão esquerda para a frente.
- Com o indicador da mão direita vão percorrer, um a um, todos os dedos da mão esquerda (inicia-se no dedo mindinho).
- O mediador explica que os participantes devem contornar os dedos da mão esquerda sendo que, quando sobe de um lado devem inspirar e quando desce do outro lado devem expirar, deve-se repetir as inspirações/expirações até chegar ao polegar, ou seja, fazem 5 inspirações e 5 expirações.

**Nota:** Alertar os participantes para realizarem o exercício lentamente.

---

---

## CANÇÃO: “VOA JOANINHA” (acompanhada de gestos)

---

### OBJETIVOS

- Enriquecer o vocabulário;
  - Privilegiar a interação entre cuidador-criança;
  - Potenciar a diversão e o dinamismo;
  - Aprender através da observação e imitação.
- 

### DESCRIÇÃO

- Em roda de mãos dadas canta-se a canção andando em círculo.
- Quando cantamos “a pousar na flor” e “e foge a voar” os participantes cruzam os braços e baixam-se.
- No verso seguinte levantam-se e continuam a andar de mãos dadas.

*Olha a Joaninha*

*Vermelha pretinha*

*Que passa a vidinha*

*A pousar na Flor.*

*Eu tanto gostava*

*Poder apanhá-la*

*Mas ela é marota*

*E foge a voar!!!*

*Olha a Joaninha*

*Vermelha pretinha*

*Que passa a vidinha*

*A pousar na Flor.*

---

---

## DINÂMICA DO ARCO

---

### OBJETIVO

- Refletir sobre o trabalho em equipa e a resolução de problemas.

### DESCRIÇÃO

- Material: arco.
- O mediador pede aos participantes que deem as mãos formando um círculo.
- Coloca-se o arco entre dois participantes, garantindo que as mãos ficam no meio do arco, e explica-se o objetivo do jogo: fazer o arco circular por todos os participantes sem ninguém largar as mãos e sem falar.

**Nota:** Nunca se pode largar as mãos, e não se pode falar.



---

## QUEM CONTA UM CONTO ACRESCENTA UM PONTO

---

### OBJETIVO

- Estimular a imaginação, a concentração, a improvisação e divertimento.

### DESCRIÇÃO

- Material: mala com objetos do quotidiano.
- Em círculo cada participante tira de dentro do saco, sem ver, um objeto.
- De seguida , o mediador inicia uma história a partir do objeto que tem na mão, passando a vez a outro participante que acrescenta um ponto à história, tendo como mote o objeto que retirou do saco.

**Nota:** Esta narrativa pode ser construída também incluindo os nomes dos participantes do grupo. Um dos mediadores regista a história e no final conta a narrativa construída para todo o grupo ouvir.





---

## E AGORA, O QUE É QUE ISTO TE PARECE?

---

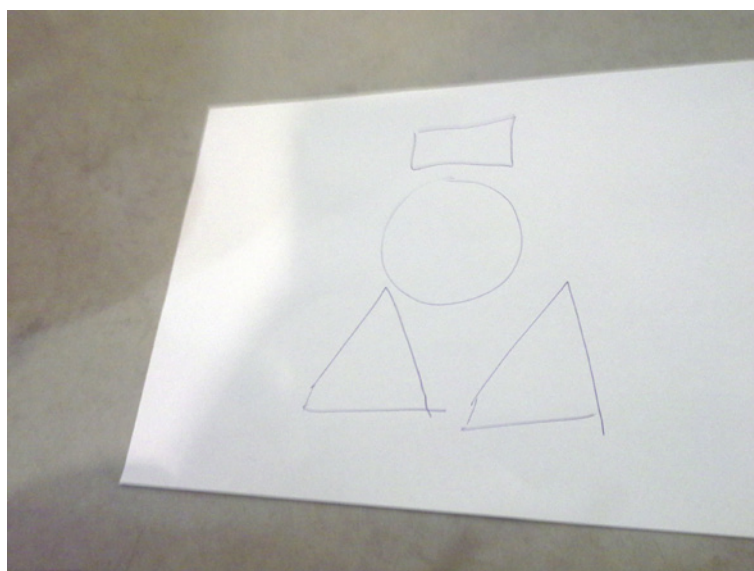
### OBJETIVO

- Perceber que nem sempre o que dizemos é entendido da mesma forma pelo outro.

---

### DESCRIÇÃO

- Material: folhas brancas e canetas
- O mediador pede ao grupo que escute com atenção a descrição que vai fazer e que desenhem na folha aquilo que ouvem
- Tendo em mente a imagem do 3.º boneco mostrado na imagem abaixo, o mediador começa por pedir ao grupo que desenhe um círculo.
- De seguida pede que desenhem dois triângulos debaixo do círculo.
- Por fim, solicita que desenhem um retângulo na parte de cima do círculo.
- O mediador pede então aos participantes que partilhem o teu desenho sem o grupo pedindo-lhes que reflitam sobre as diferentes maneiras como cada um interpreta aquilo que no ouviu.
- No fim, pode mostrar ao grupo a imagem que descreveu.
- Esta descrição pode ser feita com qualquer imagem.



---

## DESAFIO MARSHMALLOW

---

### OBJETIVO

- Valorizar o planeamento e o trabalho em equipa.
- 

### DESCRIÇÃO

- Material: 20 Fios de esparguete; 1 metro de fita-cola; fio; 1 *marshmallow*.
- Consiste em construir uma torre com fios de esparguete, lã, fita-cola e um *marshmallow*.
- O *marshmallow* deverá ficar no topo da torre.
- Vence a equipa que conseguir construir a maior torre dentro do tempo estabelecido (18 minutos).
- A torre deverá manter-se de pé sem apoio e deverá ser possível levantá-la da superfície onde foi construída.





---

## JOGO DAS MÃOS

---

### OBJETIVO

- Refletir sobre a importância da participação na resolução de problemas.

### DESCRIÇÃO

- Os participantes deverão dar as mãos formando um círculo.
- O mediador explica que o objetivo é “virar a roda ao contrário” sem largar as mãos e sem falar.
- Todos deverão ficar de costas para o centro do círculo com os braços esticados (não vale ficar com os braços cruzados sobre o peito).
- O mediador dá início ao jogo, reforçando que o grupo deverá encontrar uma maneira (estratégia) de atingir o objetivo, respeitando as regras estabelecidas.

### Onde encontrar:

<https://youtu.be/BmLiVASRUMY>

---

---

## DANÇA DAS CADEIRAS COOPERATIVAS

---

### OBJETIVO

- Desenvolver o espírito de equipa;
- Vivenciar a importância da cooperação e entreaajuda;
- Recorrer à criatividade para resolver problemas que envolvam o trabalho em grupo.

### DESCRIÇÃO

- Material: cadeiras; leitor de CD; CD.
  - Coloca-se um número de cadeiras igual ao número de participantes em círculo.
  - De seguida, o mediador propõe um “objetivo comum”:  
TERMINAR O JOGO COM TODOS OS PARTICIPANTES SENTADOS.
  - Colocamos a música e todos dançam.
  - Quando a música pára todos devem sentar-se usando os recursos que estão disponíveis no jogo: cadeiras e pessoas.
  - Os participantes podem sentar-se nas cadeiras, nos colos uns dos outros ou de outra forma que lhes ocorra.
  - De seguida, o mediador retira algumas cadeiras e repetem o jogo até só haver uma cadeira.
-

---

## MOMENTO ZEN

---

### OBJETIVO

- Promover o bem-estar e o relaxamento em todos os participantes, para que os corpos voltem ao seu ritmo normal.

### DESCRIÇÃO

- O mediador solicita e incentiva todos os participantes a instalarem-se confortavelmente, sentados ou deitados, em absoluto silêncio, numa sala pouco iluminada e com música ambiente.
- De seguida, pede aos participantes que sigam as suas instruções: todos deverão sentir os dedos e as plantas dos pés, relaxando ao máximo; respirar profunda e suavemente, relaxar os músculos das pernas e joelhos.
- Fazer o mesmo com o abdómen, imaginando ainda que uma grande suavidade envolve os órgãos digestivos.
- O mesmo com o tórax, os ombros, e a nuca mais demoradamente.
- Amolecer os braços as palmas das mãos e os dedos.
- Relaxar o couro cabeludo, e tirar do rosto qualquer ruga de preocupação - Imaginar um lugar lindo e tranquilo, como um amanhecer no campo.
- Pedir a todos que bocejem e se espreguicem lentamente como gatos.



---

## **BRAINSTORMING**

---

### **PALAVRAS-CHAVE**

- Interações; brincar; família; cuidador; bem-estar; envolvimento.
- 

### **DESCRIÇÃO**

- Material: Envelopes
  - O mediador no início ou no fim do encontro, entrega aos participantes envelopes fechados com uma palavra lá dentro. pedindo que cada pessoa escreva na parte de fora do envelope uma palavra que descreva o que foi para si o dia experienciado.
  - De seguida, os participantes abrem os envelopes e refletem sobre as palavras que se encontram lá dentro.
  - Posteriormente, relacionam-se essas mesmas palavras com as palavras que foram escritas pelos participantes na parte de fora do envelope.
  - Esta é uma forma de se fazer o balanço de uma determinada sessão de trabalho e um modo de se promover a reflexão.
-



[ AVEIRO · 19.02.2016

## CONVITE ENVIADO À EQUIPA

É com enorme prazer que vos convidamos a participar no ENCONTRO REGIONAL DE MONITORES que irá já acontecer no dia 19 de fevereiro entre as 10h00 e as 17h00, na Junta de Freguesia da Vera Cruz.

**Contamos contigo, a tua presença é essencial!**

### **Mais que um Encontro...**

... uma (re)descoberta – das tuas competências, do teu talento, do teu valor dentro do Grupo, do poder da equipa, das tempestades criativas e da força transformadora de tudo isto!



## PROGRAMA DO ENCONTRO

**10h00** Boas Vindas  
Dinâmica de Apresentação *Epo i Tai Tai* – “Vou ser feliz”

---

**10h30** GABC Got Talent (concurso de talentos)  
Jogo da Teia

---

**11h30** Coffee break solidário

---

**11h45** Vai um pezinho de dança  
Jogo das mãos  
E agora, o que é que isto te parece?

---

**12h15** A falar é que a gente se entende

---

**13h00** Almoço Olá Ria

---

**14h30** Jogo do espelho  
Jogo do arco  
Canções mimadas  
Dança das cadeiras cooperativa  
Quem conta um conto acrescenta um ponto  
Vamos à caça do urso  
Vai um pezinho de dança II

---

**15h45** Momento zen

---

**15h50** Leva um tesouro no bolso

---

**16h00** Dá a volta à cabeça

---

**16h15** Envolve-te com o que “é nosso”

---

## DINÂMICAS E PROPOSTAS DE ATIVIDADES

---

### APRESENTAÇÃO

---

#### OBJETIVO

- Apresentar e integrar novos participantes.
- 

#### DESCRIÇÃO

- Os participantes devem estar sentados no chão.
- O mediador inicia apresentando-se e dizendo algo que goste, algo que sente que lhe faz bem ou uma característica sua.
- Os participantes que se identificarem com o que foi dito, sentam-se em cima da pessoa que falou.
- Cada participante, à medida que lhe vai ocorrendo, verbaliza uma característica sua, quem se identificar com a mesma senta-se no seu colo.



---

## MÚSICA QUEBRA-GELO

---

### OBJETIVO

- Quebrar o gelo e promover o bem-estar em grupo.

---

### DESCRIÇÃO

*Epo I Tai Tai* – “Vou ser feliz”.

- Esta canção tradicional vem do povo Maori, os habitantes originais da Nova Zelândia. De acordo com o folclore, há mais de mil anos a tribo Maori chegou à ilha que eles chamam de AOTEARONAE que hoje é conhecida como Nova Zelândia.
- Chegaram em canoas pequenas das ilhas polinésias.
- A letra da canção diz: “Eu não sou triste eu serei feliz”.
- Cantar a canção acompanhada por gestos, originais ou inventados pelo grupo.

**Nota:** a música contribui significativamente para a melhoria nos relacionamentos.

#### **Letra:**

EPOI I TAI TAI E

EPOI I TAI TAI E

EPOI I TAI TAI

EPOI I TUKI TUKI

EPOI I TUKI TUKI E

**Onde encontrar:** <https://youtu.be/hBsYsbkWEag>





---

## DESAFIO MARSHMALLOW

---

### OBJETIVO

- Valorizar o planeamento e o trabalho em equipa.
- 

### DESCRIÇÃO

- Material: 20 Fios de espaguete; 1 metro de fita-cola; fio; 1 *marshmallow*.
- Consiste em construir uma torre com fios de espaguete, lã, fita-cola e um *marshmallow*.
- O *marshmallow* deverá ficar no topo da torre.
- Vence a equipa que conseguir construir a maior torre dentro do tempo estabelecido (18 minutos).
- A torre deverá manter-se de pé sem apoio e deverá ser possível levantá-la da superfície onde foi construída.



---

## QUEM SOU EU?

---

### OBJETIVO

- Promover a reflexão pessoal e partilha das características individuais.

### DESCRIÇÃO

- Material: conjunto de imagens diversificadas; música.
- As imagens deverão ser dispostas no chão.
- O mediador pede a todos os participantes que escolham uma imagem com a qual se identificam e que a descrevam.
- No momento seguinte, o mediador pede a cada participante que partilhe o motivo que o levou a fazer essa escolha.
- A justificação pode ser pessoal ou profissional.



---

## BALÃO SALTITÃO

---

### OBJETIVO

- Promover a reflexão pessoal e partilha sobre as vivências nos GABC.
- 

### DESCRIÇÃO

- Material: balões; folhas de papel; canetas, lápis; música.
- Solicita-se a cada participante que escreva num pequeno papel uma palavra que descreva os seus sentires em relação aos GABC.
- De seguida, cada um coloca esse papel dentro de um balão e, posteriormente, os balões são atirados ao ar.
- Os participantes deverão esforçar-se por manter os balões no ar.
- No decorrer da dinâmica, o mediador vai retirando algumas pessoas do jogo sendo cada vez mais difícil manter todos os balões no ar.
- No fim, o mediador reflete com os participantes sobre a importância de trabalhar em equipa e de haver coesão entre os participantes.
- Cada elemento é essencial para manter o bom funcionamento do grupo e se alcançarem os objetivos definidos.



---

## CANÇÃO: “TENHO CINCO REIS”

---

### OBJETIVOS

- Favorecer a coordenação óculo-manual;
- Enriquecer o vocabulário;
- Privilegiar a interação entre cuidador-criança;
- Potenciar a diversão e o dinamismo;
- Aprender através da observação e imitação.

---

### DESCRIÇÃO

- Material: chapéus.
- Solicita-se aos participantes que formem pares (nos GABC os pares podem ser formados por criança-criança, criança-adulto ou adulto-adulto) e se ajoelhem no chão, virados de frente para o seu par.
- De seguida, o mediador distribui os chapéus pelos participantes pedindo-lhes que o coloquem na cabeça.
- A canção é acompanhada com gestos que exemplificam os diversos momentos da música.

#### **Letra:**

*Tenho cinco reis* (movimento: abrir a mão com o número cinco)

*Tenho um alguidar* (movimento: com os braços formar um círculo à frente da barriga)

*Tenho um macaquinho* (movimento: imitar um macaquinho com os braços)

*De pernas para o ar* (movimento: colocar as mãos no chão e o rabo para o ar).

*Quando me levanto* (movimento: voltar a ficar de joelhos, como inicialmente)

*Tiro-lhe o boné* (movimento: tirar o chapéu)

*Aperto-lhe a mão, olarilolé* (movimento: cumprimentar a criança com a mão).



---

## CANÇÃO: “UM BARQUINHO”

---

### OBJETIVOS

- Sentir diversas velocidades de movimento;
- Enriquecer o vocabulário;
- Privilegiar a interação entre cuidador-criança;
- Potenciar a diversão e o dinamismo;
- Aprender através da observação e imitação.

---

### DESCRIÇÃO

- Solicita-se aos participantes que formem pares (nos GABC os pares podem ser formados por criança-criança, criança-adulto ou adulto-adulto).
- E se sentem no chão frente a frente.
- O mediador pede aos participantes que unam os pés formando um círculo com as pernas e que deem as mãos. (formando um barco).
- A canção é acompanhada com gestos exemplificando os diversos momentos da música.

### Letra:

*O barquinho ligeiro andava* (movimento: navegar do barco, baloiçar para a frente e para trás)

*Ligeirinho andava no mar.*

*Veio a onda*

*E baloiça o barquinho*

*E o barquinho faz chape no mar,*

*Faz chape no mar* (movimento: com as mãos exemplificar o chapinhar na água).

*O vento soprou*

*O mar se agitou* (movimento: baloiçar o corpo de um lado para o outro)

*E o barco virou* (movimento: cair para o lado).



---

## **JOGO DE RODA: “PESCADOR LANÇOU A REDE AO MAR”**

---

### **OBJETIVOS**

- Enriquecer o vocabulário;
- Privilegiar a interação entre grupo;
- Potenciar a diversão e o dinamismo;
- Aumentar a capacidade de rapidez e reação;
- Trabalhar a motricidade (membros inferiores e superiores).

---

### **DESCRIÇÃO**

- Solicita-se ao grupo que se divida em dois: Pescadores/Peixinhos.
- Os pescadores dão as mãos de maneira a formar uma roda.
- Entre eles (os peixinhos não podem ouvir) combinam um número (exemplo n.º 3).
- Os peixinhos nadam livremente no espaço (por dentro e por fora da roda) enquanto os pescadores dizem: “O pescador lançou a rede ao mar 1... O pescador lançou a rede ao mar 2... O pescador lançou a rede ao mar 3”, e neste momento os pescadores colocam-se de cócoras de forma a fechar a roda.
- Os peixinhos que ficaram dentro da roda passam a fazer parte dos pescadores (roda).
- O jogo continua até todos os peixinhos serem apanhados (os pescadores vão sempre combinando um número novo).
- Para dar continuação ao jogo, o grupo que foi peixinho passa a ser pescador e o grupo que foi pescador passa a ser peixinho.





---

## JOGO DAS MÃOS

---

### OBJETIVO

- Refletir sobre a importância da participação na resolução de problemas.

### DESCRIÇÃO

- Os participantes deverão dar as mãos formando um círculo.
- O mediador explica que o objetivo é “virar a roda ao contrário” sem largar as mãos e sem falar.
- Todos deverão ficar de costas para o centro do círculo com os braços esticados (não vale ficar com os braços cruzados sobre o peito).
- O mediador dá início ao jogo, reforçando que o grupo deverá encontrar uma maneira (estratégia) de atingir o objetivo, respeitando as regras estabelecidas.

### Onde encontrar:

<https://youtu.be/BmLiVASRUMY>

---

---

## VAMOS À CAÇA AO URSO?

---

### OBJETIVO

- Estimular o imaginário, estimular a linguagem e a expressão motora.

### DESCRIÇÃO

- Vamos fazer uma caça ao urso.
- Esta atividade é um circuito motor e deve ser feita através de ações, bem marcadas através da expressividade corporal e oral.
- O mediador faz a leitura/conta a história exemplificando os sons e as ações que os participantes deverão imitar em cada um dos passos.



---

Vamos à caça do urso (Determinado)

Vamos apanhar um dos grandes!

(Confiante)

Que belo dia! (otimista)

Eu não tenho medo! (corajoso)

Ohohohoh

Relva

Relva alta e ondulante

Não podemos passar por cima!

Não podemos passar por baixo!

Temos de atravessar

Reste – Restolha, Reste – Restolha, Reste

–

Restolha,

Reste – Restolha, Reste – Restolha, Reste

–

Restolha

Vamos à caça do urso (Determinado)

Vamos apanhar um dos grandes!

(Confiante)

Que belo dia! (otimista)

Eu não tenho medo! (corajoso)

Ohohohoh

Um rio

Um rio fundo e frio

Não podemos passar por cima!

Não podemos passar por baixo!

Oh não!!

Temos de atravessar

Chape – Chapinha, Chape – Chapinha,

Chape – Chapinha,

Chape – Chapinha, Chape – Chapinha,

Chape – Chapinha.

Vamos à caça do urso (Determinado)

Vamos apanhar um dos grandes!

(Confiante)

Que belo dia! (otimista)

Eu não tenho medo! (corajoso)

Ohohohoh

Lama

Lama grossa e pegajosa

Não podemos passar por cima!

Não podemos passar por baixo!

Oh não!!

Temos de atravessar

Pate – Patinha, Pate – Patinha, Pate –

Patinha,

Pate – Patinha, Pate – Patinha, Pate –

Patinha.

Vamos à caça do urso (Determinado)

Vamos apanhar um dos grandes!

(Confiante)

Que belo dia! (otimista)

Eu não tenho medo! (corajoso)

Ohohohoh

Uma floresta

Uma floresta grande e escura

Não podemos passar por cima!

Não podemos passar por baixo!

Oh não!!

Temos de atravessar

Trope – Tropeça, Trope – Tropeça, Trope –

Tropeça,

Trope – Tropeça, Trope – Tropeça, Trope –

Tropeça.

Vamos à caça do urso (Determinado)

Vamos apanhar um dos grandes!

(Confiante)

Que belo dia! (otimista)

Eu não tenho medo! (corajoso)

Ohohohoh

Uma tempestade,

Uma tempestade que gira e rodopia

Não podemos passar por cima!

Não podemos passar por baixo!



Oh não!!!  
Temos de atravessar  
UUUUUUUUUUUUUUHHHHHHHHHHHH  
UUUUUUUUUUUUUUHHHHHHHHHHHH

Vamos à caça do urso (Determinado)  
Vamos apanhar um dos grandes!  
(Confiante)  
Que belo dia! (otimista)  
Eu não tenho medo! (corajoso)  
Ohohohoh  
Uma caverna  
Uma caverna estreita e soturna  
Não podemos passar por cima!  
Não podemos passar por baixo!

Oh não!!  
Temos de atravessar  
Pé – ante pé, Pé – ante pé, Pé – ante pé,  
Pé – ante pé, Pé – ante pé, Pé – ante pé.

O que é AQUILO?  
Um nariz molhado e brilhante.  
Duas grandes orelhas felpudas,  
Dois olhos arregalados....

É O URSO!!

Depressa....vamos....

Atravessar a caverna,  
Pé – ante pé, Pé – ante pé, Pé – ante pé,  
Pé – ante pé, Pé – ante pé, Pé – ante pé.

Atravessar a tempestade  
UUUUUUUUUUUUUUHHHHHHHHHHHH  
UUUUUUUUUUUUUUHHHHHHHHHHHH

Atravessar a floresta  
Trope – Tropeça, Trope – Tropeça, Trope –  
Tropeça,  
Trope – Tropeça, Trope – Tropeça, Trope –  
Tropeça.

Atravessar a lama  
Pate – Patinha, Pate – Patinha, Pate –  
Patinha,  
Pate – Patinha, Pate – Patinha, Pate –  
Patinha.

Atravessar o rio  
Chape – Chapinha, Chape – Chapinha,  
Chape – Chapinha,  
Chape – Chapinha, Chape – Chapinha,  
Chape – Chapinha.

Atravessar a relva  
Reste – Restolha, Reste – Restolha, Reste  
–  
Restolha,  
Reste – Restolha, Reste – Restolha, Reste

–  
Restolha  
Chegamos a casa,  
Subimos as escadas,  
OH NÃO!!!

Deixamos a porta ABERTA!  
Descemos as escadas,  
Fechamos a porta,  
Subimos as escadas,  
Entramos no quarto,

Subimos a cama,  
E debaixo da roupa dizemos:  
Não voltamos a ir à caça do URSO!!!

---

## JOGO DO ESPELHO

---

### OBJETIVO

- Promover a concentração, o silêncio, a coesão de grupo, os ensaios de grupo, os ensaios de interpretação, o treino de mímica, o aprender a observar.

---

### DESCRIÇÃO

- Solicita-se ao grupo que se divida em duplas e que se posicionem de frente um para o outro.
- Um jogador será o espelho do outro.
- O objetivo é imitar todos os movimentos feitos pelo jogador designado, incluindo expressões faciais.
- Noutro momento alternam as posições.



---

## DANÇA DE RODA – O BARCO VIROU

---

### OBJETIVOS

- Privilegiar a interação entre cuidador-criança;
- Potenciar a diversão e o dinamismo.

---

### DESCRIÇÃO

- Pede-se ao grupo que se coloque em roda dando as mãos.
- O mediador canta a canção e pede ao grupo que o imite.
- Quando se diz o nome da(o) menina(o) ela vira-se para a parte de fora da roda mantendo as mãos dadas.

#### **Letra:**

*O barco virou,*

*Deixa-lo virar,*

*Foi por causa da(o) menina(o) \_\_\_\_\_*

*Que o barco virou.*



---

## **CANÇÃO: “VOA JOANINHA”** (acompanhada de gestos)

---

### **OBJETIVOS**

- Enriquecer o vocabulário;
- Privilegiar a interação entre cuidador-criança;
- Potenciar a diversão e o dinamismo;
- Aprender através da observação e imitação.

### **DESCRIÇÃO**

- Em roda de mãos dadas canta-se a canção andando em círculo.
- Quando cantamos “a pousar na flor” e “e foge a voar” os participantes cruzam os braços e baixam-se.
- No verso seguinte levantam-se e continuam a andar de mãos dadas.

<i>Olha a Joaninha</i>	<i>Eu tanto gostava</i>	<i>Olha a Joaninha</i>
<i>Vermelha pretinha</i>	<i>Poder apanhá-la</i>	<i>Vermelha pretinha</i>
<i>Que passa a vidinha</i>	<i>Mas ela é marota</i>	<i>Que passa a vidinha</i>
<i>A pousar na Flor.</i>	<i>E foge a voar!!!</i>	<i>A pousar na Flor.</i>

---

---

## **LOBO** (trauteada de forma ritmada)

---

### **OBJETIVOS**

- Enriquecer o vocabulário;
- Privilegiar a interação entre cuidador-criança;
- Potenciar a diversão e o dinamismo;
- Aprender através da observação e imitação.

### **DESCRIÇÃO**

- Explica-se aos participantes que vão simular que são animais da floresta.
  - Num primeiro momento o mediador faz de lobo.
  - Os animais passeiam pela floresta enquanto trauteiam em coro e de forma ritmada: “Andamos na floresta.”
  - E o que é que o lobo está a fazer?”
  - O lobo responde: “Estou a ... (ex.: lavar os dentes; comer; comer)”.
  - Os animais têm de executar os gestos correspondentes à resposta do lobo e voltam a dizer “Andamos na floresta. E o que é que o lobo está a fazer?”
  - Depois de responder diversas vezes com ações, o lobo responde: “Vou apanhar-vos para vos comer!”
  - E tenta apanhar um animal levando para o espaço designado de casa do lobo. Repete-se a sequência até todos os animais serem apanhados pelo lobo.
-

---

## TENHO UM GATO (acompanhada de gestos e ritmada com o corpo)

---

### OBJETIVOS

- Enriquecer o vocabulário;
  - Privilegiar a interação entre cuidador-criança;
  - Potenciar a diversão e o dinamismo;
  - Aprender através da observação e imitação.
- 

### DESCRIÇÃO

- O mediador pede aos participantes que se coloquem em roda de mãos dadas, os participantes vão andando à volta enquanto cantam.
- Repetem as vezes que for necessário.

#### **Letra:**

*Tenho um gato dentro do saco,  
Não sei que lhe faça!  
Não sei que lhe diga!  
Tenho um gato dentro do saco,  
Não sei que lhe faça,  
Ai mas que fadiga!*

*Dou-lhe um pau (diz que é mau!)  
Dou-lhe um osso (diz que é grosso!)  
Dou-lhe um chouriço (Isso! Isso!)*



---

## DINÂMICA DO ARCO

---

### OBJETIVO

- Refletir sobre o trabalho em equipa e a resolução de problemas.

### DESCRIÇÃO

- Material: arco.
- O mediador pede aos participantes que deem as mãos formando um círculo.
- Coloca-se o arco entre dois participantes, garantindo que as mãos ficam no meio do arco, e explica-se o objetivo do jogo: fazer o arco circular por todos os participantes sem ninguém largar as mãos e sem falar.

**Nota:** Nunca se pode largar as mãos, e não se pode falar.



---

## DANÇA DAS CADEIRAS COOPERATIVAS

---

### OBJETIVO

- Desenvolver o espírito de equipa;
- Vivenciar a importância da cooperação e entreaajuda;
- Recorrer à criatividade para resolver problemas que envolvam o trabalho em grupo.

---

### DESCRIÇÃO

- Material: cadeiras; leitor de CD; CD.
  - Coloca-se um número de cadeiras igual ao número de participantes em círculo.
  - De seguida, o mediador propõe um “objetivo comum”:  
TERMINAR O JOGO COM TODOS OS PARTICIPANTES SENTADOS.
  - Colocamos a música e todos dançam.
  - Quando a música pára todos devem sentar-se usando os recursos que estão disponíveis no jogo: cadeiras e pessoas.
  - Os participantes podem sentar-se nas cadeiras, nos colos uns dos outros ou de outra forma que lhes ocorra.
  - De seguida, o mediador retira algumas cadeiras e repetem o jogo até só haver uma cadeira.
-



---

## QUEM CONTA UM CONTO ACRESCENTA UM PONTO

---

### OBJETIVO

- Estimular a imaginação, a concentração, a improvisação e divertimento.

### DESCRIÇÃO

- Material: mala com objetos do quotidiano.
- Em círculo cada participante tira de dentro do saco, sem ver, um objeto.
- De seguida, o mediador inicia uma história a partir do objeto que tem na mão, passando a vez a outro participante que acrescenta um ponto à história, tendo como mote o objeto que retirou do saco.

**Nota:** Esta narrativa pode ser construída também incluindo os nomes dos participantes do grupo. Um dos mediadores regista a história e no final conta a narrativa construída para todo o grupo ouvir.





---

## RELAXAMENTO COM MASSAGEM SHANTALA – ROSTO

---

### OBJETIVO

- Promover o bem-estar, o relaxamento, fomentar o vínculo entre cuidador e criança (o afeto e a confiança através do toque).

### DESCRIÇÃO

- O cuidador está sentado no chão, com as pernas esticadas, costas direitas, ombros relaxados e coloca o bebé/criança sobre as pernas, em cima de uma toalha ou uma fralda.
- Deve existir sempre contacto visual com o bebé/criança. Com movimentos suaves e calmantes segue-se os seguintes passos:
- Pousar as mãos em cima do rosto
- Deslizar nas sobrancelhas com o polegar (a partir do 6.º mês)
- Sobe e desce pela lateral do nariz;
- Sorriso – movimentos circulares na gengiva;
- Círculos nas bochechas;
- Deslizar da orelha ao queixo.



---

## RESPIRAÇÃO COM PENAS – RELAXAMENTO

---

### OBJETIVO

- Promover o vínculo entre cuidador criança (o afeto), o relaxamento, o bem-estar, a concentração.

---

### DESCRIÇÃO

- O cuidador está sentado no chão, com as pernas esticadas, costas direitas, ombros relaxados e coloca o bebê/criança sobre as pernas, em cima de uma toalha ou uma fralda.
- Deve existir sempre contacto visual com o bebê/criança.
- Os participantes, com as penas seguras entre as duas mãos fazem uma inspiração profunda e expiraram pela boca lentamente, na direção das penas fazendo com que as mesmas rodopiem em direção ao bebê/criança.



---

## E AGORA, O QUE É QUE ISTO TE PARECE?

---

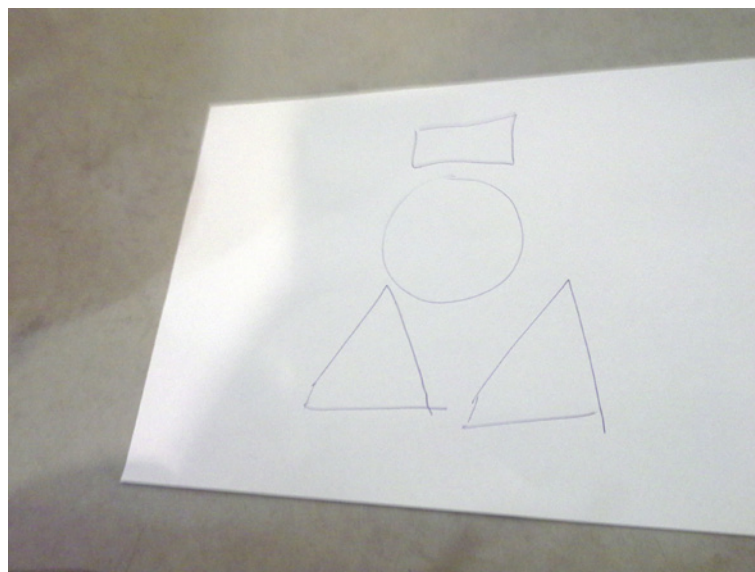
### OBJETIVOS

- Sensibilizar para as barreiras da comunicação;
- Perceber que nem sempre o que dizemos é entendido da mesma forma pelo outro.

---

### DESCRIÇÃO

- Material: folhas brancas e canetas
- O mediador pede ao grupo que escute com atenção a descrição que vai fazer e que desenhem na folha aquilo que ouvem
- Tendo em mente a imagem do 3.º boneco mostrado na imagem abaixo, o mediador começa por pedir ao grupo que desenhe um círculo.
- De seguida pede que desenhem dois triângulos debaixo do círculo.
- Por fim, solicita que desenhem um retângulo na parte de cima do círculo.
- O mediador pede então aos participantes que partilhem o teu desenho sem o grupo pedindo-lhes que reflitam sobre as diferentes maneiras como cada um interpreta aquilo que no ouve.
- No fim, pode mostrar ao grupo a imagem que descreveu.
- Esta descrição pode ser feita com qualquer imagem.



---

## BRAINSTORMING

---

### PALAVRAS-CHAVE

→ Interações; brincar; família; cuidador; bem-estar; envolvimento.

---

### DESCRIÇÃO

- Material: Envelopes
- O mediador no início ou no fim do encontro, entrega aos participantes envelopes fechados com uma palavra lá dentro. pedindo que cada pessoa escreva na parte de fora do envelope uma palavra que descreva o que foi para si o dia experienciado.
- De seguida, os participantes abrem os envelopes e refletem sobre as palavras que se encontram lá dentro.
- Posteriormente, relacionam-se essas mesmas palavras com as palavras que foram escritas pelos participantes na parte de fora do envelope.
- Esta é uma forma de se fazer o balanço de uma determinada sessão de trabalho e um modo de se promover a reflexão.



**Nos GABC todos**

**A**prendem,

**B**rincam,

**C**rescem!

