



SERENAMENTE

make the most of it!

Os materiais a serem usados foram criados e adaptados em função das temáticas do SerenaMente.
Carla Silva 2022

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DA ERICEIRA

PLANIFICAÇÃO - 1º CICLO

Temas

- 1 – Cumprimento do Dever, Hábitos, Aprendizagem Gradual e Foco no Presente - Educação, Sentido de Justiça e Honestidade - Setembro
- 2 – Honrar e Respeitar os mais Velhos – Educação, Respeito e Sentido de Justiça - Outubro
- 3 – Insegurança, Ser Corajoso, Arriscar e Recomeçar – Honestidade, Humildade e Resiliência – Final Outubro e Novembro
- 4 – Autoconhecimento e Aceitação – Humildade, Brio e Gratidão – Final de Novembro, Dezembro e início de Janeiro
- 4 – O que passa pelo Coração e a Força Pessoal – Respeito, Honestidade e Liberdade - Janeiro
- 5 – Respeito por si próprio e pela Vida – Educação, Ética e Desenvoltura - Fevereiro
- 6 – O Mundo visto através dos Olhos do Outro – Empatia, Desenvoltura e Sentido de Justiça - Março
- 7 – Fé é Acreditar na Vida, Liberdade é Escolher e Resiliência é Recomeçar - Resiliência, Liberdade, Paciência - Abril
- 8 – Os Meus Princípios de Vida - Maio e Junho
Respeito, Honestidade, Humildade, Empatia, Liberdade, Sentido de justiça, Educação, Ética e Brio, Gratidão, Resiliência, Paciência, Desenvoltura.

Materiais Necessários

Caderno de desenho de capa preta e A4.

Em todas as aulas e no início escrever no quadro branco a sequência da aula.

De Setembro a Abril trabalham-se os valores recorrendo a jogos, histórias, meditações guiadas e reflexões temáticas. Maio e Junho Trabalha-se “Os meus princípios de vida” recorrendo a trabalho prático no caderno de desenhos.

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DA ERICEIRA

PLANIFICAÇÃO - 1º CICLO

COMPETÊNCIAS GERAIS

Aumento da auto-consciência, auto-estima, concentração e foco	Aquisição/Desenvolvimento dos princípios/valores humanos
---	--

COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS	TEMA	ATIVIDADES	CALENDARIZAÇÃO
- Construção de regras de funcionamento; - Conhecimento da rotina SerenaMente; - Aumento da auto-consciência; - Conhecimento da “filosofia” do SerenaMente.	Olá ao SerenaMente	Acolhimento e objetivos da aula; Apresentação/Respiração; Construção das regras de funcionamento*; Rotina do SerenaMente – Sentir o coração e a tranquilidade; Decoração do caderno de desenho – “Os Meus Valores”; Conclusão da aula: Mudra e respiração.	Setembro de 2022

*Guia de Responsabilidades

O SerenaMente é uma aula em que aprendemos a ter momentos de tranquilidade, conversamos sobre temas que são importantes para a nossa vida;
Porque somos responsáveis não perturbamos quem está a trabalhar, a fila caminha tranquilamente e em silêncio;
Na aula a tranquilidade ajuda-nos a aprender e a cumprir as nossas tarefas;
Na aula e em qualquer outro sítio eu escuto quando os outros falam, quando eu falo os outros escutam;
Respeita-mo-nos uns aos outros e somos gentis e educados;
Respeitamos e escutamos os adultos;
Respeitamos e apreciamos quem nos ensina, quem cuida de nós, quem cuida dos espaços onde aprendemos, trabalhamos e brincamos.

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DA ERICEIRA

PLANIFICAÇÃO - 1º CICLO

COMPETÊNCIAS GERAIS

Aumento da auto-consciência, auto-estima, concentração e foco	Aquisição/Desenvolvimento dos princípios/valores humanos
---	--

COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS	TEMA	ATIVIDADES	CALENDARIZAÇÃO
<p>- Familiarização com o Sentido de Justiça ao Honrar e Respeitar o adulto, os mais velhos.</p> <p>- Reconhecimento do Sentido de Justiça com o próprio e para com os outros.</p>	<p>Honrar e Respeitar os mais Velhos</p> <p>Valores Educação, Respeito e Senso de Justiça</p>	<p>Acolhimento e objetivos da aula;</p> <p>Respiração;</p> <p>Posturas do equilíbrio;</p> <p>Mudras: Ligação à vida, Sistema imunitário, Acalmar a mente ou Sabedoria e Concentração;</p> <p>Jogo: Rostos de adultos e idosos. Palavras de Honra, Respeito, Educação e Justiça.</p> <p>Reforço da ligação que existe entre todos nós.</p> <p>Respiração e momento de silêncio.</p>	<p>Outubro de 2022</p>

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DA ERICEIRA

PLANIFICAÇÃO - 1º CICLO

COMPETÊNCIAS GERAIS

Aumento da auto-consciência, auto-estima, concentração e foco	Aquisição/Desenvolvimento dos princípios/valores humanos
---	--

COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS	TEMA	ATIVIDADES	CALENDARIZAÇÃO
<ul style="list-style-type: none">- Consciencialização de sentir-se agradecido;- Agradecer o quê e a quem?;- Consequências do Sentir agradecimento;- Sensação de bem estar.	<p>Honrar e Respeitar os mais Velhos</p> <p>Valores Educação, Respeito e Senso de Justiça</p>	<p>Acolhimento e objetivos da aula;</p> <p>Respiração;</p> <p>Posturas do equilíbrio e de harmonia;</p> <p>Mudras: Ligação à vida, Sistema imunitário, Acalmar a mente ou Sabedoria e Concentração;</p> <p>Relaxamento com massagens e afirmações;</p> <p>No caderno: Trabalho sobre Gratidão. O que agradeço e a quem?</p> <p>Respiração e momento de silêncio.</p>	<p>Outubro de 2022</p>

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DA ERICEIRA

PLANIFICAÇÃO - 1º CICLO

COMPETÊNCIAS GERAIS

Aumento da auto-consciência, auto-estima, concentração e foco	Aquisição/Desenvolvimento dos princípios/valores humanos
---	--

COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS	TEMA	ATIVIDADES	CALENDARIZAÇÃO
<ul style="list-style-type: none">- Aumento da auto-consciência;- Identificação dos sinais de insegurança;- Conhecimento de estratégias para ultrapassar o medo;- Consequências de sentir medo.	<p>Insegurança, Ser Corajoso, Arriscar e Recomeçar</p> <p>Valores Honestidade, Humildade e Resiliência</p>	<p>Acolhimento e objetivos da aula;</p> <p>Respiração;</p> <p>Posturas do equilíbrio;</p> <p>Mudras: Ligação à vida; Sistema imunitário, Acalmar a mente ou Sabedoria e Autoconfiança;</p> <p>Relaxamento com história: A menina que não sabia contar histórias;</p> <p>Reflexão sobre a história;</p> <p>Desenho – A menina que não sabia contar histórias de braços abertos e a acreditar em si mesma.</p> <p>Respiração e momento de silêncio.</p>	Outubro de 2022

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DA ERICEIRA

PLANIFICAÇÃO - 1º CICLO

COMPETÊNCIAS GERAIS

Aumento da auto-consciência, auto-estima, concentração e foco	Aquisição/Desenvolvimento dos princípios/valores humanos
---	--

COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS	TEMA	ATIVIDADES	CALENDARIZAÇÃO
<ul style="list-style-type: none">- Conhecimento de estratégias para ultrapassar o medo;- Reconhecimento de que cada um tem o seu potencial;- Enquanto turma a importância da união e de cada um dar o seu melhor.	<p>Insegurança, Ser Corajoso, Arriscar e Recomeçar</p> <p>Valores Honestidade, Humildade e Resiliência</p>	<p>Acolhimento e objetivos da aula;</p> <p>Respiração;</p> <p>Posições de equilíbrio e do guerreiro;</p> <p>Mudras: Ligação à vida, Sistema imunitário, Força pessoal, autoconfiança;</p> <p>Reflexão: O que é resiliência? Ser persistente e não desistir; Aprender, recomeçar e melhorar; Brio em si próprio;</p> <p>Caderno de desenho: Dou o meu melhor e contribuo para o bem de todos. Desenho do Sol de União - cada raio representa um aluno, a área de estudo em que é bom e uma qualidade enquanto colega.</p>	<p>Outubro Novembro de 2022</p> <p>01 de Novembro Dia de todos os Santos</p>

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DA ERICEIRA

PLANIFICAÇÃO - 1º CICLO

COMPETÊNCIAS GERAIS

Aumento da auto-consciência, auto-estima, concentração e foco	Aquisição/Desenvolvimento dos princípios/valores humanos
---	--

COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS	TEMA	ATIVIDADES	CALENDARIZAÇÃO
<ul style="list-style-type: none">- Definição de insegurança e consequências da mesma;- Estratégias de força pessoal;- Reconhecimento das situações em que se pode arriscar.	<p>Insegurança, Ser Corajoso, Arriscar e Recomeçar</p> <p>Valores Honestidade, Humildade e Resiliência</p>	<p>Acolhimento e objetivos da aula; Respiração; Posturas do equilíbrio; Mudras: Ligação à vida, Sistema imunitário, Força pessoal e Eficiência; Meditação guiada - O Cavalo; Relaxamento; Reflexão sobre a história da meditação; Reflexão sobre arriscar e recomeçar; Escrever a frase Eu sou força, Eu sou vida. Eu acredito e confio em mim. Respiração e momento para sentir a força do coração.</p>	<p>Novembro de 2022</p>

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DA ERICEIRA
PLANIFICAÇÃO - 1º CICLO

COMPETÊNCIAS GERAIS

Aumento da auto-consciência, auto-estima, concentração e foco	Aquisição/Desenvolvimento dos princípios/valores humanos
---	--

COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS	TEMA	ATIVIDADES	CALENDARIZAÇÃO
- Aumento da auto-consciência; - Compreensão de que ao confiar em si próprio mais força sente; - Compreensão de que a confiança implica honestidade e conduz ao sentimento de segurança.	Insegurança, Ser Corajoso, Arriscar e Recomeçar Valores Honestidade, Humildade e Resiliência	Acolhimento e objetivos da aula; Respiração; Posturas do equilíbrio e aceitação; Mudras: Ligação à vida, Sistema imunitário, Integridade e Autoconfiança; Jogo da Mota; Reflexão sobre o tema confiar em mim mesmo e no próximo e, associar à humildade, coragem e segurança; Respiração e momento de concentração: Confiar em mim próprio e na vida.	Novembro de 2022

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DA ERICEIRA

PLANIFICAÇÃO - 1º CICLO

COMPETÊNCIAS GERAIS

Aumento da auto-consciência, auto-estima, concentração e foco	Aquisição/Desenvolvimento dos princípios/valores humanos
---	--

COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS	TEMA	ATIVIDADES	CALENDARIZAÇÃO
<ul style="list-style-type: none">- Aumento da auto-consciência;- Identificação dos sinais de raiva, medo tristeza, vergonha;- Conhecimento de estratégias para dominar os sentimentos que causam dor;- Aceitação e reflexão.	<p>Autoconhecimento e Aceitação</p> <p>Valores Humildade, Brio e Gratidão</p>	<p>Acolhimento e objetivos da aula;</p> <p>Respiração;</p> <p>Mudras: Ligação à vida, Sistema imunitário, Acalmar a mente, Força pessoal;</p> <p>Meditação guiada: O espelho;</p> <p>Relaxamento;</p> <p>Reflexão sobre o tema – Brio por si mesmo, dar o seu melhor. Sorrir e ser compreensivo consigo mesmo;</p> <p>Respiração e Eu cuido de mim;</p> <p>Abraço a si próprio.</p>	<p>Dezembro de 2022</p>

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DA ERICEIRA

PLANIFICAÇÃO - 1º CICLO

COMPETÊNCIAS GERAIS

Aumento da auto-consciência, auto-estima, concentração e foco	Aquisição/Desenvolvimento dos princípios/valores humanos
---	--

COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS	TEMA	ATIVIDADES	CALENDARIZAÇÃO
<ul style="list-style-type: none">- Aumento da auto-consciência;- Tranquilidade interior;- Reconhecimento do Brio em si próprio;- Reconhecimento do papel do autoconhecimento, disciplina e determinação como pontes para a alegria e felicidade.	<p>Autoconhecimento e Aceitação</p> <p>Valores Humildade, Brio e Gratidão</p>	<p>Acolhimento e objetivos da aula;</p> <p>Respiração;</p> <p>Postura de abertura do coração;</p> <p>Mudras: Ligação à vida, Sistema imunitário, Autoconfiança e Força pessoal;</p> <p>Pizza de sentimentos;</p> <p>Reflexão: Ser humilde quando se erra, corrigir quando se erra. Aprender com os erros. Escolher como reage às situações;</p> <p>Respiração e Sorrir para a vida.</p>	<p>Dezembro de 2022</p>

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DA ERICEIRA

PLANIFICAÇÃO - 1º CICLO

COMPETÊNCIAS GERAIS

Aumento da auto-consciência, auto-estima, concentração e foco	Aquisição/Desenvolvimento dos princípios/valores humanos
---	--

COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS	TEMA	ATIVIDADES	CALENDARIZAÇÃO
<ul style="list-style-type: none">- Aumento da auto-consciência;- Aumento da tranquilidade interior;- Consciencialização das características positivas de si próprio;- Reconhecimento dos aspetos a melhorar;- Vivenciar a vontade de ter brio por si mesmo.	<p>Autoconhecimento e Aceitação</p> <p>Valores Humildade, Brio e Gratidão</p>	<p>Acolhimento e objetivos da aula;</p> <p>Respiração;</p> <p>Posturas de equilíbrio e autoconhecimento;</p> <p>Mudras: Ligação à vida, Sistema imunitário, Acalmar a mente ou Sabedoria, Concentração;</p> <p>Desenho: Vínculos do Coração.</p> <p>Terminar o exercício com o facto de que ninguém está sozinho. Todos nós temos família, amigos, colegas, professores...</p> <p>Respiração e momento de silêncio.</p>	<p>Janeiro de 2023</p>

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DA ERICEIRA

PLANIFICAÇÃO - 1º CICLO

COMPETÊNCIAS GERAIS

Aumento da auto-consciência, auto-estima, concentração e foco	Aquisição/Desenvolvimento dos princípios/valores humanos
---	--

COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS	TEMA	ATIVIDADES	CALENDARIZAÇÃO
<ul style="list-style-type: none"> - Aumento da consciência ecológica; - Aumento da tranquilidade interior; - Respeito pela vida/natureza. <p style="text-align: center;">Aula no exterior</p>	<p style="text-align: center;">Respeito por si próprio e pela Vida</p> <p style="text-align: center;">Valores Educação, Ética e Desenvoltura</p>	<p>Acolhimento e objetivos da aula;</p> <p>Respiração;</p> <p>Saudação ao Sol;</p> <p>Posturas de equilíbrio;</p> <p>Jogo da estátua com mistura de natureza;</p> <p>Escolher e trazer algo da natureza (que não cause dano) para colar no caderno de desenho.</p> <p>Sentar em forma de círculo para momento de reflexão: Como nos sentimos junto da natureza; Como perseverá-la? Respeito pela natureza e pela vida, o que fazer e porquê?</p> <p>O que escolhemos? Uma envolvência cuidada e organizada (sala de aula, quarto, casa, rua, parques?)</p> <p>Organização e limpeza/cuidado;</p> <p>Respiração e momento de silêncio.</p>	<p>Fevereiro de 2023</p>

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DA ERICEIRA

PLANIFICAÇÃO – 1º CICLO

COMPETÊNCIAS GERAIS

Aumento da auto-consciência, auto-estima, concentração e foco	Aquisição/Desenvolvimento dos princípios/valores humanos
---	--

COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS	TEMA	ATIVIDADES	CALENDARIZAÇÃO
<ul style="list-style-type: none">- Aumento da auto-consciência;- A cooperação e partilha;- Definição de empatia;- Reconhecimento da empatia como condutor da harmonia;- Colocar-se no lugar do outro ou julgar?	<p>O Mundo visto através dos Olhos do Outro</p> <p>Valores</p> <p>Empatia e Senso de Justiça</p>	<p>Acolhimento e objetivos da aula;</p> <p>Respiração;</p> <p>Posturas de equilíbrio e de aceitação;</p> <p>Mudras: Ligação à vida, Sistema imunitário, Integridade interior;</p> <p>História O menino que corria de costas;</p> <p>Reflexão: Empatia e Cooperação. Ser justo comigo e com os outros. O papel da crítica e do julgamento. O papel das queixinhas. O Bullying.</p> <p>Respiração e momento de silêncio.</p>	<p>Fevereiro</p> <p>Março de 2023</p>

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DA ERICEIRA

PLANIFICAÇÃO – 1º CICLO

COMPETÊNCIAS GERAIS

Aumento da auto-consciência, auto-estima, concentração e foco	Aquisição/Desenvolvimento dos princípios/valores humanos
---	--

COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS	TEMA	ATIVIDADES	CALENDARIZAÇÃO
<ul style="list-style-type: none">- Aumento da auto-consciência;- Reconhecimento do papel de cada um na turma;- Reconhecimento do papel do adulto/professor;- Ser justo e julgar é a mesma coisa?- Papel da crítica.	<p>O Mundo visto através dos Olhos do outro</p> <p>Valores</p> <p>Empatia e Senso de Justiça</p>	<p>Acolhimento e objetivos da aula;</p> <p>Respiração;</p> <p>Posturas de equilíbrio e de tranquilidade;</p> <p>Mudras: Ligação à vida, Sistema imunitário, Acalmar a mente ou sabedoria, Contentamento;</p> <p>Meditação guiada O cão e o urso;</p> <p>Desenho Rotas de Escape;</p> <p>Reflexão: Uma única situação, várias opções e consequências;</p> <p>Respiração e momento Escutar o silêncio.</p>	<p>Março de 2023</p>

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DA ERICEIRA

PLANIFICAÇÃO – 1º CICLO

COMPETÊNCIAS GERAIS

Aumento da auto-consciência, auto-estima, concentração e foco	Aquisição/Desenvolvimento dos princípios/valores humanos
---	--

COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS	TEMA	ATIVIDADES	CALENDARIZAÇÃO
- Aumento da auto-consciência; - Aumento da tranquilidade interior; - Desenvolver a capacidade de desenvoltura.	Motivação para a mudança Valores Empatia, Desenvoltura, e Senso de Justiça	Acolhimento e objetivos da aula; Respiração; Posturas de equilíbrio e de força; Mudras: Ligação à vida, Sistema imunitário, Acalmar a mente ou sabedoria, Contentamento; Desenho O soldado conquistador; Reflexão: Adulto de confiança, ser fiel a si próprio, colaborar, dar o seu melhor, honestidade. Escudo de proteção; Relaxamento com massagens e afirmações; Respiração e momento de silêncio.	Março de 2023

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DA ERICEIRA

PLANIFICAÇÃO – 1º CICLO

COMPETÊNCIAS GERAIS

Aumento da auto-consciência, auto-estima, concentração e foco	Aquisição/Desenvolvimento dos princípios/valores humanos
---	--

COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS	TEMA	ATIVIDADES	CALENDARIZAÇÃO
<ul style="list-style-type: none"> - Aumento da auto-consciência; - Aumento da tranquilidade interior; - Definição de Fé como uma força que nos motiva a ultrapassar obstáculos; - Reconhecimento de momentos em que a Fé tenha estado presente; - Treino de pensamento claro. 	<p>Fé é Acreditar na Vida, Liberdade é Escolher e Resiliência é Recomeçar</p> <p>Valores Resiliência, Liberdade, Paciência</p>	<p>Acolhimento e objetivos da aula; Respiração; Posturas de equilíbrio e de aceitação; Mudras: Ligação à vida, Sistema imunitário, Acalmar a mente ou sabedoria, Contentamento; Jogo do Pensamento Claro – Nuvens dos pensamentos inúteis e dos pensamentos claros; Reflexão: Fé é acreditar em algo e especialmente acreditar em si próprio, cada um pode ter a sua Fé e esta ser diferente da dos outros e não tem mal, o importante é respeitarmo-nos e acreditar em si próprio e na vida. Ter Fé é ter amor pelos outros, é desejar o bem; Respiração e momento de silêncio.</p>	<p>Abril de 2023</p>

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DA ERICEIRA

PLANIFICAÇÃO – 1º CICLO

COMPETÊNCIAS GERAIS

Aumento da auto-consciência, auto-estima, concentração e foco	Aquisição/Desenvolvimento dos princípios/valores humanos
---	--

COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS	TEMA	ATIVIDADES	CALENDARIZAÇÃO
<ul style="list-style-type: none">- Aumento da auto-consciência;- Aumento da tranquilidade interior;- Definição de liberdade;- Todos somos diferentes todos somos iguais;- Respeito pela liberdade do próximo.	<p>Fé é Acreditar na Vida, Liberdade é Escolher e Resiliência é Recomeçar</p> <p>Valores Resiliência, Liberdade, Paciência</p>	<p>Acolhimento e objetivos da aula; Respiração; Posturas de equilíbrio e de aceitação; Mudras: Ligação à vida, Sistema imunitário, Acalmar a mente ou sabedoria, Contentamento; Jogo Rotas de escape – Pontos de escolha; Reflexão: Significado de liberdade, Uma única situação, várias escolhas, várias consequências; Relaxamento e massagens; Respiração e momento de silêncio.</p>	<p>Abril de 2023</p> <p>25 de Abril Dia da Liberdade</p>

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DA ERICEIRA

PLANIFICAÇÃO – 1º CICLO

COMPETÊNCIAS GERAIS

Aumento da auto-consciência, auto-estima, concentração e foco	Aquisição/Desenvolvimento dos princípios/valores humanos
---	--

COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS	TEMA	ATIVIDADES	CALENDARIZAÇÃO
<ul style="list-style-type: none">- Aumento da auto-consciência;- Aumento da tranquilidade interior;- Definição de resiliência;- Reconhecimento da necessidade de arriscar para ultrapassar dificuldades;- Reconhecimento de atitudes de resiliência.	<p>Fé é Acreditar na Vida, Liberdade é Escolher e Resiliência é Recomeçar</p> <p>Valores Resiliência, Liberdade, Paciência</p>	<p>Acolhimento e objetivos da aula; Respiração; Posturas de equilíbrio e de sabedoria; Mudras: Ligação à vida, Sistema imunitário, Acalmar a mente ou sabedoria, Contentamento; Revisão da última aula; Desenho Rotas de escape A grande escolha: Ser paciente e forte dentro de si. A importância de refletir sobre as escolhas; Relaxamento; Respiração e momento de silêncio.</p>	<p>Abril Maio de 2023</p> <p>01 de Maio Dia do Trabalhador 05 de Maio Dia da Mãe</p>

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DA ERICEIRA

PLANIFICAÇÃO – 1º CICLO

COMPETÊNCIAS GERAIS

Aumento da auto-consciência, auto-estima, concentração e foco	Aquisição/Desenvolvimento dos princípios/valores humanos
---	--

COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS	TEMA	ATIVIDADES	CALENDARIZAÇÃO
<ul style="list-style-type: none"> - Aumento da auto-consciência; - Aumento da tranquilidade interior; - Definição do conceito de zona de conforto; - Reconhecimento da zona de conforto de cada um. 	<p>Fé é Acreditar na Vida, Liberdade é Escolher e Resiliência é Recomeçar</p> <p>Valores Resiliência, Liberdade, Paciência</p>	<p>Acolhimento e objetivos da aula; Respiração; Posturas de equilíbrio e de sabedoria; Mudras: Ligação à vida, Sistema imunitário, Acalmar a mente ou sabedoria, Contentamento; Jogo Eu treino o meu pensamento; Reformulações do pensamento; Reflexão: Significados Zona de conforto, Resiliência, liberdade, paciência, Respiração e momento de silêncio.</p>	<p>Maio de 2023</p>

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DA ERICEIRA

PLANIFICAÇÃO – 1º CICLO

COMPETÊNCIAS GERAIS

Aumento da auto-consciência, auto-estima, concentração e foco	Aquisição/Desenvolvimento dos princípios/valores humanos
---	--

COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS	TEMA	ATIVIDADES	CALENDARIZAÇÃO
- Aumento da auto-consciência; - Revisão dos valores trabalhados nos meses anteriores.	Os Meus Princípios de Vida... Eu Sou...	Acolhimento e objetivos da aula; Respiração; Mudras: Ligação à vida, Sistema imunitário, Acalmar a mente ou sabedoria, Contentamento; Relaxamento com massagens e afirmações sobre o que nos move na vida; Reflexão: Os princípios de vida trabalhados ao longo do ano: Respeito, Honestidade, Humildade, Empatia, Liberdade, Senso de justiça, Educação, Ética e Brio, Integridade, lealdade, Gratidão, Resiliência, Paciência, Desenvoltura. Respiração e momento de silêncio.	Maio de 2023

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DA ERICEIRA

PLANIFICAÇÃO – 1º CICLO

COMPETÊNCIAS GERAIS

Aumento da auto-consciência, auto-estima, concentração e foco	Aquisição/Desenvolvimento dos princípios/valores humanos
---	--

COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS	TEMA	ATIVIDADES	CALENDARIZAÇÃO
- Aumento da auto-consciência; - Revisão dos valores trabalhados nos meses anteriores.	Os Meus Princípios de Vida: Os que fazem parte da minha vida Respeito, Honestidade, Humildade, Empatia, Liberdade, Senso de justiça, Educação, Ética e Brio, Integridade, Lealdade, Gratidão, Resiliência, Paciência, Desenvoltura.	Acolhimento e objetivos da aula; Respiração; Mudras: Ligação à vida, Sistema imunitário, Acalmar a mente ou sabedoria, Contentamento; Trabalho no caderno de desenho: Os princípios que fazem parte da minha vida; Como Sou? Eu sou o/a Fisicamente sou: Cabelo, olhos, nariz, boca, corpo Gosto de todo o meu corpo mas a favorita é... Os meus pontos fortes são: As minhas batalhas são: O meu exército é: Respiração e momento de silêncio.	Maio de 2023

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DA ERICEIRA

PLANIFICAÇÃO - 1º CICLO

COMPETÊNCIAS GERAIS

Aumento da auto-consciência, auto-estima, concentração e foco	Aquisição/Desenvolvimento dos princípios/valores humanos
---	--

COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS	TEMA	ATIVIDADES	CALENDARIZAÇÃO
- Conhecimento de si próprio; - Quem sou e como sou...	Os Meus Princípios de Vida: Os que escolho acrescentar à minha vida Respeito, Honestidade, Humildade, Empatia, Liberdade, Senso de justiça, Educação, Ética e Brio, Integridade, Lealdade, Gratidão, Resiliência, Paciência, Desenvoltura.	Acolhimento e objetivos da aula; Respiração; Posturas de equilíbrio e de aceitação; Mudras: Ligação à vida, Sistema imunitário, Acalmar a mente ou sabedoria, Contentamento; Relaxamento; Trabalho no caderno de desenho Os meus valores; Identificar os valores de vida e decorar. Respiração e momento de silêncio.	Maio de 2023 30 de Maio Dia da espiga

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DA ERICEIRA

PLANIFICAÇÃO - 1º CICLO

COMPETÊNCIAS GERAIS

Aumento da auto-consciência, auto-estima, concentração e foco	Aquisição/Desenvolvimento dos princípios/valores humanos
---	--

COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS	TEMA	ATIVIDADES	CALENDARIZAÇÃO
- Conhecimento de si próprio; - O que escolho ser...	Os Meus Princípios de Vida: O que Eu Sou e Escolho Ser	Acolhimento e objetivos da aula; Respiração; Mudras: Ligação à vida, Sistema imunitário, Acalmar a mente ou sabedoria, Contentamento; Trabalho no caderno de desenho Eu Escolho Ser; Identificar as qualidades/valores que escolhe para a sua vida. Respiração e momentos de silêncio.	Junho de 2023 01 de Junho Dia da Criança

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DA ERICEIRA

PLANIFICAÇÃO - 1º CICLO

COMPETÊNCIAS GERA

Aumento da auto-consciência, auto-estima, concentração e foco	Aquisição/Desenvolvimento dos princípios/valores humanos
---	--

COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS	TEMA	ATIVIDADES	CALENDARIZAÇÃO
- Balanço das aprendizagens.	Balanço das Aprendizagens	Acolhimento e objetivos da aula; Respiração; Posturas de equilíbrio e de sabedoria; Mudras: Ligação à vida, Sistema imunitário, Acalmar a mente ou sabedoria, Contentamento; Balanço das aprendizagens; Jogo da estátua: Divertir-me com as mudras? Respiração e momento de silêncio.	Junho de 2023 10 de Junho Dia de Portugal

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DA ERICEIRA

PLANIFICAÇÃO - 1º CICLO

COMPETÊNCIAS GERAIS

Aumento da auto-consciência, auto-estima, concentração e foco	Aquisição/Desenvolvimento dos princípios/valores humanos
---	--

COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS	TEMA	ATIVIDADES	CALENDARIZAÇÃO
- Despedida.	—	Acolhimento; Respiração; Jogo da estátua com dança.	Junho de 2023 Última sessão 20 de Junho Corpo de Deus