



## ENTIDADE FORMADORA

(Registo de acreditação DREFAçores/ENT-RENOV/008/202

### Plano Atividades Formativas Ano Letivo 2024-2025

#### Pessoal Docente

#### Ação n.º 4 / 2024-2025

#### Relaxação ativa para docentes de crianças 1º e 2º ciclos de escolaridade

## 1. OBJETIVOS

### Geral

- Dotar os/as docentes de conhecimento teórico e prático sobre relaxação: conhecer exercícios passíveis de serem usados dentro na dinâmica da sala, bem como dos conhecimentos de como e quando os implementar.

### Específicos

- Aprender a relaxar e a acalmar;
- Tomar consciência da respiração e aprender a tirar benefícios da mesma;
- Aprender a tomar consciência das suas tensões musculares e aprender a libertá-las;
- Aperfeiçoar a perceção do esquema corporal;
- Aumentar a capacidade de planeamento da ação e de construção de esquemas mentais;
- Diminuir a ansiedade.

## 2. CONTEUDOS

- Relaxação e Stress - conceito e base fisiológica.
- Saúde mental e bem-estar em contexto escolar.
- Métodos de Relaxação.
- Métodos de relaxação para crianças.
- Vivência dos exercícios de relaxação;
- Vivência dos exercícios de relaxação para crianças (Libertar tensões; controlo da passividade; abandono voluntário do peso; auto-massagem; a verticalidade; respiração; dissociação de movimentos; imagética guiada).
- Dinamização de exercícios de relaxação para crianças.

## 3. METODOLOGIA

Abordagem Teórico-prática, com:

- Metodologia Ativa /Participativa- recorrendo a Brainstorming, Dinâmicas de grupo e vivências práticas
- Metodologia Expositiva - Apresentação de conteúdos- recorrendo a power point e vídeo

## 4. DESTINATÁRIOS

Docentes do 1º e 2º Ciclos do Ensino Básico

## 5. NDIÇÕES DE FREQUÊNCIA E DE APROVAÇÃO

- É obrigatória a frequência de pelo menos 90% (13hh50m) da respetiva duração.
- A certificação do curso está condicionada à obtenção de aproveitamento da ação.

## 6.AVALIAÇÃO DOS FORMANDOS

As ações de formação contínua devem assegurar a avaliação individual do aproveitamento do formando, de acordo com o previsto no artigo 228.º do ECD.

### Descrição dos Critérios

#### Domínio das Atitudes 40%:

- Assiduidade/Pontualidade 10%
- Empenho e motivação no trabalho 10%
- Participação nos trabalhos de grupo 10%
- Motivação - Contributos pessoais para a relevância do contexto formativo 10%

#### Dominio do Conhecimento 60%:

- Produção de uma reflexão individual escrita 60%

#### Avaliação Quantitativa e Qualitativa

1 -Muito Insuficiente (0% a 19%) 2 - Insuficiente (20% a 49%);  
3- Suficiente (50% a 69%) 4- Bom (70% a 89% 5- Muito Bom (90% a 100%) Notação de: Aprovado / Não Aprovado

## 7 .FORMADORA

Sara Sarroeira -Doutora em Estudos da Criança- Educação Física e Saúde Infantil

## • 8. DURAÇÃO / UNIDADE DE CRÉDITOS

15 horas 0,6 / U.C.

## 9. LOCAL DE REALIZAÇÃO/ DATA / HORÁRIO

Escola Básica Integrada da Praia da Vitória- Sala ET2

- **Sessões Presenciais (8h)**
  - 4as feiras
  - 15h30 às 17h30m
  - -12 de março
  - -2 de abril
  - -9 de abril
  - -30 de abril
- **Sessões on line Síncronas (3h)**
  - 4as feiras
  - 15h30 às 17h
  - 19 e 26 de março
- **Sessões de Trabalho Assíncronas (4h)**
  - (em data a combinar na 1ª sessão )

## 10. BIBLIOGRAFIA

- Boski, S. (1993). *A Relaxação Ativa na Escola e em Casa*, Lisboa: Horizontes Pedagógicos.
- Choque, J. (1994). *Concentration et relaxation pour les enfants*. Paris: Michel Albin.
- Ergas, F. (2001). *Viver sem stress com o método sofrológico*, Publicações Europa-América.
- Guillaud, M. (2004). *Relaxar as crianças no Jardim de Infância. Como descontraír com atividades simples e eficazes*. Porto: Porto Editora.
- IUHPE. (2010). *Promover a Saúde na Escola: da evidência à acção*. Disponível a partir de [https://www.iuhpe.org/images/PUBLICATIONS/THEMATIC/HPS/Evidence-Action\\_POR.pdf](https://www.iuhpe.org/images/PUBLICATIONS/THEMATIC/HPS/Evidence-Action_POR.pdf)
- Kabat-Zinn, J. (2019). Prefácio. Em E. Snel, *Senta-te Quietinho, como uma rã. Mindfulness para crianças dos 5 aos 12 anos*. (1.ª ed., pp. 9-18). Lua de Papel.
- OCDE (2017). Trends Shaping Education Spotlight 14. Good vibrations: Students' well-being. Disponível a partir de <http://www.oecd.org/education/cei/Spotlight-14-Good-Vibrations-Students'-Well-being.pdf>
- Sarroeira, S., Pereira, B.O., Carvalho, G.S. & Fernández, E.R. (2022). Intervenções baseadas em métodos de relaxação em contexto escolar na perspetiva de promoção de saúde e bem-estar: uma revisão sistemática. *Retos*, 45, 583-590. <https://hdl.handle.net/1822/77813>
- Snel, E. (2019). *Senta-te Quietinho, como uma rã. Mindfulness para crianças dos 5 aos 12 anos*. Alfragide: Lua de Papel.
- UNICEF & WHO (2022). *Global Case for Support - UNICEF and WHO joint programme on mental health and psychosocial well-being and development of children and adolescents*. New York: United Nations Children's Fund and World Health Organization.