



Plano de atividades

População: Crianças em idade escolar

Idade: 6 aos 13 anos

Duração: 8 semanas

Início: 05 de julho **Fim:** 30 de agosto

Data	Nome	Temas/objetivos
5 de julho de 2022	Psicolandia	Apresentar grupo e o programa; Conhecer os elementos do grupo e suas características; Promover o autoconhecimento e a autoestima; Contribuir para a interação grupal; Potenciar a capacidade de identificar emoções e de reagir adequadamente; Desenvolver habilidades de gestão emocional; Promover a capacidade de expressão emocional e identificação de estratégias adequadas.
7 de julho de 2022	Exploração de campo	Proporcionar novas experiências a nível cultural; (Ida ao Moinho de Loriga)
12 de julho de 2022	Movimento	Estimular o controlo postural; Desenvolver a coordenação; Aperfeiçoar a precisão do lançamento; Trabalhar a postura; Desenvolver a agilidade motora; Estimular o equilíbrio dinâmico; Estimular o equilíbrio estático; Aperfeiçoar a marcha e deslocamentos.
14 de julho de 2022	Exploração de campo	Proporcionar novas experiências a nível cultural; (Ida à padaria)



19 de julho de 2022	Mentalmente	Psicoeducar” acerca das diferentes sensações; Associar sensações às emoções; Promover o conhecimento e expressão sensorial. estimular a expressão corporal; Estimular a capacidade sensorial; Promover as habilidades cognitivas e funções executivas; Estimular a capacidade e expressão corporal.
21 de julho de 2022	Exploração de campo	Proporcionar novas experiências a nível cultural; (Ida aos bombeiros)
26 de julho de 2022	Arte terapia	Estimular a perceção auditiva; Promover a reprodução de sequências musicais; Potenciar a expressão corporal através da música; Promover o sopro e regulação respiratória; Estimular a elaboração artística, reutilizando materiais; Promover o auto-conhecimento – quem somos e de onde vimos.
28 de julho de 2022	Exploração de campo	Proporcionar novas experiências a nível cultural; (Visita à banda filarmónica;)
2 de agosto de 2022	ABC	Aprimorar as competências de leitura e escrita; Explorar de histórias; Potenciar a criatividade e a capacidade de criar histórias; Promover a articulação verbal e fonológica.
4 de agosto de 2022	Exploração de campo	Proporcionar novas experiências a nível cultural; (Ida aos bombeiros de loriga;)



9 de agosto de 2022	Psicolandia	Promover a visão positiva e sonhadora do futuro; Desenvolver uma imagem positiva sobre si e sobre a sua competência; Auxiliar a identificação de recursos internos.
11 de agosto de 2022	Exploração de campo	Proporcionar novas experiências a nível cultural; (Ida ao Museu da eletricidade;)
16 de agosto de 2022	Movimento	Desenvolver a capacidade manipulativa; Estimular a coordenação interdigital; Desenvolver a coordenação óculo-manual e óculo-pedal; Aperfeiçoar as dominâncias manual, pedal, ocular e auditiva; Estimular o equilíbrio dinâmico; Promover a autoconsciência corporal; Estimular a orientação espacial;
18 de agosto de 2022	Exploração de campo	Proporcionar novas experiências a nível cultural; (Ida ao Museu do brinquedo;)
23 de agosto de 2022	Arte terapia	Estimular o crescimento e desenvolvimento de competências de organização e estruturação de tempo e espaço; Aprimorar a motricidade fina, coordenação oculo-manual, planeamento e execução; Desenvolver competências cromáticas; Estimular o sopro e regulação respiratória;
25 de agosto de 2022	Encontro intergeracional	Promover o contacto entre gerações; Potenciar a partilha de aprendizagens;



30 de agosto de 2022	ABC	<p>Promover a linguagem escrita; Estimular as habilidades criativas; Promover a expressividade verbal; Estimular a representação de histórias e expressão corporal;</p>
-----------------------------	------------	---

Seia, junho 2022

A Equipa Luxius Psicologia