

Plano de atividades

População: Crianças em idade escolar

Idade: 6 aos 13 anos

Duração: 8 semanas

Início: 12 de julho **Fim:** 30 de agosto

Data	Tema	Objetivos	Descrição da Atividade
12 de julho de 2023	Psicolândia	Apresentar grupo e o programa; Conhecer os elementos do grupo e suas características; Promover o autoconhecimento e a autoestima; Contribuir para a interação grupal; Promover a capacidade de expressão emocional.	Usar uma bola e passar mesma após explicitarem uma característica deles mesmo; Jogo de apresentação “Quem sou eu?”; Leitura de uma história acerca das emoções e reflexão acerca da mesma.
14 de julho de 2023	À descoberta da Vila	Proporcionar novas experiências a nível cultural.	Recolha de seixos pela Vila de Loriga; Pintura de “Seixos Coloridos”.

<p>19 de julho de 2023</p>	<p>Movimento</p>	<p>Estimular o controlo postural; Desenvolver a coordenação; Trabalhar a postura; Desenvolver a agilidade motora; Estimular o equilíbrio dinâmico.</p>	<p>“Dance Kids”.</p>
<p>21 de julho de 2023</p>	<p>À descoberta da Vila</p>	<p>Proporcionar novas experiências a nível cultura.</p>	<p>Organizar um roteiro sobre a vila de Loriga com os monumentos importantes da mesma; Caminhada.</p>
<p>26 de julho de 2023</p>	<p>Psicolândia</p>	<p>Promover a importância dos afetos entre netos e avós.</p>	<p>Ilustração de um desenho para os avós.</p>
<p>28 de julho de 2023</p>	<p>Leitura</p>	<p>Estimular a leitura e a oralidade.</p>	<p>Leitura de textos e apresentação das partes das histórias que mais gostaram e a mensagem que transmitiram.</p>

2 de agosto de 2023	Mentalmente	Exercitar o cálculo mental.	Jogos de cálculo mental.
4 de agosto de 2023	ABC	Aprimorar as competências de leitura e escrita.	Jogos de Leitura e escrita.
9 de agosto de 2023	À descoberta da Vila	Proporcionar novas experiências a nível cultural;	Ida ao Posto de Turismo-Loriga.
11 de agosto de 2023	Cognição e concentração	Desenvolver a capacidade de concentração;	Jogos: Jenga; UNO; Mikado; (...)

<p>16 de agosto de 2023</p>	<p>Psicolândia</p>	<p>Psicoeducar sobre as emoções com atividades lúdicas; Transmitir estratégias sobre regulação emocional.</p>	<p>Jogo da mimica das emoções; Recriação de uma emoção através da pintura da mesma num dedo; Criar um diálogo entre pares acerca da emoção que escolheu; Atividades de regulação emocional.</p>
<p>18 de agosto de 2023</p>	<p>Movimento</p>	<p>Proporcionar novas experiências do antigamente</p>	<p>Jogos tradicionais: Corda; Jogo do pião; Corrida de sacas.</p>
<p>23 de agosto de 2023</p>	<p>Conhecimento do Mundo</p>	<p>Estimular e desenvolver o conhecimento, nomeadamente a sua cultura</p>	<p>Apresentação do país e da sua cultura- França; Confeção de crepes a simbolizar a gastronomia francesa.</p>
<p>25 de agosto de 2023</p>	<p>Motricidade</p>	<p>Estimular a motricidade, coordenação e concentração.</p>	<p>Criação de uma pulseira com missangas como o objetivo de ser um amuleto da sorte.</p>

30 de agosto de 2023	Psicolândia	Promover os afetos e a partilha entre o grupo e balanço final	Balanco sobre estas atividades de verão; Jogo de emoções/sentimentos em relação a este período de atividades; Passeio pela vila e lanche de encerramento.
-----------------------------	--------------------	---	---

Seia, junho de 2023

A Equipa Luxius Psicologia,