

AMOSTRA GRÁTIS

SEQUÊNCIA DIDÁTICA

AUTOCONTROLE

PRÉ-ESCOLA



ATENÇÃO!

Essa é apenas uma amostra para você se familiarizar com nosso material.

**Nosso material contém 60 PÁGINAS
AO TOTAL, ATIVIDADES sobre
AUTOCONTROLE PRÉ- ESCOLA**



COMO ESTOU ME SENTINDO?

Recomendada para: Pré-escola – crianças de 4 a 5 anos

Objetivo:

Favorecer o reconhecimento e a expressão das emoções básicas por meio da observação de rostos e da identificação do próprio sentimento. A atividade ajuda a criança a perceber que diferentes emoções fazem parte do cotidiano.

Habilidades trabalhadas:

Reconhecimento de emoções;
percepção de si;
observação de imagens;
ampliação do vocabulário emocional;
expressão oral e corporal;
desenvolvimento da empatia.

Descrição:

As crianças irão observar diferentes carinhas representando emoções e, com mediação do professor, indicar como estão se sentindo naquele momento. A proposta contribui para o autoconhecimento emocional e para a comunicação de sentimentos.

Instruções ao professor:

- Apresente as carinhas com diferentes emoções: alegria, tristeza, raiva, medo e calma;
- Nomeie cada emoção de forma simples;
- Pergunte: “Como você está se sentindo hoje?”;
- Incentive a criança a apontar, circular ou pintar a emoção que mais combina com ela;
- Converse com acolhimento sobre as respostas das crianças;
- Reforce que todas as emoções podem aparecer e que podemos falar sobre elas.

O que o professor deve avaliar durante a atividade:

- Se a criança identifica diferenças entre as expressões faciais;
- Se consegue escolher uma emoção para representar como está se sentindo;
- Se participa da atividade com segurança;
- Se utiliza gestos, apontamentos ou fala para se expressar;
- Se demonstra percepção de si e dos colegas.

Materiais necessários:

Folha impressa;
lápis de cor ou giz de cera;
cartões com emoções;
espelho, se desejar.

Relação com a BNCC:

Campo de experiências: O eu, o outro e o nós;
Campo de experiências: Escuta, fala, pensamento e imaginação;
Campo de experiências: Corpo, gestos e movimentos.

Habilidades da BNCC:

EI03EO04 — Comunicar suas ideias e sentimentos a pessoas e grupos diversos;
EI03EF01 — Expressar ideias, desejos e sentimentos sobre suas vivências, por meio da linguagem oral e de outras formas de expressão;
EI03CG01 — Criar com o corpo formas diversificadas de expressão de sentimentos, sensações e emoções.

NOME: _____

DATA: ____/____/____ MATÉRIA: _____

O QUE ACONTECEU?

O QUE ACONTECEU COM O PERSONAGEM?

PINTE A CARINHA DE ACORDO COM A EMOÇÃO DO PERSONAGEM:



RESPIRA COMO O BALÃO

Recomendada para: Pré-escola – crianças de 4 a 5 anos

Objetivo:

Ensinar a criança a utilizar a respiração como uma estratégia simples de autocontrole, ajudando-a a perceber que respirar devagar pode acalmar o corpo e as emoções em momentos de agitação, raiva, medo ou frustração.

Habilidades trabalhadas:

Percepção corporal;
controle da respiração;
autorregulação emocional;
atenção e concentração;
imitação de movimentos;
expressão corporal;
participação em atividade guiada.

Descrição:

Nesta atividade, as crianças irão aprender a respirar como se estivessem enchendo e esvaziando um balão. O professor conduzirá a prática com gestos, incentivando as crianças a puxarem o ar devagar pelo nariz e soltarem lentamente pela boca.

Instruções ao professor:

- Apresente a ideia do “balão imaginário”;
- Peça que as crianças coloquem as mãos na barriga;
- Oriente: “Vamos encher o balão devagar”;
- Depois diga: “Agora vamos esvaziar o balão bem devagar”;
- Repita a respiração algumas vezes, de forma tranquila;
- Explique que essa respiração pode ajudar quando estamos bravos, tristes ou agitados;
- Após a prática, conduza a atividade impressa da página seguinte.

O que o professor deve avaliar durante a atividade:

- Se a criança consegue acompanhar a respiração guiada;
- Se percebe o movimento do corpo ao respirar;
- Se participa da prática com atenção;
- Se demonstra sinais de relaxamento ou diminuição da agitação;
- Se compreende, mesmo de forma inicial, que respirar pode ajudar a se acalmar.

Materiais necessários:

Folha com a atividade impressa;
lápis de cor ou giz de cera;
balão real, se desejar demonstrar;
espaço tranquilo para a prática.

Relação com a BNCC:

Campo de experiências: Corpo, gestos e movimentos;
Campo de experiências: O eu, o outro e o nós;
Campo de experiências: Escuta, fala, pensamento e imaginação.

Habilidades da BNCC:

EI03CG02 — Demonstrar controle e adequação do uso de seu corpo em brincadeiras e jogos, escuta e reconto de histórias, atividades artísticas, entre outras possibilidades.

EI03CG01 — Criar com o corpo formas diversificadas de expressão de sentimentos, sensações e emoções.

EI03EO04 — Comunicar suas ideias e sentimentos a pessoas e grupos diversos.

O DADO DAS PALAVRAS CALMAS

PINTE, RECORTE E MONTE O DADO. DEPOIS, JOGUE E DIGA UMA PALAVRA CALMA.

CRIANÇA PEDINDO AJUDA



CRIANÇA RESPIRANDO



CRIANÇA PEDINDO BRINQUEDO



CRIANÇA ESPERANDO



CRIANÇA TRISTE



CRIANÇA BRAVA



FACES DO DADO:

1. CRIANÇA PEDINDO AJUDA
2. FRASE ORAL: ME AJUDA?
3. CRIANÇA PEDINDO BRINQUEDO
4. FRASE ORAL: POSSO BRINCAR?
5. CRIANÇA RESPIRANDO
6. FRASE ORAL: VOU RESPIRAR.
7. CRIANÇA ESPERANDO
8. FRASE ORAL: EU POSSO ESPERAR.
9. CRIANÇA TRISTE
10. FRASE ORAL: ESTOU TRISTE.
11. CRIANÇA BRAVA, MAS SEM BATER
12. FRASE ORAL: NÃO GOSTEI.

TEATRO DAS PALAVRAS MÁGICAS

Recomendada para: Pré-escola – crianças de 4 a 5 anos

Objetivo:

Promover a expressão de sentimentos e necessidades por meio de dramatizações simples, ajudando a criança a substituir gritos, choro intenso ou atitudes impulsivas por palavras e gestos adequados.

Habilidades trabalhadas:

Dramatização;
expressão oral;
expressão corporal;
comunicação de sentimentos;
resolução de conflitos;
autocontrole;
cooperação.

Descrição:

Nesta atividade, as crianças irão participar de pequenas cenas teatrais com situações do cotidiano escolar. O professor apresenta uma situação, e a turma ajuda os personagens a escolherem palavras mais calmas para resolver o problema.

Instruções ao professor:

- Organize a turma em roda;
- Apresente uma cena simples, como disputa por brinquedo ou pedido de ajuda;
- Convide duas crianças para representar os personagens;
- Oriente o grupo a sugerir palavras calmas;
- Repita a cena usando a fala adequada;
- Valorize as tentativas de comunicação das crianças;
- Finalize com a atividade da página seguinte.

O que o professor deve avaliar durante a atividade:

- Se a criança participa da dramatização ou observa com atenção;
- Se consegue sugerir ou repetir palavras calmas;
- Se compreende que a fala pode ajudar a resolver conflitos;
- Se demonstra empatia pelos personagens;
- Se controla o corpo e a voz durante a encenação.

Materiais necessários:

Cartões de cena;
máscaras simples ou crachás de personagens;
folha impressa;
lápiz de cor;
espaço para dramatização.

Relação com a BNCC:

Campo de experiências: O eu, o outro e o nós;
Campo de experiências: Corpo, gestos e movimentos;
Campo de experiências: Escuta, fala, pensamento e imaginação.

Habilidades da BNCC:

EI03EO07 — Usar estratégias pautadas no respeito mútuo para lidar com conflitos nas interações com crianças e adultos.

EI03EF01 — Expressar ideias, desejos e sentimentos sobre suas vivências, por meio da linguagem oral e de outras formas de expressão.

EI03CG01 — Criar com o corpo formas diversificadas de expressão de sentimentos, sensações e emoções.

PALAVRAS MÁGICAS

ATIVIDADE RECORTÁVEL COM MÁSCARAS SIMPLES OU CARTÕES DE PERSONAGENS PARA DRAMATIZAÇÃO.

PINTE, RECORTE E PARTICIPE DO TEATRO DAS PALAVRAS CALMAS.

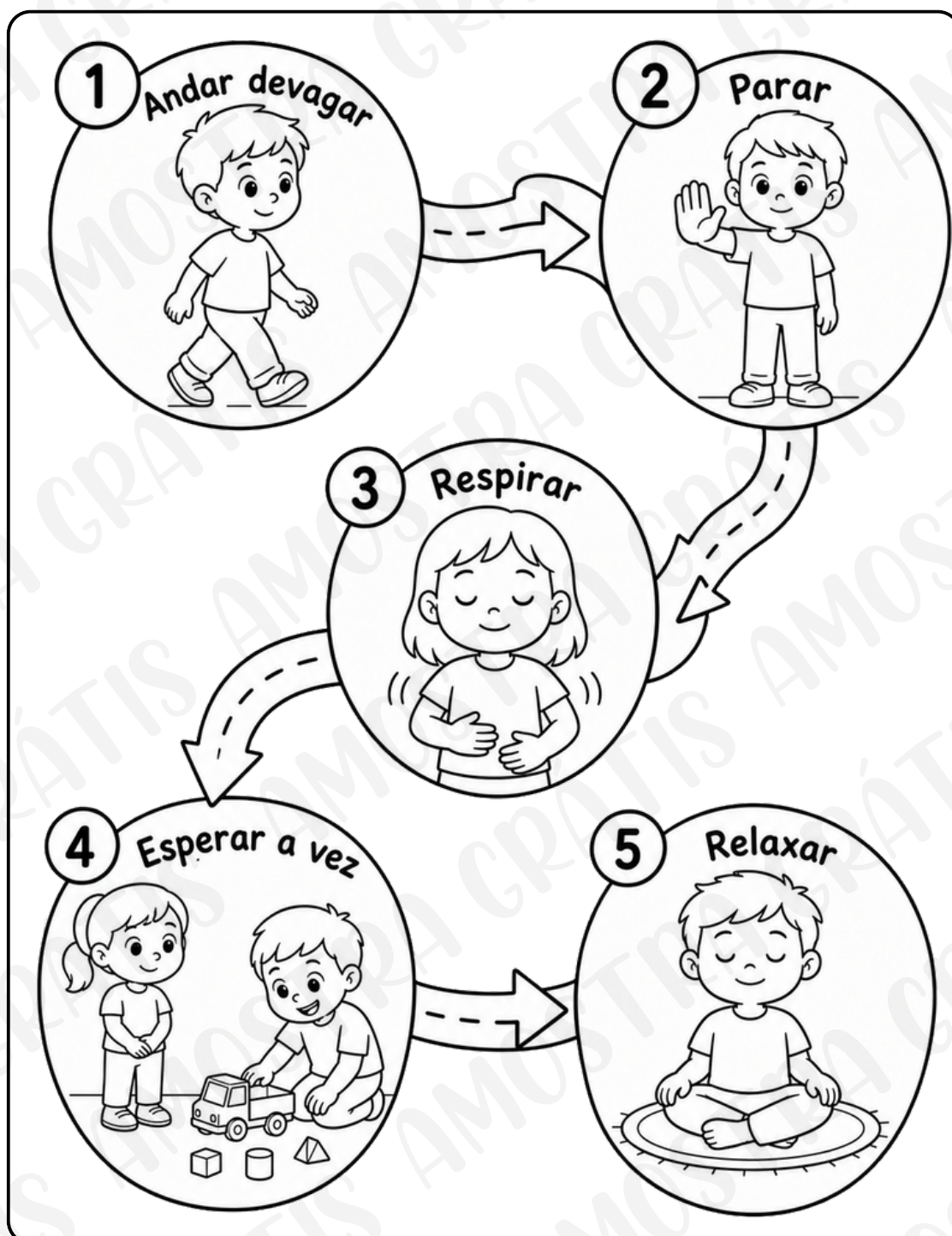


NOME: _____

DATA: ____/____/____ MATÉRIA: _____

CIRCUITO DO CORPO CALMO

PINTE O CIRCUITO. DEPOIS, FAÇA O CAMINHO COM SEU CORPO.



Agora que tal adquirir todo material completo com um desconto imperdível?

Clique no botão abaixo para comprar o nosso material completo com 60 páginas ao total AUTOCONTROLE para PRÉ-ESCOLA

de **R\$ 67** por apenas **R\$ 21,90**

ADQUIRIR AGORA

