

Olá a todos...

Nós somos os *piquenos* da AAAF de Gestalinho – Atividades de Animação e de Apoio à Família do pré-escolar – e estamos aqui para **partilhar** convosco as nossas aventuras!

Como sabem, começamos este ano letivo tendo em mãos novas **experiências, emoções e descobertas**, através de um novo projeto – o programa **LUDI+**.

O **LUDI+** contempla cinco módulos temáticos que estão distribuídos pelos cinco dias da semana, sendo:



Começamos, então, por vos contar o que por cá andamos a fazer!

Todos adoramos **PlenaMente**! Aprendemos a **acalmar** o nosso coração pela **meditação** e a **respirar** devagarinho pelo **relaxamento**! Ficamos todos super entusiasmados quando fizemos mandalas humanas - com **concentração** e **foco no momento presente** construímos, com os nossos corpos, mandalas fantásticas!



Um dos momentos mais divertidos em **PlenaMente** foi quando fizemos o **Mindful Eating**! Sim, todos provamos diversos alimentos “às cegas”, com **atenção plena**! De olhos fechados, com os **sentidos apurados**, provamos um alimento de cada vez, sentindo o seu **sabor**, a sua **textura**, o seu **cheiro**, o **som**



que fazia ao ser mastigado! Foi um momento tão divertido, quanto relaxado! Todos adoramos adivinhar de que alimento se tratava e muito surpresos ficamos ao descobrir os cheiros e sons de alimentos que tantas vezes comemos, mas sem este **foco** no momento!



Quando chega o dia de **Cria&Explora** também ficamos bem animados!

Adoramos fazer a **experiência** com pintarolas que se transformaram num arco-íris bem docinho! Com um prato, uma caneca de água morna e pintarolas fizemos a **magia** acontecer! Depois de colocarmos as pintarolas à volta do prato, surgiu a pergunta:

"O que será que acontece se deitarmos água morna no prato das pintarolas?"



As hipóteses foram surgindo:

"Eu acho que as pintarolas vão ficar partidas..." (AC)
"Vão aparecer cores das pintarolas na água!" (MS)
"A água vai derreter as pintarolas!" (I)
"Vai ficar no prato suminho de pintarolas!" (S)
"Eu acho que as pintarolas vão ficar todas misturadas..." (E)



Os amigos *I* e a *M* ficaram radiantes ao verem que as suas hipóteses estavam corretas! Mas, ao olharem para o prato, e de **curiosidade** aguçada, todos queríamos mesmo saber era se o *S* também tinha acertado na sua hipótese:

"A água sabe a suminho de pintarolas?"

Claro está que, *piquenos gulosos* como somos, quisemos provar a água colorida! Prova feita, chegamos à resposta com caras bem risonhas e lambareiras: *"Sabe! A água sabe a sumo de chocolate das pintarolas! E é booom!!!"* (disse a *C*, tão contente!); *"Sabe a sumo de arco-íris!"* (disse, levada pela magia, a *E*); *"Quero mais... posso?"* (disse o *V* tão lambareiro!)

Quanto às pintarolas, bem... essas foram comidas e, cá entre nós, soube a pouco!



Play English desperta muita **curiosidade**! É sempre uma animação porque **brincamos** com o inglês e



aprendemos de uma forma lúdica!
Adoramos quando vimos o filme
“PIGGY” em Realidade Virtual!
Andamos pela salinha a correr (*Run!*
Run! Run!) atrás do porco (*pig*) para
que ele não comesse o bolo (*cake*)!

PIGGY



Foi tão giro!



Também gostamos muito de fazer o jogo com as “bolas das **emoções**”! Em círculo, atiramos as duas bolas e, quando nos calhava a bola com o *emoji* triste fazímos uma carinha tristinha (com o nosso melhor beicinho) e dizímos “*SAD...*”; se, por outro lado, nos calhava a bola com o *emoji* feliz, fazímos o nosso melhor sorriso e dizímos radiantes

“**HAPPY**”!



As atividades de **Sons&Sentidos** deixam-nos muito entusiasmados! Percebemos que, com o nosso **corpo**, conseguimos produzir **sons** fantásticos: batemos palmas, batemos com as mãos nas pernas, batemos com os pés no chão, fazemos sons com a boca e estalinhos com os dedos... ora baixinho, ora mais alto! Compreendemos também a importância dos nossos **sentidos** ao **tocar**, **observar**, **cheirar** e **ouvir**. Na atividade “ouve os sons lá fora” percebemos

que a **natureza** tem sons e cheiros fantásticos! Sim! Só precisamos de estar atentos e saber **escutar e sentir**! No recreio, ouvimos o som que o vento faz e sentimos o ar fresco a bater nas nossas bochechas; ouvimos o *crac-crac* das folhinhais ao serem pisadas; sentimos o cheiro a resina dos troncos e também ouvimos as árvores “respirar”. Até conseguimos ouvir o som dos caracóis a rastejar!



Dançar e experimentar instrumentos musicais também é uma diversão! Com maracas, pandeiretas, ferrinhos, reco-recos acompanhamos músicas tradicionais portuguesas e enchemos de ritmo os nossos corações!

Em **Faz&Conta** damos asas à **imaginação**, às **emoções**, às **expressões** e ao **outro**. Muitas são as atividades que



fazemos neste módulo, desde dramatizações, caras e caretas que dão ar de variadas expressões e sentimentos, teatros e tantos jogos!

Gostamos muito de fazer o Jogo dos Balões: enquanto a música tocava e sempre a dançar, tínhamos que atirar o balão ao ar, tocando nele com várias partes do nosso **corpo**.

Sempre que a música parava ficávamos “estátua” e olhávamos para o balão com expressão ora feliz, gulosa, com olhinhos a piscar, ora triste, zangada, com muito sono.

Quando fizemos o mesmo jogo em grupo foi uma verdadeira animação! Tínhamos que trabalhar em [equipa](#) para que o balão não caísse ao chão!



Também adoramos fazer o jogo de cartas “Macacos e Macaques”, em que tínhamos que imitar a posição e expressão que os macacos tinham nas cartas! E tão engraçadas eram!



Em todas as nossas aventuras temos connosco um [amigo especial](#): o Pimpão Fofinho! O Pimpão Fofinho é um carneirinho de pelo branquinho. Todos escolhemos um nome e votamos no que melhor lhe ficava e, votação concluída, decidimos chamar-lhe “Pimpão”. Depois, como achamos que ele era tão, mas tão fofinho, demos-lhe um segundo nome, ficando a chamar-se Pimpão Fofinho. Ele está sempre perto de nós e [participa](#) em todas as nossas atividades. O Pimpão Fofinho adora abraços e festinhas e, sempre que algum de nós se sente triste, com saudades da mãe ou do pai, doente ou mais cabisbaixo, pega no Pimpão Fofinho ao colo e, logo logo, fica a sentir-se melhor! Às vezes, quando falamos um bocadinho mais alto, o Pimpão Fofinho fica incomodado e logo todos começamos a falar mais baixinho.



Este nosso amiguinho é muito importante para nós porque nos faz sentir mais **seguros**, mais **calmos** e mais **felizes**.

Nós **cuidamos** dele e ele cuida de nós!

Por gostarmos tanto do Pimpão Fofinho inventamos esta quadra para ele:

De pelo branco e encaracolado
É o nosso carneirinho Pimpão!
É um amigo muito especial
Que nos abraça e alegra o coração!

Muitas mais novidades e aventuras tínhamos para contar, mas ficam para uma próxima! Entretanto, espreitem o nosso blog (www.gentepalmoemeio.blogspot.com) e vejam como nos divertimos por cá!

Beijinhos e abracinhos fofinhos dos *piquenos* do prolongamento do pré-escolar de Gestalinho!

2019