

**PROPOSTA DE ATIVIDADES  
SOCIOEMOCIONAIS PARA ESTUDANTES**

**ENSINO FUNDAMENTAL  
ANOS FINAIS**

**ATIVIDADE 2**



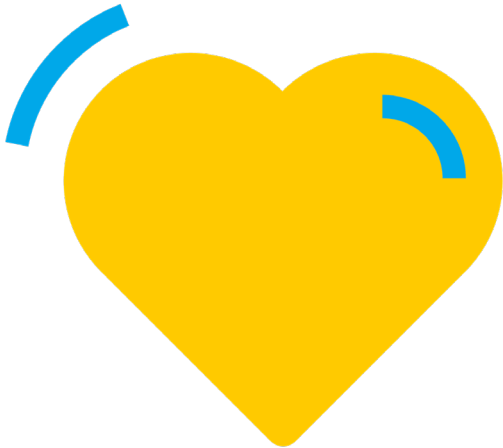
**Olá, estudantes!**

**Falar em competências socioemocionais, como empatia, autoconfiança ou tolerância ao estresse, é algo que é muito bem-vindo a qualquer hora, mas nos tempos de isolamento social provocado pela pandemia do coronavírus, essas características são ainda mais indispensáveis.**

**Por isso, separamos algumas atividades que vão exercitar o seu conhecimento sobre si mesmo, sobre os outros e sobre o lugar onde vive. Mas, tudo isso será feito de maneira divertida e com bastante criatividade. E o melhor, você poderá fazer em companhia (remota e online) de alguns dos seus amigos e parentes.**

**Além disso, sabemos que quase todo jovem gosta de memes (e quem não gosta?). A partir disso, vamos lançar um desafio para vocês, provocando a sua criatividade e imaginação. Será que você está preparado para ser o rei ou rainha dos memes? Vamos ver! Preparamos a pista com esse “combo” de atividades para que você pratique e se divirta enquanto está em casa, porque ficar no tédio ninguém merece, né!?**

**Convidamos você a se cuidar, a se divertir, a se informar e a se desenvolver vivenciando cinco atividades que compõem esse “combo”, que vão do cuidado consigo mesmo ao cuidado com a coletividade, em casa e nas redes sociais.**



# MAPA DAS ATIVIDADES

1ª

atividade

Cuidado em várias dimensões

Na ATIVIDADE 1, você irá:

- construir um painel sobre as formas de cuidado que pratica;
- refletir sobre a importância de algumas formas de cuidado e trocar ideias sobre elas.

2ª

atividade

Meu corpo, minha primeira casa

Na ATIVIDADE 2, você trabalhará com seu corpo de duas formas:

- 1ª exercício de respiração;
- 2ª brincando de mímica.

3ª

atividade

Cuidados em casa - sustentabilidade offline

Na ATIVIDADE 3, você irá refletir sobre:

- o que é sustentabilidade;
- como praticar atitudes sustentáveis em casa.

# MAPA DAS ATIVIDADES

4ª

atividade

Ser sustentável, eu?!

Na **ATIVIDADE 4**, será o momento de:

- dar asas à imaginação construindo um personagem;
- refletir sobre suas ações e a sustentabilidade.

5ª

atividade

Na redes, os memes - sustentabilidade online

Na **ATIVIDADE 5**, você irá:

- refletir sobre usos da internet e práticas em redes sociais;
- criar um meme (e arrasar! Por que não?!).

# Atividade 2: Meu corpo, minha primeira casa

## Competências socioemocionais em foco:

- ❖ **Autoconfiança:** Sentir-se realizado consigo mesmo e sua vida, ter pensamentos positivos e manter expectativas otimistas; antecipar o sucesso em suas ações, ter mentalidade de crescimento e proativa, não ficar ruminando ou obcecado por fracassos ou frustrações.
- ❖ **Iniciativa social:** Ser capaz de abordar e se conectar com outras pessoas, tanto com amigos como pessoas desconhecidas, iniciando, mantendo e apreciando o contato social; ter habilidade em trabalhos de grupo, incluindo expressividade comunicativa, como falar em público.
- ❖ **Imaginação criativa:** Ser capaz de gerar novas maneiras de pensar e agir por meio da experimentação, brincadeira, aprender com seus erros.

## # Passo a passo:

1. Meu corpo é minha casa. Essa afirmação circula muito por aí. Você acha que seu corpo é sua casa? Por quê? Registre o que pensou.... Você retomará esse registro mais à frente.
2. Nesta atividade você vai trabalhar com seu corpo de duas formas: 1ª respiração! 2ª mímicas! Vamos lá?
3. Que tal sentir e perceber seu corpo? Faça exercícios de respiração. Confira sugestões de exercícios na página seguinte. E lembre-se que existem vários aplicativos gratuitos de práticas de respiração.
4. Ficou tranquilo e favorável? Agora que sentiu seu próprio corpo e respiração, entenda como utilizar o corpo para comunicar ideias. Hora de brincar de mímica! Você pode convidar alguns colegas para jogarem online, por meio de uma chamada de vídeo, ou gravar um vídeo realizando a mímica e então compartilhar com seus colegas e ver quem adivinha.
5. Depois que você e os colegas tiverem dado boas risadas com as mímicas, troquem algumas ideias sobre nosso corpo ser nossa casa, quais os cuidados que essa “casa” precisa. Para o papo ficar bem legal, proponha algumas outras questões que você considerar importantes a partir das suas próprias vivências. Bora papear!

# Atividade 2: Meu corpo, minha primeira casa

**#Para inspirar** – Seguem algumas opções de exercício de respiração propostas por Augusto Boal, dramaturgo, diretor e fundador do Teatro do Oprimido. São exercícios para atores, portanto considere que você é o “ator”. Escolha algumas – ou todas elas – para realizar.

- Inspire lenta e totalmente pela narina direita e depois expire pela esquerda (aperte com o dedo uma das narinas enquanto expira).
- Com violência – depois de ter inspirado lentamente todo o volume de ar possível, expulsar todo o ar pela boca. O ar produz um som semelhante a um grito agressivo. Fazer o mesmo expelindo energicamente o ar pelo nariz, depois de ter inspirado o máximo possível.
- Inspirar lentamente – ao mesmo tempo que se levantam os dois braços o mais alto possível e se apoia o corpo na ponta dos pés; depois, também lentamente, expirar enquanto se retoma a posição estática normal e se encolhe o corpo até ocupar o menor espaço possível.
- Decidida e Energicamente – inspirar e expirar segundo um ritmo predeterminado, que pode ser o do coração, o de uma música (com percussão bem audível) ou um ritmo ditado por outra pessoa.
- Um ator como que "destapa" o corpo de um companheiro como se este fosse um boneco inflado de ar. A parte destapada pode ser o dedo, o joelho, a orelha etc. O ator "destapado" procede como se estivesse sendo "esvaziado" de ar, expira todo o ar e se desinfla simultaneamente, caindo no chão, como um boneco de borracha vazio. Depois, o companheiro faz movimentos e ruídos de quem está enchendo o seu corpo com uma bomba de ar e o ator vai inspirando a cada golpe e reinflando-se”.

# Atividade 2: Meu corpo, minha primeira casa

## #E, aí?

1. Como foi realizar a atividade? Você observou seu corpo? Se divertiu?
2. O que de mais interessante você e seus colegas pensaram sobre essa ideia do corpo ser nossa casa? Volte nos registros que você fez no início da atividade e relembre o papo que teve com os colegas para responder a essa questão.

Temos uma ideia para compartilhar com você: podemos pensar que o corpo é nossa primeira “casa”, por ser onde nos acolhemos. É a partir dele que sentimos frio, calor, gostos, texturas, sensações de prazer e dor. É com ele que escrevemos, falamos, enxergamos, nos movimentamos e realizamos todas as nossas práticas cotidianas. Sobretudo, é por meio do corpo e das linguagens que produzimos com ele que nos relacionamos com outras pessoas, seja presencialmente ou a distância, nos expressamos e agimos sobre o mundo.

3. Você exercitou as competências socioemocionais iniciativa social, autoconfiança e imaginação criativa nesta atividade? Como?

**É isso aí! 2ª atividade concluída com sucesso! ;)**