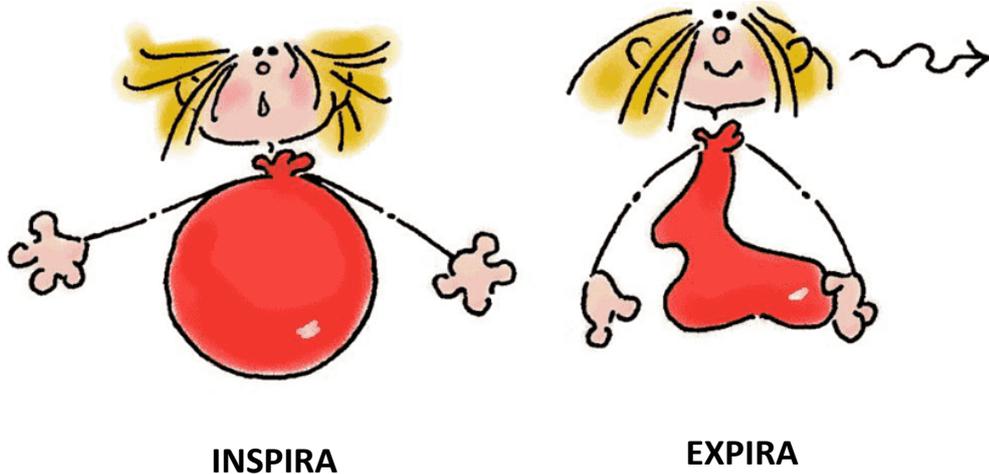


Escola Básica Integrada da Praia da Vitória
Serviço de Psicologia e Orientação

Relaxação ativa, aprendizagem saudável!

Projeto de relaxação para crianças no 4.º ano de escolaridade



Ano Letivo 2024/2025

Equipa responsável:

Carolina Costa (Técnica Superior de Reabilitação Psicomotora)
Sara Sarroeira (Técnica Superior de Educação Especial e
Reabilitação)

1. Enquadramento do Projeto

Durante o ano letivo de 2024/2025, o Serviço de Psicologia e Orientação da EBI da Praia da Vitória irá disponibilizar recursos humanos, técnicos e pedagógicos para promover a relaxação ativa junto dos alunos do 4º ano de escolaridade.

Estes meios serão operacionalizados através do projeto "Relaxar e Aprender", apresentado no presente documento.

O projeto será implementado universalmente, não estando na dependência de inscrições de docentes.

Será coordenado pela Técnica Superior de Educação Especial e Reabilitação Sara Sarroeira em conjunto com a Técnica Superior de Reabilitação Psicomotora Carolina Costa, ambas do SPO.

2. Breve Fundamentação

Segundo Samy Boski (1993), os exercícios de relaxação ativa, quando implementados no momento certo, promovem *"um clima de tranquilidade e calma maior e, portanto, mais propício ao trabalho escolar. Assim a sessão de relaxação activa cumprirá plenamente o seu papel de prevenção face à agitação e à fadiga das crianças e dos adultos."* (p.26)

A relaxação é dita ativa, porque mesmo na imobilidade, mesmo na passividade, o sujeito que se relaxa é constantemente solicitado ao nível da tomada de consciência das suas sensações. Trata-se de uma atenção colocada sobre si, sem tensão de uma atividade mental que não tem estritamente a ver com o esforço intelectual. O que é solicitado ao sujeito que se relaxa é de não refletir e estar atento ao que ele sente.

Graças a exercícios simples, associados frequentemente a uma respiração natural, ela leva-nos progressivamente a uma perceção cada vez mais detalhada do nosso estado muscular e nervoso bem como a libertar as nossas tensões. Pouco a pouco leva-nos a criar novos hábitos de descanso na nossa vida familiar e profissional: daí uma diminuição da fadiga, um melhor sono, um equilíbrio mais justo e uma maior disponibilidade (Boski, 1993).

2. Metodologia

Serão realizadas 4 sessões por turma, com duração máxima de 45 min. As sessões propostas têm como referência a proposta de Samy Boski (1993) na sua obra "A Relaxação activa na escola e em casa" e de Jacques Choque (1994) "Concentration et Relaxation pour les Enfants". Serão dinamizadas pela equipa responsável.

3. População alvo

O projeto está direcionado para os/as alunos/as que frequentem o 4.º ano de escolaridade da EBIPV, durante o ano 2024/2025.

4. Duração

Implementação no ano letivo de 2024/2025.

5. Objetivos Gerais

- Permitir às crianças vivências que promovam um auto-conhecimento e possibilitem educar a atenção, diminuindo e controlando a sua agitação nervosa, promovendo calma mental.
- Sensibilizar os/as docentes de 1º ciclo para as vantagens do conhecimento de técnicas de relaxação passíveis de serem usadas dentro da sala de aula.

6. Objetivos Específicos

- Melhorar as qualidades de escuta, de atenção e de disponibilidade dos/as alunos/as, favorecendo nomeadamente a eficácia do trabalho escolar;
- Aperfeiçoar a perceção do esquema corporal;
- Reforçar a coesão do grupo-classe e o convívio no interior da sala de aula;
- Tomar consciência das sensações provocadas por um movimento ou então experimentadas durante as sequências de imobilidade;
- Aprender a tomar consciência das suas tensões musculares e aprender a libertá-las para obter uma maior calma mental;
- Melhorar a relação professor/a-aluno/a.

7. Fases de Desenvolvimento do projeto

1ª fase: Planeamento e Divulgação do Projeto:

Divulgação do projeto pelas escolas via email.

2ª fase: Implementação do Projeto:

Serão dinamizadas 4 sessões de relaxação em todos os grupos com maioria de alunos no 4.º ano de escolaridade da EBIPV que serão calendarizadas por estabelecimento de ensino e com

