



AS VANTAGENS DE PASSAR O TEMPO DE FORMA ATIVA





UPSTAIRS
Transition to Primary School



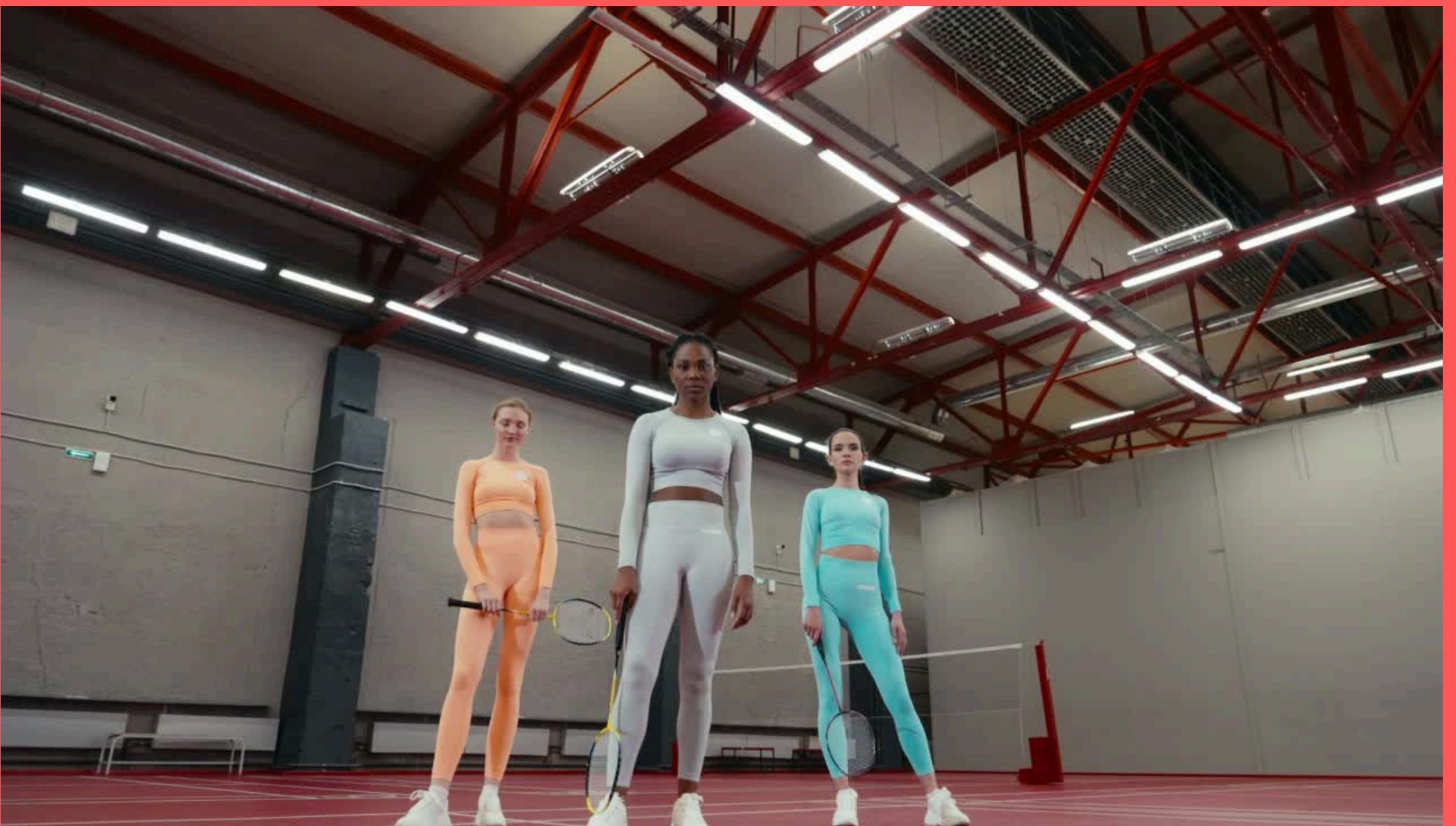
Co-funded by
the European Union

Crie percursos de obstáculos para promover a resolução de problemas e a resiliência em desafios físicos.

Quando as crianças percorrem percursos de obstáculos, deparam-se com vários obstáculos que as obrigam a pensar de forma crítica e a encontrar soluções



Co-funded by
the European Union



Isto não só desenvolve a sua força física e coordenação, mas também alimenta a sua resiliência à medida que perseveram nas dificuldades. A superação de obstáculos aumenta a sua confiança e permite-lhes enfrentar os desafios com determinação.



Co-funded by
the European Union



Os jogos de cooperação promovem o trabalho de equipa, a comunicação e as interações sociais positivas. Através dos jogos cooperativos, as crianças aprendem a trabalhar em conjunto para um objetivo comum, fomentando um sentido de unidade e cooperação. Praticam competências de comunicação ao partilharem



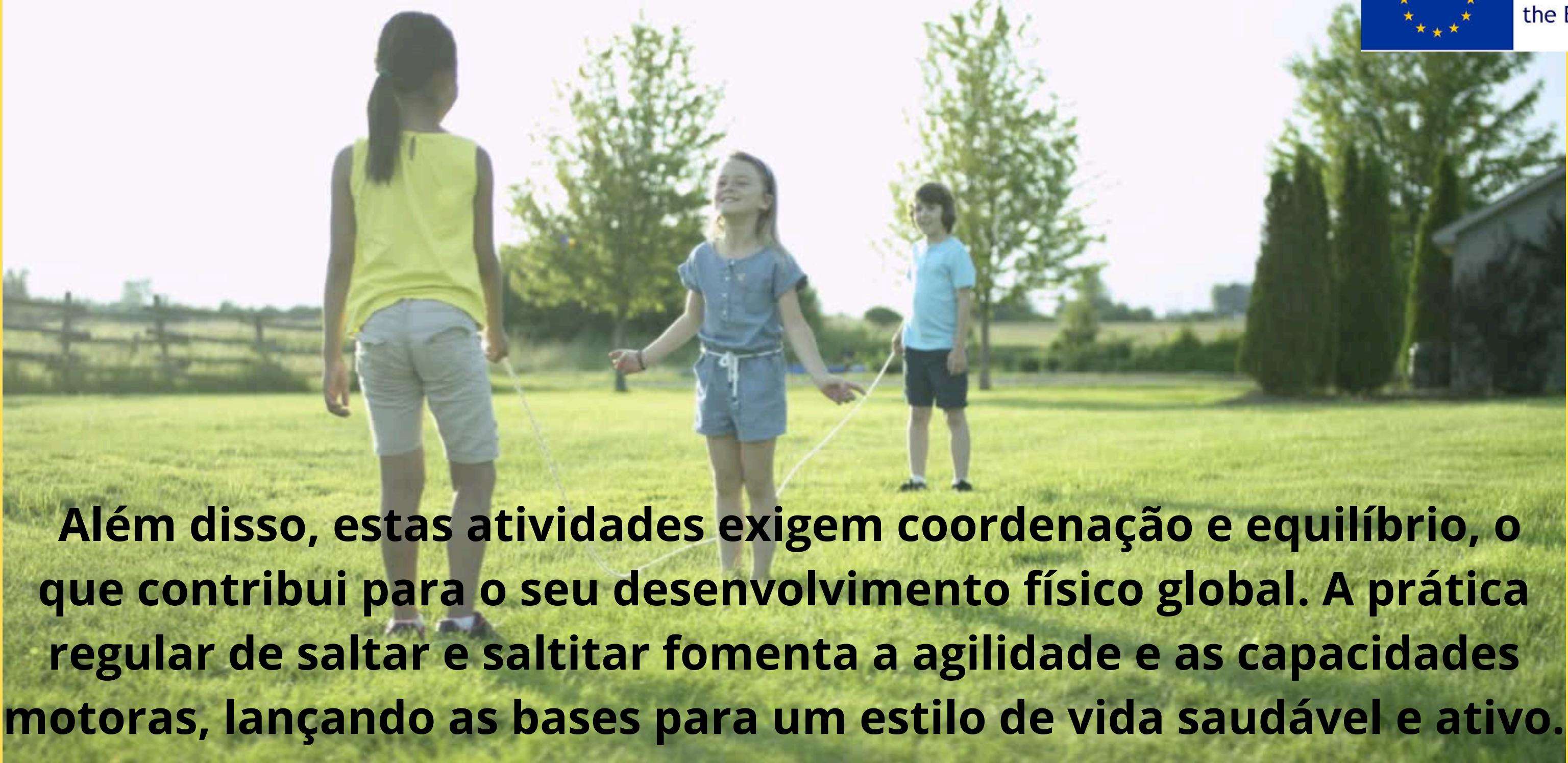
Co-funded by
the European Union



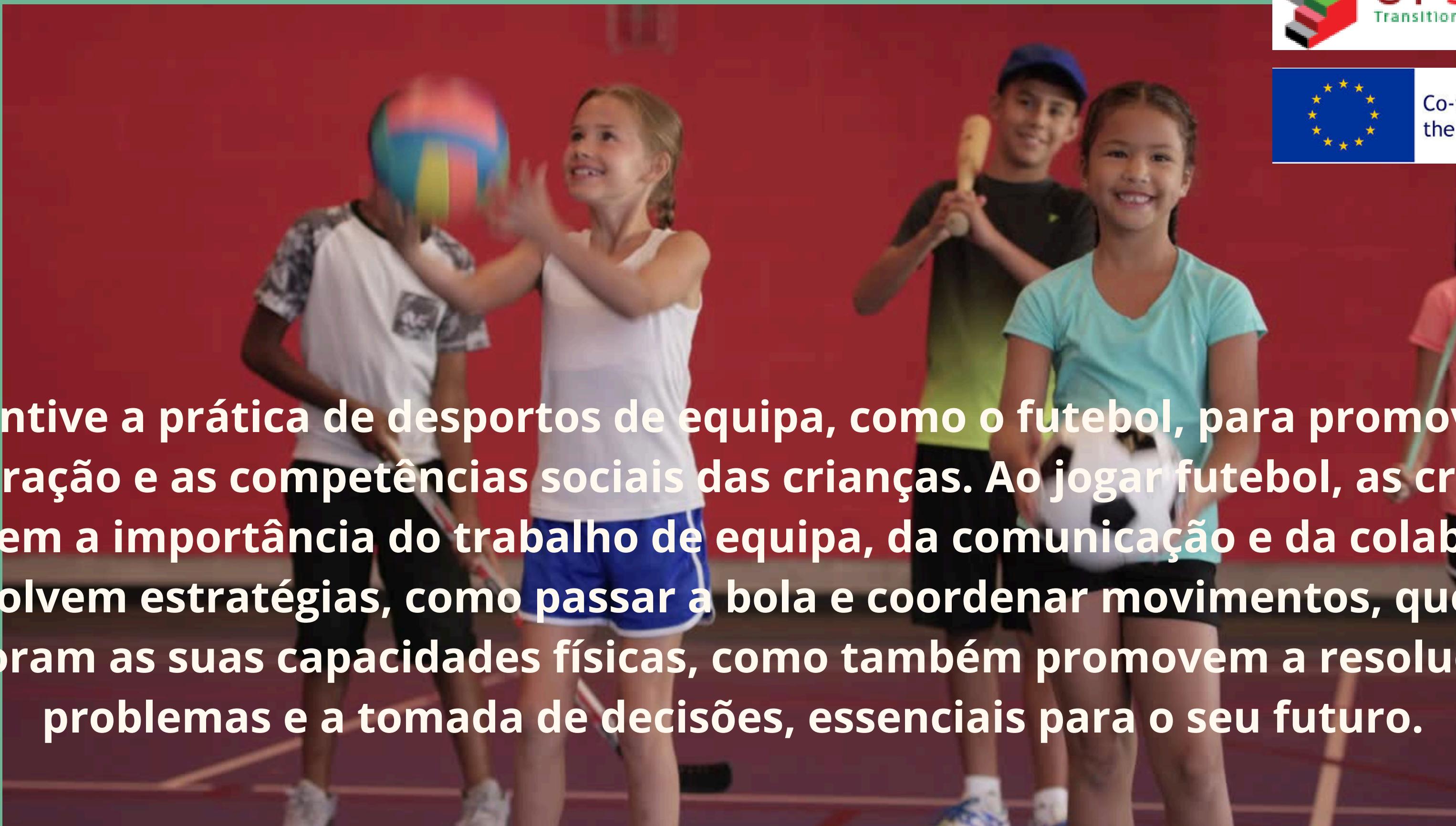
Os jogos de cooperação promovem a empatia e a compreensão, ensinando às crianças a importância da colaboração e cooperação na construção de relações fortes.



As atividades de saltar e pular melhoram a saúde cardiovascular e a coordenação. Ao envolverem-se em movimentos rítmicos como saltar e saltitar, as crianças desenvolvem a sua aptidão cardiovascular, fortalecendo o coração e os pulmões.



Além disso, estas atividades exigem coordenação e equilíbrio, o que contribui para o seu desenvolvimento físico global. A prática regular de saltar e saltitar fomenta a agilidade e as capacidades motoras, lançando as bases para um estilo de vida saudável e ativo.



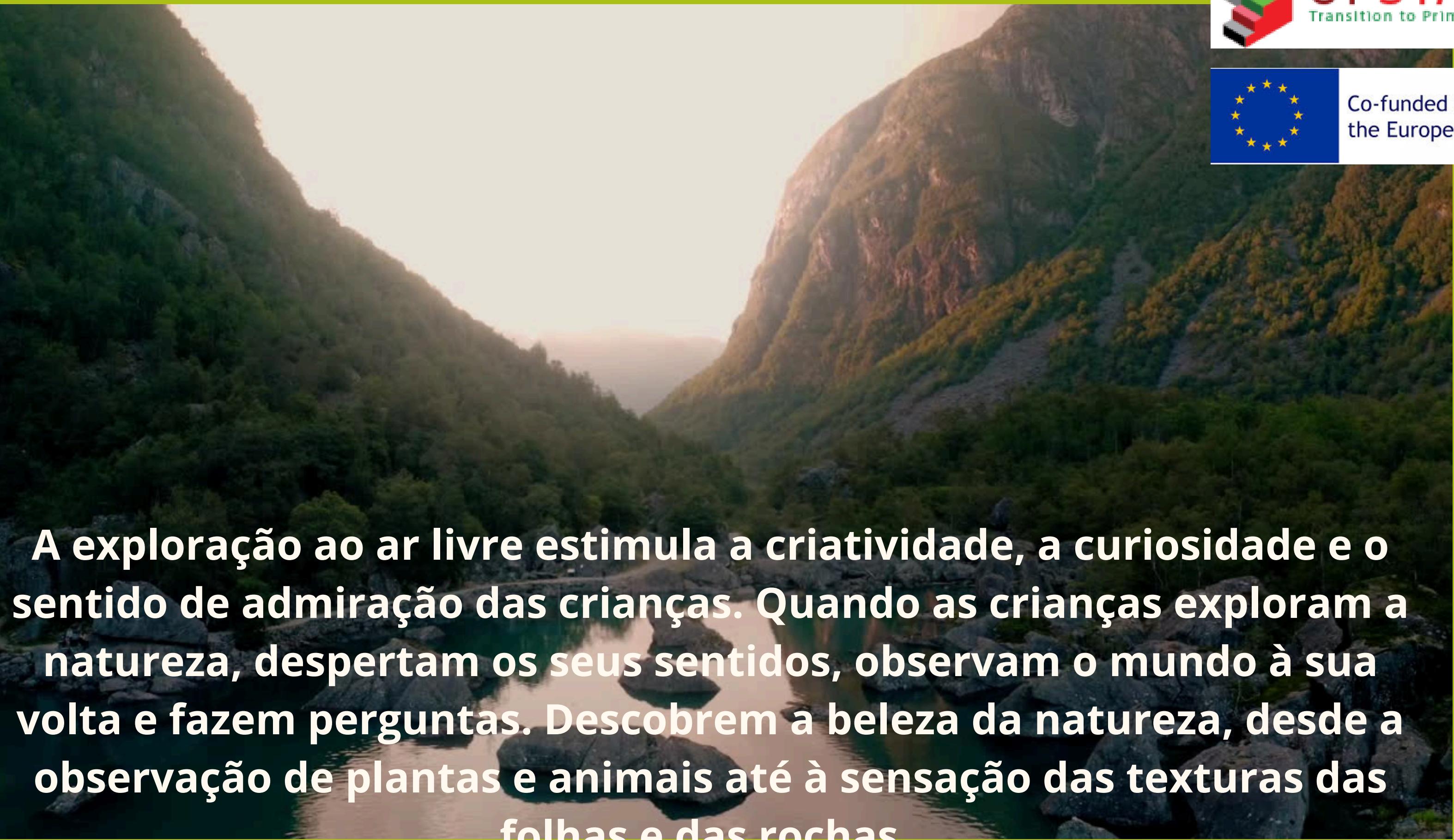
Incentive a prática de desportos de equipa, como o futebol, para promover a cooperação e as competências sociais das crianças. Ao jogar futebol, as crianças aprendem a importância do trabalho de equipa, da comunicação e da colaboração. Desenvolvem estratégias, como passar a bola e coordenar movimentos, que não só melhoram as suas capacidades físicas, como também promovem a resolução de problemas e a tomada de decisões, essenciais para o seu futuro.



Planeie aventuras ao ar livre com a sua família para obter experiências de união inesquecíveis. Quer se trate de uma caminhada por um trilho próximo ou da exploração de um parque local, as atividades ao ar livre oferecem oportunidades de atividade física e de tempo de qualidade em conjunto. Estas aventuras incentivam as crianças a apreciar a natureza, fomentando um sentimento de admiração e curiosidade. Além disso, as aventuras ao ar livre em família criam memórias queridas e reforçam os laços familiares, uma vez que todos abraçam a beleza do grande ar livre.



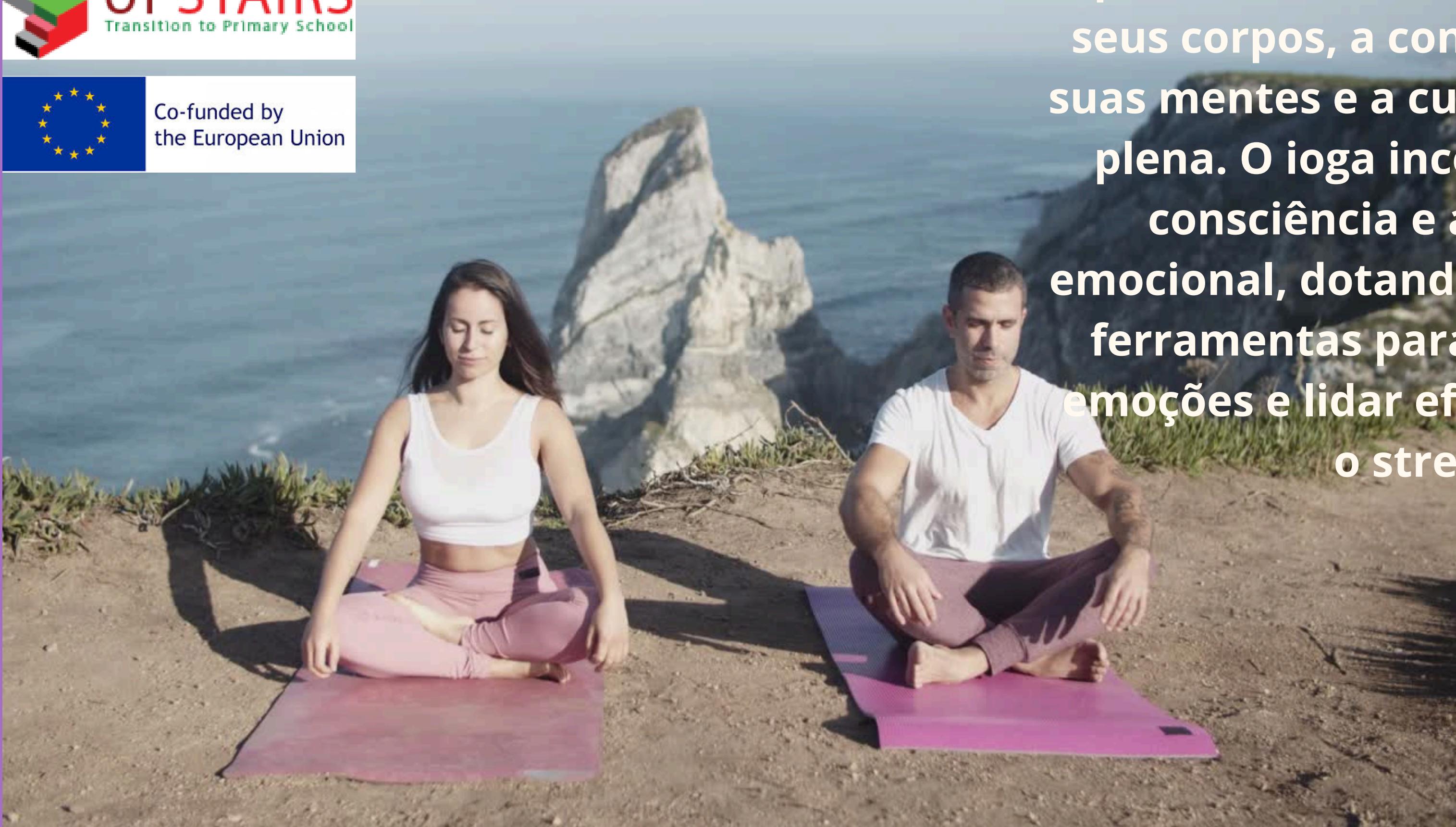
Co-funded by
the European Union



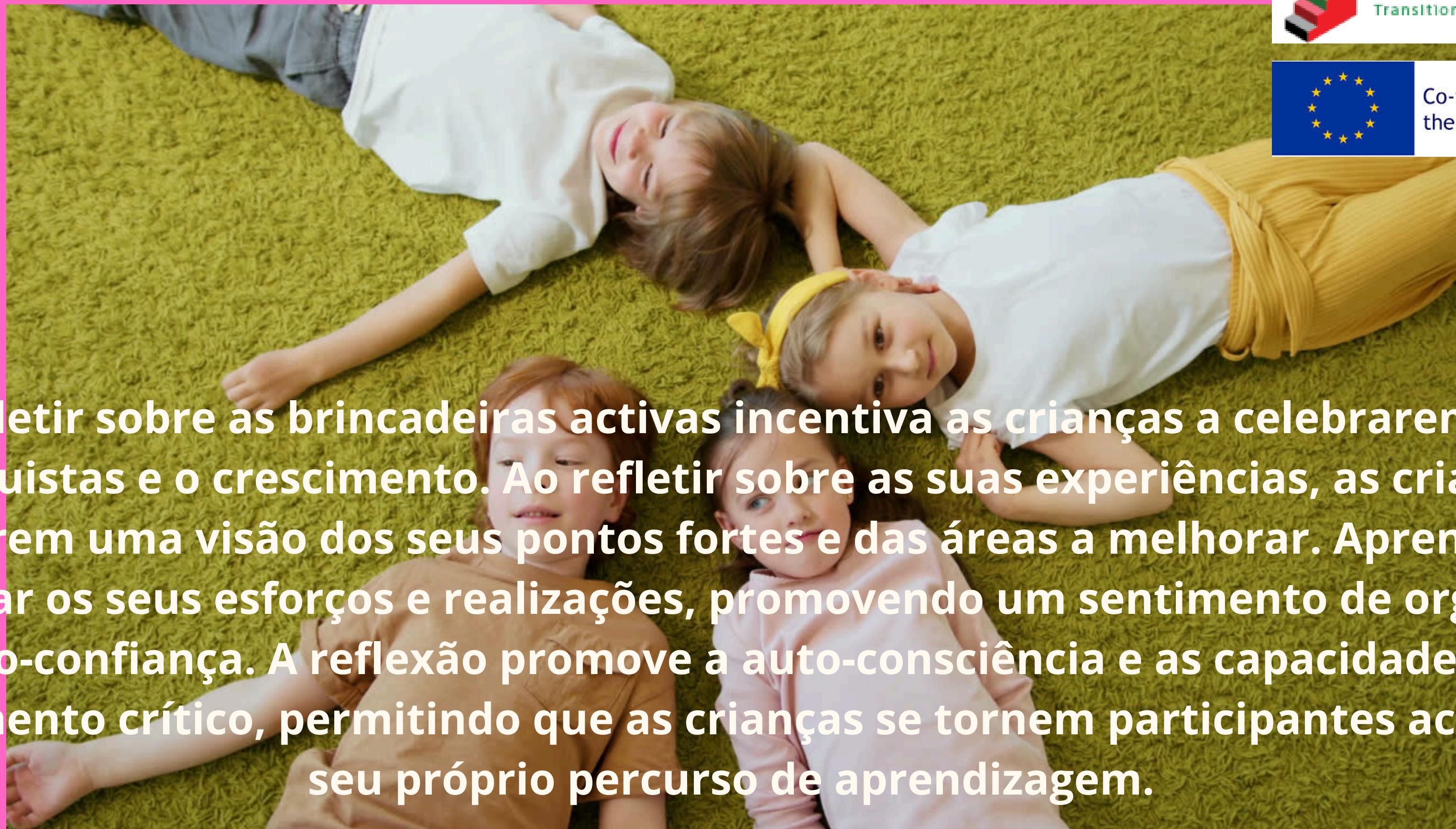
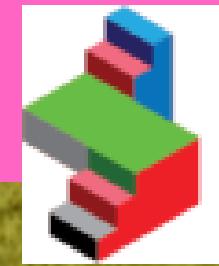
A exploração ao ar livre estimula a criatividade, a curiosidade e o sentido de admiração das crianças. Quando as crianças exploram a natureza, despertam os seus sentidos, observam o mundo à sua volta e fazem perguntas. Descobrem a beleza da natureza, desde a observação de plantas e animais até à sensação das texturas das folhas e das rochas.



As sessões de ioga ajudam as crianças a relaxar, a alongar-se e a desenvolver capacidades de atenção plena. Durante as sessões de ioga, as crianças participam em movimentos suaves e exercícios de respiração que promovem o relaxamento e o alívio do stress.



Aprendem a sintonizar-se com os seus corpos, a concentrar-se nas suas mentes e a cultivar a atenção plena. O ioga incentiva a auto-consciência e a regulação emocional, dotando as crianças de ferramentas para gerir as suas emoções e lidar eficazmente com o stress.



Refletir sobre as brincadeiras activas incentiva as crianças a celebrarem as conquistas e o crescimento. Ao refletir sobre as suas experiências, as crianças adquirem uma visão dos seus pontos fortes e das áreas a melhorar. Aprendem a apreciar os seus esforços e realizações, promovendo um sentimento de orgulho e auto-confiança. A reflexão promove a auto-consciência e as capacidades de pensamento crítico, permitindo que as crianças se tornem participantes activos no seu próprio percurso de aprendizagem.