



VALUE(S)olidarity

Planificação de atividades de Educação Não-Formal



VALUE(S)olidarity



Nome da Sessão: Música, filme e noite de karaoke

Tema: Esquece a saudade, vamos dançar!

Instituição/Local: Belazaima

Data: 05/09/2019 **Horário:** 10h00m às 12h00m

Objetivos gerais da sessão:

- Promover o diálogo sobre a música e a televisão nas diferentes gerações
- Promover mobilidade ao ritmo de músicas que as duas gerações conhecem

| Metodologia/Estratégia | Duração | Objetivos específicos | Breve descrição | Recursos necessários |
|------------------------|---------|--|--|--------------------------------|
| Apresentação | 5 min. | <ul style="list-style-type: none"> - Abertura da sessão com uma pequena apresentação - Dar a conhecer o tema | <p>Nesta atividade, estão em círculo e há uma bola que é lançada para cada pessoa. Quem tiver a bola na mão deve, de forma simples e rápida dizer o seu nome, qual a sua idade e que idade sente que tem.</p> <p>No fim da atividade é explicado que esta sessão será sobre karaoke, música e cinema.</p> | Bola |
| Quizz | 20 min. | <ul style="list-style-type: none"> - Trabalhar a memória - Lembrar como era antigamente | <p>Na mesma posição que a primeira atividade, em círculo. São feitos grupos e cada grupo tem 2 placas com números. Serão lidas perguntas e serão dadas 2 opções de respostas. Em cada situação, cada um deve levantar a placa que acha que corresponde à resposta correta</p> <p>Questões:</p> <p>1) Em que ano começou a existir a televisão regular em Portugal? 1957; 1930</p> <p>2) Como se chama a música que fez Simone Oliveira ganhar Eurovisão Portugal em 1969? Minha Terra; <i>Desfolhada Portuguesa</i></p> <p>3) Como termina a frase da música “Como o macaco gosta de bananas ...” Como tu; <i>como eu gosto de ti</i></p> <p>4) Na novela “Amor de Perdição” quem é o casal que vive um amor proibido? Salvador e Teresa; <i>Simão e Teresa</i></p> <p>5) Qual a música portuguesa da nossa geração?</p> | Placas com números 1 / 2 e giz |

| | | | | |
|-----------------------|---------|--|--|--|
| | | | <p>Tony Carreira; Carolina Deslandes</p> <p>6) Quanto tempo em média passa uma pessoa por dia a ver televisão nos dias de hoje?</p> <p>3 horas; 1 hora</p> <p>7) Quanto custa em média por pessoa ir ao cinema nos dias de hoje?</p> <p>3 euros; 7 euros</p> | |
| Exercícios funcionais | 15 min. | <p>- Promover a mobilidade dentro da zona de segurança e conforto do idoso</p> <p>- Aquecimento do corpo para a atividade seguinte</p> | <p>Sentados em círculos com um braço de distância para cada lado:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aprender a respirar (“Inspirar como se estivesse a cheirar uma flor e deita o ar fora como se estivesse a soprar uma vela) • Articular a coluna enquanto respira (“vamos enrolar o nosso corpo até levarmos as mãos ao chão; para subir vamos colar cada bocadinho das nossas costas na parte de trás da cadeira”) • Articular a coluna em inclinação (“Levamos uma mão ao pé oposto e espreitamos para o colega do lado”) • Exercício das sereias com o objetivo de promover inclinações do tronco (“vamos inspirar e subir um braço, deitar o ar forma e inclinar como se quiséssemos levar o braço esticado ao chão e depois voltamos”) • Rotações do tronco (“braços como um génio e vamos rodar o nosso tronco como se quiséssemos espreitar para trás”) • Extensão do tronco evitando a posição natural de flexão (“vamos tentar colocar as mãos atrás da cadeira e levar o peito para a frente”) • Rotação dos ombros com as mãos no colo • Círculos de braços (“como se espreguiçássemos”) (inverter o sentido) | |

| | | | | |
|-------|---------|--|---|-----------------|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> • Estica perna à frente, sobe perna, baixa perna e volta ao centro (troca de perna no final) (“como se quiséssemos dar um pontapé”) | |
| Dança | 10 min. | <p>- Promover a mobilidade</p> <p>- Promover um momento de alegria</p> | <p>1) Pernas juntas e saltar</p> <p>2) Pernas juntas a saltar enquanto inclinamos a cabeça</p> <p>3) Abrir e fechar as pernas enquanto tiramos os pés do chão</p> <p>4) Uma perna para a frente e outra para trás</p> <p>Refrão:</p> <p>5) Trepas com os braços</p> <p>6) Apontar para “Ti” com as duas mãos</p> <p>7) Inclinações (tirar algo debaixo da cadeira)</p> <p>8) Fazer o gesto de comer</p> <p>9) Esticar um joelho de cada vez</p> <p>10) Braços esticados para cima e para baixo alternadamente</p> <p>11) Esticar braço na lateral como se quisesse apanhar algo</p> <p>12) Enrolar um braço sobre o outro para a frente e depois para trás</p> <p>Refrão:</p> <p>13) Trepas com os braços</p> <p>14) Apontar para “Ti” com as duas mãos</p> <p>15) Inclinações (tirar algo debaixo da cadeira)</p> <p>16) Fazer o gesto de comer</p> | Música José Cid |

| | | | | |
|------------------------|-------|------------------------|--|--|
| | | | <p>17) Esticar um joelho de cada vez</p> <p>18) Braços esticados para cima e para baix</p> <p>19) Abrir e fechar as pernas enquanto tiramos os pés do chão</p> <p>20) Uma perna para a frente e outra para trás</p> <p>Refrão:</p> <p>21) Trepas com os braços</p> <p>22) Apontar para “Ti” com as duas mãos</p> <p>23) Inclinações (tirar algo debaixo da cadeira)</p> <p>24) Fazer o gesto de comer</p> <p>25) Esticar um joelho de cada vez</p> <p>26) Esticar um joelho de cada vez</p> | |
| Atividade de despedida | 1 min | - Promover auto-estima | Abraço a si próprio “Gosto muito de mim” | |

Competências-chave desenvolvidas pelo grupo:

| | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |
| | |

Avaliação e reflexão de grupo sobre a sessão: