

Plano de Aula – Quebra Cérebro

Tema

Atividades rápidas para foco e energização com design criativo

Duração da Aula

1 aula (40 a 50 minutos)

Componentes Curriculares Envolvidos

Educação Socioemocional, Artes, Criatividade, Engenharia

Turmas Indicadas

Ensino Fundamental I (2º ao 5º ano)

Objetivos da Aula

- Criar uma ferramenta lúdica para pausas cerebrais e foco.
- Desenvolver habilidades de design com o kit VEX GO.
- Estimular a criatividade e o trabalho colaborativo.
- Trabalhar autorregulação e escolha de atividades de relaxamento.

Competências e Habilidades da BNCC

- **EF15AR05:** Experimentar diferentes formas de criação artística.
- **Competência Geral 8:** Desenvolver autoconhecimento e autocuidado.
- **Competência Geral 6:** Trabalhar em equipe de forma colaborativa.

Materiais Necessários

- Kit VEX GO (Relógio).
- Papel para criar o círculo do mostrador.

- Lápis e canetinhas para desenhar as atividades.
-

Etapas e Desenvolvimento da Aula (Passo a Passo)

1 Introdução (5 min)

- Explicar o que é uma pausa cerebral e sua importância para o foco.
- Apresentar a proposta de criar uma “roda de quebra-cérebro” personalizada.

2 Construção (10 min)

- Montar o relógio VEX GO.
- Criar um círculo em branco usando o modelo do mostrador do relógio.

3 Criação das Atividades (15 min)

- Brainstorm de atividades rápidas e divertidas para incluir na roda.
- Dividir o círculo em 6 ou 8 partes e escrever uma atividade em cada seção.

4 Teste e Uso (10 min)

- Anexar o círculo ao relógio.
 - Girar o botão de forma aleatória para escolher uma atividade e praticar.
-

Subindo de Nível

- **Fazer parceria!:** Adicionar atividades em dupla para estimular a colaboração.
 - **Cronometre!:** Ver quantas atividades podem ser feitas em 5 minutos de pausa cerebral.
-

Conteúdos Trabalhados

- Autorregulação emocional.
 - Criatividade e design funcional.
 - Organização visual e divisão de espaços.
-

Dicas para o Professor

- Incentivar a criação de atividades silenciosas para não atrapalhar a turma.

- Estimular a personalização, permitindo que cada aluno crie a sua roda.
 - Integrar a roda como parte da rotina diária de foco e relaxamento.
-



Discussões e Conclusões

- Como as pausas cerebrais ajudam na concentração?
 - Qual atividade foi mais divertida ou relaxante?
 - O que aprendemos sobre equilíbrio entre foco e descanso?
-



Interdisciplinaridade

- **Educação Socioemocional:** Autocuidado e regulação emocional.
 - **Artes:** Criação visual do mostrador.
 - **Engenharia:** Montagem do relógio com peças VEX GO.
-



Avaliação Formativa

- Participação na criação da roda de atividades.
 - Criatividade e variedade das propostas incluídas.
 - Envolvimento nos testes e uso da ferramenta.
-



Dicas Pedagógicas

- Integrar a roda como recurso recorrente em dias de provas ou alta concentração.
 - Usar a atividade como projeto coletivo para criar uma roda para a sala inteira.
-



Resultados Esperados

- Maior consciência sobre a importância de pausas para o cérebro.
- Desenvolvimento de estratégias de autorregulação.
- Engajamento criativo e divertido em uma atividade prática.