

TRILHO DA CIÊNCIA | “ESTAÇÕES”



Tema | Estação: *Meditação em Movimento* | EcoPista do Dão

Local: EcoPista do Dão

Disciplinas envolvidas: Português; Educação física; Integração; TIC e Inglês

Autores: 1º ano do Curso Técnico de Serviços Jurídicos

Sabia que ...

A Linha do Dão foi desativada em 1988, transformada em 2011 na lindíssima Ecopista do Dão. Com distância de 49 km é a Ecopista mais comprida de Portugal atravessando 3 concelhos, Viseu/Tondela/Santa Comba Dão.

Ao longo do percurso encontramos a Ponte de Mosteirinho, ponte metálica de autoria de Gustave Eiffel, construída em 1933.

Explorações e vivências – Sinta e viva a Natureza

Etapa Sinta a Natureza

A caminhada é uma forma de meditação em ação. Desta forma, a pessoa usa a experiência para se concentrar, tomando consciência de todos os pensamentos, sensações e emoções que passam pela cabeça, essa consciência do corpo e da mente pode ajudá-lo a relaxar.

Realiza uma respiração lenta, limpa e mais fluída, de forma a facilitar os mecanismos cerebrais.

Observe a natureza à sua volta, registre o que mais lhe chama à atenção: árvores, arbustos, solo, cores, horizonte...

Etapa Viva a Natureza

Para um exercício de vivência da natureza, ao longo do percurso realize exercícios simples de meditação que podem ajudá-lo a libertar a tensão acumulada do dia a dia, podendo ser uma outra forma de auto-observação, ao pensarmos nos movimentos do corpo, pois enquanto estamos a caminhar exercitamos os sentidos.

Diálogo de saberes – Compreenda a Natureza

Ao longo do percurso encontrou muita diversidade vegetal?

Quais foram os aspetos naturais que mais lhe chamaram à atenção?

Para saber mais

<https://www.ecopista-portugal.com/>

Informação para

Professores:

Ligações com:

A nível da área de Cidadania e Desenvolvimento, podemos destacar como domínios o Desenvolvimento Sustentável e a Educação Ambiental.

Objetivos

Consciencializar a comunidade educativa para práticas esclarecidas de preservação ambiental;
Informar o público-alvo da degradação do ambiente provocada pela ação humana;
Mobilizar páticas quotidianas de preservação da natureza;
Trabalhar em equipa e usar diferentes meios para comunicar presencialmente;
Compreender os equilíbrios e as fragilidades do mundo natural na adoção de comportamentos que respondam aos grandes desafios globais do ambiente;
Manifestar consciência e responsabilidade ambiental e social, trabalhando colaborativamente para o bem comum, com vista à construção de um futuro sustentável;
Realizar atividades motoras, locomotoras, não-locomotoras e manipulativas, integradas nas diferentes circunstâncias vivenciadas na relação do seu próprio corpo com o espaço;
Reconhecer a importância do equilíbrio dinâmico dos ecossistemas para a sustentabilidade da vida no planeta Terra;
Relacionar o exercício da cidadania global com o respeito e o cuidado para com a humanidade e a restante natureza;
Atuar com vista ao cuidado e à preservação da natureza e do património material construído;
Valorizar a comunidade planetária como pertença e responsabilidade de cada um/a;
Adequar comportamentos em contextos de cooperação, partilha, colaboração e competição.