

Sapatilhas e Fatos de Banho: A Importância da Atividade Física no Pré-Escolar

No Jardim de Infância (JI) de Sambade, as sapatilhas são ferramentas de aprendizagem tão importantes como os lápis de cor. Através de uma aposta forte na atividade física semanal e no projeto “Pé Ativo”, as ruas e os trilhos da aldeia são uma autêntica extensão da sala de atividades.

Sempre que o tempo permite, as crianças deixam as quatro paredes da escola para explorar o que a sua terra tem de melhor. O projeto “Pé Ativo” não é apenas uma caminhada; é uma expedição sensorial onde o desafio físico surge de forma espontânea e prazerosa.

Ao priorizar o movimento e a exploração de ambientes naturais, o JI de Sambade está a investir no desenvolvimento integral das crianças. O contacto direto com a natureza e o ato de ultrapassar pequenos obstáculos físicos — como subir uma pequena ladeira ou equilibrar-se num caminho de pedra — contribui para:

- **A agilidade e a coordenação:** O terreno irregular exige mais do corpo do que o chão liso da escola, tornando as crianças mais ágeis.
- **A resiliência:** Lidar com o vento, o frio ou o cansaço de uma subida ensina os mais pequenos a persistir e a adaptar-se.
- **A atenção:** O tempo passado na natureza reduz o stress e melhora significativamente a capacidade de concentração nas atividades lúdicas.



Descobertas no Meio Aquático

A par das caminhadas, a ida às Piscinas Municipais de Vila Flor é uma iniciativa que integra o plano de atividades lúdico-pedagógicas do agrupamento e proporciona uma manhã diferente às crianças, focada na adaptação ao meio aquático e na promoção de hábitos de vida saudáveis.

É muito mais do que um momento de lazer. Como costumamos dizer, "é um laboratório de sensações, no qual as crianças trabalham o equilíbrio, a resistência e, acima de tudo, a socialização num contexto diferente do habitual."

Para além do exercício físico, estas visitas promovem a autonomia das crianças — desde o momento de preparar a mochila até à gestão das rotinas nos balneários —, desenvolvendo competências essenciais que levam para a vida fora da piscina.

