



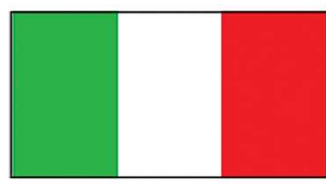
## Smart Teachers Play More with outdoors and mindfulness activities



# Os Formandos eram oriundos de 14 países



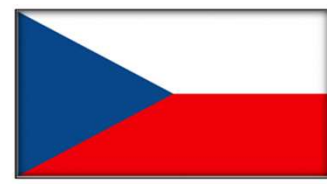
Espanha



Itália



Croácia



República Checa



França



Finlândia



Hungria



Grécia



Polónia



Roménia



Lituânia



Alemanha



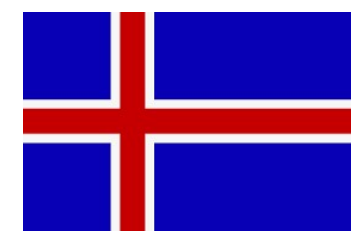
Estónia



Portugal



Erasmus+  
Enriching lives, opening minds.



AÇÃO DE CURTA DURAÇÃO – 18 E 25 DE OUTUBRO 2022

FORMAÇÃO FINANCIADA PELO PROGRAMA ERASMUS+ - AÇÃO-CHAVE 1 - MOBILIDADE PARA APRENDIZAGEM

## What is STPM?

STPM is a way of thinking and teaching which combines academic, social, and personal objectives with movement, games and sensory activities.





Movements,  
games and  
sensory activities

+

Learning  
objectives  
What are you  
going to teach?

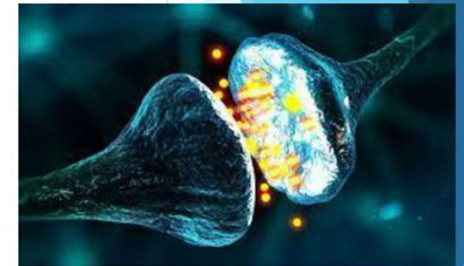


STPM =



## STPM– the theory

- ▶ Moving and using multiple senses to explore and learn is innate in humans.
- ▶ All sensory motor perception enhances the comprehension and retention of knowledge.
- ▶ As well as retaining new knowledge and skills, the act of movement further enables easier recall of those skills.
- ▶ “The longterm effect that comes from sensory motor perception helps to awake synapsers that are in the brain and create new ones. (Bransford, Brown and Cocking, 2000).“



- Students who incorporated movement into their learning strategy remembered 76 percent of the material
- Students who simply used their brain to memorize recalled only 37 percent.



AÇÃO DE CURTA DURAÇÃO – 18 E 25 DE OUTUBRO 2022

FORMAÇÃO FINANCIADA PELO PROGRAMA ERASMUS+ - AÇÃO-CHAVE 1 - MOBILIDADE PARA APRENDIZAGEM

## Setting objectives

The objectives can be academic, social and emotional or physical.

Academic objectives	Social and emotional objectives	Physical objectives
Reading skills	Active listening	Coordination
Writing skills	Following instructions	Strength
Vocabulary	Sharing	Balance
Fractions and decimals	Patience	Stamina
Classifying	Respect	Accuracy
Using maps	Taking turns	Breathing skills
Programming	Leadership	Spatial awareness



# Activity categories

**Movement games**

**Quiet games**

**Relaxation activities**

**Mindful and meditation activities**

**Storytelling activities**

**Speaking and listening activities**

**These activities can be teacher led, group or individual activities.**

**They can be used for introduction, warm up, main activity, cool down, reflection, brain breaks ...**





# Some STPM games...

Head to toe  
Dice games  
123 open  
Snake game  
123 clap, jump tap + grammar

Travelling ping pong  
Walking and talking boards  
Name and gesture memory games  
Mindfulness and quiet games

Notice something unusual while walking  
Travel modes - walking in different ways  
Move to the middle - word building, addition, flags  
Moving reading comprehension



Watch and feel the fun...



AÇÃO DE CURTA DURAÇÃO – 18 E 25 DE OUTUBRO 2022

FORMAÇÃO FINANCIADA PELO PROGRAMA ERASMUS+ - AÇÃO-CHAVE 1 - MOBILIDADE PARA APRENDIZAGEM

Be aware of all the opportunities that may arise to nurture your own wellness at school!



## Well-being

Key concept:  
Who is the most important person in your life?

Step one ... silence



Step two ... breathing

WHAT ARE NOW MINUTES?  
They are 3 - 10 MINUTES TIME OUT WHEN YOU PRACTISE:

- Attention (mindfulness)
- Breathing
- Relaxation
- Positivity
- Gratitude



Why do we do it?

- Find more peace within us
- Feel better in our own skin
- Feel better in our relationships
- Improve our concentration
- Increase our happiness

# Mindfulness and Quiet Games

AÇÃO DE CURTA DURAÇÃO – 18 E 25 DE OUTUBRO 2022

FORMAÇÃO FINANCIADA PELO PROGRAMA ERASMUS+ - AÇÃO-CHAVE 1 - MOBILIDADE PARA APRENDIZAGEM



# ACTIVITIES

## Listen carefully ...

Training silence with bells and listen for the sound to fade out.



**Exercício:** os alunos estão em silêncio e fecham os olhos (se se sentirem confortáveis). Toca-se os sinos e os alunos levantam a mão quando deixarem de ouvir o som (até desvanecer). Repete-se 3x de diversos lugares (a prof.ª movimenta-se para diferentes posições).

1



**Exercício:** os alunos estão em silêncio e fecham os olhos. A prof.ª vai cronometrar 30'. Cada aluno deverá contar mentalmente, para si, os mesmos 30' e levantar a mão, quando alcançar os seus 30', abrindo os olhos. A professora vai manter a mão levantada durante um determinado intervalo (ex. entre 28' e 32'). Se o aluno vir a mão da professora levantada, está na margem definida. Pode repetir-se mais vezes e alargar a margem definida inicialmente.

2



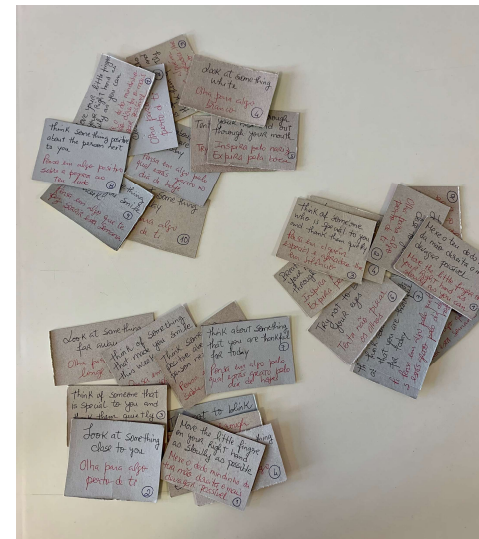
## Simple breathing and relaxation techniques

- Belly and heart
- Flower and candle
- Starfish breathing
- Basic breathing (448)
- Finger tapping



**Exercício:** os alunos estão em silêncio e colocam-se em círculo. Cada aluno recebe um cartão. Ao toque do sino, leem a mensagem do cartão e cumprem o que lá está escrito, até ao próximo toque do sino. Aí, passam o cartão para o lado esquerdo e recebem um cartão do lado direito. Repete-se até se completar o círculo e receberem de volta o seu cartão inicial.

3



AÇÃO DE CURTA DURAÇÃO – 18 E 25 DE OUTUBRO 2022

FORMAÇÃO FINANCIADA PELO PROGRAMA ERASMUS+ - AÇÃO-CHAVE 1 - MOBILIDADE PARA APRENDIZAGEM

# Movement



# Mindfulness

