



17/24 desafios criativos

*de que são feitas*

AS TUAS ASAS

[www.capiti.pt](http://www.capiti.pt)  
[www.pin.com.pt](http://www.pin.com.pt)  
[www.artesplasticasdamafalda.pt](http://www.artesplasticasdamafalda.pt)

# D I N Â M I C A D O P R O J E T O

## de que são feitas AS TUAS ASAS

NÃO É PRECISO TER UM TALENTO ESPECÍFICO PARA SE SER BOM.  
TODOS SOMOS BONS DE DIFERENTES MANEIRAS E EM COISAS DIFERENTES.  
NESTE DESAFIO VAMOS APRENDER A FAZER AS NOSSAS ASAS. VÃO SER  
UMAS ASAS ESPECIAIS PORQUE VÃO SER FEITAS COM TODAS AS COISAS  
QUE NOS FAZEM SER BONS, OU SEJA, COM TUDO O QUE FAZEMOS BEM.  
A TUDO O QUE FAZEMOS BEM VAMOS CHAMAR DE NOSSOS PODERES  
OU SE PREFERIREM DE NOSSOS 'SUPERPODERES'.  
PARA FAZERMOS AS NOSSAS ASAS VAMOS TER QUE COMEÇAR POR OLHAR  
PARA NÓS E OBSERVAR O QUE FAZEMOS BEM, ATÉ MESMO AS MAIS  
PEQUENINHAS COISAS, VAMOS FAZER UMA LISTA DE TUDO  
SEM ESQUECER NADA!  
NÀ CONSTRUÇÃO DAS ASAS VAMOS USAR LÁPIS DE CERA COLORIDOS,  
A VARIEDADE DE CORES VAI SIMBOLIZAR TODAS AS COISAS DIFERENTES  
QUE VAMOS ESCREVER NAS ASAS.  
CADA COISA QUE FAZEMOS BEM VAI ESTAR REPRESENTADA NUMA PENA  
E COM TODAS AS PENAS JUNTAS VAMOS TER AS NOSSAS ASAS FEITAS.  
TODAS AS PENAS TERÃO LANTEJOUHAS E PURPURINAS PARA DAR AINDA  
MAIS BRILHO AOS NOSSOS PODERES.  
NO FINAL CADA UM TERÁ UMAS ASAS LINDAS E ÚNICAS PORQUE SOMOS  
TODOS DIFERENTES ATÉ NAS COISAS QUE FAZEMOS BEM.

SÃO AS NOSSAS ASAS QUE NOS FAZEM 'VOAR', IMAGINEM ESTAS FEITAS  
COM TODOS OS NOSSOS PODERES, VAMOS COM CERTEZA CONSEGUIR  
'VOAR' MUITO ALTO.

BOM TRABALHO!

## M A T E R I A I S :

FOLHA PAPEL CAVALINHO TAMANHO A2  
OU CARTOLINA BRANCA  
LÁPIS DE CERA  
COLA LÍQUIDA TRANSPARENTE  
LANTEJOUAS E/OU PURPURINAS  
TESOURA  
LÁPIS DE CARVÃO  
CARTÃO  
FITAS DE TRAPILHO



1º PASSO

# P I N T A R U M A F O L H A C O M L Á P I S D E C E R A .

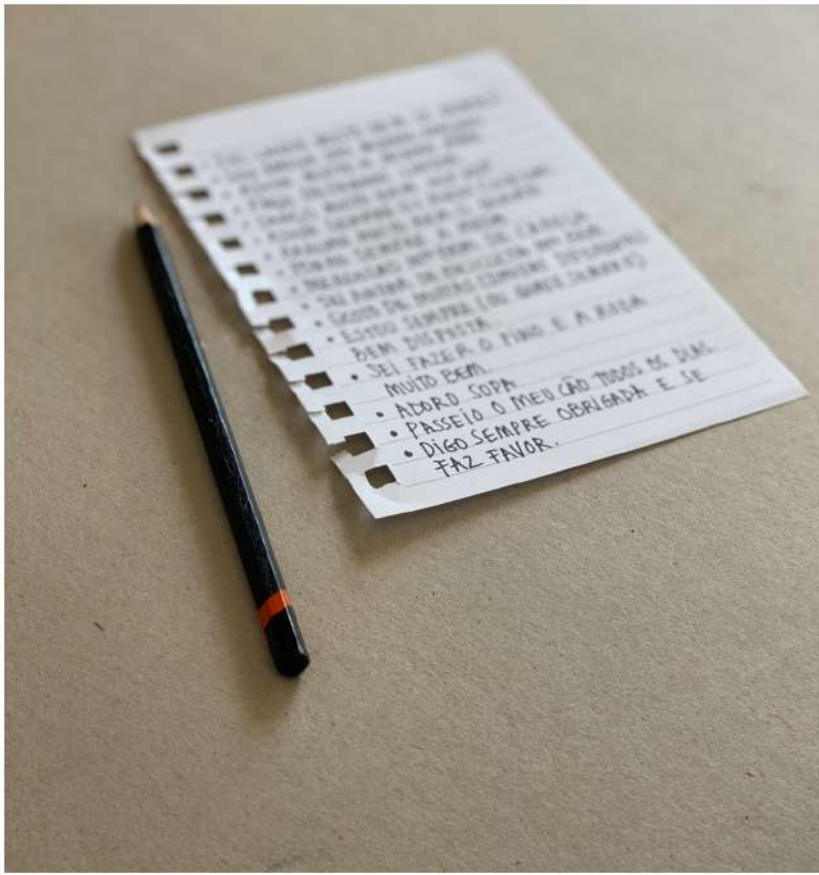
USAR LÁPIS COLORIDOS E PINTAR UMA FOLHA DE PAPEL CAVALINHO  
TAMANHO A2, EM ALTERNATIVA PODEM PINTAR UMA CARTOLINA  
BRANCA.



2º PASSO

- E N C H E R A  
F O L H A P I N T A D A  
C O M F O R M A S D E  
P E N A S .

USAR UM CARTÃO COM FORMA DE PENA PARA SERVIR DE MOLDE E ENCHER TODA A FOLHA COM OS DESENHOS DA PENA.



3º PASSO

- FAZER UMA  
LISTA DE TODAS  
AS COISAS QUE  
FAZEMOS BEM.

NA LISTA DEVERÃO CONSTAR TODAS AS COISAS QUE FAZEMOS BEM ATÉ  
MESMO AS MAIS PEQUENINAS.



4º PASSO

- E S C R E V E R A  
N O S S A L I S T A  
N A S P E N A S .

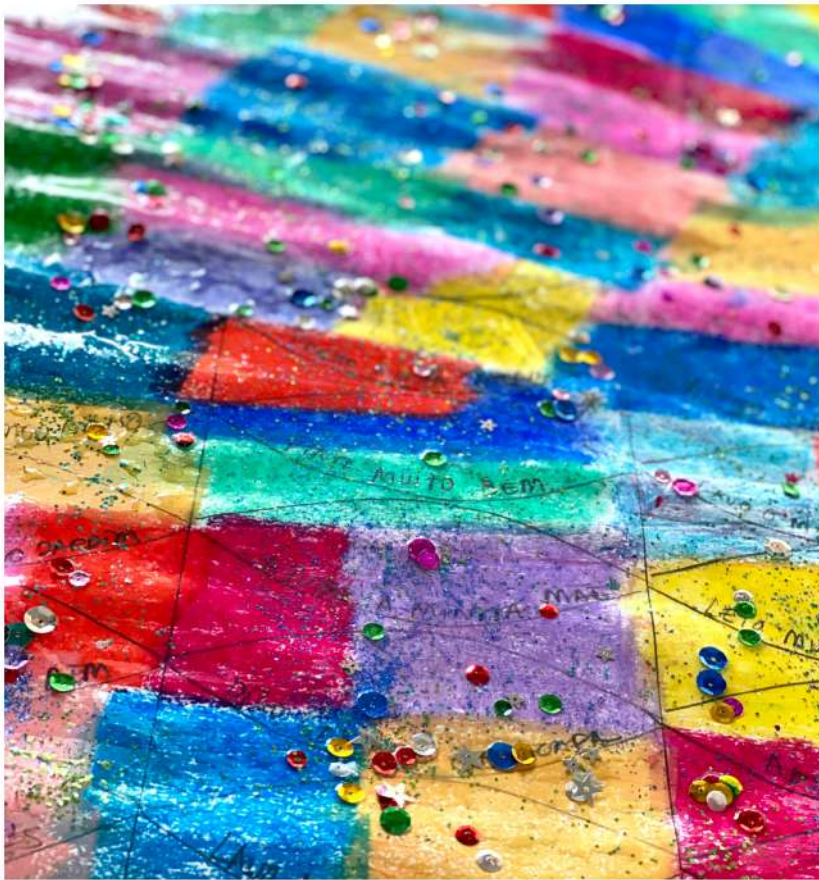
CADA PENA DEVERÁ TER ESCRITO UMA COISA QUE FAZEMOS BEM.



5º PASSO

## ENCHER AS NOSSAS PENAS COM BRILHOS PURPURINAS.

ENCHER A FOLHA COM COLA LÍQUIDA TRANSPARENTE E 'POLVILHAR'  
LANTEJOULAS E PURPURINAS.



6º PASSO

DEIXAR SECAR  
MUITO BEM.



7º PASSO

R E C O R T A R  
A S P E N A S .



8º PASSO

DESENHAR E  
RECORTAR  
UMAS ASAS  
EM CARTÃO.

DESENHAR AS ASAS COM APROXIMADAMENTE 45CM DE LARGURA.



9º PASSO

# COLAR AS PENAS NAS ASAS.

USAR COLA LÍQUIDA PARA COLAR AS PENAS. COMEÇAR A COLAR AS PENAS NO SENTIDO DE FORA PARA DENTRO DAS ASAS.



P E N A S   C O L A D A S !



- AS NOSSAS PENAS  
COM OS NOSSOS  
'SUPER-PODERES'!



10º PASSO

- ASSINALAR OS  
PONTOS PARA  
PASSAR  
AS FITAS.

TEMOS QUE ASSINALAR 4 PONTOS NO CENTRO DAS ASAS PARA  
CONSEGUIR PASSAR 2 FITAS.



11º PASSO

- FAZER UM FURO  
NOS PONTOS QUE  
ASSINALAMOS.

EU USEI A PONTA DE UMA TESOURA PARA FURAR.



13º PASSO

- C O R T A R  
2 F I T A S D E  
T A M A N H O I G U A L .

CORTAR CADA FITA COM 1M DE COMPRIMENTO.



14º PASSO

- ENFIAR AS FITAS  
NAS ASAS.



- AS NOSSAS SUPER  
ASAS ESTÃO  
PRONTAS A SER  
USADAS!

COM ESTE DESAFIO, CADA CRIANÇA VAI DESCOBRIR OS SUPERPODERES  
QUE TEM DENTRO DE SI.  
E SE PROCURAREM UM POUCO, COM A AJUDA DOS ADULTOS, VÃO  
RECONHECER QUE OS TÊM, E QUE NÃO SÃO POUCOS, AO CONTRÁRIO  
DO QUE PODERIAM PENSAR.  
ATRAVÉS DESTES DESAFIOS, PROMOVE-SE A IDENTIFICAÇÃO DE COMPETÊNCIAS,  
DESDE AS QUE ESTÃO ENVOLVIDAS NAS TAREFAS MAIS COMPLEXAS,  
ÀQUELAS QUE AJUDAM A FAZER AS TAREFAS MAIS SIMPLES E PEQUENINHAS.  
E TODAS SÃO PODERES ESPECIAIS. À MEDIDA QUE CADA COMPETÊNCIA  
É ESCOLHIDA, PODEM FALAR UM POUCO ACERCA DELA, O QUE REPRESENTA  
E DE QUE MANEIRA AJUDA A ENFRENTAR OS DESAFIOS DO QUOTIDIANO.  
COM ESTE RECONHECIMENTO, PROMOVE-SE O AUTOCONHECIMENTO  
E A AUTO-ESTIMA. ESTE DESAFIO INCENTIVA TAMBÉM O JOGO IMAGINATIVO  
E DE FAZ-DE-CONTA, NO QUAL AS CRIANÇAS PODEM 'VOAR' POR AÍ COM  
AS SUAS ASAS, MAS CONSTITUI, PRINCIPALMENTE, UMA OPORTUNIDADE PARA  
REFORÇAR QUE AS SUAS COMPETÊNCIAS E TUDO AQUILO QUE  
JÁ CONSEGUEM FAZER BEM SÃO PODERES REAIS!

Inês Leitão  
Psicóloga Clínica e Psicoterapeuta  
PIN - Em todas as fases da vida  
Coordenação do Núcleo de Perturbação do Espectro do Autismo.