

# Diálogos em Casa

parar para dialogar em família ou na escola

## Vamos falar sobre Caminhar

*compilado by Kate Halliwell*



Image by MabelAmber via Pixabay

**Nota para famílias, educadores e professores**

Este documento contém links para websites. Ainda que tenhamos o cuidado de verificar se são adequados, recomendamos que avalie o conteúdo antes de o partilhar com as crianças.



Para receber os Diálogos em Casa subscreva  
<https://bit.ly/hometalk-sign-up>  
Tradução portuguesa de Joana Rita Sousa  
– filocriatividade  
[joana@filosofiaparacrianças.pt](mailto:joana@filosofiaparacrianças.pt)

# O que se diz sobre caminhar

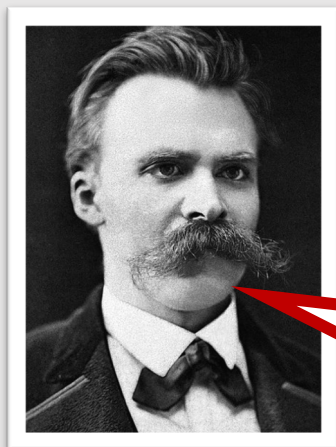
O melhor remédio para um temperamento forte é uma caminhada longa.

Jacqueline Schiff  
advogada

A minha avó começou a caminhar oito quilómetros por dia aos sessenta anos. Agora tem 97 anos, e não sabemos onde diabo ela está.

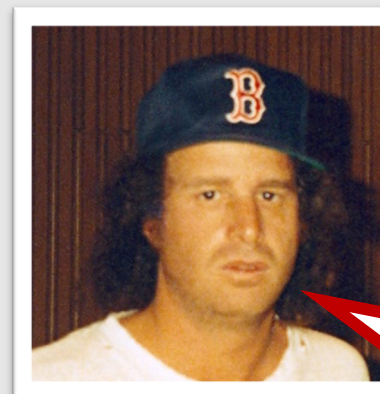


Ellen DeGeneres  
comediante



Friedrich Nietzsche  
filósofo

Todos os pensamentos verdadeiramente grandes foram pensados durante caminhadas.



Steven Wright  
comediante

Tudo está à distância de uma caminhada, desde que se tenha tempo.

Jacqueline Schiff quote from <https://www.sportsfeelpopstories.com/walking-quotes-captions-memes/>  
Ellen DeGeneres quote from <https://www.goodreads.com/quotes/tag/walking>  
Friedrich Nietzsche quote from <https://www.goodreads.com/quotes/tag/walking>  
Steven Wright quote from <https://www.goodreads.com/quotes/tag/walking>  
Ellen DeGeneres image: Taglenn, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons  
Friedrich Nietzsche image: Friedrich Hermann Hartmann, Public domain, via Wikimedia Commons  
Steven Wright image: 48states at English Wikipedia, CC BY-SA 3.0, via Wikimedia Commons

# Pensar acerca de caminhar

## Pensamento cuidadoso

Porque é que caminhar é bom para a nossa saúde mental?

## Pensamento colaborativo

Qual será a razão para que as pessoas apreciem caminhar juntas?



## Pensamento criativo

Quantas coisas podemos criar enquanto caminhamos?

## Pensamento crítico

Devemos todos arranjar um tempo só para caminhar?

Quando foi a última vez que fizeste uma caminhada? O que sentiste?

Que tipos de exercício físico conheces? Qual é o teu preferido?

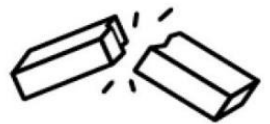
Consideras fazer caminhadas na tua próxima viagem?



À frente

lemBrar

Conectar



Dividir

Ler

Zoom (in/out)

Caminhar faz parte daquilo que nos define como seres humanos?

Caminhar por obrigação é o mesmo que caminhar por prazer?

Usas mais os teus sentidos quando fazes uma caminhada?

Sentes que o teu corpo fica diferente depois da caminhada?

# Sugestões para debate (dos 3 aos 5 anos)

## Estímulo



<https://youtu.be/YQwUfIFIXVU>

### **Um autocarro que não é um autocarro** O que é um 'walking bus'?

*nota para as famílias, educadores e professores: o conteúdo encontra-se em inglês, coloque a opção de legendas automáticas e faça a leitura em voz alta das legendas para as crianças; veja o vídeo várias vezes se necessário.*

## Tópicos para debate

- Vais para a escola a caminhar?
- Conheces pessoas que vão para a escola a caminhar?
- Gostarias de fazer parte de um "autocarro" parecido com o que viste no vídeo? Sim? Não? Porquê?

## Atividades

- Imagina um caminho que este autocarro "a pé" poderia fazer até à tua escola. O que verias no caminho?
- Desenha o autocarro "a pé" que farias com a tua família e/ou amigos.

# Sugestões para debate (dos 6 aos 9 anos)

## Estímulo



<https://youtu.be/ewTK2gtWAtU>

(ver dois primeiros minutos para ter uma ideia do que se trata)

## Caminhar descalço

*nota para as famílias, educadores e professores: o conteúdo encontra-se em inglês, coloque a opção de legendas automáticas e faça a leitura em voz alta das legendas para as crianças; veja o vídeo várias vezes se necessário.*

## Tópicos para debate

- Qual a razão para as pessoas gostarem de caminhar descalças?
- Caminhar descalço – boa ou má ideia? Porquê?
- Há alguma diferença entre andar e caminhar?

## Atividades

- Experimenta andar descalço/a aí por casa. O que sentes? Consegues assinalar texturas diferentes?
- Preferes tocar nas coisas com os teus pés ou com as tuas mãos?

# Sugestões para debate (=> 10 anos)

## Estímulo



Image: Yann - Public domain, via Wikimedia Commons

## A Marcha do Sal

Uma caminhada de 24 dias liderada por Gandhi em 1930 para protestar contra impostos e regras na Índia durante a época do Império Britânico

## Tópicos para debate

- A Marcha do Sal tinha 239 milhas de comprimento. Em diferentes pontos, milhares de apoiantes saudaram os manifestantes. Como pensas que Gandhi e os outros caminhantes se sentiram durante a marcha?
- Caminhar pacificamente é uma maneira útil de protestar? Sim ou não – e porquê?
- Conheces alguém que tenha participado num protesto ambulante (geralmente chamado de “marcha de protesto”)?

## Atividades

- Investiga sobre outras marchas de protesto, em Portugal e noutros países.
- O que é que os caminhantes procuram atingir com a marcha? Mudou alguma coisa pelo facto de terem feito a marcha de protesto?

# E ainda sobre caminhar...

Se pudesses escolher, o que escolherias: andar, voar ou nadar? Porquê?

Consegues pensar noutros sinónimos para caminhar? Parecem-te positivos, negativos ou nem uma coisa nem outra?

Caminhar pode ser considerado uma arte?

E que tal experimentar caminhar da mesma maneira que outros animais?

<https://youtube.com/shorts/DlqXePe4Hpk>



Image by MabelAmber via Pixabay



➤ More about HomeTalk, including previous editions

➤ Parent Talk Moves – tips for great conversations with your children

To get HomeTalk emailed every month  
message <https://bit.ly/hometalk-sign-up>



[@dialoguewks](https://twitter.com/dialoguewks)  
#P4C and #thinkingmoves



[@dialoguewks](https://www.instagram.com/dialoguewks)  
#P4C and #ThinkingMoves

# Training opportunities for teachers, support staff and parents

## P4C Plus Foundation course (12hrs)

*Teaching that puts more thinking into learning*

- Introduces you to **P4C Plus** and builds your skills over the first year of practice
- Equips you with a range of skills to use in P4C inquiries and throughout the curriculum
- Includes premium resources and teacher guide

## Thinking Moves A – Z course (6hrs)

*Making metacognition simple across the curriculum*

- Shows you how **Thinking Moves** can enhance thinking in any subject, as well as in P4C inquiries
- Gives you practical guidance on how to embed Thinking Moves into learning
- Includes premium resources and handbook

Both courses available online or face-to-face, for individuals or whole-school teams

See <https://dialogueworks.co.uk/training/> for upcoming courses

Contact [enquiries@dialogueworks.co.uk](mailto:enquiries@dialogueworks.co.uk) for bookings or more information