

Checklists, rotinas, dinâmicas e ferramentas para dar aula com qualidade e leveza.

Uso livre em sala de aula. Adapte ao seu contexto.

Comece por aqui (5 minutos)

- ☐ Escolha uma fronteira para proteger hoje.
- ☐ Use o Checklist de Aula Pronta (página 3).
- ☐ Aplique 1 dinâmica de presença (página 5).
- ☐ Feche o dia com 9 minutos (página 2).

Lembrete-chave

Para formar cidadãos inteiros, o educador precisa estar inteiro: presente, vivo e regulado.

Este material não substitui cuidado profissional. Ele oferece organização e práticas de sala para reduzir carga mental.



1) Painel de emergência

Checklist 5x5 de regulação

- ☐ Beber água
- ☐ Comer algo simples
- ☐ Respirar 5 ciclos 4-6
- ☐ Escrever 5 linhas do que está te pressionando
- ☐ Escolher 1 coisa que pode ser adiada sem culpa

2) Fechamento do dia (12 minutos)

Ritual de fechamento (copie e use)

- ☐ Capturar pendências em uma lista única
- ☐ Definir a primeira tarefa de amanhã (a menor possível)
- ☐ Escolher 1 entrega para fazer bom o suficiente
- ☐ Encerrar o ciclo: por hoje está feito

Insight: sem encerramento, a mente continua trabalhando no descanso.



3) Aula pronta em 10 minutos

Modelo de aula em 5 etapas

- ☐ Abertura (2 min): check-in rápido
- ☐ Ativação (5 min): o que já sabemos
- ☐ Núcleo (25 min): atividade central
- ☐ Evidência (10 min): prova de aprendizagem
- ☐ Fechamento (3 min): síntese e próximo passo

Checklist rápido (pré-aula)

- ☐ Objetivo em 1 frase
- ☐ 1 exemplo concreto
- ☐ 1 pergunta potente
- ☐ 1 produto do aluno
- ☐ 1 fechamento com sentido

4) Planejamento por energia

Mapa de energia da semana (preencha)

- ☐ Alta energia: _____
- ☐ Média energia: _____
- ☐ Baixa energia: _____

Regra: tarefas de alta energia nos horários em que você costuma render mais.

5) Correção inteligente

Rubrica mínima de 4 critérios (use em qualquer atividade)

☐ Clareza ☐ Coerência ☐ Evidência ☐ Autoria

Escala 0-4: 0 não entregou • 1 sem atender • 2 parcial • 3 bem • 4 consistente

Feedback em 3 linhas:

1) O que fez bem: _____

2) O que melhorar: _____

3) Próximo passo: _____

6) Protocolo de mensagens

Regra das 2 janelas (protege você)

☐ Manhã: ____:____ às ____:____

☐ Final do dia: ____:____ às ____:____

Mensagem padrão (copie e cole)

Recebi sua mensagem. Vou responder no meu horário de retorno. Se for urgente, por favor acione a coordenação.



7) Presença com leveza em sala

Dinâmicas rápidas (escolha 1 por aula)

- ☐ Check-in 0 a 10: como você chega hoje
- ☐ Semáforo emocional: verde, amarelo, vermelho
- ☐ Minuto de ouro em duplas: explique algo em 60 segundos
- ☐ Post-it do aprendizado: Hoje eu entendi que...
- ☐ Caixa de perguntas anônimas: responda 3 por aula
- ☐ Mapa 3x3: eu sei, eu preciso, eu provo
- ☐ Missão relâmpago: micro tarefa de 7 minutos com entrega

Perguntas de presença (conversas curtas)

- O que ficou mais claro hoje
- O que ainda está confuso
- Qual foi o seu avanço mais honesto

8) IA como assistente (reduz carga mental)

5 usos prontos

- ☐ Gerar rubrica e checklist em 1 minuto
- ☐ Criar 10 questões de revisão
- ☐ Adaptar texto para diferentes níveis
- ☐ Criar exemplos contextualizados para sua turma
- ☐ Sugerir 3 variações de atividade ativa

Prompt modelo

Crie uma aula de 50 minutos sobre TEMA X para TURMA Y. Inclua objetivo, atividade ativa, evidência e fechamento. Sugira rubrica com 4 critérios.