

MONOGRÁFICOS DA SEMENTE COMPOSTELA 2025/2026

CIRCO

Em colaboração com a escola de circo **Circo Nove**, queremos promover a atividade física dumha maneira lúdica e divertida, onde se trabalham também valores e a confiança numa mesma. **Circo Nove** é o lugar idóneo para melhorar a agilidade, psicomotricidade, criatividade e entendimento e expressom com o meio.

A atividade de **acrobacias** sustenta-se no valor que dam as acrobacias com ponte pedagógica a nível motor, cognitivo e socioafetivo.

Em **aéreos**, as crianças poderám entrar em contacto com os diferentes aparelhos aéreos, como o aro, trapézio, tecido... ao mesmo tempo que fortalecem o seu corpo com alongamentos e exercícios adequados para cada idade.

Grande diversom está à vossa espera num espaço único.

• **Acrobacias:** para crianças de 5 a 8 anos

• **Aéreos:** para crianças de 8 a 12 anos.

Horários: sábados 18 de outubro e 8 de novembro

acrobacias: 10:00 a 11:30h

aéreos: 11:30 a 13:30h

Preço:

- acrobacias: 20€ para pessoas colaboradoras ou alunas da Semente e 25€ para fora da Semente
- aéreos: 20€ para pessoas colaboradoras ou alunas da Semente e 25€ para fora da Semente

Lugar: Nave de Circo Nove, rua as Cancelas 125, Santiago de Compostela.

OBRADOIRO DE SEXO COM-SENTIDO

Obradoiro: Descobrimdo quem somos

A educação sexual é um direito das crianças e um recurso fundamental para acompanhar o seu crescimento de forma saudável e respeitosa. Através do modelo do **Feito Sexual Humano (Amezúa)**, entendemos a sexualidade como umha realidade integral, que inclui corpo, afetos, linguagem, símbolos, diversidade e cultura.

A proposta busca criar um espaço seguro para que as crianças podam conhecer-se melhor, nomear o que sentem e aprender a respeitar as demais pessoas.

OBJECTIVO GERAL

Favorecer uma compreensão ampla, positiva e respeitosa da sexualidade.

OBJECTIVOS ESPECÍFICOS

- Reconhecer o corpo como algo valioso e próprio.
- Introduzir o vocabulário adequado sobre partes do corpo e funções, sem tabus.
- Explorar a diversidade como uma riqueza (identidades, famílias, formas de ser).
- Promover a autoestima e o respeito pelos limites próprios e alheios.
- Desenvolver habilidades de cuidado e comunicação.

METODOLOGIA

A metodologia que se utilizará nas sessões será participativa e ativa, baseando-se na **aprendizagem significativa**, ou seja, partindo dos conhecimentos prévios das crianças, favorecendo a sua reflexão e possibilitando a transformação dos mesmos.

Não se busca apenas proporcionar informação, mas também trabalhar as opiniões e atitudes das crianças, assim como oferecer-lhes conteúdos próximos que lhes sirvam para enfrentar situações novas.

Promoverá-se o trabalho e os debates em grupo para facilitar a troca de opiniões, a reflexão sobre as mesmas e a normalização das questões relacionadas com a sexualidade. A planificação será a todo o momento flexível, podendo adaptar-se ao ritmo e características do grupo.

PESSOAS DESTINATÁRIAS

O obradoiro destina-se ao alunado de 4º, 5º e 6º de educação primária.

TEMPORALIZAÇÃO

O obradoiro desenvolverá-se o sábado 14 de março de 2026 de 11 a 13h na Gentalha do Pichel.

PREÇO

20€ para pessoas colaboradoras ou alunas da Semente e 25€ para fora da Semente

PROFISSIONAL

Em **AtalaiAS** levamos mais de 17 anos a trabalhar nos centros educativos. Achegaremos ferramentas e recursos para acompanhar os grupos no conhecimento da coeducação sexual integral e a prevenção das violências, colocando no centro o respeito, o cuidado e o **bom-trato**.

OBRADOIRO DE ESCRITA CRIATIVA: PALAVRAS NA RUA

Onde encontramos a poesia?

Está nas paredes da cidade, num papelinho com um mimo escrito às pressas, numha frase reivindicativa que pede um povo. Também na natureza, no canto dos páxaros, nas ondas do mar ou numha árvore que tem mais de 100 anos.

Está no dia a dia e nas emoções que ainda nom identificamos.

Neste obradoiro iremos buscar todas essas palavras agachadas, brincar e experimentar com elas.

Passaremos das pintadas do muro ao papel, criando as nossas próprias reivindicações. Escreveremos slogans, frases curtas e mensagens poderosas.

Faremos murais coletivos e processos individuais onde encontrar a nossa voz poética. A poesia pode estar em qualquer lugar... só há que atrever-se a buscá-la.

Com Violeta Maroto Romero

(Póvoa do Caraminhal, 1985)

Artista multidisciplinar e poeta, que concebe a poesia nom como algo estático, mas como umha arte em constante movimento.

O seu primeiro poemário, *Amatomía*, é umha trilogia que recolhe emoções das quais nom se fala. Atriz como ofício partilhado com a coeducação. Das artes que pratica, as cénicas sempre fôrom a sua relação mais longa.

Muito ligada à comédia porque entende o humor como arma de defesa e via de expressom de emoções silenciadas.

Ativista corporal e **queer**, nos últimos tempos segue mais o ditado do seu corpo do que discursos dogmáticos.

Lugar: Gentalha do Pichel

Día: 22 de novembro

para crianças de 6 a 9 anos: 10 a 11:30h

para crianças de 10 a 12 anos: 12 a 14:00h

Preço: 15€ para pessoas colaboradoras ou alunas da Semente e 20€ para fora da Semente.

CURSOS DA SEMENTE COMPOSTELA 2025/2026

CURSOS DA SEMENTE PARA CRIANÇAS DE 3 A 16 ANOS

Informação dos cursos 2025-2026

Começo a partir do 1 de outubro. Sem matrícula. 26€/mês (21€/mês para pessoas colaboradoras e alunas da Semente). Regueifa 10€/mês. Semente da Gentalha 20€/mês + 3€/mês (se não há sócias da Gentalha na família direta).

Inscrições: compostela.semente.gal/matricula-cursos até o 26 de setembro.

Para Semente da Gentalha: <https://gentalha.org/2025/08/cursos-do-pichel-2025-2026/>

Para Futebol gaélico: sueviacompostela@gmail.com

Dança tradicional

- Dança 1: quartas das 17h00 às 18h00, para crianças de 3-5 anos, nascidas nos anos 2020-2022.
- Dança 2: segundas das 16h00 às 17h00, para crianças de 6-7 anos, nascidas nos anos 2018-2019.
- Dança 3: terças das 16h00 às 17h00, para crianças de 8-10 anos, nascidas nos anos 2015-2017.
- Dança 4: terças das 17h00 às 18h00, para crianças de 11 anos, nascidas no ano 2014.

Neste curso as crianças aprenderão dança tradicional de maneira lúdica, gerando novas formas coreográficas adaptadas às possibilidades do grupo em função da idade, e sem deformar o seu estilo original. Para isto, trabalharão-se as diferentes melodias, ritmos e as coreografias próprias da música galega com perspectiva de género, a expressão corporal ou a orientação espacial a respeito do próprio corpo e o das e dos demais. A dança, o movimento e o gesto utilizarão-se como recursos para expressar e comunicar emoções, mensagens singelas e como forma de relação social.

Além disto, neste obradoiro, o baile e a dança serão o pretexto para trabalhar alguns aspectos das diferentes áreas do currículo: matemática, línguas, conhecimento, ciências sociais e naturais e educação artística.

Claudia Fidalgo, bailadora e tocadora tradicional da Canhiça, nascida na Bahia, monitora no tempo livre e técnica em animação.

Na Gentalha do Pichel, rua Santa Clara no 21 em Compostela.

Número mínimo de participantes: 10, e máximo: 14.

Pandeireta

➤ Pandeireta 1: segundas feiras (luns) de 17h00 às 17h45 para crianças nascidas no 2014-2021.

Neste curso as crianças terão contacto com as noções básicas dos principais ritmos da música tradicional galega. Trabalharemos com as mãos e com as vozes, explorando as possibilidades de fazer música com o nosso principal instrumento corporal, acompanhando-o com a sonoridade do couro e das ferrenhas. Todo isso sempre desde a perspectiva de género, respeitando os tempos e os espaços de cada criança e trabalhando os aspetos sociais do grupo.

Claudia Fidalgo, bailadora e tocadora tradicional da Canhiça, nascida na Bahia, monitora no tempo livre e técnica em animação.

Na Gentalha do Pichel, rua Santa Clara no 21 em Compostela.

Número mínimo de participantes: 8, e máximo: 12.

Regueifa e improvisação oral em verso

➤ Regueifa 1: quartas feiras (mércores) das 16h20 às 16h50 para crianças nascidas no 2017-2020.

➤ Regueifa 2: quartas feiras (mércores) das 17h00 às 17h30 para crianças nascidas no 2014-2016.

Um obradoiro onde todas e todos nos podemos divertir improvisando com poesia oral em verso. Descobrir que cantar pode valer para comunicar como nos sentimos ou queixar-nos do que vivemos, adquirir habilidades de comunicação como aprender a falar em público ou por exemplo, melhorarmos a capacidade de resposta rápida.

Séchu Sende Professor de língua e literatura, escritor, poeta, ativista e um apaixonado da regueifa. Amante da nossa língua, consegue transmitir essa paixão em cada atividade que realiza.

Na Gentalha do Pichel, rua Santa Clara no 21 em Compostela.

Número máximo de participantes: 5 em cada curso.

Futebol gaélico

➤ Futebol gaélico 1: quintas feiras (xoves) das 17h30 às 18h30 para crianças nascidas no 2017-2020.

➤ Futebol gaélico 2: quintas feiras (xoves) das 18h30 às 19h30 para crianças nascidas no 2016 e anteriores.

Grupo de 5-8 anos:

O Futebol Gaélico desde a sua fundação é um desporto associado a valores de respeito tanto entre os companheiros e companheiras como com a árbitra. Neste grupo ajeitaremos os primeiros passos no gaélico à idade do grupo, por isso, trabalharemos sobre todo com jogos relacionados com a psicomotricidade para que pouco a pouco desenvolvam a capacidade física. Também terá muito peso nos treinos a iniciação das nenas na equipa: compreender os valores da amizade, companheirismo, esforço... Todo isto por meio de jogos adaptados para realizar uma atividade divertida para elas.

Grupo a partir de 9 anos:

O Futebol Gaélico desde a sua fundação é um desporto associado a valores de respeito tanto entre os companheiros e companheiras como com a árbitra. Neste grupo a compreensão da equipa é mais forte que nas crianças mais novas. A esta idade as nenas têm maior capacidade para assimilar conhecimentos relacionados com o gaélico, entom, começaremos com as técnicas básicas. Fica excluído o contacto, utilizaremos a

versom adaptada pola GAA para crianças desta idade, salientando os valores de equipa e respeito, e facendo um jogo mais dinámico que nas categorías mais adultas. Também ensinaremos às crianças um correcto desenvolvemento da actividade física.

Antón Calvo Laya, jogador na Liga Gallaecia e integrante da equipa de Fútbol Gaélico Suévia FG.

No Campo de Fútbol de Belvís, rua das Trompas no 19 em Compostela.

Número mínimo de participantes: 6, e máximo: 15.

Inscrições em: sueviacompostela@gmail.com

Gaita

➤ Sexta feira (venres) das 17h00 às 18h00 para crianças de 5 a 12 anos.

Momento de jogar com a música, de valorar as nossas tradições e de desfrutar aprendendo a fazer música com um dos instrumentos mais arraigados a nossa cultura. Será um curso de iniciação ao instrumento onde se mostrarão as suas partes e funcionamento assim como o cuidado e manutenção do mesmo. Faremos uma escolha de repertório básico para que o alunado participe das canções que depois interpretarão. Começaremos a digitar, quer no ponteiro quer em frautas adaptadas, dito repertório, além de exercícios que em pouco tempo ajudarão as crianças a desenvolver-se com fluência.

Com o objetivo de participarmos nos eventos promovidos pela associação ou pela escola, tentaremos montar algumas peças para interpretação conjunta.

O encarregado de impartir tanto gaita como tamboril é Serxio Gómez, que começa o seu percurso musical no ano 1999, para continuar formando-se mais profundamente na música popular galega no "Conservatorio Folque de Lalín" ou na "Central Folque" em Compostela. Sem deixar de formarse nos últimos anos com músicos como Pedro Pascual e pertencer a grupos como "Gaeloc" e "Os Estalotes", desde os últimos anos imparte aulas de gaita e tamboril para nos aproximar de todos os seus saberes.

Na Gentalha do Pichel, rua Santa Clara no 21 em Compostela.

Número mínimo de participantes: 5, e máximo: 12.

Tamboril

➤ Sexta feira (venres) das 16h00 às 17h00 para crianças de 5 a 12 anos.

- Descrição e manutenção instrumental.

- Interiorização do pulso por meio de audições do repertório tradicional.

- Diferenciação e aprendizagem de ritmos básicos (moinheira, jota, passodobre, alvorada, rumba, polca...).

- Técnica de rudimentos para baquetas aplicado à percussão tradicional.

- Execução de ditos ritmos acompanhando a melodia (quer feita ao vivo ou por meio de gravações segundo as possibilidades).

O encarregado de impartir tanto gaita como tamboril é Serxio Gómez, que começa o seu percurso musical no ano 1999, para continuar formando-se mais profundamente na música popular galega no "Conservatorio Folque de Lalín" ou na "Central Folque" em Compostela. Sem deixar de formarse nos últimos anos com músicos como Pedro Pascual e pertencer a grupos como "Gaeloc" e "Os Estalotes", desde os últimos anos imparte aulas de gaita e tamboril para nos aproximar de todos os seus saberes.

Na Gentalha do Pichel, rua Santa Clara no 21 em Compostela.

Número mínimo de participantes: 5, e máximo: 12.

Teatro

➤ Quinta feiras (xoves) das 16h00 às 17h00 para crianças de 3 a 12 anos.

Neste curso oferece-se uma mistura de expressom dramática, teatro, interpretação e espontaneidade. Trabalhará-se também a aprendizagem vivencial mediante jogos teatrais.

As crianças experimentarám e investigarám sobre as suas inquietudes, motivações e curiosidades

ao mesmo tempo que adquirem experiência para o seu desenvolvimento pessoal.

Helena Salgueiro é poeta, performer, diretora e investigadora cénica galega.

Mostrou o seu trabalho cénico na Galiza e internacionalmente, além de publicar livros de poesia e dramaturgia. Imparte obradoiros em universidades e festivais cénicos, ainda que o que a fai mais feliz é compartilhar tempo entre crianças.

Na Gentalha do Pichel, rua Santa Clara no 21 em Compostela.

Número mínimo de participantes: 7, e máximo: 15.

Semente da Gentalha

➤ Dança tradicional: Quartas feiras (mércores) das 16h00 às 17h00 para rapazada de 12 a 16 anos, nascidas nos anos 2009-2013.

Da uniom da Escola Semente Compostela com a Gentalha do Pichel nasce a iniciativa de criar um espaço de dança para a rapaziada, onde possam continuar com a sua aprendizagem num entorno conhecido e seguro para elas, com a mesma filosofia de trabalho das duas associaçons: que a nossa dança seja livre, espontânea e que possa ser utilizada como recurso social.

Uma vez atravessada as etapas de infantil e primaria na Escola de dança da Semente, o alunado que começa a sua andaina no instituto poderá seguir aprendendo a viver e desfrutar da dança do nosso país, dum jeito lúdico, ameno, criativo e improvisado.

O objetivo deste novo espaço é formar um grupo-ponte entre a infância e a idade adulta, que seja harmónico e que cumpra com as necessidades e com as expectativas dos interesses das adolescentes, evitando a abandono das atividades artísticas-musicais.

Claudia Fidalgo, bailadora e tocadora tradicional da Canhiça, nascida na Bahia, monitora no tempo livre e técnica em animaçom.

Na Gentalha do Pichel, rua Santa Clara no 21 em Compostela.

Número mínimo de participantes: 5, e máximo: 12.

Inscriçons em: <https://gentalha.org/2025/08/cursos-do-pichel-2025-2026/>

Resumo por dia:

Segundas feiras:

- Dança 2 (nascidas 2018-2019): 16h00-17h00. Gentalha do Pichel.
- Pandeireta (nascidas 2014-2021): 17h00-17h45. Gentalha do Pichel.

Terças feiras:

- Dança 3 (nascidas 2015-2017): 16h00-17h00. Gentalha do Pichel.
- Dança 4 (nascidas 2014): 17h00-18h00. Gentalha do Pichel.

Quartas feiras:

- Semente da Gentalha (crianças de 12 a 16 anos): 16h00-17h00. Gentalha do Pichel.
- Regueifa 1 (nascidas 2017-2020): 16h20-16h50. Gentalha do Pichel.
- Regueifa 2 (nascidas 2014-2016): 17h00-17h30. Gentalha do Pichel.
- Dança 1 (nascidas 2020-2022): 17h00-18h00. Gentalha do Pichel.

Quintas feiras:

- Teatro (crianças de 3 a 12 anos): 16h00-17h00. Gentalha do Pichel.
- Futebol gaélico 1 (nascidas 2017-2020): 17h30-18h30. Campo de Futebol de Belvís.
- Futebol gaélico 2 (nascidas 2016 e anteriores): 18h30-19h30. Campo de Futebol de Belvís.

Sextas feiras:

- Tamboril (crianças de 5 a 12 anos): 16h00-17h00. Gentalha do Pichel.
- Gaita (crianças de 5 a 12 anos): 17h00-18h00. Gentalha do Pichel.