

TOP 100 Psicomotricidade



100 atividades para Psicomotricidade + Bônus

Olá!

O TOP 100 Psicomotricidade traz atividades para diversas idades e para trabalhar diversas formas de sentidos com atividades psicomotoras.

O guia foi pensado e adaptado para que possa ser usado em todas as fases do ensino. Então, no meio dele você encontrará atividades para o primeiro ano da criança assim como atividades específicas juntas para determinado sentido.

Lembre-se que comprar esse guia não te dá o direito de distribuí-lo. As cópias são numeradas por serem exclusivas. Os bônus estão no final do guia: 10 atividades para se fazer dentro de sala e apostila sobre estruturas psicomotoras.

Esse guia é de minha autoria, Daniela Fernandes, uma professora de Educação Física formada pela Universidade Gama Filho, do Rio de Janeiro. Espero que te dê variedade de atividades no seu dia a dia. Esse é o objetivo principal do guia.

Faça bom uso e qualquer dúvida, envie email para muitoboa@gmail.com

Atividade 1 - Arremesso

Distribuir uma folha de jornal para cada participante e pedir que amasse formando uma bola, depois envolvê-la com fita gomada para não desmanchar. Depois propor que arremessam suas bolas livremente um para o outro ou tentar acertar no cesto.

OBJETIVOS:

- trabalhar a intensidade da força dos dedos e das mãos;
- controlar a força e a posição do corpo;
- desenvolver as praxias finas e globais;
- desenvolver a criatividade.

MATERIAL:

- folhas de jornal;
- fita gomada;
- cesto

Atividade 2 - Pinçagem

Jogo de pega varetas, separar grãos misturados. Relações de quantidade, espaço, tamanho, ordem, conceitos pré-simbólicos de tamanho, número e forma; ideias de quantidade.

Atividade 3 - Bola Descoberta

Os jogadores colocam-se em dois grupos de 8 a 10 jogadores a cada um, com uma bola na cada grupo.

Os jogadores colocam-se em fila indiana, por trás da linha de saída. Em frente e a uma distância que depende da força que têm os jogadores para lançar a bola, se situa em uma segunda linha. Ao sinal, o jogador situado em primeiro lugar sai correndo com a bola na mão e ao chegar à segunda linha lança a bola, ao seguinte dos jogadores de sua equipe. Este depois o lançará ao seguinte. Finaliza o jogo quando todos passaram a segunda linha.

Atividade 4 - Bola ao alto

Os jogadores numeram-se e formam um círculo. Um jogador designado situa-se no centro do círculo e lança a bola ao ar e diz um número, o que lhe corresponda deve de apanhar a pelota antes de que esta toque o chão.

Atividade 5 - Bola de tênis na quadra

É um jogo de muita habilidade e rapidez. Colocam-se seis bolas de tênis no chão e o objetivo do jogo é recolhê-las de diferentes formas. Toma-se a primeira bola de tênis do chão com a mão de maneira normal, para recolher a segunda é necessário lançar a primeira ao ar e antes de que caia apanhar a segunda. Depois a terceira e assim sucessivamente, até apanhar as bolas na mão.

Uma variante pode ser atirar uma bola ao ar e apanhar dois.

Atividade 6 - Chuvinha de papel

Alunos dispersos pela sala, sendo dispostos 4 cestos de lixo nos cantos da sala.

Distribuir uma folha de jornal para cada criança, pedindo que amassem e façam bolinhas. A seguir colocar uma música e incentivá-las a jogarem as bolinhas umas nas outras. Quando a música parar, todos deverão pegar as bolinhas no chão e jogá-las dentro do cestinho de lixo, até que não tenha mais nenhuma bolinha no chão. Repetir a brincadeira se as crianças gostarem.

Atividade 7 - Por Favor!

Objetivos:

- noção do esquema corporal;
- orientação espaço-temporal
- desenvolvimento da praxia global;
- desenvolver o tônus;
- desenvolvimento do equilíbrio.

Explicar para a turma que ele dará alguns comandos, mas que só deverão ser cumpridas se for pedido “por favor”. Exemplos de comando (na tentativa de confundir os alunos):

- Atenção turma! Por favor, sentados.
- Por favor, mãos para o alto.
- Mãos na cabeça.
- Por favor, todos de um pé só.
- levantar a perna
- Por favor, todos marchando.
- Parar de marchar, etc.

Atividade 8 - Acerte o alvo com caixinhas

Alunos organizados em filas, tendo de posse uma bola. À frente, deverão conter várias caixinhas coloridas, que deverão estar empilhadas uma sobre a outra sendo intercaladas umas próximas das outras.

Ao sinal, cada participante deverá acertar o alvo, tentando derrubar a maior quantidade possível de caixinhas.

Atividade 9 - Quente e Frio

O professor vai esconder vários objetos em várias posições, numa área maior que a sala de aula. E quando der o comando para que a turma procure vai dar a dica: se está em cima de alguma coisa, atrás, embaixo... e quando um aluno estiver se aproximando, o professor vai incentivar gritando “ “R” está quente”(isso foi explicado antes do jogo) e quando se afastar ou para os outros que estiverem distante”está frio”.

Atividade 10 - Espantalho

Forma-se duas equipes com o mesmo número cada uma, sendo que uma criança de cada equipe deverá ser o espantalho.

O professor deverá prender a mesma quantidade de grampos na roupa de cada espantalho. Dado o início, os primeiros de cada equipe começa a tirar os grampos dos espantalhos, colocando-os dentro de um pote.

Conforme a participação de cada integrante, realizar a contagem dos prendedores.

Atividade 11 - Gato e rato

Os jogadores formam um círculo e um permanece dentro do círculo, os que formam o círculo passam a bola sem que o do centro consiga apanhá-la. Quando o que está dentro pegar a bola, o que perdeu passa ao centro e o do centro ocupa seu local.

Atividade 12 - Atravessando o Rio

Desenvolvimento do esquema corporal, orientação espacial, atenção, concentração, cálculo mental, resolução de situações problemas.

Marque duas áreas com giz na quadra de esportes da escola, uma de frente pra outra. O espaço entre elas representa o rio cheio de tubarões. Divida a turma em grupos de três ou quatro alunos. Distribua uma folha de jornal para cada aluno.

Cada grupo ficará sobre uma das linhas desenhadas na quadra. Explique que os integrantes da equipe deverão “Atravessar o Rio” até a outra margem, juntos, mantendo os

pés sempre sobre a folha de jornal (não é permitido pisar no chão). Este é o grande desafio: os alunos terão que se criar uma estratégia. Por exemplo, o último aluno do grupo ocupa a folha do colega que está à frente (junto com ele), pega a sua folha e coloca à sua frente. O objetivo é deixar que as crianças quebrem a cabeça (desenvolvimento do cálculo mental) para não pisarem no chão.

Atividade 13 - Siga o mestre

Movimentação sob a forma de jogo. As ordens são mais ou menos complexas de acordo com o nível de conhecimento dos alunos e idade.

(As crianças em círculo, em pé)

O Mestre (no primeiro momento é o professor, depois um aluno) – pede movimento pedindo que o imitem.

1 - “Estou com frio nos braços” - abraçar a si mesmo

2 - “Ai que dor!” (mãos na cabeça)

3 - “Que coceira” (na perna)

4 - “Abaixar a cabeça”, “levantar um braço”, “inclinar para frente”, “arraste os pés”, “tossir”, “espirrar”, “piscar os olhos”, “bater palmas”, “pular com um pé só”, “pular com o outro”, “sorrir”, “dar gargalhadas”, “fazer silêncio” (dedo indicador sobre os lábios); a competição funciona assim: ganha pontos que fizer os movimentos (anotar na lousa) perde pontos que perder algum movimento) isso vai exigir Atenção e concentração.

Atividade 14 - Mímica teatral

Desenvolver o esquema corporal, capacidade de expressão corporal, criatividade e socialização.

Material um espaço privado, gravuras e fotografias.

O professor antes de iniciar o jogo deve preparar um material diferente para escolher pares, por exemplo: separe gravuras, fotografias que têm relação uma com a outra tipo um animal e uma floresta, foto de uma criança e de um parque artistas, ou corte as gravuras ao meio . Distribua as gravuras entre os alunos (em número par). Ao sinal, todos terão que achar seus pares. Quando isso acontecer terão que montar um mini-teatro ou mímica que expresse o que está na fotografia. Os outros participantes vão tentar descobrir. A turma que fizer melhor e com maior perfeição será a vencedora.

Atividade 15 - Onça Dorminhoca

Formar com os alunos uma roda grande. Cada criança fica dentro de um pequeno círculo desenhado sob os pés, exceto uma que ficará no centro da roda, deitada de olhos fechados. Ela é a Onça dorminhoca.

Todos os jogadores andam a vontade, saindo de seus lugares, exceto a onça dorminhoca que continua dormindo. Eles deverão desafiar a onça gritando-lhe: “Onça dorminhoca”! Inesperadamente, a onça acorda e corre para pegar um dos lugares assinalados no chão.

Todas as outras crianças procuram fazer o mesmo. Quem ficar sem lugar será a nova Onça dorminhoca.

Sugestão: Proporcionar um estudo sobre a onça, de acordo com o interesse das crianças:

Quem já viu uma onça?

Aonde? Quando?

Como ela é? Como vive? O que come?

Quem quer imitá-la?

Confeccionar uma máscara de cartolina ou papelão para aquele que fará o papel da onça.

Partindo deste estudo, a criança, quando for desenvolver a atividade, criará um personagem seu relativo à brincadeira.

Atividade 16 - Escravo de Jó

Objetivos:

- desenvolver o conceito de simultaneidade;
- trabalhar o ritmo (motor e auditivo) e a concentração;
- desenvolver as praxias global, explorando os movimentos junto com a música;
- se for realizada com pedras ou peças estará desenvolvendo a praxia fina;
- relação com o outro, o cuidado com ele;
- tônus muscular e afetivo;
- espírito de coletividade.

Material:

- som;
- CD (Músicas Folclóricas);
- tampinhas de refrigerante (se não for com pessoas).

Formar um grupo dentro da roda e outro fora (os de dentro serão as “pedras” dos que estão na roda de fora), colocar a música “Escravo de Jó” e à medida que vai tocando os participantes terão que realizar a atividade obedecendo o que é pedido na música. A atividade também pode ser realizada sem CD, pedindo que os grupos cantem a música. Também pode variar a atividade usando pedras, tampa, etc.

Atividade 17 - Sirene

Forma-se 2 filas lado a lado mãos dadas defrontando-se; Ao sinal, o 1º aluno de cada fila vai em direção a outra fila emitindo com a boca o som de sirene, até não ter mais fôlego. Então deverá apertar no companheiro seguinte para que continue. Seguir assim sucessivamente até o último da fila.

Atividade 18 - Estátua

Desenvolver o esquema corporal, capacidade de expressão corporal, criatividade e socialização

O professor sugere ou uma roda ou um local mais alto como um palco onde as pessoas possam ver com facilidade o que será feito . Duas crianças serão escolhidas para ir à frente, as quais serão estátuas, ou seja, não poderão se movimentar. Em seguida dois-a-dois da plateia devem ser chamados para modificar como queiram as duas estátuas.

Atividade 19 - Caçador de Tartarugas

Os jogadores dispersam-se pelo pátio: são as tartarugas. Ao sinal, o caçador sai correndo para pegar as tartarugas. Estas evitarão ser apanhadas deitando-se de costas, pernas e braços encolhidos, imitando tartaruga deitada de costas. Enquanto estiverem nesta posição, não poderão ser caçadas. O jogador que for apanhado será eliminado.

Atividade 20 - Corrida do Elefante

As crianças andam à vontade pelo pátio. Uma delas separada utiliza um braço segurando com a mão a ponta do nariz e o outro braço passando pelo espaço vazio formado pelo braço. (Imitando uma tromba de elefante).

Ao sinal, o pegador sai a pegar os demais usando somente o braço que está livre (O outro continua segurando o nariz). Quem for tocado transforma-se também em elefante, logo, em pegador, adotando a mesma posição. Será vencedor o último a ser preso.

Atividade 21 - Caminhada a Três

O jogo trabalha a comunicação e a afetividade entre os colegas. Três alunos amarram a perna na do colega, um do lado do outro, formando trios. Eles devem caminhar pelo pátio, e isso só será possível coordenando os movimentos. A ideia é estabelecer o respeito pelo ritmo de cada um.

Atividade 22 - Jogo das Cores

Sentados em círculos, os alunos devem aguardar a indicação do professor.

Ao indicar uma cor, exemplo: verde – Todos devem sair correndo e tocar em algo da cor indicada.

Atividade 23 - Espião

Para focar na atenção que um colega tem com o outro, vale a pena brincar de espião. Os estudantes devem fazer duas filas paralelas. Os colegas então devem se virar para os da

fila oposta e observar o aluno que está à sua frente de cima a baixo. Aí todos ficam de costas e fazem uma pequena mudança (desamarra um sapato, tira um brinco, bota a camiseta para dentro etc). Quando se virarem de novo, a criança da frente deve procurar o 'erro'.

Atividade 24 - Esculturas Vivas

Tratar de corporeidade, todos formam uma grande roda, e um dos alunos fica no centro do círculo. Todos se vendam, menos esse do meio, que deve fazer uma pose (por exemplo, de super herói). O educador deve descrever para os outros essa pose com dicas amplas (como dizer que um braço está levantado, mas não dizer qual deles), e as crianças, que apenas ouvem, devem tentar recriá-la.

Atividade 25 - Banco Ordenado

Essa brincadeira precisa de um banco sueco, daqueles compridos e baixos. O professor deve pedir que as crianças subam no banco como quiserem, como se organizarem melhor. Aí se pede que, sem descer, elas se enfileirem pela ordem da chamada. Os alunos vão ter que se virar para deixar os outros passarem, para que o primeiro fique na frente e o último atrás. Eles vão ser obrigados a dar lugar para o colega, o que é uma boa maneira de trabalhar a agressividade.

Atividade 26 - Alerta

O jogador pega a bola, joga ela pra cima e grita o nome de uma pessoa. A pessoa que teve seu nome citado deve pegar a bola e gritar "Alerta!". Imediatamente, todos devem ficar estátuas. O jogador dá 3 passos e, parado, deverá tentar acertar com a bola na pessoa que tiver mais próxima. Se acertar, a pessoa atingida sai da brincadeira. Se errar, ele é quem sai.

Atividade 27 - O cego jardineiro

Escolhe-se um voluntário a quem cabe contar, com os olhos vendados, o barbante no qual se encontra pendurada uma fruta (laranja, maçã, pêra...)
Após haver observado a localização da fruta, vendam-se os olhos do voluntário, e, munido com uma tesoura, cabe-lhe a tarefa de cortar o barbante, com a fruta.

Antes do início, o animador fará girar duas ou três vezes o voluntário sobre si mesmo. Terá três chances, caso não conseguir cortar o barbante, prossegue a brincadeira com outro voluntário.

Atividade 28 - Cabo da paz

Objetivo: Estimular a participação de todos os componentes do grupo de forma cooperativa; desenvolver o autocontrole para atuação em equipe; perceber o que vem a ser "espírito de equipe".

Desenvolvimento: Divida o grupo em duas equipes. Demarque um círculo de aproximadamente 60cm de diâmetro e posicione-se no centro do círculo. Divida as equipes, uma a direita, outra à esquerda. A tarefa da equipe é puxar a corda como em um cabo de guerra até o saco arrebentar e liberar a surpresa no centro do círculo. Se o conteúdo do saco cair fora do círculo, todo o conteúdo do saco será do educador.

Local: quadra:

Material: cordas grandes; 01 saco plástico preto ou de qualquer outra cor opaca (não serve transparente); Bombons, balas ou qualquer outra prenda em igual número ao de participantes.

Atividade 29 - O lençol

Um voluntário do grupo é colocado no centro do círculo, coberto por um lençol. Convém ter um lençol de casal, para cobrir bem o elemento voluntário.

Assim que a pessoa estiver coberta, e sentada no chão, o animador dirá: Você tem uma peça de roupa de mais tire-a.

A pessoa, menos atenta, começa por tirar uma peça de sua roupa.

A peça da roupa tirada deve ser passada por baixo do lençol para o animador.

Assim que tiver passado a peça, o animador repete a ordem: " Você tem uma peça de roupa de mais tire-a."

A brincadeira continua enquanto a pessoa não se der conta de que a peça de roupa que é demais é o lençol.

Há pessoas que logo a partir da primeira ordem já retiram o lençol, e o jogo acaba.

Atividade 30 - Reconhecendo partes do corpo

O profissional diz os nomes das seguintes partes do corpo: cabeça, peito, barriga, braços, pernas, pés, explorando uma parte por vez. A criança mostra em si mesma a parte mencionada pelo profissional, respeitando o nome que designa. Primeiramente o trabalho deverá ser realizado de olhos abertos, e a seguir de olhos fechados.

Olhos abertos: Aprendizado.

Olhos fechados: Quando dominar as partes do corpo.

Atividade 31 - Reconhecendo partes do rosto

A criança deverá reconhecer também as partes do rosto: nariz, olhos, boca, queixo, sobrancelhas, cílios, trabalhar também com os dedos com a mão apoiada sobre a mesa a criança deverá apresentar o pulso, o dedo maior e o dedo menor, os nomes dos dedos são ensinados a criança pedindo que ela levante um a um dizendo os respectivos nomes dos dedos.

Atividade 32 - Trabalhar com os olhos

Em pé ou sentado a criança acompanha com os olhos sem mexer a cabeça, a trajetória de um objeto que se desloca no espaço.

Atividade 33 - Automatizando a noção de direita e esquerda

Conhecendo a direita e à esquerda do próprio corpo mostrar a criança qual é a sua mão direita e qual é a sua mão esquerda. Dominando este conceito, realizar o exercício em etapas:

- fechar com força a mão direita;
- depois a esquerda;
- Levantar o braço direito;
- depois o esquerdo;
- bater o pé esquerdo;
- depois o direito;
- mostrar o olho direito;
- depois o esquerdo;
- mostrar a orelha direita;
- depois a esquerda;
- levantar a perna esquerda;
- depois a direita.

Trabalhar com os olhos abertos, e quando a criança estiver dominando o exercício trabalhar com os olhos fechados.

Atividade 34 -

Realizar este jogo em duas etapas:

A criança bate a bola no chão, apanhando-a inicialmente com as duas mãos, e depois ora com a mão direita, ora com a mão esquerda. No início a criança deverá trabalhar livremente. Numa segunda etapa o professor determinará previamente com qual das mãos a criança deverá apanhar a bola.

A criança joga a bola para o alto com as duas mãos, apanhando-a com as duas mãos também. Em seguida, joga a bola para o alto com uma só mão, apanhando-a com uma só mão também.

Variar o uso das mãos. Ora com a direita ora com a esquerda.

Atividade 35 - "Tiro pela Culatra"

Essa dinâmica, é desenvolvida exatamente como a número 3 acima. A única diferença é que ao invés de se dizer uma parte do corpo do colega da direita, deve dizer uma tarefa para que esse colega execute.

Quando todos tiverem escolhido a tarefa, Coordenador dá um novo comando:

_ Cada pessoa deverá praticar a tarefa, exatamente como foi escolhida para o colega da direita.

É uma dinâmica bem engraçada e é muito utilizada como "quebra gelo".

Atividade 36 - Jogo de Pontaria no Chão

Desenhar um círculo no chão ou utilizar um arco. As crianças deverão jogar a bola dentro do círculo. Aumentar gradativamente a distância. Variar jogando a bola na frente, atrás, do lado esquerdo, do lado direito do círculo.

Atividade 37 - Trabalhando só com os braços

Este exercício tem como objetivo desenvolver a independência segmentar do braço em relação ao tronco, o que beneficia e facilita o trabalho da mão no ato de escrever.

Apresentamos uma série de gráficos (traçados) que o professor deverá reproduzir em tamanho grande no quadro de giz ou programá-los em cartões. As crianças por sua vez deverão reproduzi-los com gestos executados no ar.

Atividade 38 - Fazendo Bolas de Massa

O professor distribui a classe bolas de massa de tamanhos variados (usar massa para modelar) sentada, com o cotovelo apoiado sobre a carteira, a mão para o alto, a criança aperta as bolas de massa com força, amassando-as. Orientar a criança para que trabalhe com dois dedos por vez. Trabalhar primeiro

uma das mãos, depois com a outra e, finalmente, com as duas juntas.

Variação: Realizar o mesmo trabalho do exercício anterior, neste caso, porém a massa é apresentada em forma de disco, com a qual a criança deverá fazer uma bola.

Atividade 39 - "Mestre"

Em círculo os participantes devem escolher uma pessoa para ser o adivinhador. Este deve sair do local. Em seguida os outros devem escolher um mestre para encabeçar os

movimentos/ mímicas. Tudo que o mestre fizer ou disser, todos devem imitar . O adivinhador tem 2 chances para saber quem é o mestre. Se errar volta e se acertar o mestre vai em seu lugar.

Esta dinâmica busca a criatividade, socialização, desinibição e a coordenação.

Atividade 40 - Sentar-se no Colo

Esta dinâmica propõe um "quebra gelo" entre os participantes:

O coordenador propõe que o grupo fique de pé, de ombro-á-ombro, em círculo. Em seguida pede que todos façam 1/4 de giro para um determinado lado ficando em uma fila indiana (assim: xxxxxxxxxxxx), embora em círculo. Ao sinal o Coordenador pede que todos se assentem no colo um do outro e depois repitam para o outro lado. É bem divertido, causando muitos risos!

Atividade 41 - Garrafas sensoriais

Partimos da base de que criança vai aprender com estimulação sensorial, de modo que todos os sons e texturas são novos

Eles são muito fáceis de fabricar. Aqui nós expor algumas ideias:

- garrafa de água e glitter.

precisamos: pequena garrafa de plástico, água, purpurina, óleo, Silicone (arma de silicone)

- arroz garrafa sensorial.

precisamos; pequena garrafa de plástico, arroz, Silicone (arma de silicone)

Em ambos os casos, os materiais irão descer na garrafa e quando se vai de silicone no interior da tampa e fecha-se. É muito importante estar bem selado.

Com essa garrafa sensorial, podemos fazer várias atividades com crianças de 0 a 3 anos.

Atividade 42. Livros sensoriais

Quanto aos livros sensoriais, você pode encontrar uma grande variedade. Há ainda livros artesanais e adaptadas aos gostos e necessidades de cada uma das crianças.

Atividade 43 - Dificultar tesouros

Consiste em uma cesta de vime duro (ou caixa), plana, sem alças, formada por uma rica variedade de todos os objetos de todos os dias objetos entre eles: objetos de metal (colheres, coador ...), Madeira (cubos geométricos ..), papelão (rolo de papel de cozinha, caixa de papelão ..), borracha (anéis de denteção, bolas ...) e naturais (laranja, limão, penas ...) escolhidos um por um para estimular os cinco sentidos criança e oferecer uma ampla gama de experiências sensoriais: audição visão, paladar, tato e olfato.

Nas idades iniciais, as crianças começam a ter consciência de si mesmos e para reconhecer as pessoas que fazem parte do seu ambiente imediato. É por isso que os espelhos podem nos ajudar em jogos, porque eles se vêem e podemos colocar diferentes expressões que chamam muita atenção.

Atividade 44 - Bolas macias

Devemos ter em mente que os materiais que usamos são apropriados para cada idade. em idades iniciais, tem que tomar cuidado porque não se tem pleno controle de seu movimento e podem contar com a bola, de modo que este tipo de brinquedo pode ter riscos. Porém, com cuidado, podemos trabalhar todas as habilidades motoras como eles se movem em direção a ele ou a coordenação óculo-manual para pedir-lhes para o lançamento e as capturas da bola

Não podemos esquecer que fortalecer o tônus muscular nas idades iniciais é importante (de cabeça para baixo, rolo sobre si ..), porque é o que vai ajudá-los a começar no engatinhamento, a sentar-se e, em seguida, caminhar. Então ... Todo mundo no chão!

Atividade 45 - Bolhas de sabão

Um recurso muito bom, assim como um presente de aniversário para crianças dessa faixa etária.

Atividade 46 - Lâmpadas

É muito simples de fazer e as crianças gostam de jogar o jogo. É simplesmente colocando uma lanterna de papel colorida para a cor mudanças de luz. Geralmente a gente faz com papel crepon.

Atividade 47 - Jogo do Adesivo

Se queremos incentivar a concentração e aprendizagem, o trabalho de colagem é uma ótima saída. Escolha as figuras com uma cor mais atraente ou que irá ajudar a criança a se sentir mais confortável e feliz. Para colar, podemos desenhar uma forma facilmente

reconhecer a criança, talvez um quadrado, triângulo ou retângulo, para fazer a colagem com os adesivos/figuras em questão.

Atividade 48 - Disfarce total

Jogar vestir de personagens diferentes - Jogos para estimular a imaginação e criatividade das crianças

Quando as crianças brincam fantasiados de ser médicos, fadas, professores, veterinários, bombeiros, mesmo sendo um super-heróis, vai despertar movimentos específicos de cada profissão e internalizar diferentes sentimentos, comportamentos e qualidades como criatividade, coragem, doçura, mágica, bravura e iniciativa.

Atividade 49 - Malabares com bolas de ar

Para dar início à atividade, o educador solicitará às crianças que criem formas e movimentos com os balões, sendo inicialmente individualizada e posteriormente de forma coletiva. Serão distribuídos dois balões para cada participante, sendo que um deverá ser cheio e outro será reserva, em caso de estouro do balão o educando poderá continuar a participar. O educador deverá animar a turma solicitando que se movimente dançando com os balões. O grupo deverá trabalhar coletivamente a fim de não deixar nenhum balão cair ao chão. Após a primeira etapa, o educador oferecerá folhas de jornal às crianças. O jornal será usado para tocar o balão. Agora com os jornais e os balões, o educador estimulará que cada educando crie movimentos diferentes, oferecendo diferentes possibilidades e experiências corporais.

Atividade 50 - Pés de lata

O educador montará os pés-de-lata para todas as crianças. Deverá ser respeitada a idade dos praticantes. As crianças menores necessitam de latas de menor altura. Inicialmente os educandos experimentaram de forma livre e espontânea o material confeccionado. Quando todos os participantes já estiverem familiarizados com o material, o educador deverá propor um pega-a-pega. Aquele jogador que for pego deverá assumir a posição do pegador. A brincadeira acontecerá até quando houver motivação e entusiasmo por parte dos praticantes.

Atividade 51 - Atividade para bebês de 2 a 4 meses

1. Para fortalecer o tronco. Coloque o bebê para baixo em uma grande bola (Pilates ou bola de praia inchada) e balance nas laterais para fortalecer o tronco.

2. Balancing. De cabeça para baixo, colocar um rolo sob seu peito e pernas vão segurá-la para a frente e para trás como jogar o caminhão. Podemos colocar um brinquedo na frente por querer pegá-lo.

3. Fortalecer o pescoço. Vai colocar a criança de cabeça para baixo e ao jogar com um brinquedo vai passar a mão sobre as costas, porque os estímulos nas costas torná-los olhar para cima. Nós vamos usar o brinquedo que você tem que levá-la de um lado para outro a ser de mãos dadas na cunha e pode levantar sobre a sua cabeça para seguir o brinquedo, tente pegá-lo com uma mão segurando o outro. Repita o exercício com o outro lado do corpo.

Atividade 52 - Crianças de 3 meses

O bebê vai se deita de costas e levante o braço sobre o qual ele vai se transformar, depois de ter praticado várias vezes com um brinquedo que pode incentivá-lo a ser por ele mesmo que se voltam para pegar o brinquedo.

Atividade 53 - Bebês 4 meses

Para fortalecer as costas. Em uma cunha de face para cima suas mãos vão prendê-lo e ajudá-lo a sentar-se, deixando o bebê faz força para subir. Verifique se agarra a cabeça a subir, quando vai custar menos sem calços, diretamente deitado sobre uma superfície plana. Por que tomar a força da mão pode dar um anel para pegá-lo e vamos movimentar para levantar (segurando-as mãos).

Aprender a sentar-se. Este exercício é para segurar o braço sobre o qual irá inclinar levemente dobrados e ajudá-lo a sentar-se descansando o cotovelo no chão e realmente virar um pouco para se sentar você.

Atividade 54 - Bebês de 6 meses

1. Promover o engatinhar. Colocarmos um brinquedo do bebê nas proximidades e vai empurrando para mais perto a fim de pegá-lo.

2. Para estimular o engatinhar. Nós estabelecemos um padrão cruzado entre duas pessoas (uma frontal e uma traseira) e faremos o movimento engatinhar, sempre em movimento do braço e da perna oposta como se engatilhasse

Atividade 55 - Exercícios de estimulação para bebês de 7 meses

- Jogar com o bebê para o caminhão segurando seu corpo e deixando a pé com as mãos

- Jogar com brinquedos para captar a sua atenção
- Coloque o bebê de costas e colocar sob um lençol para que ele possa aprender a dar a volta
- jogá-lo de joelhos para fazer "cavalinho"
- Cubra-se com um lençol e deixe que o bebê te descubra.

Atividade 56 - Exercícios de estimulação para bebês de 8 meses

- Brinque com diferentes brinquedos que fazem instrumentos musicais ou musicais
- Esconda o brinquedo favorito da criança sob um pano e ajude-o a descobrir apenas para remover o pano
- Ajude-o com rastejando colocando quatro pontos (engatinhar) e sob a toalha corpo para dar mais apoio no engatinhar.
- Crie seus brinquedos amarrando uma corda os chocalhos e mordedores
- Dizer não quando você não quer fazer algo sempre movendo sua cabeça para entendimento do significado do NÃO
- Coloque brinquedos afastados para se deslocar para torná-lo mover-se para alcançá-los.
- Fazer bolhas de sabão e explorá-los com uma mão, um pé. A criança vai adorar.

Atividade 57 - Exercícios de estimulação para bebês de 9 meses

- Jogar com papéis finos, como seda e rasgá-los juntos. Quando terminar você pode armazená-los em uma caixa entre os dois, cantando a música.
- Fazer instrumentos com materiais diversos para fazer sons diferentes

Atividade 58 - Exercícios de estimulação para bebês de 10 meses

- Jogar com o seu bebê com texturas diferentes, como farinha, água, espuma de barbear em fraldas ... deixá-lo explorar as diferentes sensações
- com caixas ou coador de cozinha coroar um brinquedo para você descobrir
- Deixe-o engatinhar explorando espaço.

Atividade 59 - Exercícios de estimulação para bebês de 11 meses

- Coloque obstáculos, tais como travesseiros ou toalhas na hora de deixar livre para engatinhar ou andar.
- Cante músicas com ele relacionadas com transportes, animais, partes do corpo; fazendo sons correspondentes.

Atividade 60 - Exercícios de estimulação para bebês de 12 meses

- Coloque as bolas em uma garrafa de ensiná-lo a removê-los e colocá-los sempre. Começamos com as caixas e frascos ou caixas e vai dificultando com objetos mais estreitos.
- Assista histórias e estimule os sons de animais ou de transporte do livro/filme.

Atividade 61 - Continue o desenho

Uma cartolina e lápis serão entregues à primeira pessoa do banco da frente de cada equipe, que deverá iniciar um desenho. O primeiro jogador fará o desenho só que num tempo mínimo o educador pede que passe para o próximo jogador, até chegar ao último do grupo. O educador apresentará posteriormente o desenho realizado pelo grupo.

Atividade 62 - Seguindo o chefe

Divida a turma em grupos de cinco educandos, colocando-os sentados no chão. Cada grupo terá como tarefa desenhar um barco utilizando uma folha de papel e um lápis, sendo que cada educando só poderá fazer uma ação de cada vez, passando em seguida o lápis para outro participante (exemplo: faz um traço, para e a próxima ação é de outro educando). Os educandos terão também de obedecer as seguintes características individuais:

- Educando 1 - é cego e só tem o braço direito;
- Educando 2 - é cego e só tem o braço esquerdo;
- Educando 3 - é cego e surdo;
- Educando 4 - é cego e mudo;
- Educando 5 - não tem os braços.

A tarefa de desenhar o barco deve ser feita em cinco minutos. Após, o educador deve debater as dificuldades encontradas, os desafios superados e as formas de cooperação colocadas em prática.

Atividade 63 - Ilha deserta

Os participantes formam uma roda, pondo-se de pé em cima de cadeiras ou bancos. Estes representam ilhas desertas no meio do oceano. Informa-se os jogadores que o objetivo é disporem-se segundo a ordem alfabética dos seus primeiros nomes, a partir de um ponto da roda. No entanto a deslocação de uma ilha para a outra tem uma regra: aquele oceano tem tubarões e outros animais marinhos perigosos, pelo que ninguém deve tocar no chão.

Atividade 64 - Bandeirinha caiu!

Jogam dois grupos, cada um com seu campo e sua bandeirinha. No fundo de cada campo, coloque a "bandeira" do time, que pode ser qualquer objeto. O jogo começa quando alguém

diz "bandeirinha arreou". O Objetivo é roubar a bandeira do time adversário e trazer para o seu campo. Mas o jogador que entrar no campo do time adversário e for tocado por alguém fica preso no lugar. Só pode sair se for "salvo" por alguém do seu próprio time. Ganha o time que capturar a bandeira adversária mais vezes.

Atividade 65 - Todos vencedores

Marcar uma pequena área no chão com uma cor ou um contorno. Esta área é uma ilha e os participantes são nadadores que precisam alcançá-la para serem salvos.

O objetivo do jogo é encontrar uma solução que permita salvar o maior número possível de nadadores e, para isso, é necessário que nenhuma parte do seu corpo esteja na água. Com um giz pode-se ir reduzindo a área correspondente à ilha e ir repetindo o jogo.

Atividade 66 - Chicote queimado

Uma criança esconde o chicotinho queimado, que pode ser qualquer objeto fino e comprido, enquanto as demais olham para trás. Depois de esconder, o jogador diz: "Chicotinho queimou". Aí, todos vão procurar o chicotinho. Se tiver mais distante, quem escondeu o chicotinho dirá que ela está fria. Se mais perto, dirá que está quente. Dirá também que está esquentando ou esfriando conforme a que estiver mais próxima se distancia ou se aproxima do chicotinho queimado. "Estar pelando" é estar muito perto do chicotinho. Quem achar o chicotinho queimado sairá correndo batendo com ele nos demais até estes chegarem a uma ronda. Quem achou é quem irá escondê-lo da próxima vez.

Atividade 67 - Sete cacos

Dois times, cada um no seu campo. Os campos são separados por 7 cacos. Uma pessoa de cada equipe tenta jogar a bola e derrubar os cacos. A equipe que derrubar os cacos deve erguê-los novamente, mas se protegendo da outra, que agora tem autonomia para balar. Quem for baleado não pode ajudar a equipe nos cacos. Se a equipe conseguir recolocar os cacos antes de todos serem baleados, ela ganha. Mas se todos forem baleados e os cacos continuarem no chão, a outra equipe ganha.

Atividade 68 - Transporte sem as mãos

Os jogadores juntam-se aos pares. Cada par deve transportar ou passar a outro par um mínimo de quatro objetos diferentes, mas sem utilizar as mãos (só ao princípio, quando se pega no objeto). Podem-se utilizar objetos diversos, desde naturais como frutas (laranjas, maçãs, etc.) até objetos manufaturados como arcos, blocos de esponja, bolas, etc. As estratégias de transporte também são livres: caminhar dois a dois com o objeto frente a frente; ombro com ombro; peito com peito; traseiro com traseiro; etc. Logo que os objetos

tenham sido passados, trocam-se os pares e continua-se o jogo. O jogo pode realizar-se depois com grupos de mais elementos e também se podem introduzir novas regras.

Atividade 69 - Pastelão quente

Um participante fica curvado e os demais pulam por cima. Quando todos já tiverem pulado, o primeiro que pulou se curva também. A brincadeira prossegue até o ponto em que o número de pessoas seja tão grande que já não dá mais pra saltar sobre todos. Quem não conseguir, será o primeiro a ser curvar na próxima vez.

Atividade 70 - Carrossel

Para este jogo é necessário haver um número de participantes de quatro em diante. Os jogadores formam um círculo alternando um de pé com um deitado. Os que estão deitados unem os pés no centro do círculo, agarram as mãos dos que estão em pé e esticam-se levantando as costas a uns 30 cm do chão. O carrossel começa então a dar voltas numa só direção; os jogadores suspensos mantêm os corpos rígidos e vão sendo arrastados pelos companheiros que giram sempre na mesma direção. Ao princípio o carrossel vai lentamente, ganhando velocidade progressivamente. Ao fim de algum tempo, invertem-se os papéis.

Atividade 71 - Separação de objetos

Observar uma coleção de objetos pequenos misturados: pedrinhas, botões, conchas, grãos de milho, bolinhas de vidro, cliques, etc.

Separar esses objetos pela classe a que pertencem: conjunto de pedras, de botões, de cliques.

Atividade 72 - Menor para o maior

Separar os objetos de acordo com o tamanho (do menor para o maior), com a cor (da mais clara à mais escura), com a espessura (do mais fino para o mais grosso), conservando a mesma categoria. Pode-se fazer um pique para colocar os objetos no outro lado da sala e serem levados de acordo com o seu tamanho.

Atividade 73 - Vamos arremessar

O professor fará uma linha no chão, usando fita crepe e as crianças deverão arremessar garrafinhas plásticas cheias de areia, para frente. O professor irá medir as distâncias e verificar quem conseguiu arremessar mais longe. Depois, em sala de aula, poderá fazer um gráfico explicativo.

Atividade 74 - Dentro e Fora

Fazer uma forma geométrica bem grande no chão e pedir que as crianças entrem na delimitação desse espaço. Se quiser o professor poderá fazer outra forma dentro da que já fez onde irá pedir que os alunos adentrem também, explorando ainda que se a forma é pequena eles irão ficar apertados

Atividade 75 - Dentro da caixa

Cada criança tem a oportunidade de colocar a mão dentro da caixa e tirar um elemento, a partir do comando do educador.

“Tire da caixa com a mão esquerda um elemento.” (a criança tenta tirar o elemento com a mão esquerda)

A professora verá o que a criança pegou e fará os questionamentos a partir do que foi tirado pela criança da caixa de surpresas até que ela acerte o que buscou.

Atividade 76 - Escravos de Jó

Em círculo, cada participante fica com um toquinho (ou qualquer objeto rígido).

Primeiro o Coordenador deve ter certeza de que todos sabem a letra da música que deve ser:

Os escravos de jó jogavam cachangá;

os escravos de jó jogavam cachangá;

Tira, põe, deixa o zé pereira ficar;

Guerreiros com guerreiros fazem zigue, zigue zá (Refrão que repete duas vezes)

1º MODO NORMAL:

Os escravos de jó jogavam cachangá (PASSANDO SEU TOQUINHO PARA O OUTRO DA DIREITA);

os escravos de jó jogavam cachangá (PASSANDO SEU TOQUINHO PARA O OUTRO DA DIREITA);

Tira (LEVANTA O TOQUINHO), põe (PÕE NA SUA FRENTE NA MESA), deixa o zé pereira ficar (APONTA PARA O TOQUINHO NA FRENTE E BALANÇA O DEDO);

Guerreiros com guerreiros fazem zigue (PASSANDO SEU TOQUINHO PARA O OUTRO DA DIREITA), zigue (VOLTA SEU TOQUINHO DA DIREITA PARA O COLEGA DA ESQUERDA), zá (VOLTA SEU TOQUINHO PARA O OUTRO DA DIREITA) (Refrão que repete duas vezes).

2º MODO: Faz a mesma sequência acima só para a esquerda

3º MODO: Faz a mesma sequência acima sem cantar em voz alta, mas canta-se em memória.

4º MODO: Faz a mesma sequência acima em pé executando com um pé.

5º MODO: Faz a mesma sequência acima com 2 toquinhos, um para cada lado.

Atividade 77 - Verdade/mentira

Dois círculos com números iguais de participantes, um dentro e outro fora. O grupo de dentro vira para fora e o de fora vira para dentro. Todos devem dar as mãos, senti-las, tocá-las bem, estudá-las. Depois, todos do grupo interno devem fechar os olhos e caminhar dentro do círculo externo. Ao sinal, o Coordenador pede que façam novo círculo voltado para fora, dentro do respectivo círculo. Ainda com olhos fechados, proibido abrí-los, vão tocando de mão em mão para descobrir quem lhe deu a mão anteriormente. O grupo de fora é quem deve movimentar-se. Caso ele encontre sua mão correta deve dizer - Esta! Se for verdade, a dupla sai e se for mentira, volta a fechar os olhos e tente novamente.

Atividade 78 - Toca do Coelho

Dispor bambolês no pátio da escola de forma que fiquem duas crianças em cada um e que sobre uma fora do bambolê. Ao sinal do professor, as crianças deverão trocar de toca, entrando duas em cada um. Sempre sobrar uma criança fora da toca.

Atividade 79 - Dinâmica do "Rolo de Barbante"

Em círculo os participantes devem se assentar. O Coordenador deve adquirir anteriormente um rolo grande de barbante. E o primeiro participante deve, segurando a ponta do barbante, jogar o rolo para alguém (o coordenador estipula antes ex: que gosta mais, que gostaria de conhecer mais, que admira, que gostaria de lhe dizer algo, que tem determinada qualidade, etc.) que ele queira e justificar o porquê ! A pessoa agarra o rolo, segura o barbante e joga para a próxima. Ao final torna-se uma "teia" grande.

Pode ser feita com diversos objetivos e pode ser utilizada também em festas e eventos como o Natal e festas de fim de ano.

Atividade 80 - Direita e Esquerda

Formação: Em círculo e sentados

Desenvolvimento: Professor de costas para a turma dá ordens que todos devem seguir:

- * levantar o braço esquerdo... agora o direito;
- * abaixar o braço esquerdo... agora o direito;
- * todos em pé com a perna esquerda... dar 3 pulinhos;
- * agora com a perna direita... 4 pulinhos para frente;
- * logo após os alunos executam sem modelo;
- * Obs: o professor cria outras ordens – executar sentado, de pé, de olhos fechados, etc.

Atividade 81 - Trocadinho

Colocar fitas vermelhas no pulso e tornozelo do lado direito e realizar exercícios que façam movimentos como: erguer a mão direita, abaixar a mão esquerda, erguer o braço direito e abaixar o esquerdo, etc.

Atividade 82 - Mão no quadro

Colocar a mão sobre contornos de mãos desenhados no quadro, rapidamente, como se estivesse dando um tapa. Colocar a mão na mesma posição da mão desenhada. Essa atividade também pode ser feita no papel e caneta/pilot. Se quiser incrementar, pode-se pedir aos alunos jogarem bolinha de papel/bola de esporte na mão correspondente.

Atividade 83 - Direita/esquerda

Seguindo a solicitação do professor, desenhar ou colocar objetos no lado direito ou esquerdo de uma folha de papel dividida ao meio verticalmente, e marcada com as inscrições direita e esquerda nos lados correspondentes. É importante nessa atividade ter variação com parte corporais.

Atividade 84 - Pé do outro.

Colocar os pés sobre os contornos de pés desenhados no chão, direito sobre direito, esquerdo sobre esquerdo. Pode-se fazer uma roda e cada aluno procurar o pé correspondente do colega. Pode-se introduzir jogos cantados, fazendo uma roda

Atividade 85 - Jogo dos cartões.

Material: - uma bola e cartões de três cores variadas.

Formação: em círculo. O professor iniciará a brincadeira passando a bola para o aluno sentado ao seu lado no círculo. Esta deverá ser passada de mão em mão no círculo, sendo que os alunos deverão ficar atentos aos cartões que serão mostrados pelo professor.

Os cartões terão códigos já previamente combinados:

- amarelo: o aluno de posse da bola deverá arremessá-la para o colega da direita;
 - vermelho: o aluno de posse da bola deverá arremessá-la para o colega da esquerda;
 - azul: o aluno de posse da bola deverá arremessá-la à um colega posicionado à sua frente.
- Quem errar deverá permanecer agachado e não receberá mais a bola, até restarem três alunos no círculo.

Atividade 86 - Se liga.

Descrição da atividade: O professor escolherá um aluno que emitirá alguns comandos utilizando as mãos enquanto os demais alunos da sala deverão atender aos comandos executando os movimentos referentes a estes. Por exemplo:

Quando o aluno executar o movimentar fora do comando apresentado, deverá ficar ao lado do colega que estará cumprindo o comando dado, até que sobre apenas um.

Importante: Deverá ser feita uma combinação prévia com os alunos em relação aos códigos a serem utilizados na atividade, veja:

Comando 1: ao apresentar o número 1: os alunos deverão “pular para a frente”;

Comando 2: ao apresentar o número 2: os alunos deverão “pular para trás”;

Comando 3: ao apresentar o número 3: os alunos deverão “pular para a direita”;

Comando 4: ao apresentar o número 4: os alunos deverão “pular para a esquerda”.

Atividade 87 - Macaco de imitação

Aos pares, um aluno de frente para o outro, realizam movimentos coordenados de acordo com os comandos do professor:

- Dêem a mão direita;
- Ergam o braço esquerdo;
- Toquem com a mão direita, o pé esquerdo do companheiro;
- Pulem com o pé esquerdo;
- Com a mão esquerda, toquem o pé esquerdo do companheiro;

Atividade 88 - Alongamento Em pé:

Estica as mãos em cima da cabeça - Põe uma mão na cabeça outra na barriga - Agora as duas mãos nos joelhos - Uma mão na maminha outra no nariz - As mãos atrás das costas - Uma atrás das costas outra na barriga - A mão direita toca no cabelo - A mão esquerda toca no umbigo bate as palmas atrás das costas (não consegue bater palmas atrás, mas bate com as duas mãos nas costas) A mão direita toca no joelho esquerdo (aqui tem mais dificuldade, acerta na mão, mas a parte do joelho fica hesitante... também não é propriamente fácil:)) e vice versa A mão direita toca no pé direito e a mão esquerda no pé esquerdo ETC...

Atividade 89 - Passa Bola

Formação: Em círculo e sentados

Desenvolvimento: O professor inicia a atividade dando a bola para quem está à sua direita, este tem que passar para o próximo e assim até que o professor dê o comando de esquerda ou direita. O aluno que estiver com a bola irá dar para a criança da direita ou esquerda de acordo com que o professor disser.

Atividade 90 - Direita e Esquerda

Formação: Riscar uma linha no chão, um lado será o direito e o outro a esquerda, posicionar os alunos em fila no lado direito.

Desenvolvimento: O professor falará um dos lados, o lado dito deverá ser ocupado, para isto os alunos deverão pular para o mesmo. O aluno que pular para o lado errado saí da atividade.

Atividade 91 - Exercícios Fonoarticulatórios:

- Fazer caretas que expressem tristeza, alegria, raiva, susto, etc.
- Jogar beijos.
- Fazer bochechos, com e sem água.
- Assoprar apitos e língua de sogra.
- Fazer bolhas de sabão.

Atividade 92 - Exercícios de expressão verbal e gestual

- Contar o que vê em fotos ou gravuras, começar com gravuras que contenham poucos elementos.
- Contar a história de seus próprios desenhos.
- Brincar de "o que é o que é"? Uma criança diz : "É redonda, serve para jogar e para chutar". A resposta é: "Uma bola".
- Imitar ondas do mar, mesa, animais, etc., somente com gestos.
- Imitar algo, somente com gestos, para os colegas adivinharem o que é, se for preciso, usar sons.

Atividade 93 - Exercícios de Percepção Tátil

- Apalpar sacos e pacotes com as mãos, a fim de adivinhar que objetos estão dentro.
- Reconhecer colegas pelo tato.
- Andar descalço em lama, água, areia, terra, madeira, contando depois o que sentiu.
- Manipular objetos de madeira para poder experimentar variações de temperatura (quente, gelado, morno).
- Manipular objetos de madeira para poder experimentar variações de tamanho (pequeno, médio, grande).

Atividade 94 - Exercícios de Percepção Gustativa

- Experimentar coisas que têm e que não tem gosto.
- Provar alimentos em diferentes temperaturas.
- Provar alimentos fritos, assados, cozidos, crus.
- Provar alimentos sólidos, líquidos, crocantes, macios, duros.

- Provar e comparar alimentos da mesma cor, mas sabores bem diferente: sal, açúcar, farinha de trigo comum, farinha de mandioca crua.

Atividade 95 - Exercícios de Percepção Olfativa

- Experimentar coisas que têm e que não têm cheiro.
- Experimentar odores fortes e fracos, agradáveis e desagradáveis em materiais como: vinagre, álcool, café, perfumes.

Atividade 96 - Exercícios de Percepção Auditiva

- Identificar e imitar sons e ruídos produzidos por animais e fenômenos da natureza.
- Procurar a fonte de onde se origina determinado som.
- Brincar de cobra cega.
- Tocar instrumentos musicais.
- Fazer rimas com palavras.

Exercícios de Percepção Visual:

- Identificar o branco e o preto.
- Reconhecer, entre muitos, objetos que têm as cores primárias vermelho, azul e amarelo.
- Agrupar objetos de acordo com suas cores.
- Agrupar objetos de acordo com suas formas.
- Montar quebra-cabeças simples

Atividade 97 - Exercícios de Coordenação Dinâmica Global

- Sentar-se no chão como alguns índios, com as pernas e braços cruzados.
- Engatinhar bem rápido.
- Correr imitando animais.
- Correr segurando uma bola.
- Arremessar bolas para um colega.

Atividade 98 - Exercícios de Coordenação Viso-Manual ou Fina:

Exercícios Gerais:

- Modelar com massa e barro.
- Grampear com grampeador.
- Folhear livros e revistas, folha por folha.
- Brincar com ioiô.
- Martelar, parafusar.

Exercícios Específicos:

- Rasgar papel livremente utilizando, de início, papéis que não ofereçam muita resistência ao serem rasgados.
- Rasgar papel em pedaços grandes, em tiras, em pedaços pequenos.

Atividade 99 - Exercícios de Orientação Espacial

- Andar pela sala explorando o ambiente e os objetos, inicialmente de olhos abertos e depois de olhos fechados.
- Montar quebra-cabeças.
- Jogar amarelinha.
- Responder onde está o céu, o teto, o chão, a lâmpada, com palavras como: em cima, atrás, etc.
- Andar pela sala e pelo pátio seguindo a direção indicada por setas pintadas no chão

Atividade 100 - Exercícios respiratórios:

- Inspirar pelo nariz e expirar pela boca.
- Inspirar e expirar pelo nariz.
- Inspirar e expirar pela boca.
- Inspirar, prender o ar por alguns momentos, expirar.
- Aprender a assoar o nariz, usando um lenço e tapando ora uma narina, ora outra.

BÔNUS

APOSTILA DE ESTRUTURAS PSICOMOTORAS

1- INTRODUÇÃO

Os Fundamentos da Psicomotricidade são as estruturas psicomotoras que evoluem ao longo do tempo, no e com o sujeito, proporcionando seu desenvolvimento e estruturação.

Essas estruturas ou funções psicomotoras são usadas na prática psicomotora, como objetivo primordial no que diz respeito a evolução do sujeito de acordo com as situações vivenciadas nessa prática e os objetivos do trabalho.

O Psicomotricista precisará, para uma atuação coerente, conhecer não só os fundamentos, mas também os níveis de desenvolvimento do sujeito, obedecendo a evolução dessas funções em cada indivíduo, seus processos e seu amadurecimento.

Cada sujeito tem seu próprio tempo, suas características e sua forma particular de desenvolver, que deverá ser observada atentamente. Para o Psicomotricista, ao contrário de tendências profissionais de outras áreas, não basta desenvolver o sujeito, estruturá-lo é o essencial.

O amadurecimento das funções psicomotoras está intimamente ligado ao desenvolvimento das funções neurológicas.

1.2 - IMAGEM CORPORAL

O ser humano é o único ser que consegue diferenciar-se e numa imagem especular, diferenciar o real do especular. No início, ao olhar no espelho, a criança fica confusa sem saber explicar essa imagem, só com o tempo é que a noção de imagem real ficará mais clara para ela.

A fala é um símbolo, assim como a escrita, a linguagem e a imagem corporal gravada no córtex.

Os amputados, devido a essa interiorização, esses engramas corticais, são capazes de sentir dor em membro fantasma, quando a imagem especular, a imagem simbólica está preservada apesar da amputação.

A afetividade, o afeto, é muito importante no trabalho com a imagem corporal.

Para Freud “o desejo é do sujeito”, para Lacan, “o desejo é sempre o desejo do outro”. A mãe (ou quem cuida, quem assume esse papel de mãe) vai mapeando a criança com seu

desejo, no seu toque, nas suas leituras, dando significados aos significantes do cotidiano desse desenvolvimento.

Ao nascer, a criança tem movimentos involuntários, sem organização, sem significados e devido ao desejo da mãe, na maternagem, esses movimentos vão ganhando significados, por enquanto, são significantes.

Poderíamos dizer então que significado é o conceito e significante é o nome. Isso pode ser observado em relação aos objetos que têm nomes diferentes em culturas diferentes, mas com o mesmo significado.

No nascimento há uma relação simbiótica entre mãe e filho, a criança não se percebe, não consegue distinguir o que é ela e o que é o outro, ela acha, por exemplo, que o seio materno é parte dela.

Muitas mães acham que podem diferenciar o choro de seu filho mesmo ele tendo vários significados. Lacan diz que a criança não tem um tipo de choro para cada um dos significados (fome, sono, sede e dor). Ele diz que a mãe é que dá significado aos diversos choros da criança, incutindo nela o significado que aquele choro vai ter, inconscientemente, através do seu desejo de se comunicar e atender seu filho repete ações fazendo com que o choro da criança fique o mesmo para cada situação.

Esse mapeamento que a mãe vai fazendo na criança, em seu corpo, em sua imagem, vai inscrevendo nela, as primeiras impressões dela mesmo.

Movimentos, risos, expressões faciais, são outros significantes emitidos pela criança, com seu corpo, além do choro, e que a mãe vai dando significado, nessa relação de desejo a esses significantes. Além da mãe, o pai, os avós, quem se relaciona com essa criança, também contribuem, têm essa possibilidade de mapear as partes do corpo dessa criança, através do afeto, do desejo, do carinho. Com isso vai sendo formada a imagem corporal do sujeito.

Devido a culturas muito diferentes, o corpo não é mapeado da mesma forma. As tendências motoras, a sensibilidade, o afeto, são diferentes.

A cultura influencia os comportamentos motores, a anatomia e a genética, o corpo vai ganhando uma organização cinética de acordo com as significações que vai recebendo e administrando, da família e posteriormente da cultura, do outro e dos objetos dessa cultura.

A imagem se forma através do outro, não pode ser medida e quantificada, é inconsciente.

Ela tem características SUBJETIVAS:

É a dimensão afetiva existencial onde se constrói o sentimento do corpo e do ego corporal;

É a síntese viva de nossas experiências emocionais;

É o resultado significativo das experiências sensório-motoras com a mãe, nos primeiros meses de vida;

Constrói-se a nível fisiológico, relacional e ligado às zonas erógenas.

ETAPAS - PROCESSOS DA IMAGEM CORPORAL

IDENTIFICAÇÃO - A criança coloca a roupa do pai ou da mãe;

PROJEÇÃO - Projetar no outro alguma coisa que seria seu;

INTROJEÇÃO - Introjetar a imagem do outro. Introjeção de massa por um ídolo.

“Se você tratar o aluno como ele é, esse aluno continuará como está, mas se você o tratar da melhor maneira, esse aluno se sentirá incentivado e certamente crescerá e se tornará muito, muito melhor”. (Jesus Martim Pérce)

Precisamos pensar que um olhar, apenas um olhar, inscreve uma marca no outro de forma inevitável, um olhar toca o outro, muitas vezes, no intocável desse sujeito, imaginem uma palavra, um juízo, um diagnóstico, uma avaliação.

Que reforço negativo ou positivo pode ser ativado numa comunicação ? Que imagem corporal se forja em alguém, sob a tutela de um preconceito ou uma crença esquizofrênica de um outro ?

Em relação aos nossos pais, por exemplo, somos verdadeiramente os seus pequenos e dogmáticos desejos, e somos capazes de conduzirmos isso em cadeia cíclica de gerações a gerações.

Na adolescência há uma grande modificação na imagem corporal:

O grupo é mais importante – agrupamento;

Aumento corporal (volume);

Repulsa pela infância;

Sexualidade.

1.3- ESQUEMA CORPORAL

O esquema corporal se forma por si mesmo, é ligado a integridade física e neurológica. É uma estrutura neuromotora que favorece a tomada de consciência do próprio corpo e se organiza no espaço e nas organizações corpóreas.

“É uma intuição de conjunto ou um conhecimento imediato que temos de nosso corpo em posição estática ou em movimento, na relação das suas diferentes partes entre si e, sobretudo nas relações com o espaço e os objetos que nos circundam”. (LE BOULCH – 83 p.37).

DESENVOLVIMENTO DO ESQUEMA CORPORAL

A criança ao nascer, ainda não amadurecida nas suas realizações motoras, em fase de mielinização, recebe estímulos variados que vão impregnando seu corpo. Esse amadurecimento irá acontecer graças a alguns sistemas:

VISCEROCEPÇÃO – sensações das vísceras;

EXTEROCEPÇÃO – são os sentidos (audição, visão, etc..) que informam sobre os estímulos externos;

PROPRIOCEPÇÃO – são informações que nos possibilitam saber, mesmo de olhos fechados, como está nosso corpo, ou que movimentos estamos realizando. É a postura do corpo e que movimentos o corpo está realizando.

FASES DESSE DESENVOLVIMENTO

1º) Auto-referencial - No próprio corpo – entender o seu próprio corpo;

2º) Projeção – irá projetar do seu corpo ao corpo do outro (descobre que sua mãe tem olhos, etc...);

3º) Constância de percepção – projetar o corpo do outro para os outros corpos.

Crianças pequenas não conseguem transferir o esquema corporal para outros seres – Ex: associar o bico da galinha a uma boca, Elas ainda não têm a constância de percepção para perceberem as diferenças de uma boca diferente como o bico.;

4º) Dimorfismo sexual – 2 esquemas corporais diferenciados:

Primário – diferença dos órgãos genitais,

Secundário – barba, seio, pêlos, forma do corpo...

Cultural – homem com calça comprida e cabelos curtos, mulher com brincos, etc...

Nomear partes do corpo, como nas músicas infantis nas Creches, não é sinônimo de um bom esquema, nem o garante. Ter o esquema corporal é Ter a sua imagem memorizada.

Estas percepções permitem à criança uma noção um modelo, um esquema de seu próprio corpo e das posições que ele adquire.

CARACTERÍSTICAS DA IMAGEM E DO ESQUEMA CORPORAL

IMAGEM CORPORAL: Características Subjetivas

É a síntese viva de nossas experiências emocionais;

Dimensão afetiva existencial onde se constrói o sentimento do corpo;

É o resultado significativo das experiências sensório-motoras vividas com a mãe nos primeiros dias de vida;

Constrói-se através do outro e também a nível fisiológico, relacional, ligado às zonas erógenas.

ESQUEMA CORPORAL: Características Objetivas

Ligado a integridade física e neurológica;

É uma estrutura neuromotora que favorece a tomada de consciência do próprio corpo;

Organiza-se no espaço e nas organizações corpóreas;

Constrói-se a partir da multiplicidade de sensações provindas dos sentidos internos e externos.

1.4- TÔNUS

“É uma atividade, primitiva e permanente do músculo”. (Le Boulch – 1982).

Podemos dizer que tonicidade é o alicerce fundamental para o desenvolvimento e estruturação do sujeito. A tonicidade garante, por consequência, as atitudes, as posturas, as mímicas, as emoções, etc., de onde emergem todas as atividades motoras humanas.

“É uma tensão dos músculos, pela qual as posições relativas das diversas partes do corpo são corretamente mantidas e que se opõe às modificações passivas dessas posições”. (RADEMAKER, citado por COSTE, 1981, p.25).

“O estado tônico é uma forma de relação com o meio que depende de cada situação e de cada indivíduo”. (FONSECA, 1995).

“O tônus por se encontrar ligado com as funções de equilíbrio e com as regulações mais complexas do ato motor, assegura a repartição harmoniosa das influências facilitadoras ou inibidoras do movimento”. (FONSECA, 1995).

“A função tônica está ligada a totalidade da personalidade do indivíduo” (MELLO, 1982)

CARACTERÍSTICAS DA TONICIDADE

HIPOTONIA - Movimentos mais soltos, mais leves, mais coordenados, com menor desgaste muscular.

HIPERTONIA - Multiplicidade de reações, exagerada produção motora, maior iniciativa, adquire mais rapidamente aquisições motoras fundamentais ao desenvolvimento.

CATATONIA - Se encontra nos esquizofrênicos – persistência de atitudes durante bastante tempo, sem fadiga aparente.

PARATONIA - A paratonia, definida por Ajuriaguerra, traduz a incapacidade ou a impossibilidade de descontração voluntária.

SINCINESIAS - Traduzem, segundo Ajuriaguerra e Soubiran, reações parasitas de imitação dos movimentos contralaterais e de movimentos peribucais ou linguais.

DIADOCOCINESIA - Compreende a função motora que permite a realização de movimentos vivos, simultâneos e alternados.

PROPOSTA DE ESTUDO DA TONICIDADE:

EXTENSIBILIDADE - Considera-se o grau de estiramento dos pontos de inserção muscular.

PASSIVIDADE - Considera-se o movimento produzido à volta de uma articulação, ou seja, a sua resistência passiva.

TIPOS TÔNICOS:

HIPOTÔNICOS (Hiperextensos) - mais avançados na preensão e na exploração do seu próprio corpo.

HIPERTÔNICOS (Hipoextensos) - Mais precoces na aquisição da marcha e mais ativos.

Para muitos autores a função tônica é a mais complexa e aperfeiçoada do ser humano; encontra-se organizada hierarquicamente no sistema integrativo e toma parte em todos os comportamentos do ser humano, ela está ligada a todas as manifestações de ordem afetiva, emotiva, cognitiva e motora.

1.5- EQUILÍBRIO OU EQUILIBRAÇÃO

Qualquer perturbação nas funções anteriores pode alterar a capacidade de equilíbrio de um indivíduo.

A organização da musculatura para a manutenção de uma posição específica é processada e facilitada também pela organização tônica e por uma consciência corporal obtida tanto com a imagem quanto com o esquema do corpo.

O equilíbrio então, não é apenas a manutenção de uma postura sobre uma base reduzida de sustentação, ele é a organização geral do corpo do indivíduo em situações estáticas e dinâmicas em função do meio externo e principalmente interno.

1.6- LATERALIDADE

Apesar das várias teorias podemos dizer que a lateralidade ou a lateralização é a tradução de uma assimetria funcional.

“As funções mais importantes não são desempenhadas por um só hemisfério, trata-se de uma ação recíproca e mutuamente inter relacionada, não existindo uma autoridade exclusiva de qualquer dos dois hemisfério”. (FONSECA, 1988)

Contemporaneamente a lateralidade pode ser considerada como o resultado da associação de diversos fatores, hereditários, sociais e culturais.

“É a capacidade de se vivenciar as noções de direita e esquerda sobre o mundo exterior, independente da sua própria situação física”. (MELLO, 1989).

É uma especialização dos hemisférios encefálicos que permite ao ser humano a realização de ações complexas, como as motoras, psíquicas, a linguagem, etc...

Cada hemisfério tem funções próprias e especializadas. Durante a atividade motora, um dos hemisférios dá a base e suporte para a ação e o outro dá a destreza.

Ex: Ao abrir uma garrafa de refrigerante, a mão dominante tem função de apreensão e sustentação da garrafa e a outra mão tem a função de executar o movimento de desataraxar a tampa da garrafa.

Duas teorias tentam explicar a existência da lateralidade:

GENÉTICA – num dado momento da evolução humana, ocorreu a especialização dos hemisférios encefálicos. Essa não é a mais aceita.

CULTURAL – mais aceita – Na filogênese (formação da espécie), o homem começou a necessitar, nas suas ações, de uma maior especialização de uma parte do seu corpo, mais do que a outra. Estabeleceu-se uma dominância, daí a lateralidade.

Há uma necessidade da percepção do seu eixo (linha mediana) para que a criança desenvolva sua lateralidade e desde a percepção do eixo através das suas mãos até as situações emocionais e afetivas numa equilibrada, a lateralidade vai se estruturando.

DOMINÂNCIA LATERAL

A dominância lateral é a utilização predominante de um dos lados nos quatro segmentos corporais (olho, ouvido, mão e pé), é a utilização não isolada de um dos lados, sendo complementada pelo outro. O lado dominante apresenta maior organização, força e precisão, é ele que inicia e executa a ação principal e o outro lado auxilia esta ação, sendo igualmente importante.

Destra – Significa o predomínio de utilização do lado direito;

Canhota – Significa a utilização predominante do lado esquerdo;

Ambidestria - significa a falta de um predomínio lateral estabelecido podendo o sujeito utilizar com a mesma performance, os dois lados.

Lateralidade Cruzada - quando o indivíduo utiliza pelo menos dois lados com predomínio diferente dos dois restantes.

1.7- ORGANIZAÇÃO ESPACIAL E TEMPORAL

Enquanto o esquema corporal é a tomada de consciência do corpo em agir e expressar, a estruturação espacial é a organização desse corpo em um ambiente, em relação aos objetos e aos outros numa possibilidade de organizar-se diante do mundo e também organizar os objetos nesse mundo.

Uma das funções que o tempo exerce sobre o homem é a questão da temporalidade da existência; está afeta sua estrutura psíquica, afetiva, funcional e existencial.

ORGANIZAÇÃO ESPACIAL:

É a capacidade de orientar-se diante de um espaço físico e de perceber a relação de proximidade de coisas entre si. Refere-se às relações de perto, longe, em cima, embaixo, dentro, fora, etc...

Ocupar os espaços com consciência corporal dessa utilização.

ORGANIZAÇÃO TEMPORAL:

É a capacidade de relacionar ações a uma determinada dimensão de tempo, onde sucessões de acontecimentos e de intervalo de tempo são fundamentais.

É a capacidade de situar-se em função da sucessão de acontecimentos, duração de intervalos de tempos, da renovação cíclica de variados períodos.

A Psicomotricidade solicita a associação de espaço e tempo conjuntamente, no desenvolvimento de ações num determinado espaço físico e numa seqüência temporal, embora alguns autores a estudarem como duas funções isoladas.

O ESPAÇO SOMATOGNÓSIKO é o 1º espaço percebido e vivenciado pela criança, em seu próprio corpo, não apenas em relação às trajetórias traçadas pelo seu corpo, mas também em relação ao seu eixo.

Com o amadurecimento dessa vivência ela passa a compreender o externo, o espaço analítico, a forma dos objetos, etc... e com isso se desprender mais do seu espaço corporal.

SERIAÇÃO E CLASSIFICAÇÃO:

A seriação é a capacidade de ordenação dos objetos, por tamanho, cor, textura, etc...

A classificação é a capacidade de agrupar objetos por associação (semelhanças ou por alguma característica comum).

CLASSIFICAÇÃO GERAL DOS ESPAÇOS:

Espaço somatognóstico: desenvolvimento da propriocepção onde o próprio corpo é a referência no espaço.

Espaço externo: o espaço ou um ponto determinado é a referência.

Espaço comparativo analítico: envolve a seriação e a classificação, geralmente com questões fazendo relação entre 2 ou mais coisas ou objetos.

Espaço subjetivo: há uma alteração do espaço real por interferência do afetivo. Ex: a ansiedade faz um percurso, um caminho, parecer mais curto ou mais longo.

Espaço psíquico relacional: ligação com o meio e como o corpo, as posturas corporais se apresentam no espaço externo.

A visão como uma via sensório-perceptiva é muito importante na estruturação espacial, talvez a principal delas, garantindo questões de profundidade, superfície, figura-fundo, etc...

A propriocepção também é importante no sentido de localizar o corpo e os objetos no espaço.

NOÇÃO DE ESPAÇO:

O conceito de tempo é bastante abstrato, difícil de ser entendido a nível cognitivo. A audição é fundamental para a estruturação desta noção.

A noção temporal acontece mais tarde e por isso é a mais completa no processo filogenético do ser humano, ela depende do amadurecimento de outras fases anteriores para ter sustentação.

O ser humano entende o mundo de uma forma concreta, daí a dificuldade de se trabalhar a sonoridade, um objeto imaterial, difícil de fazer relações.

Para a criança, a função “tempo” necessita de uma materialização e o som cumpre exatamente essa simbologia. Quando Ela está brincando com um objeto e este sai de seu campo de visão, este sai de seu campo de visão, este objeto para Ela acabou (permanência

do objeto), mas, se esse objeto produz um som, mesmo fora de seu campo de visão, Ela entra no mundo da simbolização e através da curiosidade percebe a existência do objeto.

O ser humano é o único animal que têm capacidade do desenvolvimento das 3 fases significativas do tempo: passado, presente e futuro.

Através do símbolo, que é algo que está no lugar de alguma coisa, que representa essa coisa, mas não é ela; o ser humano consegue abstrair, falar, escrever, raciocinar.

Isso se perpetuou através da história do ser humano permitindo-se concluir que não só na filogênese, mas também na ontogênese, a noção temporal necessitou do amadurecimento das fases anteriores e assim também é a última noção desenvolvida pelo ser humano. Por exemplo, o tempo futuro, é o último tempo verbal a ser aprendido pela criança, que só é possível graças a simbolização. Ela não consegue entender que o futuro existe, e se angustia inclusive por isso.

TIPOS DE NOÇÃO DE TEMPO

Rítmico: existe ritmo em tudo que fazemos;

Cronológico: idéias temporais – ontem/hoje/amanhã;

Subjetivo: dependente da ansiedade (afeto);

Dinâmico-cinético: ligado aos esforços de Laban.

Uma das funções que o tempo exerce sobre o homem é a questão da temporalidade, da existência; está afeta sua estrutura psíquica, afetiva, funcional e existencial.

1.8- DISSOCIAÇÃO DE MOVIMENTOS

“É a capacidade de individualizar vários segmentos corporais que tomam parte na planificação e execução motora de um gesto ou de vários gestos intencionais sequencializados”. (FONSECA, p. 232, 1995)

1.9- PRÁXIA GLOBAL E FINA

PRÁXIA GLOBAL:

A praxia global não é apenas um ato motor e sim uma série de funções que se unem para representar uma atividade mais ampla e mais organizada. Com isso podemos garantir que a

praxia global e a fina surgem após o desenvolvimento das outras funções, elas estão ligadas diretamente ao córtex cerebral, as altas funções corticais porque expressam, apresentam atos voluntários.

PRAXIA FINA:

Essa função se apresenta com potencialidade de movimento das mãos, segmento que ocupa 2 quartos do córtex e é caracterizado como a unidade motora mais complexa do mundo animal.

“É o trabalho de forma ordenada dos pequenos músculos. Englobam principalmente a atividade manual e digital, ocular, labial e lingual”. (Mello, 1989, p.38)

1.10- RITMO

O ritmo abrange noções de ordem, sucessão, duração e alternância de movimentos. Ele está ligado a todos os movimentos do corpo e suas variações como as modulações tônicas e o equilíbrio corporal.

O ritmo inicia-se imposto e é incorporado gradativamente ao sujeito em sua construção pelas experiências diversas em que o sujeito passa, até dominá-lo, organizá-lo ou não.

1.11- RELAXAÇÃO

“É o fenômeno neuromuscular resultante de uma redução de tensão da musculatura esquelética”. (Mello, 1989).

RELAXAMENTO TOTAL:

Envolve todo o corpo e está diretamente vinculado a processos psicológicos onde o trabalho mental é determinante no alcance da redução da tensão muscular.

RELAXAMENTO DIFERENCIAL:

Descontração de grupos musculares que não são necessários à execução de determinado ato motor específico.

RELAXAMENTO SEGMENTAR:

Designa o relaxamento alcançado em partes do corpo.

10 atividades para se fazer em sala de aula

AUTÓGRAFOS

Cada educando recebe uma folha de papel em que deverá, ao sinal de comando do educador, conseguir o maior número de autógrafos de seus colegas, no tempo de 1 (um) minuto. Não vale autógrafo repetido. Após esse minuto, o educador solicita que os educandos identifiquem os fatores que dificultam a realização do objetivo do jogo (conseguir os autógrafos dos colegas). Depois desse debate, inicia o segundo tempo, dando mais 1 (um) minuto para que os educandos coletem os autógrafos, mas antes de iniciar o segundo tempo, solicita que todos parem para pensar juntos. No final, questiona sobre os fatores que facilitam o jogo. A comparação dos fatores, os que dificultam e os que facilitam, mostrará que o grupo iniciou a tarefa em conflito e depois, utilizando a cooperação, conseguiu realizar a tarefa.

DANÇA DAS CADEIRAS

Colocar em círculo um número de cadeiras menor que a metade do número de participantes. Em seguida propor o objetivo comum: terminar o jogo com todos os participantes sentados nas cadeiras que sobrarem. Colocar música para todos dançarem. Quando a música parar, TODOS devem sentar usando as cadeiras (e os colos uns dos outros). Em seguida o educador tira uma ou duas cadeiras (e assim sucessivamente). Ninguém sai do jogo e a dança continua até nova parada (e assim por diante). Os educadores vão percebendo que podem se liberar dos velhos, desnecessários e bloqueadores "padrões competitivos". Na medida que se desprendem dos antigos hábitos, passam a resgatar e fortalecer a expressão do "potencial cooperativo" de jogar e viver. O jogo prossegue até restar uma cadeira, ou mesmo sem cadeira (vai até onde o grupo desejar).

SEGUINDO O CHEFE

Divida a turma em grupos de cinco educandos, colocando-os sentados no chão. Cada grupo terá como tarefa desenhar um barco utilizando uma folha de papel e um lápis, sendo que cada educando só poderá fazer uma ação de cada vez, passando em seguida o lápis para outro participante (exemplo: faz um traço, para e a próxima ação é de outro educando). Os educandos terão também de obedecer as seguintes características individuais:

- Educando 1 - é cego e só tem o braço direito;
- Educando 2 - é cego e só tem o braço esquerdo;
- Educando 3 - é cego e surdo;
- Educando 4 - é cego e mudo;
- Educando 5 - não tem os braços.

A tarefa de desenhar o barco deve ser feita em cinco minutos. Após, o educador deve debater as dificuldades encontradas, os desafios superados e as formas de cooperação colocadas em prática.

PULO GIGANTE

Dois jogadores têm de trazer duas cadeiras até uma linha de meta, que dista vários metros do ponto de partida, sem que coloquem nem as mãos nem os pés no chão. Uma hipótese de resolver a situação é saltitar ruidosamente cada um deles em sua cadeira. Outra, é encontrarem uma estratégia cooperativa, deslocando-se sobre as cadeiras (avançam uma cadeira, passam os dois para cima desta, etc). O jogo pode ser repetido aumentando o número de jogadores e de cadeiras.

ILHA DESERTA

Os participantes formam uma roda, pondo-se de pé em cima de cadeiras ou bancos. Estes representam ilhas desertas no meio do oceano. Informa-se os jogadores que o objetivo é dispor-se segundo a ordem alfabética dos seus primeiros nomes, a partir de um ponto da roda. No entanto a deslocação de uma ilha para a outra tem uma regra: aquele oceano tem tubarões e outros animais marinhos perigosos, pelo que ninguém deve tocar no chão.

PUZZLE DA PAZ

Pedir ao grupo para pintar um grande cartaz em cartão ou cartolina, sobre o tema "Paz", que poderá ter vários metros de comprimento. Cortar este cartaz em pedaços, de forma a criar um puzzle de peças grandes. Colar um pouco de fita de velcro detrás de cada uma destas peças. Depois das peças serem embaralhadas e distribuídas pelos participantes, pede-se para que estes as disponham numa superfície coberta de tecido (onde as peças adiram), de modo a completar corretamente o cartaz.

SOMOS TODOS VENCEDORES

Marcar uma pequena área no chão com uma cor ou um contorno. Esta área é uma ilha e os participantes são nadadores que precisam alcançá-la para serem salvos. O objetivo do jogo é encontrar uma solução que permita salvar o maior número possível de nadadores e, para isso, é necessário que nenhuma parte do seu corpo esteja na água. Com um giz pode-se ir reduzindo a área correspondente à ilha e ir repetindo o jogo.

DUAS ILHAS

Marcar no chão o contorno de duas áreas que irão representar duas ilhas (ou dispor dois tapetes no chão), distanciadas de uns 3 metros. Dividir os participante por estas duas áreas. A cada grupo atribui-se uma tábua (ou cartão) de cerca de 25 cm de largura por um metro e meio de comprimento. Explica-se aos jogadores que em cada uma das ilhas há só um determinado tipo de alimento e que os seus habitantes estão saturados de comer sempre o mesmo, por isso querem trocar de ilha. Porém, não existe nenhuma ponte ligando as duas ilhas e elas são demasiado distantes para se nadar de uma para a outra. Pede-se aos jogadores para se deslocarem todos da ilha onde estão para a outra, usando as tábuas como pontes, sem caírem na "água". Se alguém cai na "água" terá de voltar ao ponto de partida. Dar uma corda aos jogadores e pedir que encontrem outras estratégias para resolver a situação.

Criar uma terceira ilha a cerca de 5 metros de distância da anterior. Repetir o jogo.

ATRAVESSAR A PONTE

Dispor uma tábua de 25 cm de largura e alguns metros de comprimento a alguns centímetros do chão. Distribuir os jogadores de pé sobre a tábua (o número de jogadores

depende do comprimento da tábua). Dividi-los ao meio e atribuir uma t-shirt, um boné ou uma fita de cor que os diferencie em dois grupos: os da metade direita e os da metade esquerda da ponte. Pedir para que, sem pôr o pé no chão, os jogadores se desloquem sobre a ponte de modo a que, os que estão na metade esquerda passem a ocupar a metade direita e vice-versa.

TRANSPORTE SEM MÃOS

Os jogadores juntam-se aos pares. Cada par deve transportar ou passar a outro par um mínimo de quatro objetos diferentes, mas sem utilizar as mãos (só ao princípio, quando se pega no objeto). Podem-se utilizar objetos diversos, desde naturais como frutas (laranjas, maçãs, etc.) até objetos manufaturados como arcos, blocos de esponja, bolas, etc. As estratégias de transporte também são livres: caminhar dois a dois com o objeto frente a frente; ombro com ombro; peito com peito; traseiro com traseiro; etc. Logo que os objetos tenham sido passados, trocam-se os pares e continua-se o jogo. O jogo pode realizar-se depois com grupos de mais elementos e também se podem introduzir novas regras.

