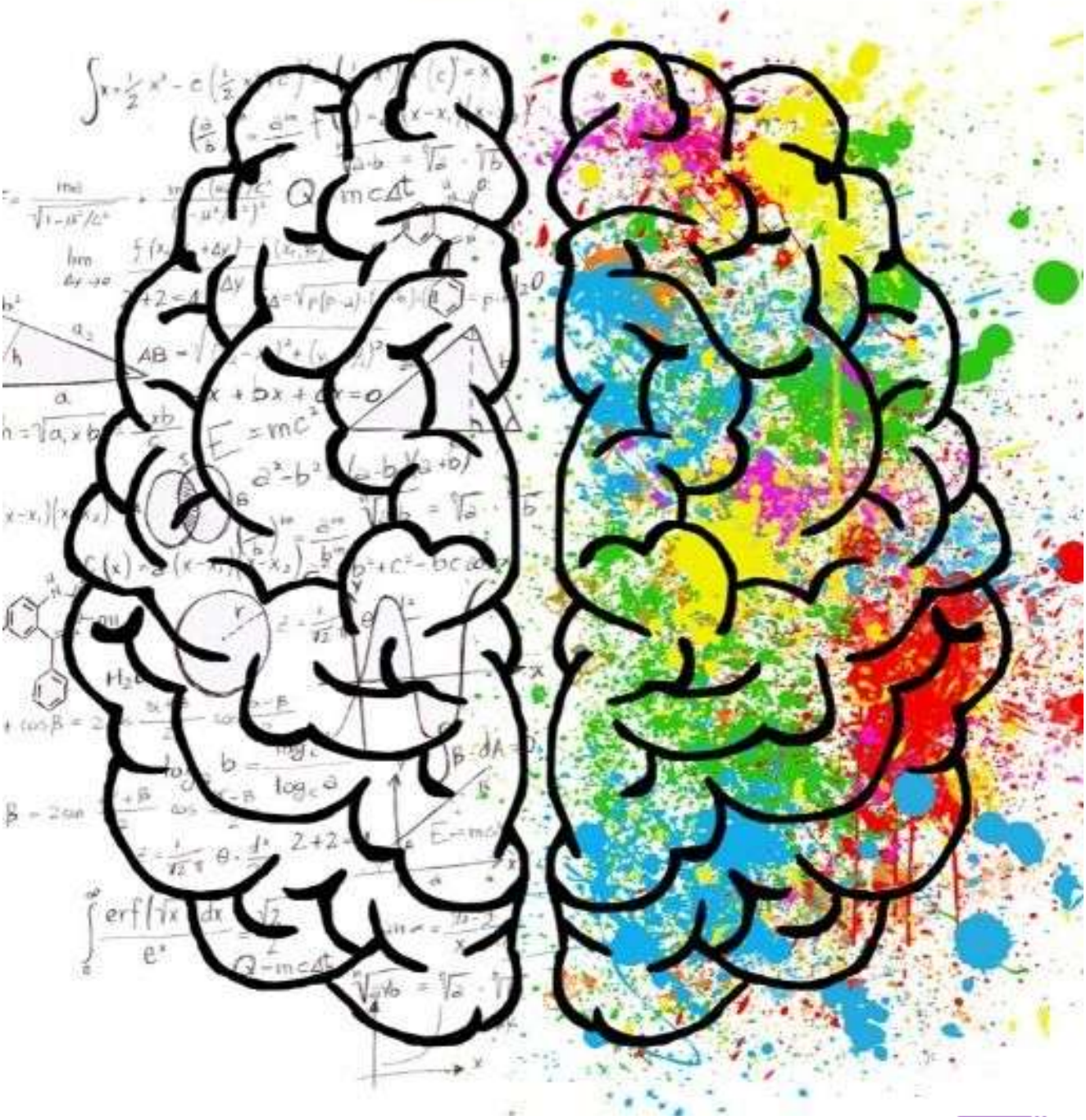
ATIVIDADES

# FUNÇÕES EXECUTIVAS

CURSO ON-LINE

PSICOMOVIMENTAR



Material de Estimulação

Este caderno foi produzido pelas participantes da 1ª turma on-line do curso de Funções Executivas...

Tem como objetivo oferecer um material estruturado que auxilie na estimulação dos componentes que formam as Funções Executivas.

E pode ser aplicado em diferentes faixas etárias...

Pode ser reproduzido e distribuído gratuitamente, mantendo a referência as autoras de cada recurso

Vamos lá então...

Um projeto Psicomovimentar

Porque Estimular é Divertido!

Organizado por Andrezza Regly Carvalheiro

Psicóloga

Instagram: @psicomovimentar

Material de Estimulação

Parte 01.

# Memória Operacional

Memória de Trabalho

Atenção

Percepção

PSICOMOVIMENTAR

# 1. A dança dos dedos

Por: Andrezza Regly Carvalheiro

## Público alvo:

A partir de 3 anos

## Objetivos:

Estimular a coordenação olho-mão e a memória operacional, através de uma sequência de movimentos.

Fortalece a percepção visual de cores, a percepção auditiva de comandos verbais e o foco atencional

## Materiais necessários:

- Impressão dos quadros 01 e 02 e da folha de sequência

## Local:

Em uma mesa ou no chão (necessário as mãos livres)

## Modo de fazer:

Imprimir e recortar os quadros 01 e 02.

Usar papel 180g para maior durabilidade e se possível plastificar

Entregar um quadro para a criança e o outro ficar com você

Sentar-se a frente da criança, de forma que vocês consigam ver o quadro um do outro

Apresentar as cores presentes no quadro

Apontar a sequência de cor escolhida com os dedos e solicitar que a criança repita.

Aumentar gradativamente a sequência conforme a atividade for ficando de fácil execução. Começar apontando 01 cor, passar para 03 cores, depois 04... 05... E assim por diante

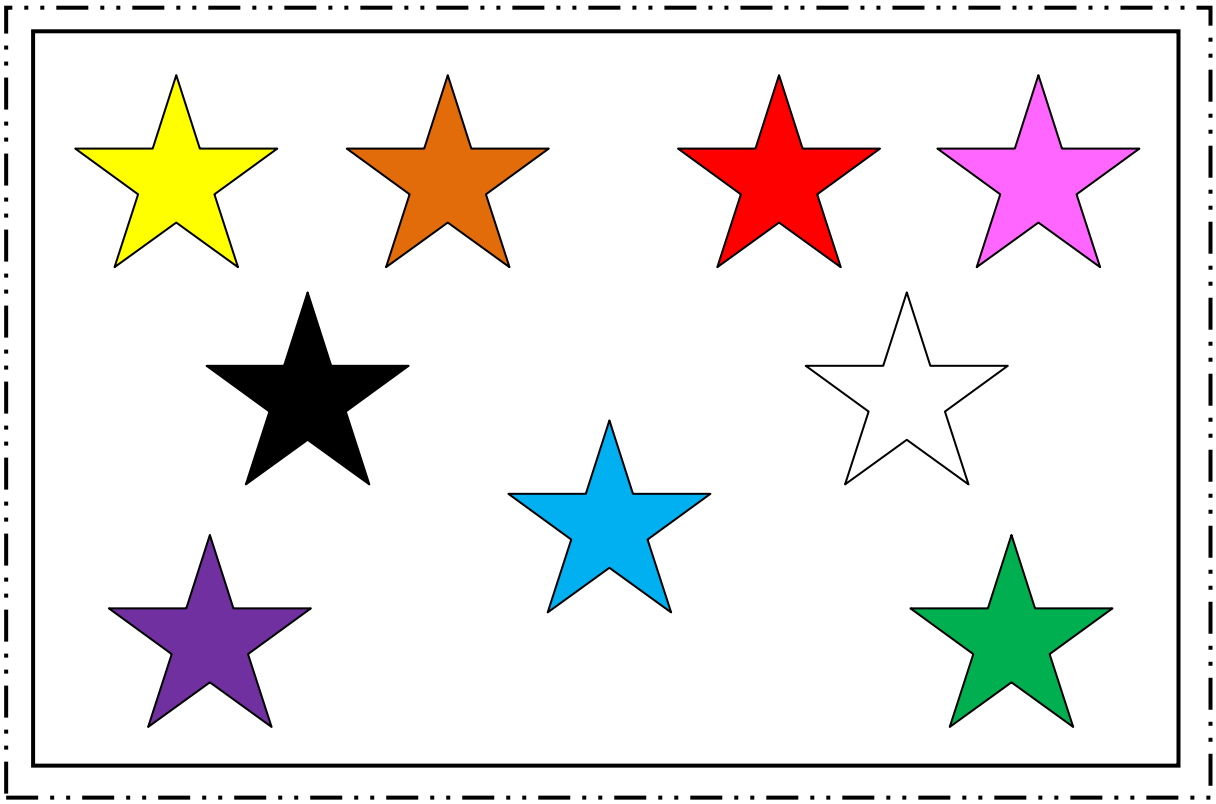
Variação do grau de dificuldade:

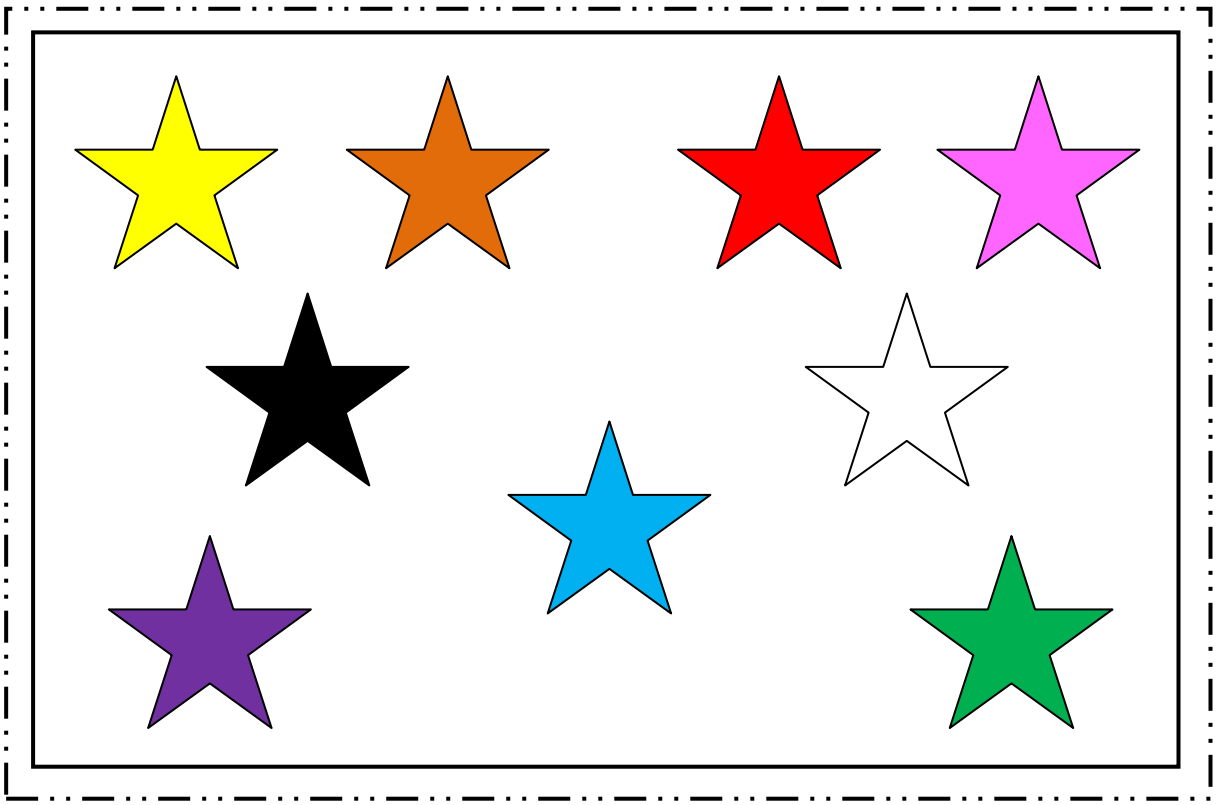
Fácil: usar qualquer dedo para apontar a sequência de cor

Médio: Escolher um dedo para apontar a sequência de cor

Difícil: Escolher dois dedos (pode se ampliar a quantidade de dedos conforme o jogo for sendo utilizados com adolescentes e adultos) para apontar a sequência de cor.

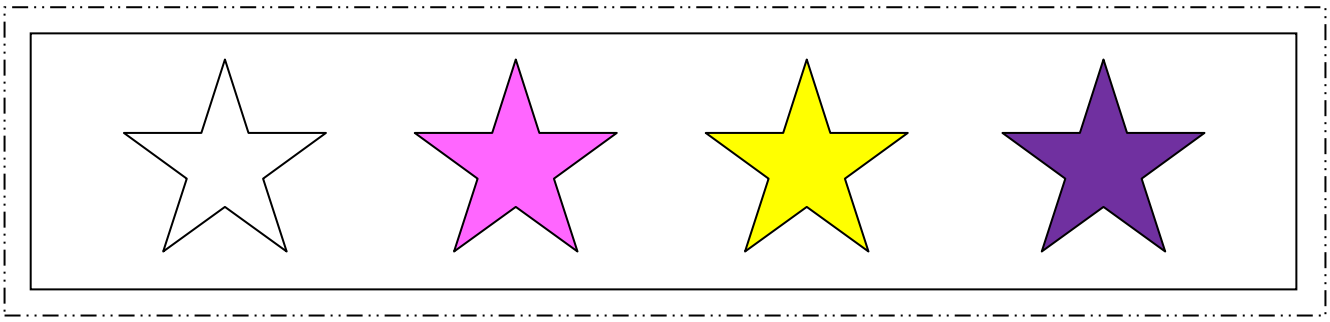
Quadros 01 e 02. RECORTAR NA LINHA PONTILHADA

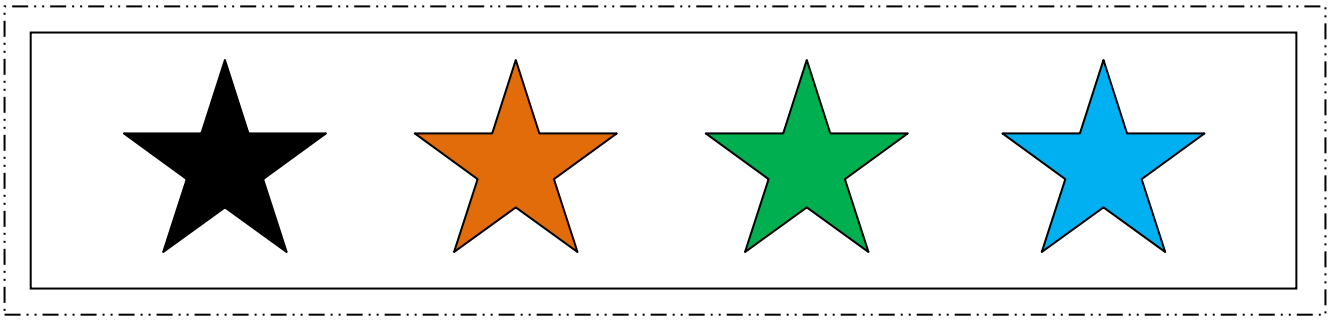


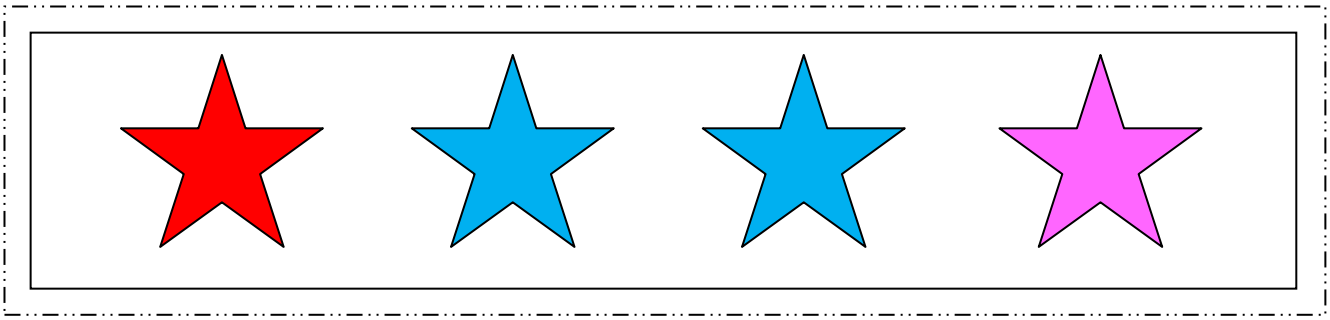


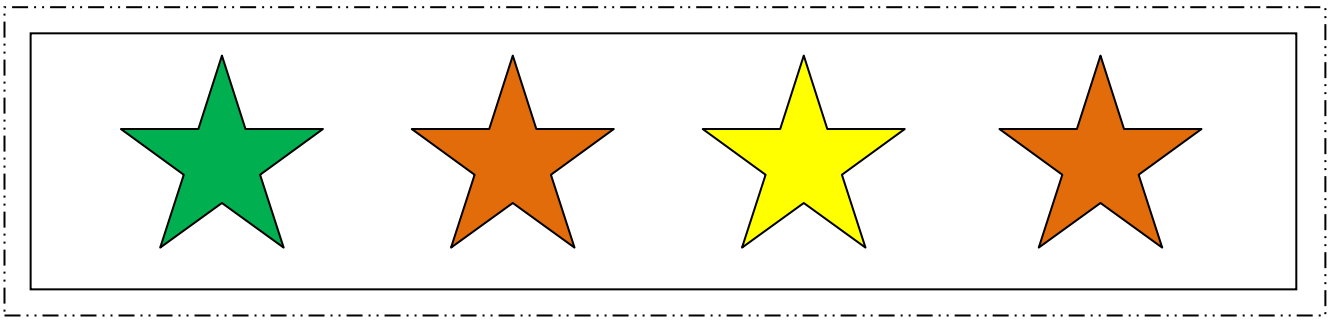
Observação: Em caso de aplicação em grupo, imprimir a quantidade de quadros para a quantidade de participantes

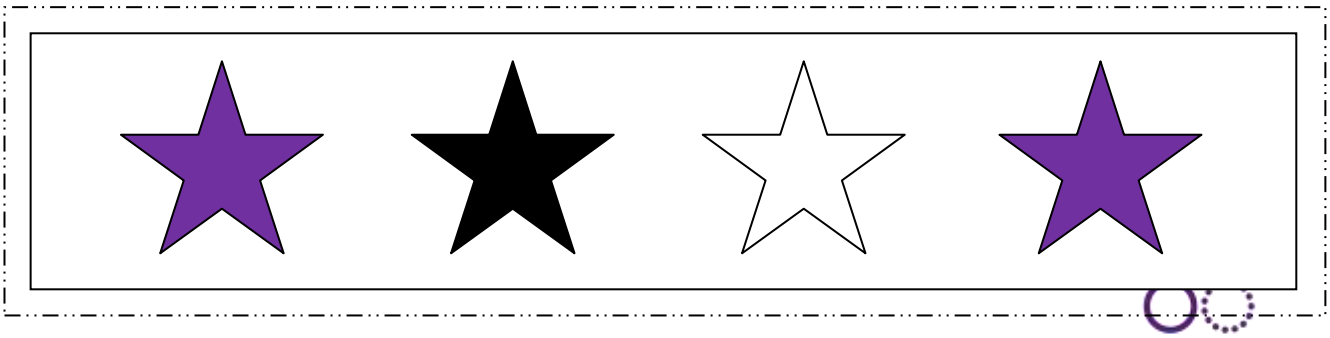
Sugestão de sequências de cores







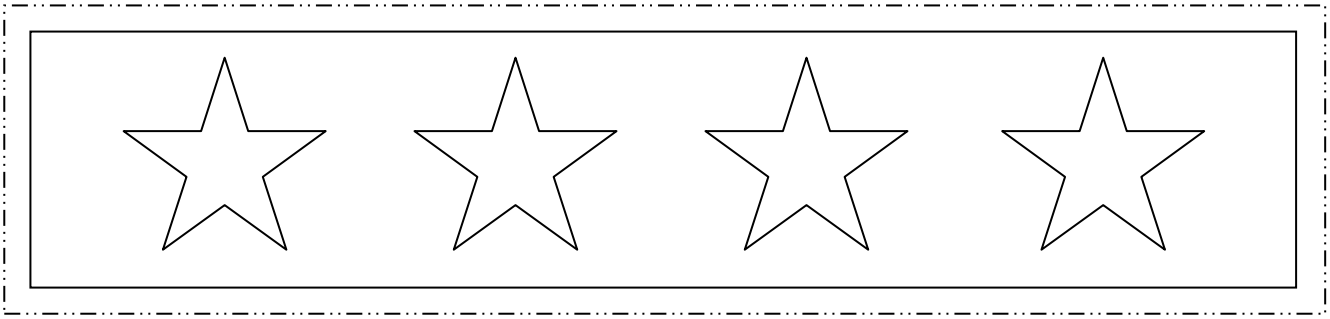


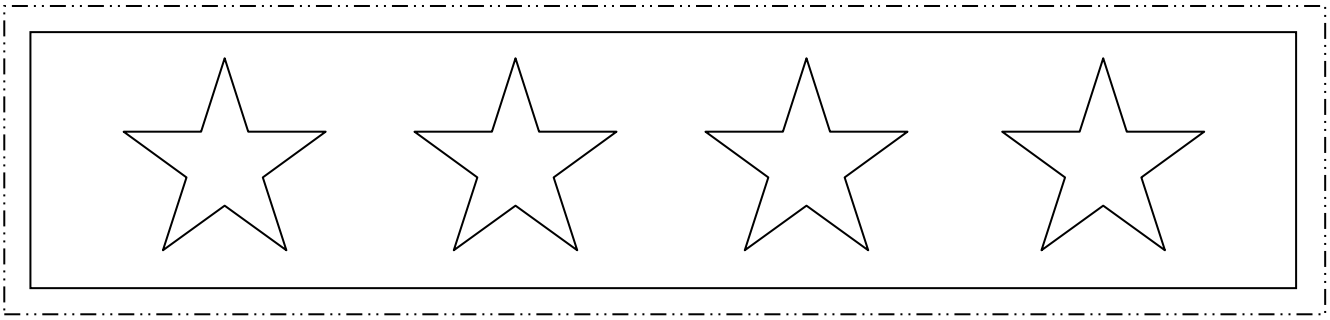


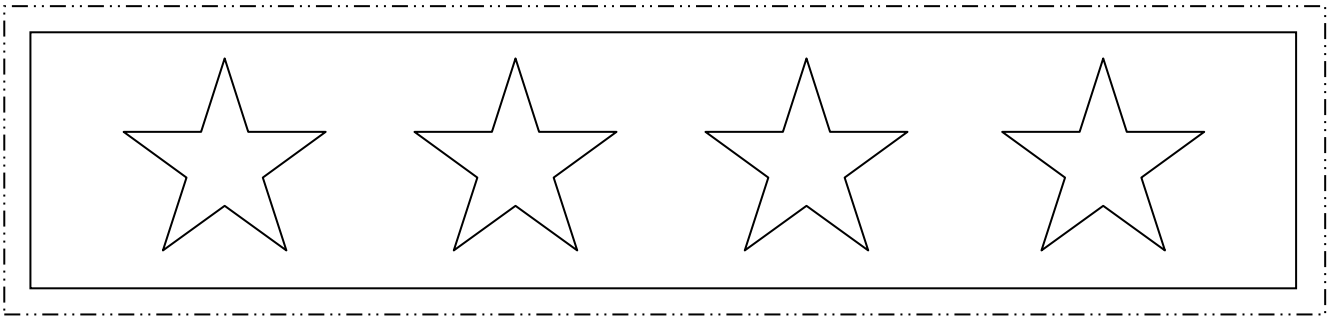
PSICOMOVIMENTAR

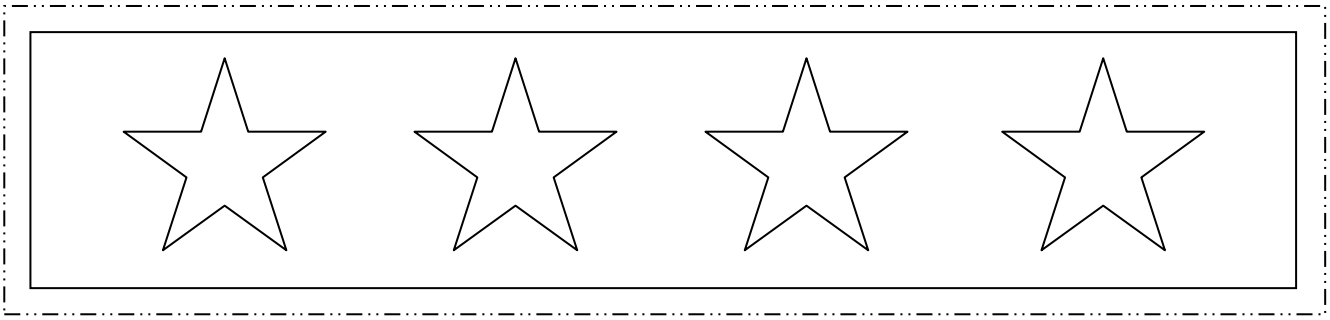
Folha em branco para criação de novas sequências. Imprimir, pintar e recortar.

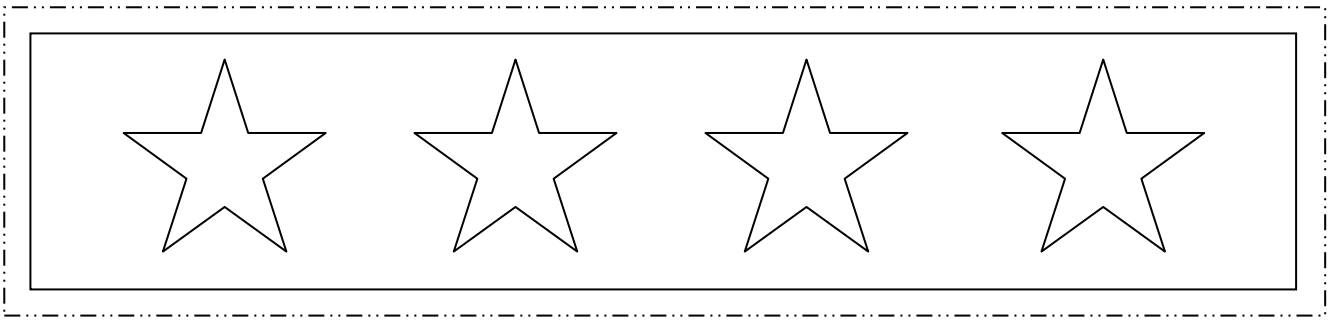
Pode ser feito pelos participantes.











# 2. Criatividade Visual - Animais

Por: Kamylla Lopes da Silva

## Público alvo:

A partir de 6 anos

## Objetivos:

Estimular a concentração, capacidade de observação, percepção e memória de trabalho. Principalmente a memória visual, que permite que a criança forme imagens visuais através do reconhecimento da imagem descrita em detalhes. Fortalecendo a percepção de cores, concentração e foco atencional.

## Materiais necessários:

- Impressão das imagens selecionadas

## Local:

Em uma mesa ou sentados no chão. Quando em grupo: em círculo

## Modo de fazer:

Imprimir e recortar as figuras.

Usar papel 180g para maior durabilidade e se possível plastificar

Sentados no chão (ou ao redor de uma mesa) espalhar as imagens.

Cada uma na sua vez irá escolher uma figura de sua preferência e observar bem (os demais devem fechar os olhos para não ver qual a imagem à criança escolheu).

Recolher as figuras que ficaram sobre a mesa

Todos abrem os olhos e a criança entrega a figura para o organizador da brincadeira, que une as demais

A criança descreve o animal que viu através das características da figura.

Os demais deverão adivinhar. Quem adivinhar ganha ponto.

Assim, reinicia-se todo o processo da brincadeira com cada criança do grupo.

Caso sobre figuras, os participantes voltam a brincar.

Figuras para impressão e recorte

# 3. Jogo da Interseção

Por: Bruna Leão de Siqueira Lobo

## Público alvo:

A partir de 5 anos

## Objetivos:

Estimular a atenção e habilidade visoespacial através dos grupos de formas geométricas.

Fortalecer a flexibilidade cognitiva com a alternância de tarefas e recebimento de novas informações, em uma mesma proposta de atividade.

## Materiais necessários:

- Impressão da folha (sugere-se plastificá-la)
- Impressão do anexo com as formas geométricas coloridas, recortadas nos pontilhados e também plastificadas.
- Pincel de quadro branco
- Apagador

## Local:

Qualquer superfície plana (sugestão: mesa, chão)

## Modo de fazer:

Apresente as fichas com as formas geométricas e certifique-se de que a criança as reconhece.

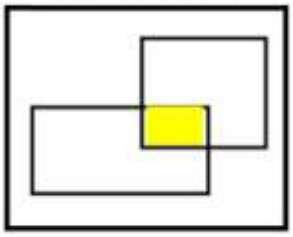
Peça que ela sobreponha as peças em algumas formas da folha do jogo das interseções.

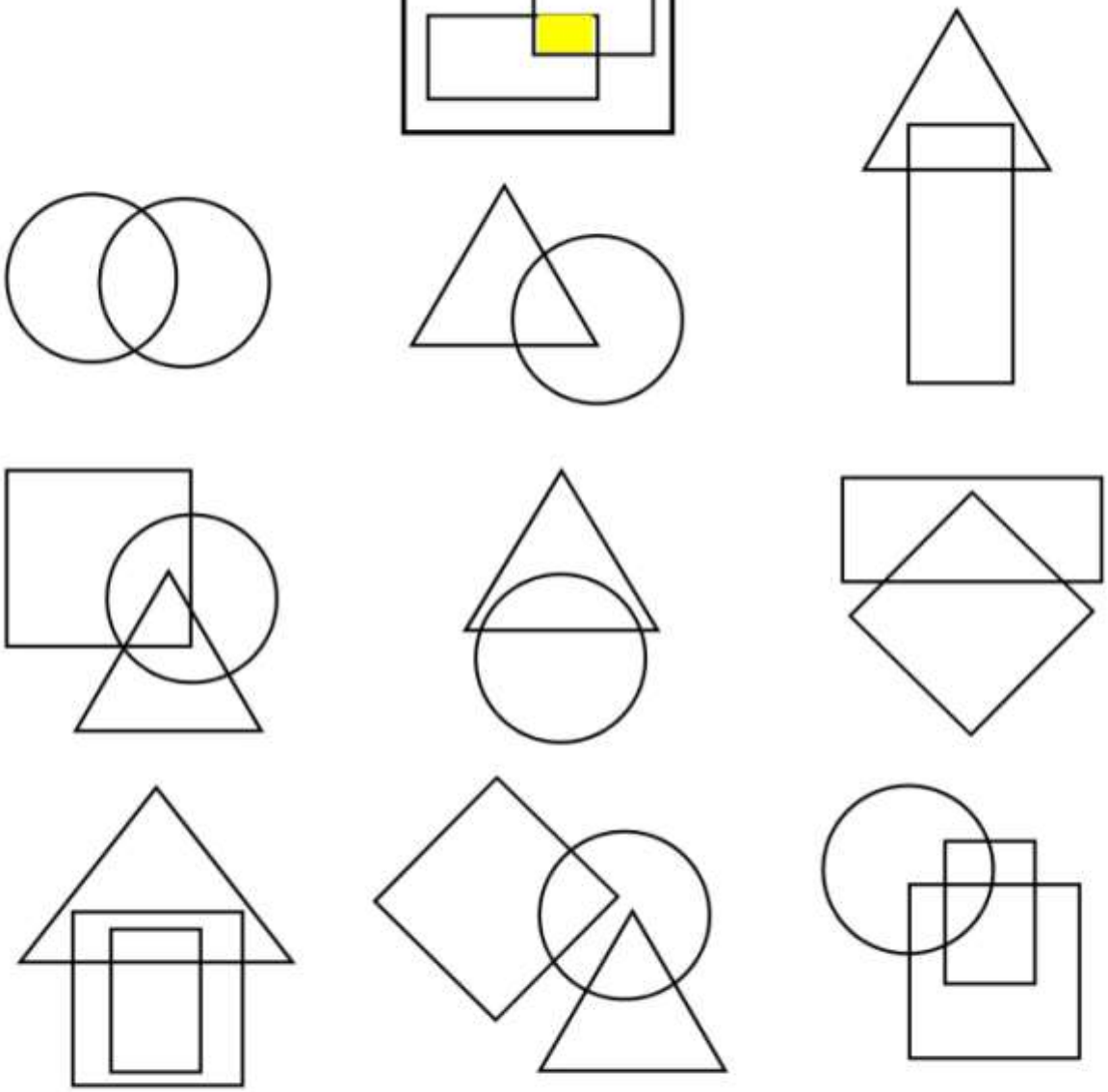
Mostre, no quadro do exemplo, que quando as formas se encontram ocorre o que chamamos de INTERSEÇÃO e peça de ela pinte este “encontro” nos demais grupos de formas geométricas.

Ao final, peça que ela conte a quantidade de cada forma e registre no quadro o numeral correspondente.

# JOGO DA INTERSEÇÃO

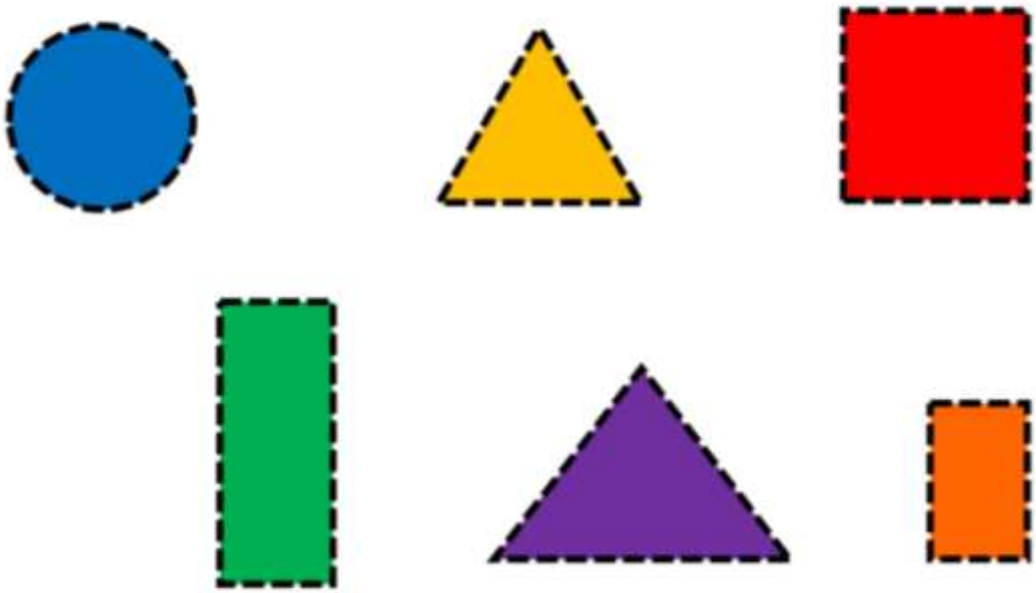
**EXEMPLO**



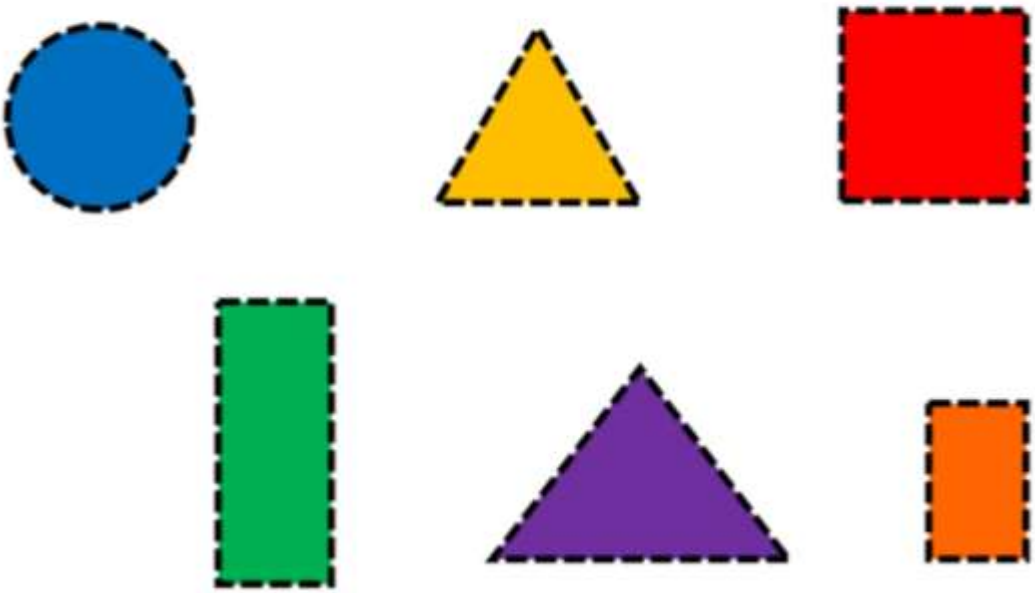


| CONTE E REGISTRE A QUANTIDADE | | | |
|---|---|---|---|
| ○ | □ | △ | ▭ |
| | | | |

# ANEXO JOGO DA INTERSEÇÃO



ANEXO JOGO DA INTERSEÇÃO



# 4. Centopéia Humana

Por: Mônica de Cássia Silvana Lima Moura

## Público alvo:

Crianças de 03 a 05 anos

## Objetivos:

Estimular e fortalecer a percepção visual, memória operacional e atenção a comandos em conjunto com aspectos psicomotores de base

## Materiais necessários:

- Círculos coloridos em EVA
- Fichas com as sequências de cores a serem reproduzidas.

## Local:

Pátio, quadra ou sala de aula

## Modo de fazer:

Recortar os círculos em EVA e colar no tórax e nas costas de cada criança

Separar a criança em grupos de acordo com a quantidade de cores da sequência que será trabalhada.

Apresentar a ficha com a sequência de cores

Colocar uma música

Solicitar que as crianças andem ou dancem pelo espaço

Quando a música parar as crianças deverão se organizar de acordo com a sequência.

Variação:

Incluir uma folha com sequências em branco para que as crianças criem novas possibilidades da brincadeira

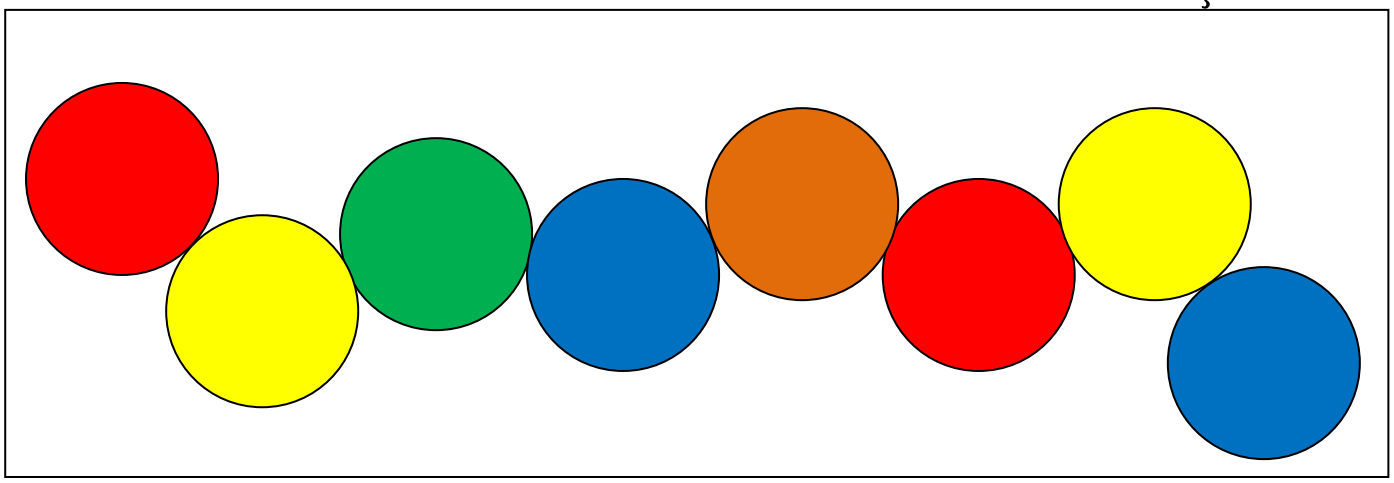
Grau de dificuldade:

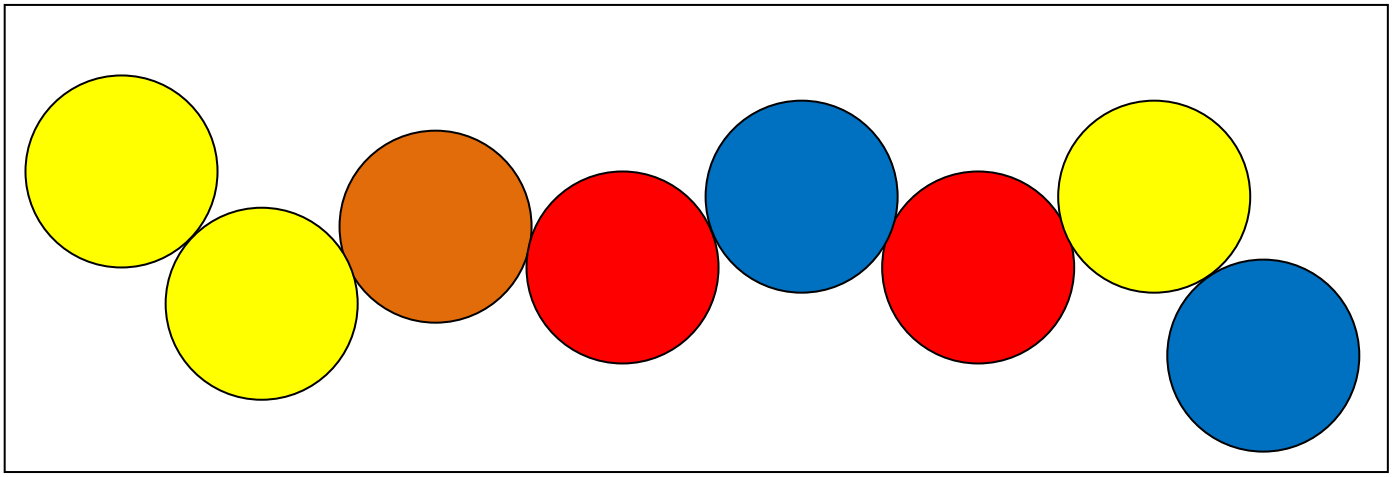
Ampliar a quantidade de participantes por sequência:

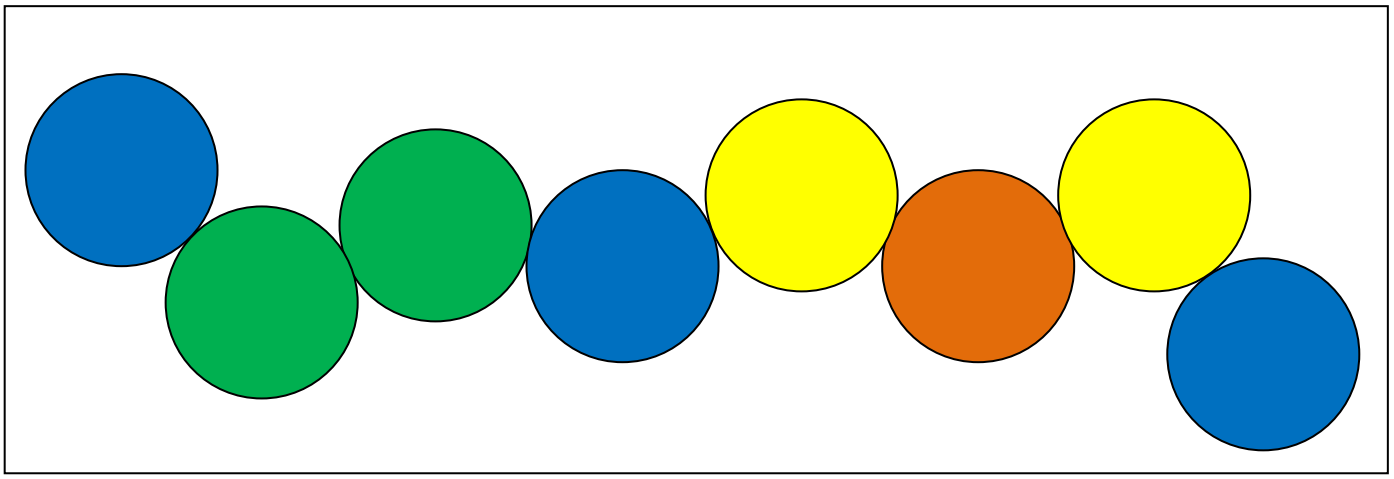
Começar com sequências de 03 cores

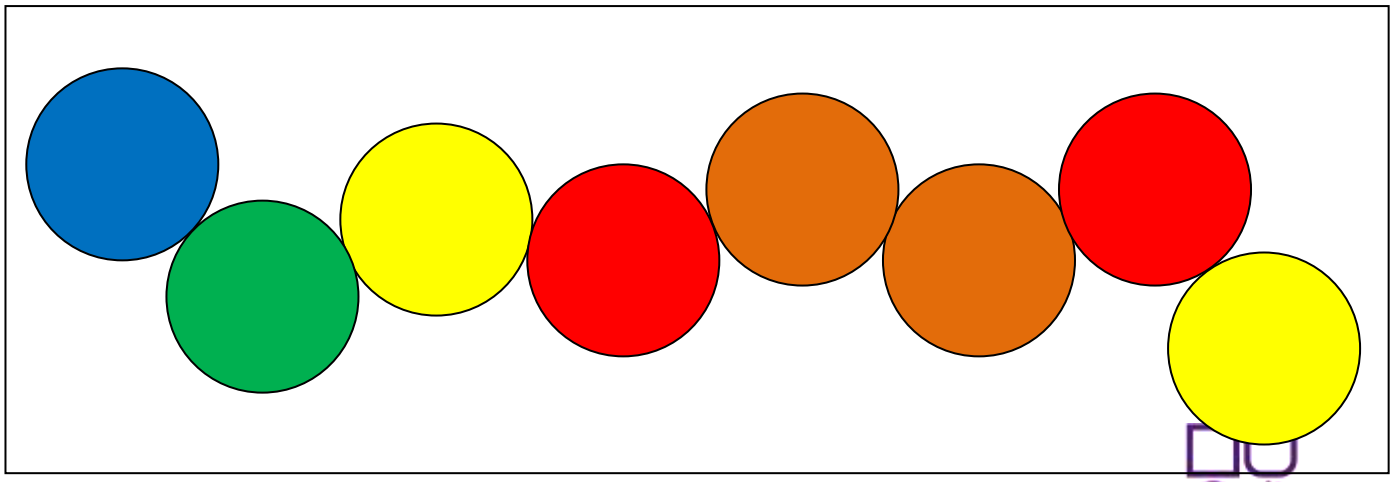
E ir ampliando de acordo com a necessidade de desafio pertinente ao grupo.

# Material de Estimulação



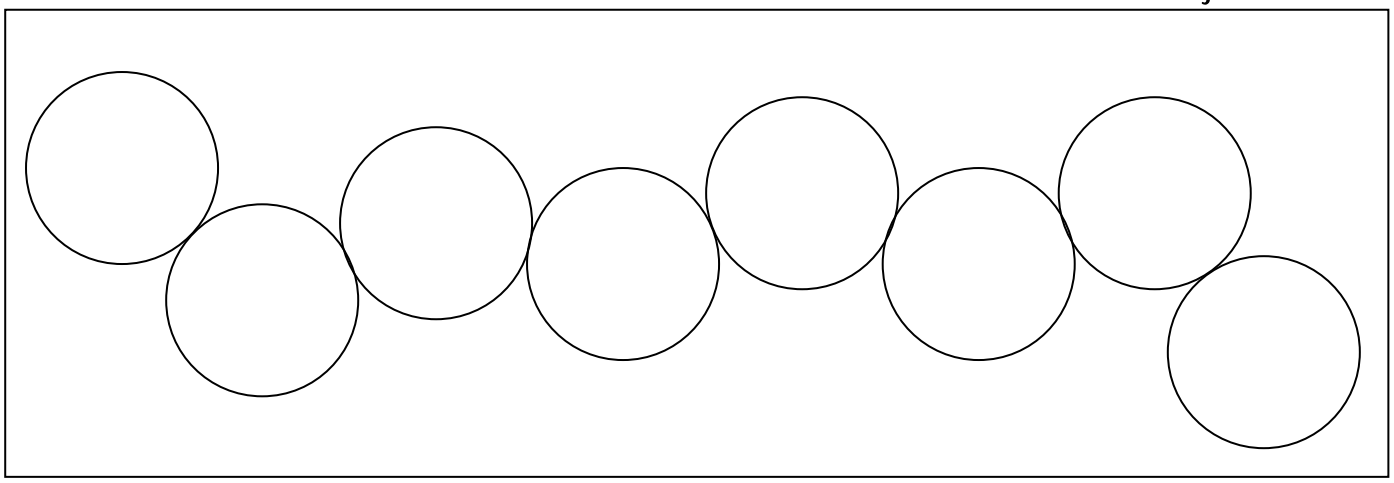


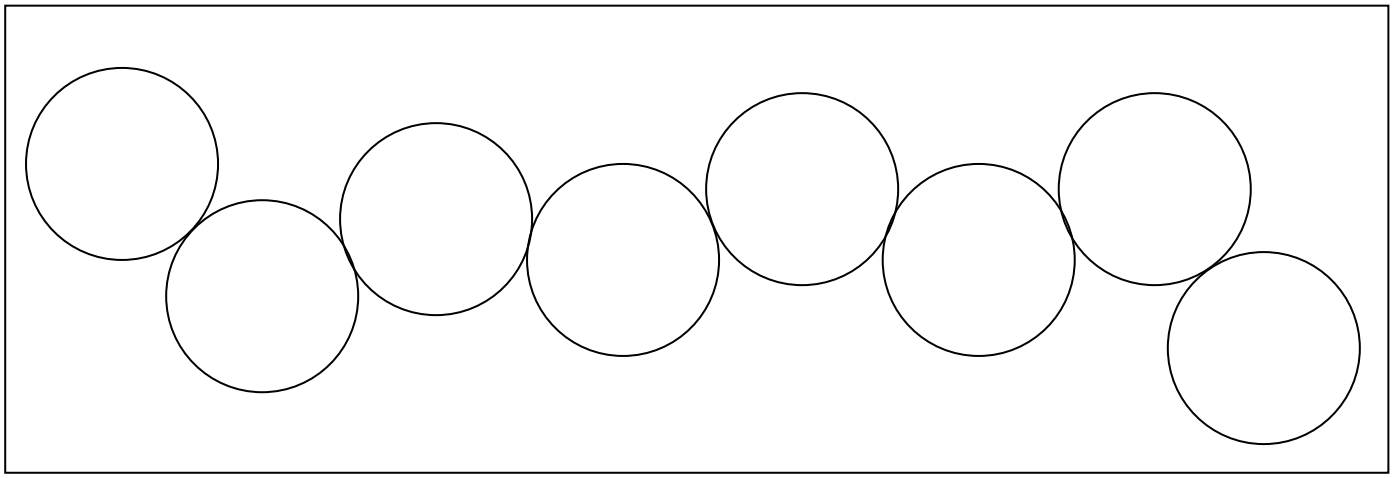


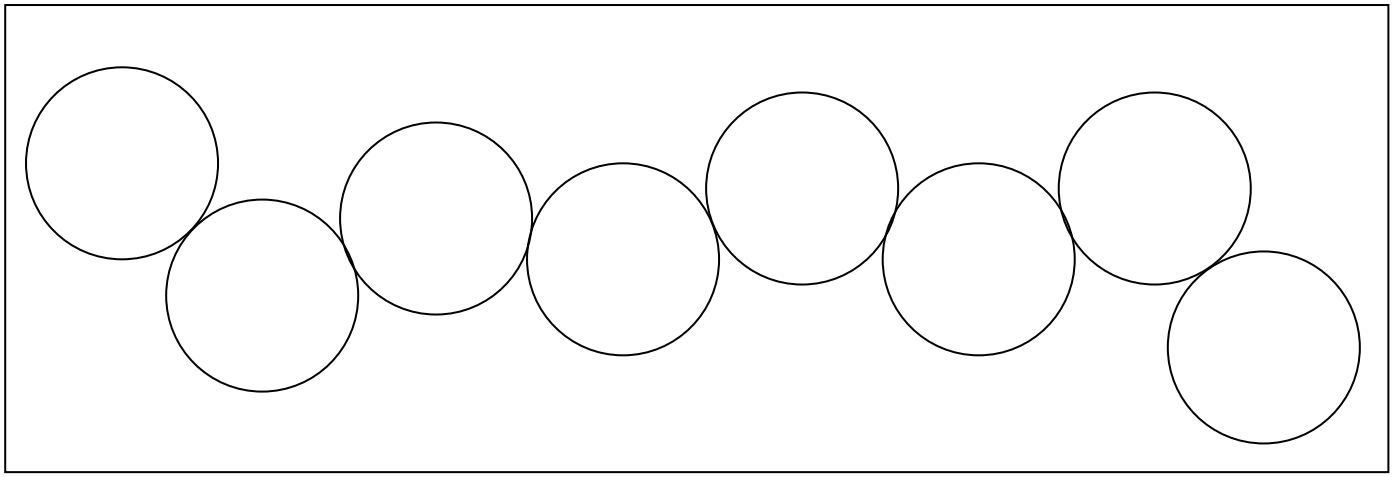


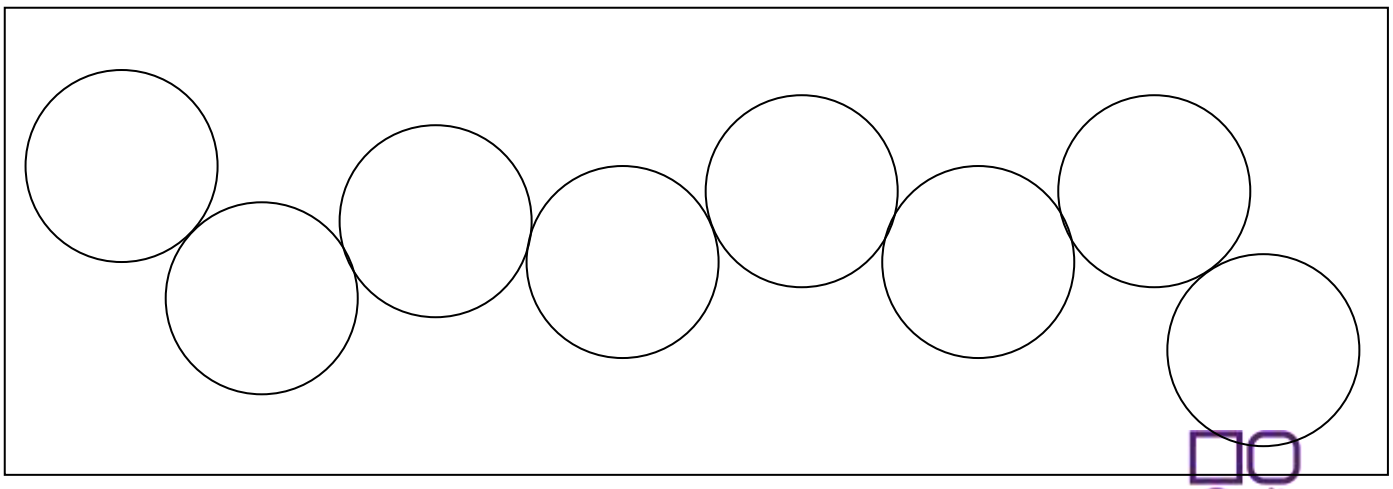
PSICOMOVIMENTAR

Material de Estimulação









PSICOMOVIMENTAR

# 5. Corrida dos Bichos

Por: Fernanda Monteiro Colete

## Público alvo:

MODO 01. Crianças a partir de 03 anos
MODO 02. (atividade de imitação) e a partir de 04 anos com ajuda para ler.

## Objetivos:

Estimular as funcões executivas – Memória de Trabalho (atenção, foco, percepção e memoria).

## Materiais necessários:

- Impressão das páginas a seguir
  - Para o MODO 01. USAR A PRANCHA E AS FICHAS (RECORTAR)
  - PARA O MODO 02. USAR SOMENTE AS FICHAS

## Local:

Pátio, quadra ou sala de aula

## Modo de fazer:

MODO 1:

Recortar os retângulos abaixo e sortear um a um.
Ler o papel ou pedir que alguém leia, e memorizar os 3 animais que estão mencionados (não vale espiar depois que já sabe quais são os bichos)
Em seguida marcar um **X** dentro do circulo correspondente ao animal
E assim por diante até que o primeiro bicho cruze a linha de chegada
Ganha o animal que passar primeiro pela linha de chegada (ou seja, o animal tem que ter marcado 6 **X)**
Poderá jogar sozinho, ou em dupla, pois não é uma pessoa contra a outra, e sim, uma corrida entre os animais.

MODO 2:

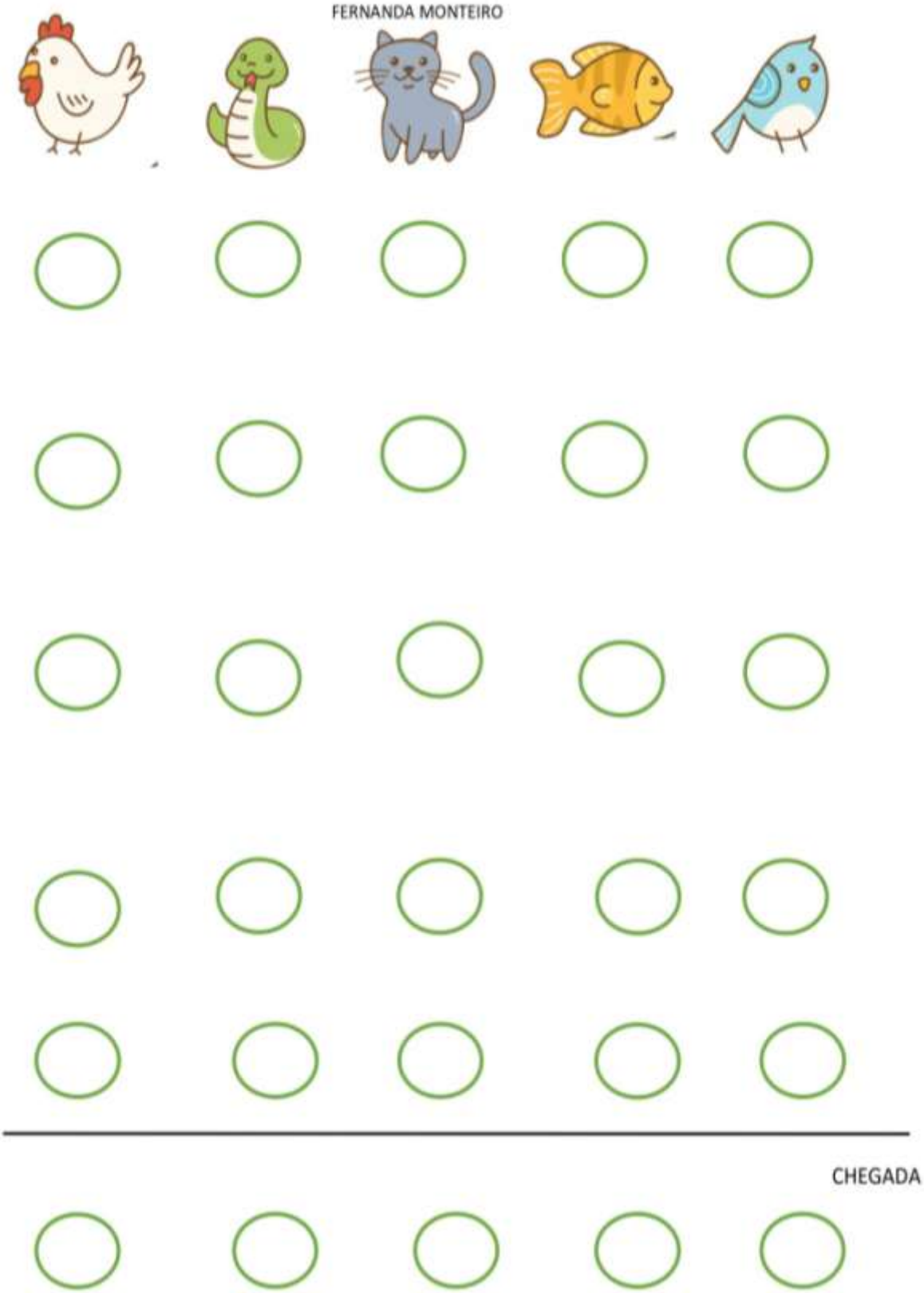
Coloque 10 **x** no chão (pode ser com fita adevisa ou desenhado com giz)
Sorteie um papel de cada vez
A criança deverá andar um x de cada vez imitando os animais sorteados (pode ser o barulho, o gesto, ou o jeito de andar/voar/rastejar) ate chagar ao final da trilha

| | | |
|---|---|---|
| RASTEJA – VOA - NADA | 2 PÉS – 4 PÉS – 2 PÉS | GATO – COBRA- PEIXE |
| PASSARO – PEIXE - COBRA | CÓ CÓ CÓ – MIAU – PIU | PEIXE – GALINHA -COBRA |
| GATO – GALINHA- PEIXE | RASTEJA – MIA - NADA | GALINHA – GATO - COBRA |
| PASSARO – GALINHA- PEIXE | PIU PIU – CÓ CÓ - MIAU | COBRA – GALINHA - PASSARO |

PSICOMOVIMENTAR

# CORRIDA DOS BICHOS

FERNANDA MONTEIRO



# 6. Jogo Sensorial

Por: Júlia Faria Galluzzi

## Público alvo:

Crianças acima de 05 anos.

## Objetivos:

Trabalhar a memorização através de sequências;

Estimular a percepção visual e tátil;

Desenvolver a coordenação óculo manual e a coordenação motora fina.

## Materiais necessários:

Bacia, amido de milho, água, anilina, milho de pipoca, bandeja de ovos e brinquedos de miniatura.

## Local:

Mesa ou chão

## Modo de fazer:

Coloque três brinquedos de miniatura sobre uma folha ofício, formando uma sequência.

Faça diferentes sequências e fotografe!

Imprima e forme cartelas.

Em seguida, usando a bacia:

1° coloque a anilina com o amido de milho;

2° coloque a água;

3° Misture com uma colher;

4° coloque os milhos de pipoca;

5° coloque os brinquedos em miniatura.

Hora de brincar!

Mostre para a criança a cartela com a sequência de brinquedos de miniatura.

Após, a criança terá que observar a sequência e memorizar.

Em seguida, vire a cartela para a criança não ver a sequência.

Depois, peça para a criança pegar os brinquedos de miniatura na bacia e colocar na bandeja.

Ao terminar, mostre a cartela para criança e verifiquem se a sequência está igual.

PSICOMOVIMENTAR

# 7. Jogo dos erros cronometrado

Por: Juliana Ferreira Rimes Silva

## Público alvo:

Crianças acima de 05 anos. Adolescentes e adultos

## Objetivos:

Fortalecer a percepção visual, atenção, memória de trabalho e percepção temporal

## Materiais necessários:

Impressão de imagens (sugestões nas próximas folhas, mas pode se utilizar outras a critério do organizador) e cronômetro

## Local:

Mesa ou chão

## Modo de fazer:

Imprimir as imagens

Explicar a sequência da atividade

O tempo e a dificuldade devem ser adaptados a faixa etária.

Entregar as imagens escolhidas

1º MODO. Deixar o sujeito fazer livremente e cronometrar o tempo que ele levará. Registrar.

Depois oferecer a mesma atividade com um tempo fixo (menor que o feito anteriormente) para que o sujeito ache a mesma quantidade de erros.

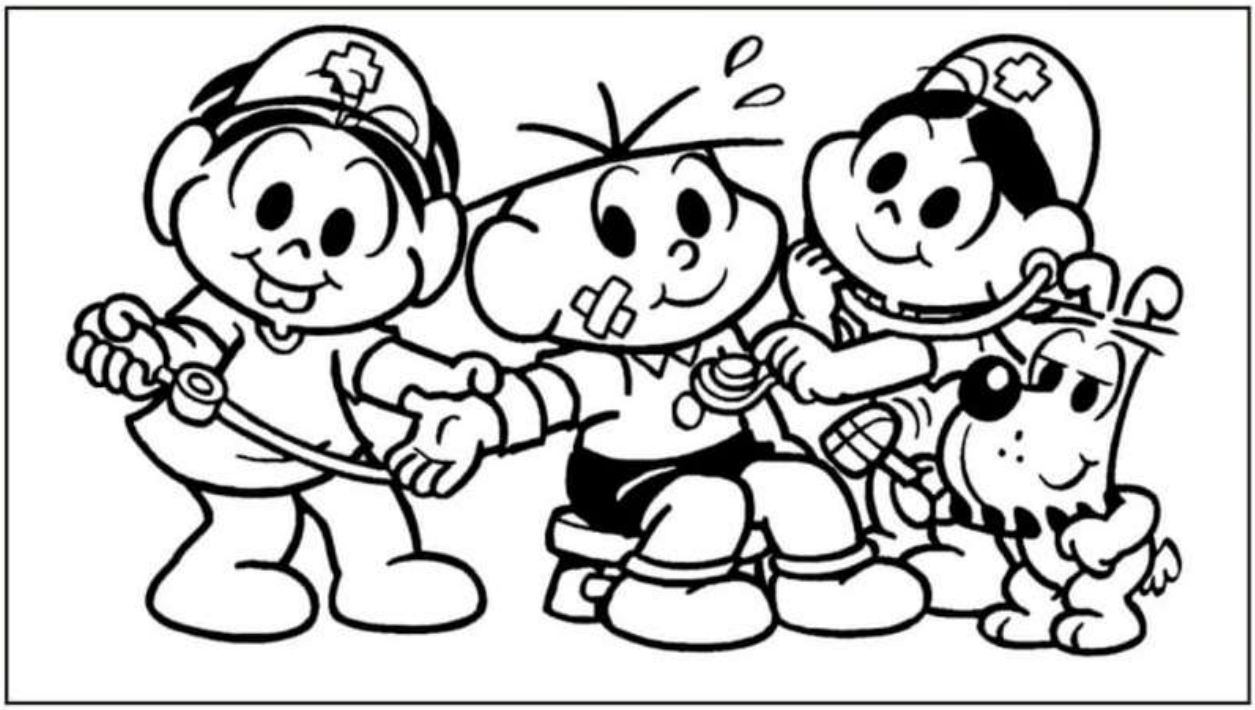
Observação: a idéia é que se diminua o tempo da realização da atividade, otimizando o processo atencional

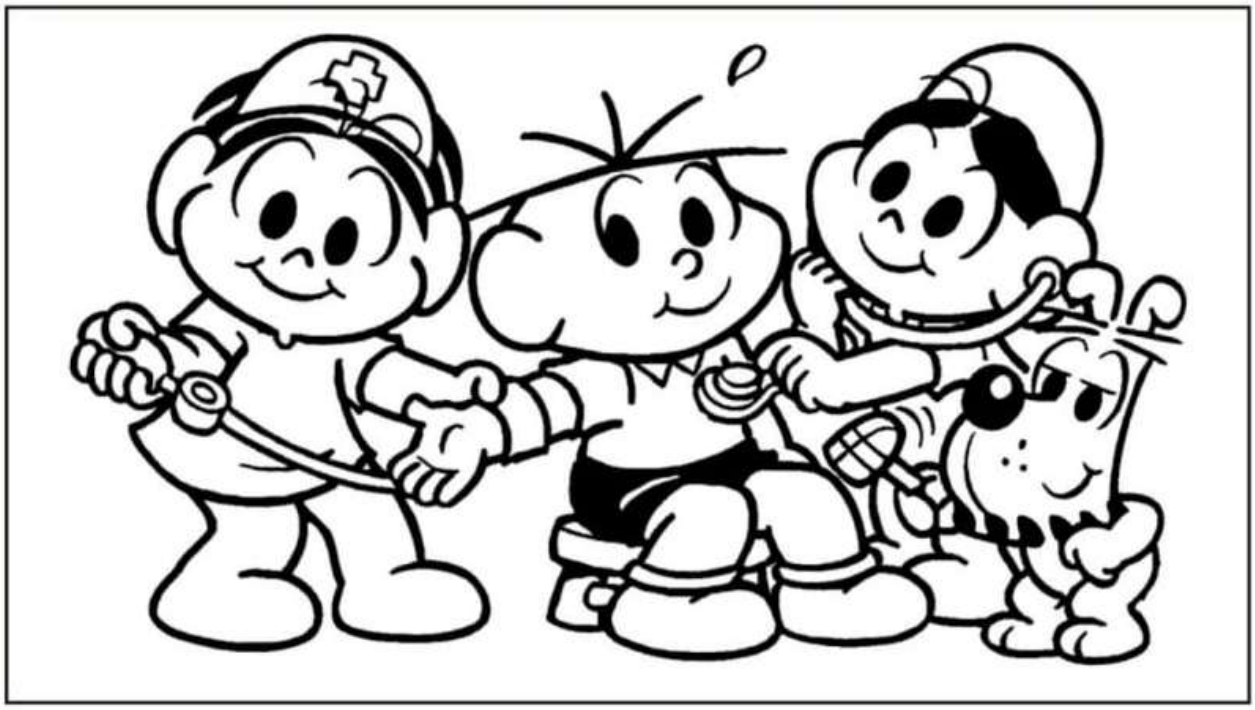
2º MODO. Delimitar um tempo fixo e verificar quantos erros serão encontrados.

Observação: encontrar cada vez mais erros no tempo determinado.

AS PROPOSTAS DEVEM SER REALIZADAS MAIS DE UMA VEZ PARA QUE HAJA PROCESSO DE GANHO E MELHORA DE DESEMPENHO

1. ENCONTRE E MARQUE COM UM X OS 7 ERROS.

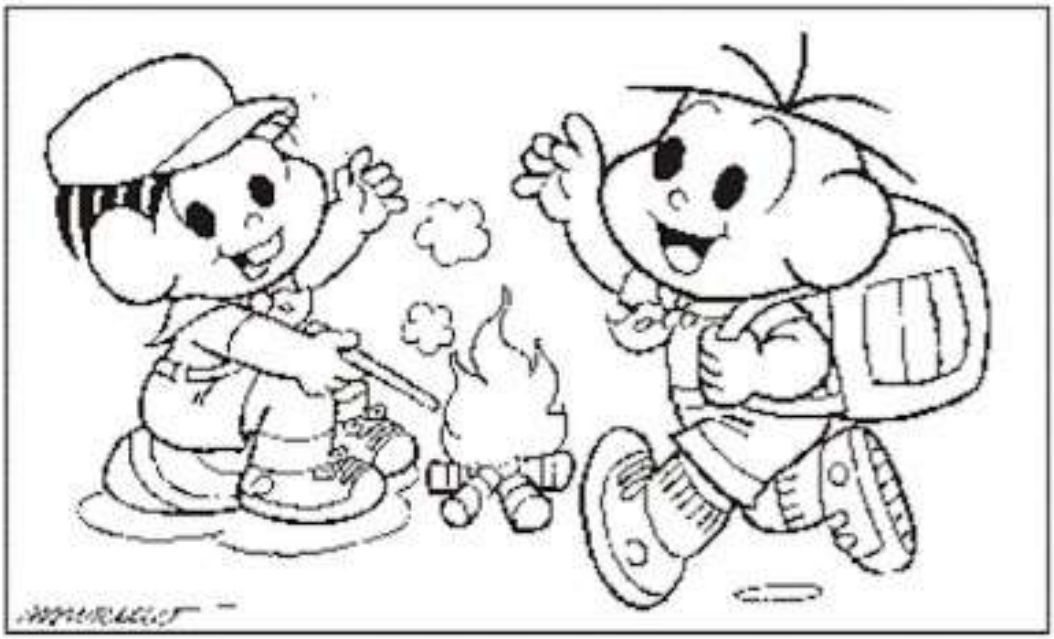




Sugestão 01.

# JOGO DOS 7 ERROS

ESTE ACAMPAMENTO TÁ BOM DEMAIS! SÓ ESTÁ FALTANDO VOCÊ PARA PROCURAR AS SETE DIFERENÇAS ENTRE AS FIGURAS. VAMOS LÁ?



SOLUÇÃO: 1- FUMACA; 2- DETALHE DO CHAPÉU; 3- PEDRA; 4- CHAMA DA FOGUEIRA; 5- LENÇO DO CEBOLINHA; 6- DETALHE DA MOCHILA; 7- SOMBRA DO CEBOLINHA.

Sugestão 02.

# 8. Jogo da velha divertido

Por: Ariadne Mendonça Luna Ramos

## Público alvo:

Crianças acima de 05 anos. Adolescentes e adultos

## Objetivos:

Estimular as funções executivas, bem como planejamento, organização e estratégia, além de trabalhar atenção, concentração, raciocínio lógico, socialização e coordenação motora fina.

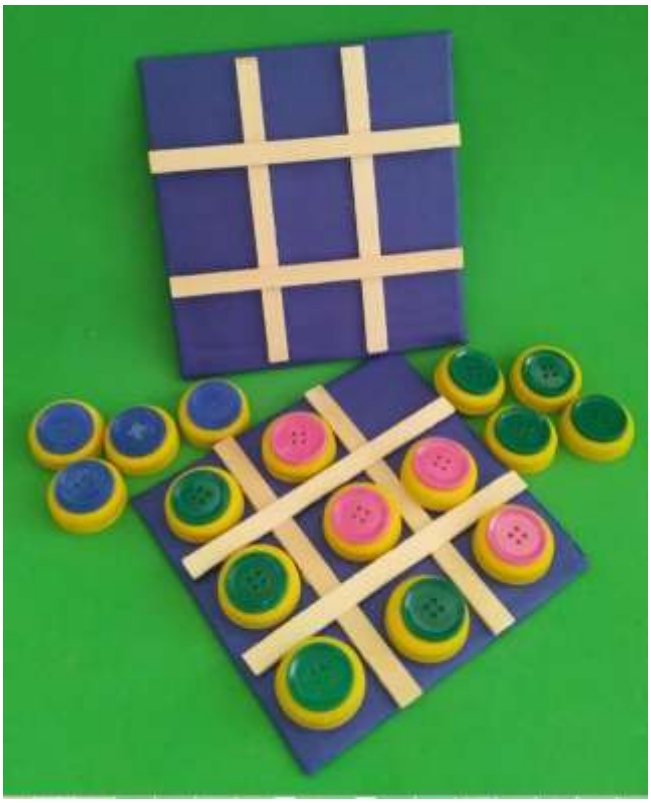
## Materiais necessários:

EVA, Tampinhas de garrafas, palito de picolé, botão e cola

## Local:

Mesa

## Modo de fazer:



Cortar os quadrados na folha de EVA (no tamanho dos palitos de picolé)

Colar os palitos de picolé formando a trama do jogo da velha #

Colar os botões nas tampinhas de garrafa.

Mínimo de 04 peças para cada participante.

Agora é só começar a jogar:

1. Sentar-se a frente da criança
2. Explicar as regras do jogo
3. JOGAR...

# 9. Jogo das cores e sequência lógica

Por: Francisca das Chagas Costa

## Público alvo:

Acima de 10 anos. Adolescentes e Adultos. Pessoas com TEA

## Objetivos:

Estimular a atenção, a percepção visual, a memória e o pensamento lógico.

## Materiais necessários:

Impressão das 02 folhas a seguir (quadros coloridos e em branco), tampinhas, EVA colorido (mesma cor que os padrões dos quadros) em círculo, lápis de cor

## Local:

Mesa ou chão

## Modo de fazer:

Imprimir e Recortar as cartelas das próximas páginas

Pode se plastificar para maior durabilidade

Colar os EVAs coloridos nas tampinhas

Pode ser usado de 02 maneiras:

01º modo: FÁCIL

A criança escolhe uma cartela, observa o padrão de cores/posição e depois coloca as tampinhas na sua cartela, seguindo o padrão da cartela escolhida.

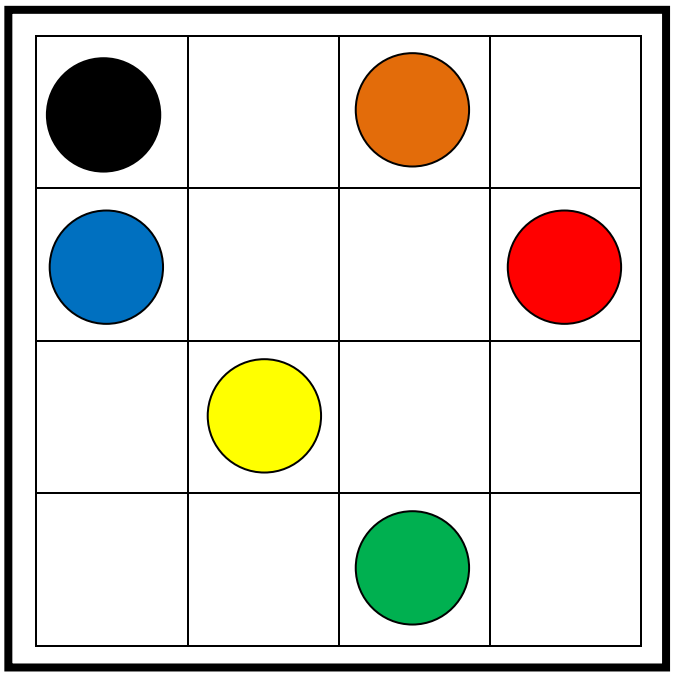
02º modo: DIFÍCIL

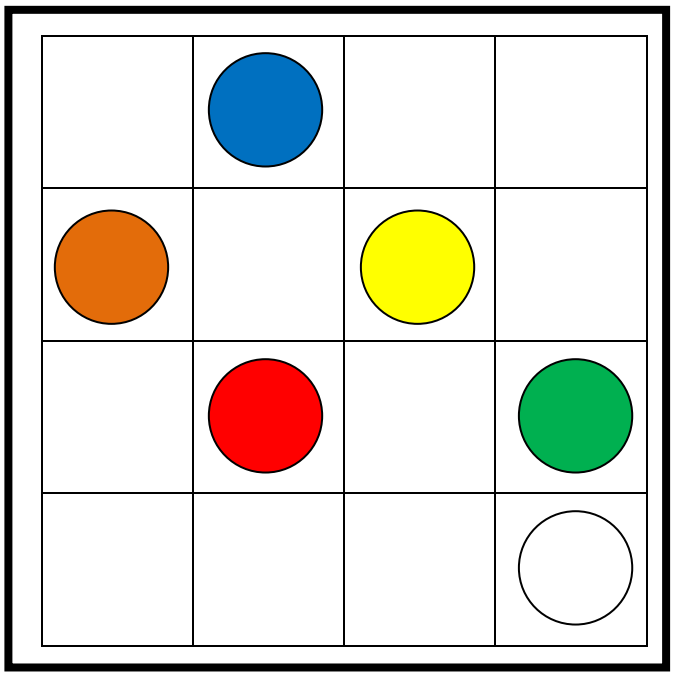
A criança escolhe uma cartela, observa e memoriza o padrão de cores/posição. Depois vira a cartela com as cores para baixo e tenta colocar as tampinhas na sua cartela, seguindo o padrão da cartela escolhido.

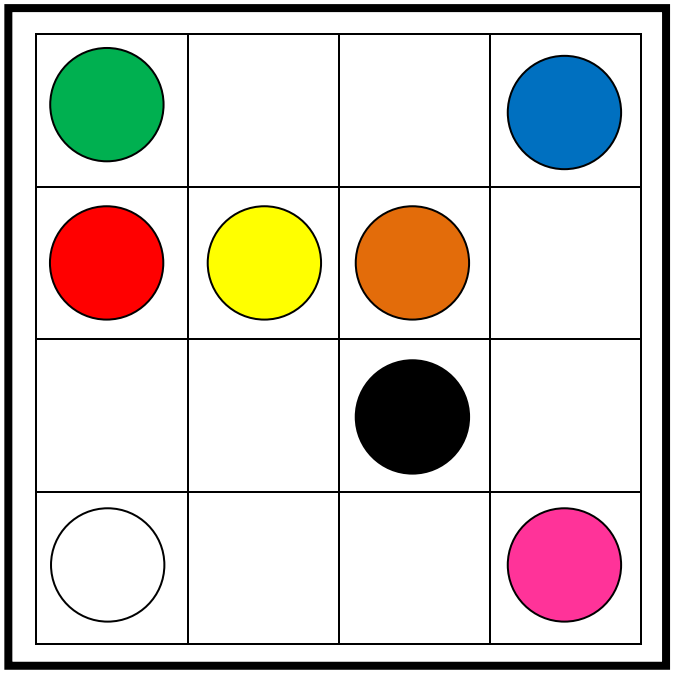
Adaptação:

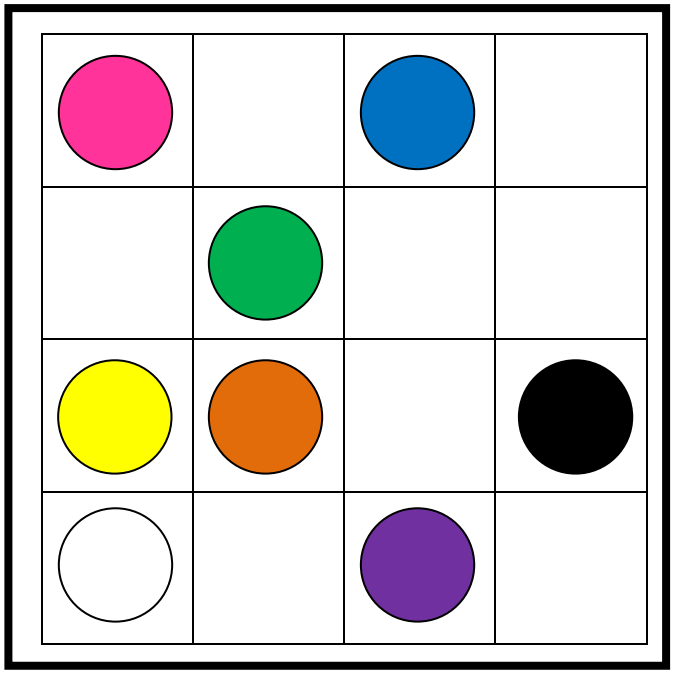
Caso não tenha tampinhas pode-se pedir para as crianças desenhar o padrão com o lápis de cor na cartela em branco, seguindo as orientações acima.

CARTELAS DOS PADRÕES









CARTELA PARA O PAREAMENTO

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

PSICOMOVIMENTAR

# 10. Jogo Lógico das Formas

Por: Sandra Santana dos Santos

## Público alvo:

Crianças a partir de 10 anos. Adolescentes ou adultos (com ou sem deficiência intelectual)

## Objetivos:

Estimular as funções executivas (planejamento e flexibilidade mental), praxias, atenção e memória visual, formas geométricas e raciocínio lógico.

## Materiais necessários:

Tesoura

Papel cartão

Páginas impressas

## Local:

Mesa

## Modo de fazer:

Cortar as figuras das páginas a seguir e colar no papel cartão e fazer 09 peças

Imprimir a prancha e colar no papel cartão pode plastificar para ampliar a durabilidade

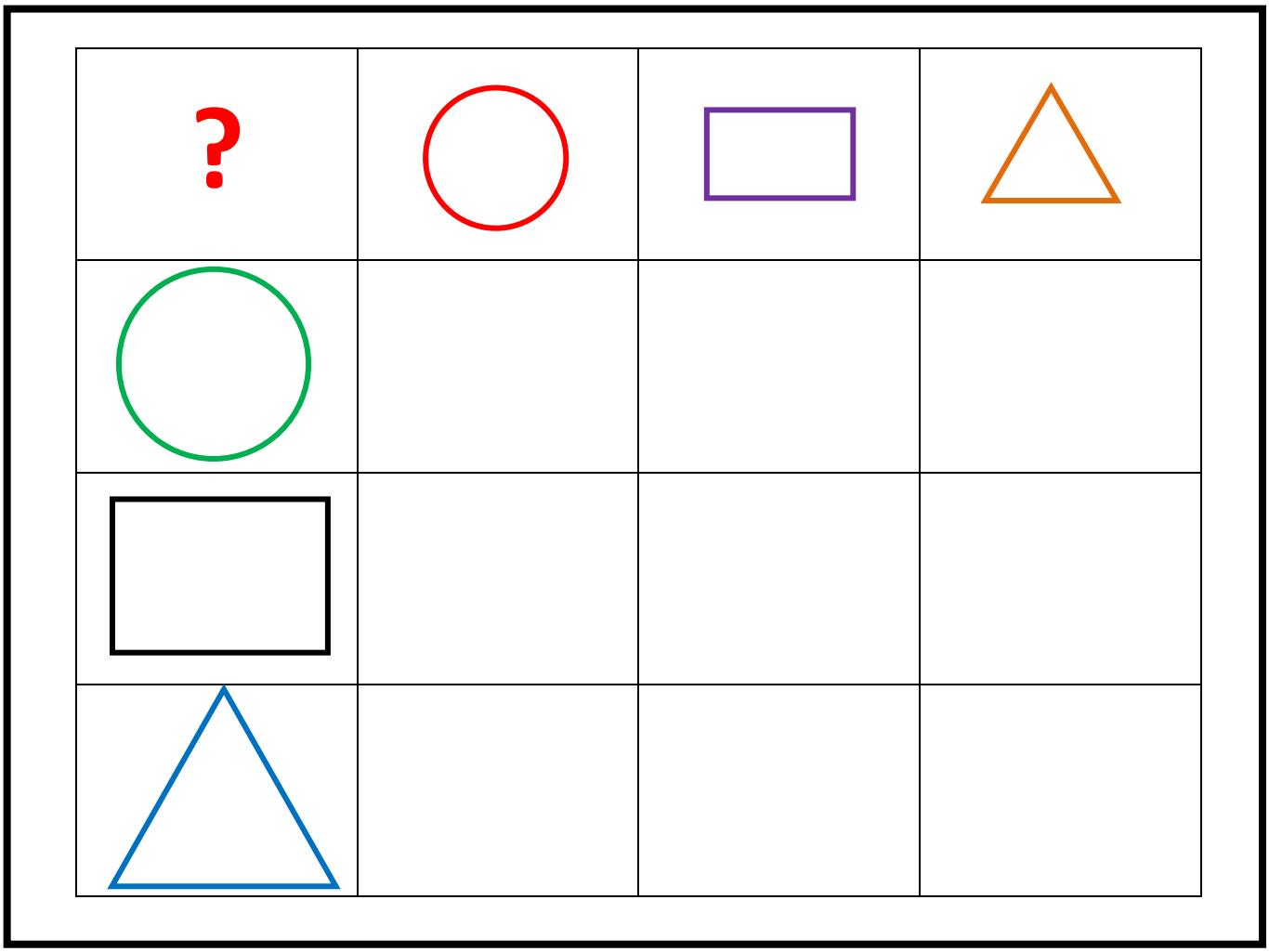
Serão 09 gravuras a serem encaixadas na prancha onde estarão desenhadas em tabelas as figuras que devem ser combinadas.

A pessoa deverá combinar linha e coluna para saber que figura irá formar.

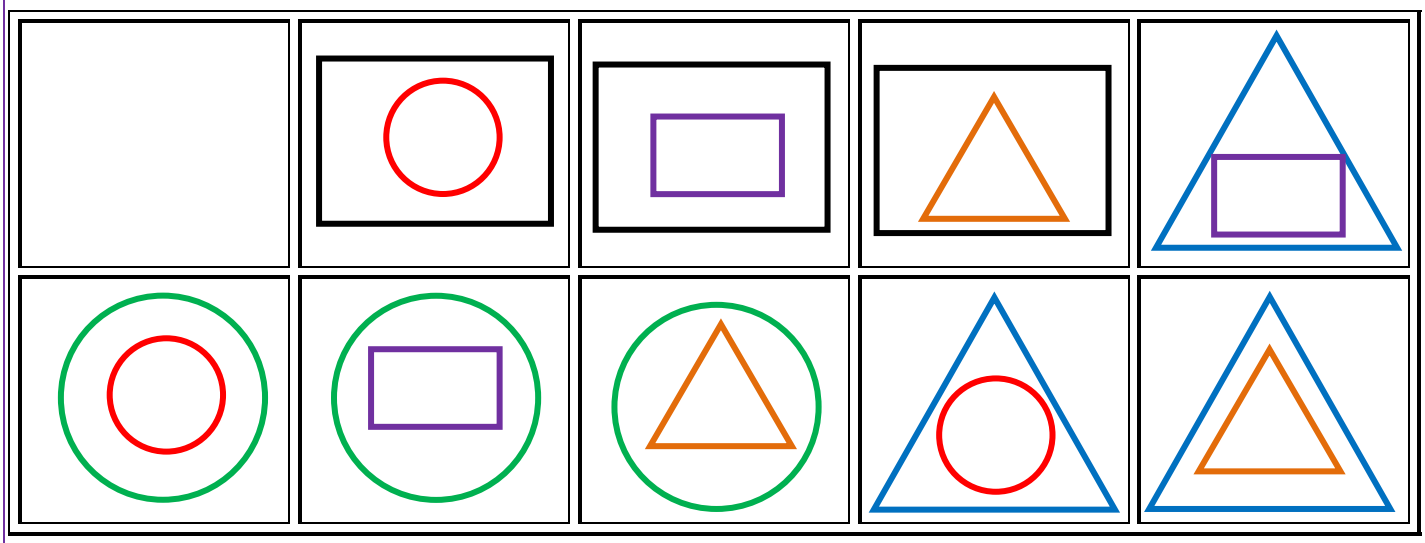
Procurar a figura entre as fichas e colocar no quadrado respectivo.

Observação: caso não haja disponibilidade de impressão das pranchas e fichas, as mesmas podem ser construídas a partir de papel cartão e hidrocor.

PRANCHA PARA IMPRESSÃO




FICHAS PARA RECORTE



PSICOMOVIMENTAR

# 11. Jogo lógico das formas

Por: Silvana Araújo da Cruz

## Público alvo:

Crianças de 4 -5 anos

## Objetivos:

Estimular a concentração, associação, atenção e (com o auxílio de uma pinça) a coordenação motora fina

## Materiais necessários:

- Caixa de ovo de 30 unidades
- Ficha com a sequência de cores (folha a seguir, algumas sugestões)
- Bolinhas de cores sortidas (pode ser miçanga, pompom ou feito com massa de modelar)

## Local:

Em uma mesa

## Modo de fazer:

Imprimir as fichas com as sequências de cores

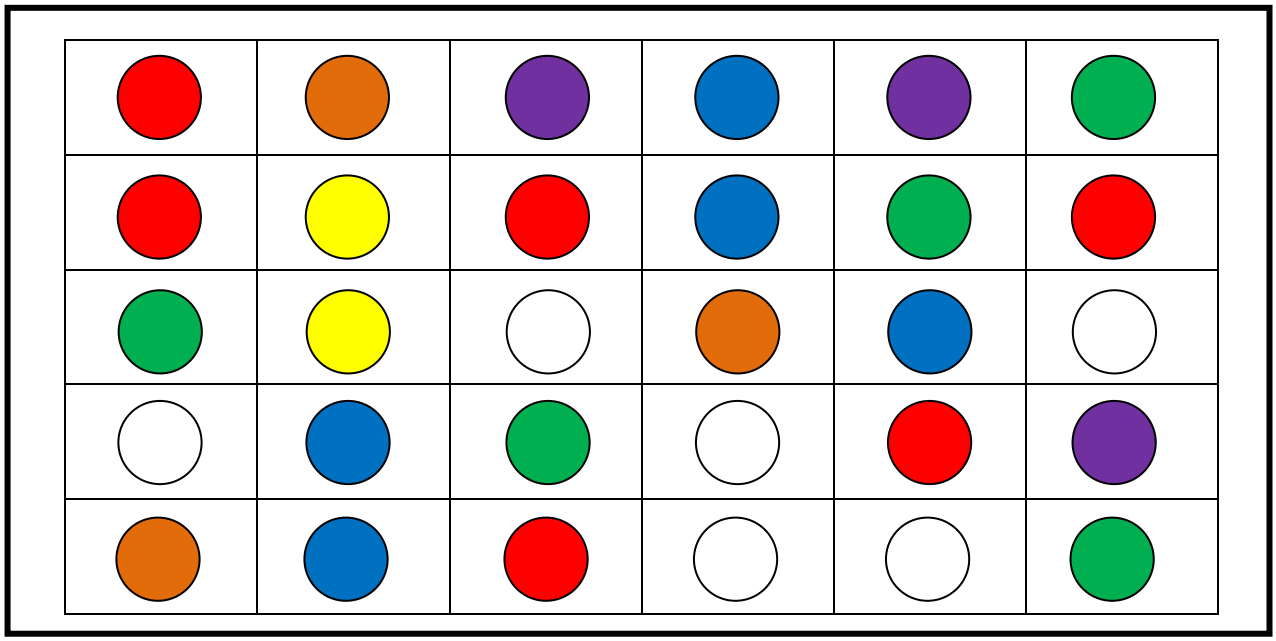
Utilize bolinhas de cores sortidas (inclua tanto as cores que estão na sequência quanto as que não estão)

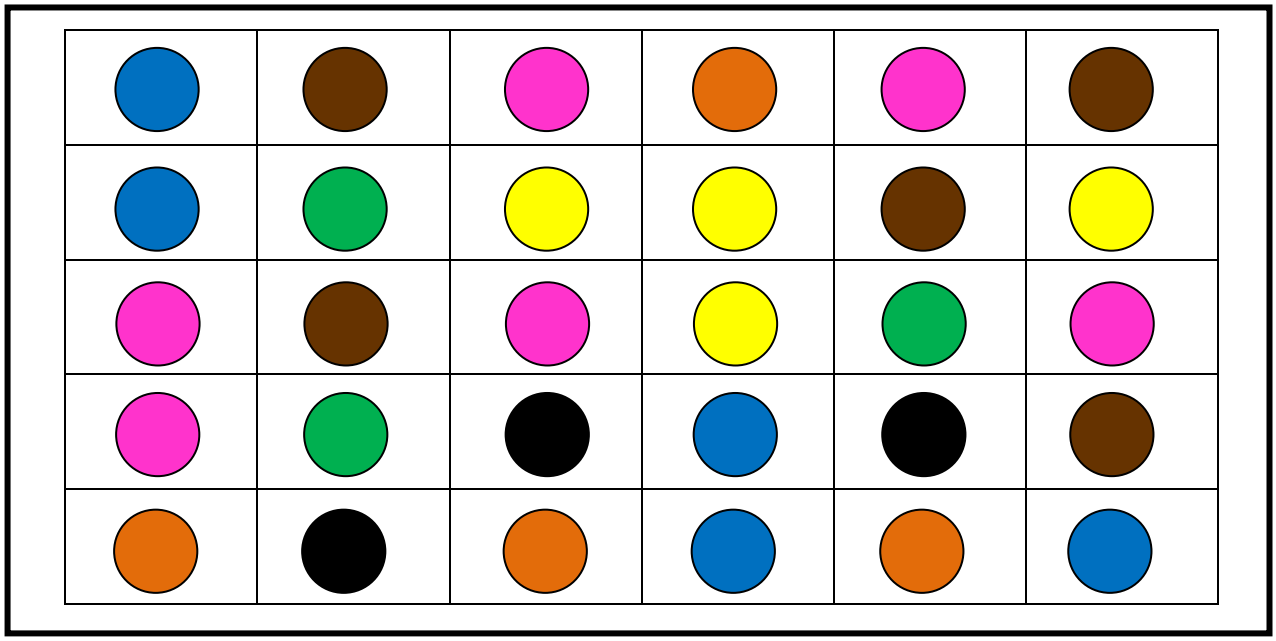
Coloque a caixa de ovo sobre a mesa

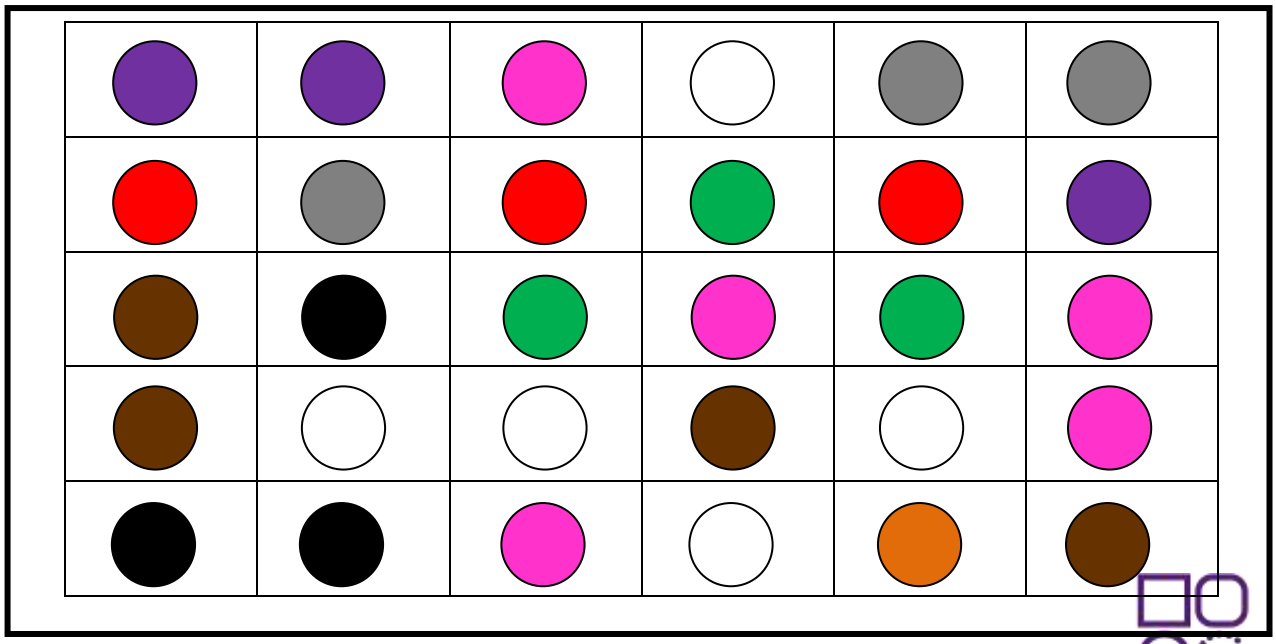
Escolher uma ficha

E informe a criança que ela deverá colocar as bolinhas nos espaços da caixa de ovo de acordo com a ficha escolhida

Observação: pode se jogar em dupla, cada um com o seu e fazer competição de quem termina primeiro.







PSICOMOVIMENTAR

# 12. Percepção Visual das Emoções

Por: Elaine Victorelli Vieira

## Público alvo:

Crianças a partir de 10 anos

Com crianças não alfabetizadas pode se utilizar a opção de representação da expressão facial do sentimento.

## Objetivos:

Estimular a percepção visual e emocional das pessoas, como a alegria, tristeza, medo, nojo e raiva.

## Materiais necessários:

- Imagens das emoções (folha a seguir)
- Texto para leitura (folha a seguir)
- Folha branca
- Lápis grafite
- Borracha
- Lápis de cor

## Local:

Sala de aula ou ONLINE.

## Modo de fazer:

1. Imprimir as imagens e os textos
2. Apresente para as crianças as emoções que serão trabalhadas através das fichas
3. Conte uma história de cada vez e pergunte:
    a. Como ele se sentiu? Por quê?
    b. Você já se sentiu esta emoção?
    c. Você já observou alguma dessas emoções em alguém? O que sentiu?
    d. A criança deverá anotar as suas respostas na folha
4. Conversar sobre as emoções, como ocorrem e o por quê?
5. Desenhar a expressão facial que represente a emoção sentida na história

Observação: crie outras histórias e use outros sentimentos.

FICHAS DAS EMOÇÕES.

Recortar e plastificar

PSICOMOVIMENTAR

FICHAS DO TEXTO PARA IMPRESSÃO E RECORTE

Rafael estava fazendo uma atividade de matemática super difícil, quando entregou a atividade para a professora achou que não tinha acertado nada.

Mas quando recebeu a atividade corrigida viu que havia acertado todas as questões.

Juliana e Maria estavam passeando pela escola na hora do recreio quando ouviram um barulho.

Foram até lá para ver o que era e encontraram Pedro pisando em uma barata.

Felipe foi ao banheiro e sem querer virou o trinco com muita força. Quando tentou sair não conseguiu.

Começou a gritar pelos colegas, mas ninguém o escutava, pois estava sozinho.

Kauã, Henrique e seus amigos gostavam de jogar bola na escola.

Eles estavam brincando na quadra e ao chutar a bola para fazer o gol acertaram o rosto de Carlos Eduardo,

## Como eles se sentiram?

Laís estava brincando com suas amigas quando Ruan começou a implicar com seus brinquedos.

Ruan pegou uma de suas bonecas e arrancou os seus cabelos

PSICOMOVIMENTAR

SUGESTÃO PARA OUTRAS FICHAS DE EMOÇÕES

# 13. Quebra-cabeça - pais e filhos -

Por Jacyara Gomes Pinto Braga

## Público-alvo:

A partir de 2 anos e 6 meses

## Objetivos:

Estimular a percepção visual e memória de trabalho;

Perceber e relacionar quem são os filhotes e quem são os pais;

## Materiais necessários:

Impressão da folha em colorido.

## Local:

Realizar sobre a mesa ou no chão.

## Modo de fazer:

Importante: escolher animais de fácil convivência e que a criança tenha contato, para construir a atividade.

Imprimir e recortar a folha de quebra-cabeças. Se possível, imprimir em papel 180g para maior durabilidade e plastificar antes de recortar.

Mostrar à criança os animais e a figura humana com seus filhotes e espalhar sobre a mesa de modo que ela consiga visualizar todas as figuras.

Pedir para a criança encontrar o filhote de cada um e encaixar fazendo o pareamento correto.

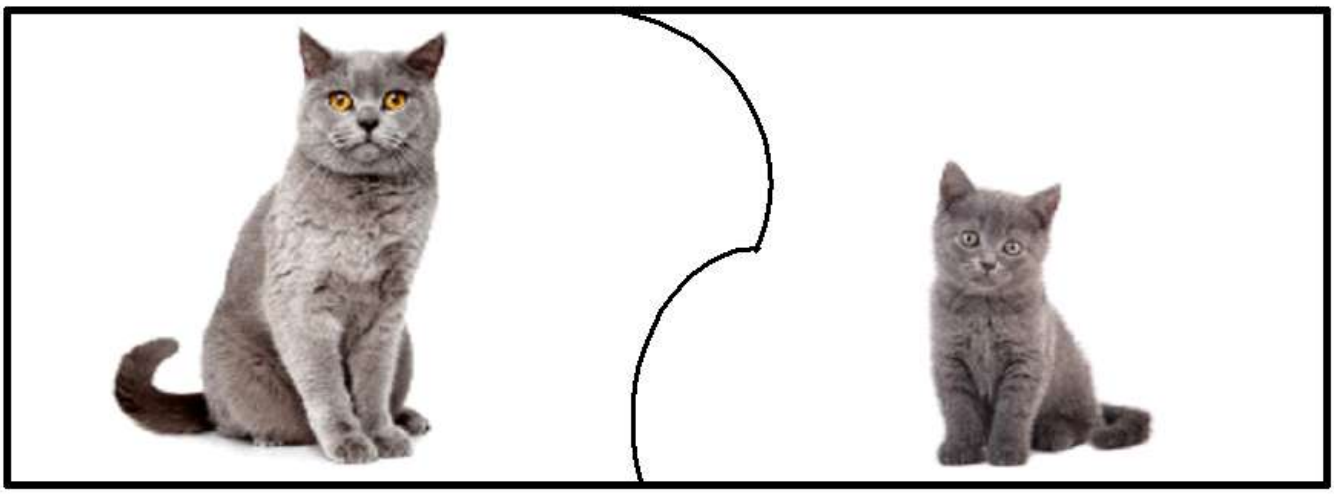
**Variação do grau de dificuldade:**

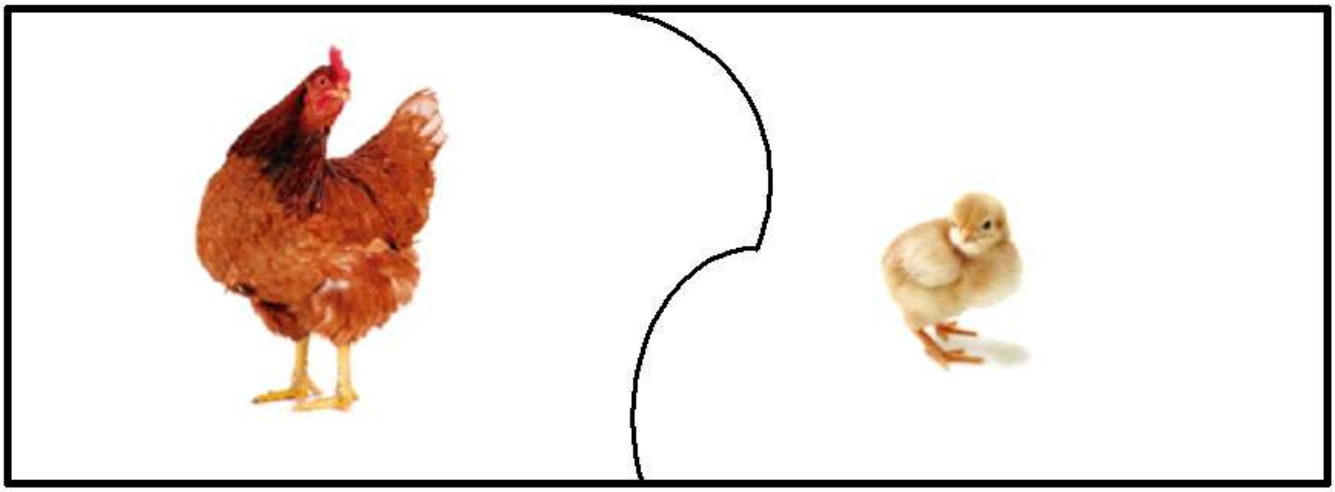
Fácil: realizar com 2 animais

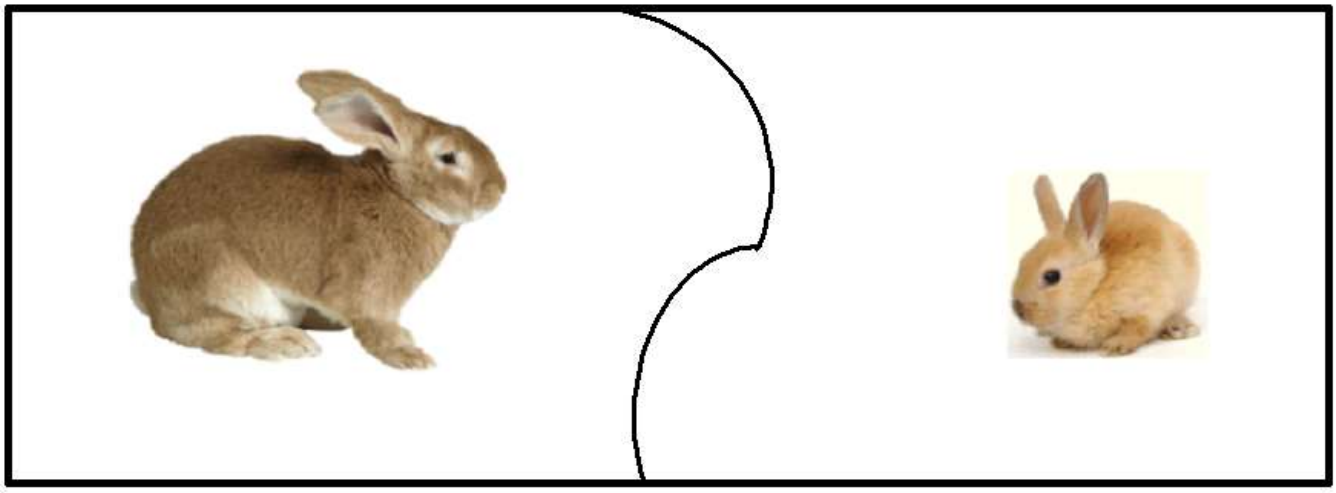
Médio: realizar com 5 animais

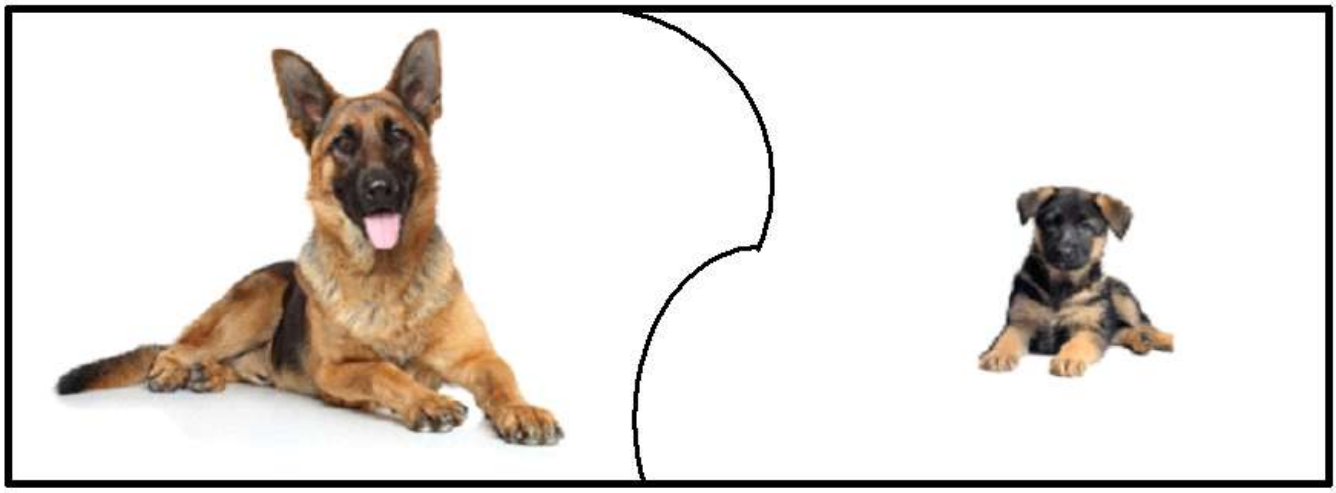
Difícil: realizar com 5 ou mais animais, e variar a quantidade de filhotes, podendo estimular a contagem.

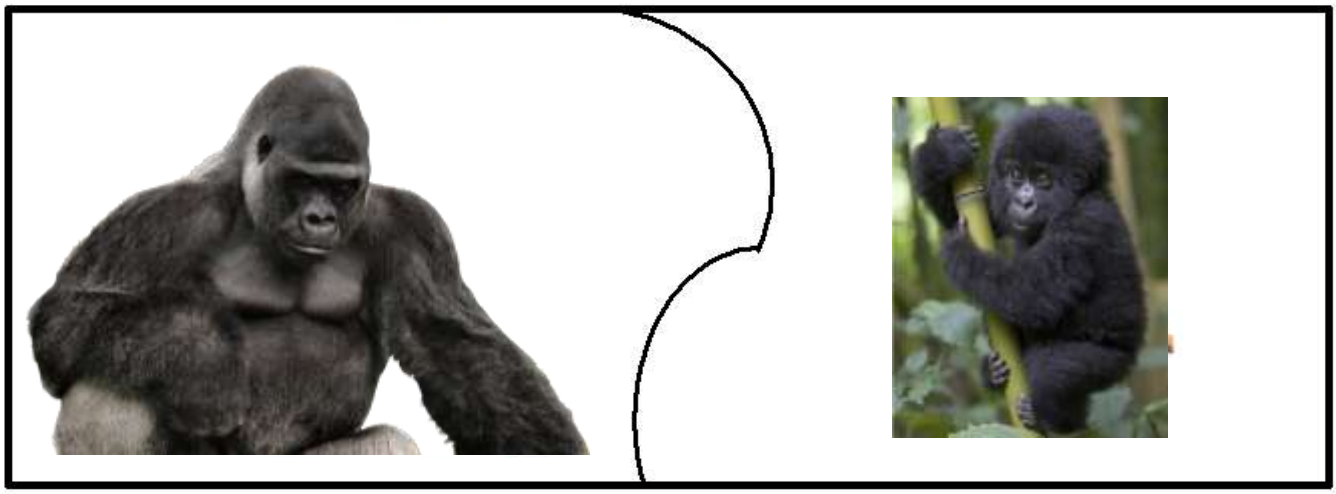
SUGESTÃO DE QUEBRA CABEÇA PARA INICIAR A PROPOSTA











# 14. Dedinhos coloridos dançantes

Por Gisele Daudt Cardoso Thurler

## Público – alvo

A partir de 2 anos

## Objetivos:

Estimular a coordenação dos dedos e da mão e memória operacional, através do cantarolar da música e das cores

Fortalece percepção auditiva gerando maior foco atencional e a percepção tátil através dos movimentos

## Materiais necessários:

Bonequinhos de meias/EVA/tecido

## Local:

Qualquer espaço em que não haja nada atrapalhando a visão das mãos, tanto do paciente quanto do estimulador – mesa, no chão e etc.

## Modo de fazer:

Colocar os bonequinhos de meias/EVA/tecido nas mãos, na sequência de cores estabelecidas: do mindinho para o polegar (preto, azul, vermelho, amarelo e branco)

Ao cantarolar a música, iremos tocas os dedinhos das cores indicadas – uma mão por vez!

Adaptações:

Conforme a idade for avançando, podemos iniciar o trabalho com as duas mãos

Podemos trabalhar com os animais de cores de diferentes, ou princesas , super-heróis e etc.

Com crianças que já trabalham com recorte e cola, podemos produzir esses materiais juntos

# Música:

Meus dedinhos meus dedinhos (Mexendo todos os dedinhos)

Querem se encontrar, querem se encontrar

Eles são amigos, eles são amigos e

Querem se abraçar, querem se abraçar

Meus dedinhos, meus dedinhos (Mexendo todos os dedinhos)

Querem se encontrar querem se encontrar

O branco está aqui, o preto está aqui

E vão se abraçar vão se abraçar

Meus dedinhos, meus dedinhos (Mexendo todos os dedinhos)

Querem se encontrar querem se encontrar

O branco está aqui, o azul está aqui

E vão se abraçar vão se abraçar

Meus dedinhos, meus dedinhos (Mexendo todos os dedinhos)

Querem se encontrar querem se encontrar

O branco está aqui, o vermelho está aqui

E vão se abraçar vão se abraçar

Meus dedinhos, meus dedinhos (Mexendo todos os dedinhos)

Querem se encontrar querem se encontrar

O branco está aqui, o amarelo está aqui

E vão se abraçar vão se abraçar

# 15. Setas malucas

Por Elma Salatiel Rodrigues Rosa Veloso

## Público – alvo

A partir de 4 anos

## Objetivos:

Estimular a Atenção, Concentração, Coordenação óculo-manual e Organização Espacial.

Desenvolver as habilidades de percepção visual das cores e de posição e Coordenação motora fina na organização do posicionamento das setas.

Ampliar o uso da memória de trabalho e o foco atencional.

## Materiais necessários:

- Impressão das fichas de sequências e as
- Setas individuais
- Alfinetes de cabeça
- 10 copinhos de isopor

## Local:

Um local plano e estável (como mesa ou chão).

## Modo de fazer:

Imprimir as fichas e recortá-las individualmente.

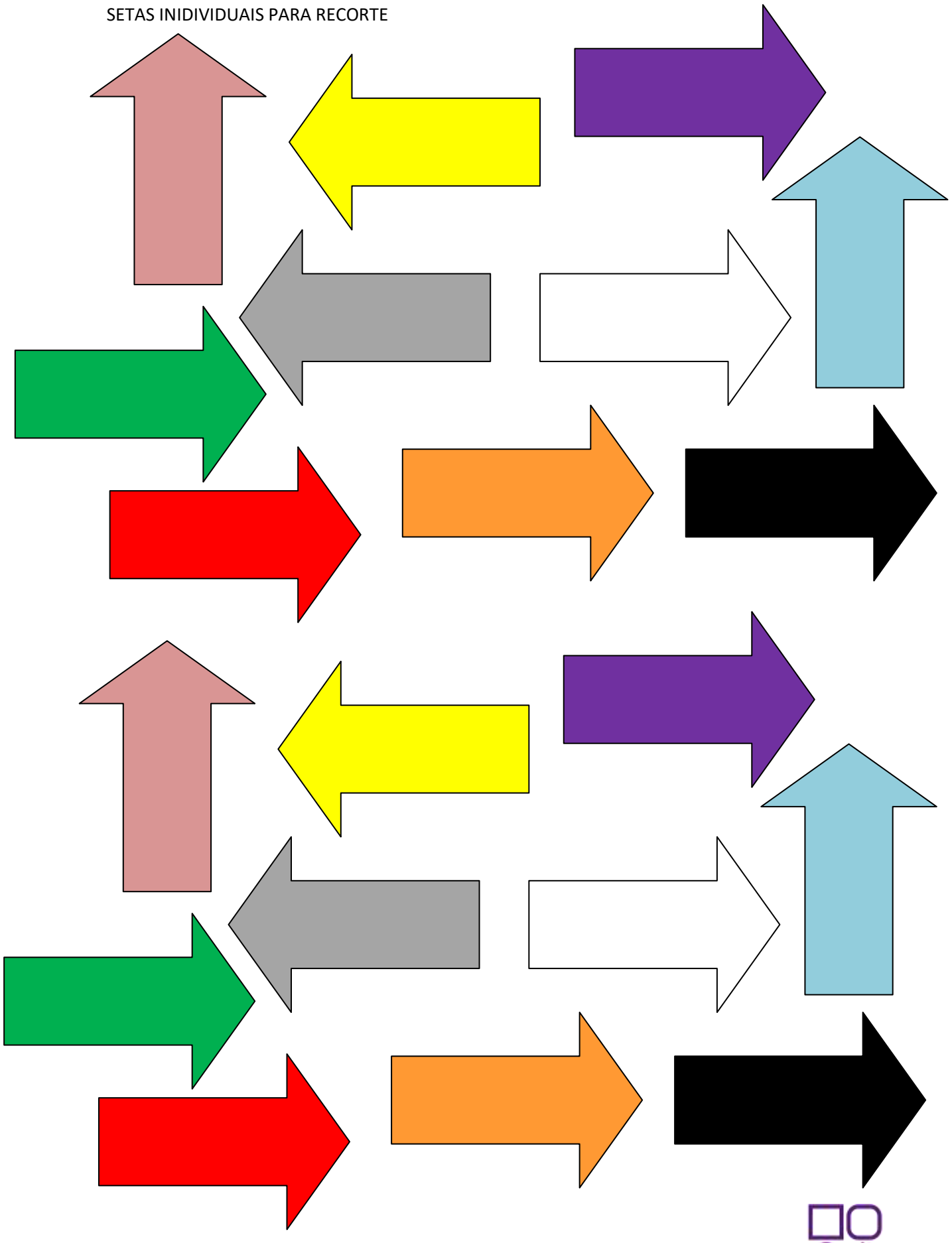
Também recortar cada seta (da folha de setas) individualmente.

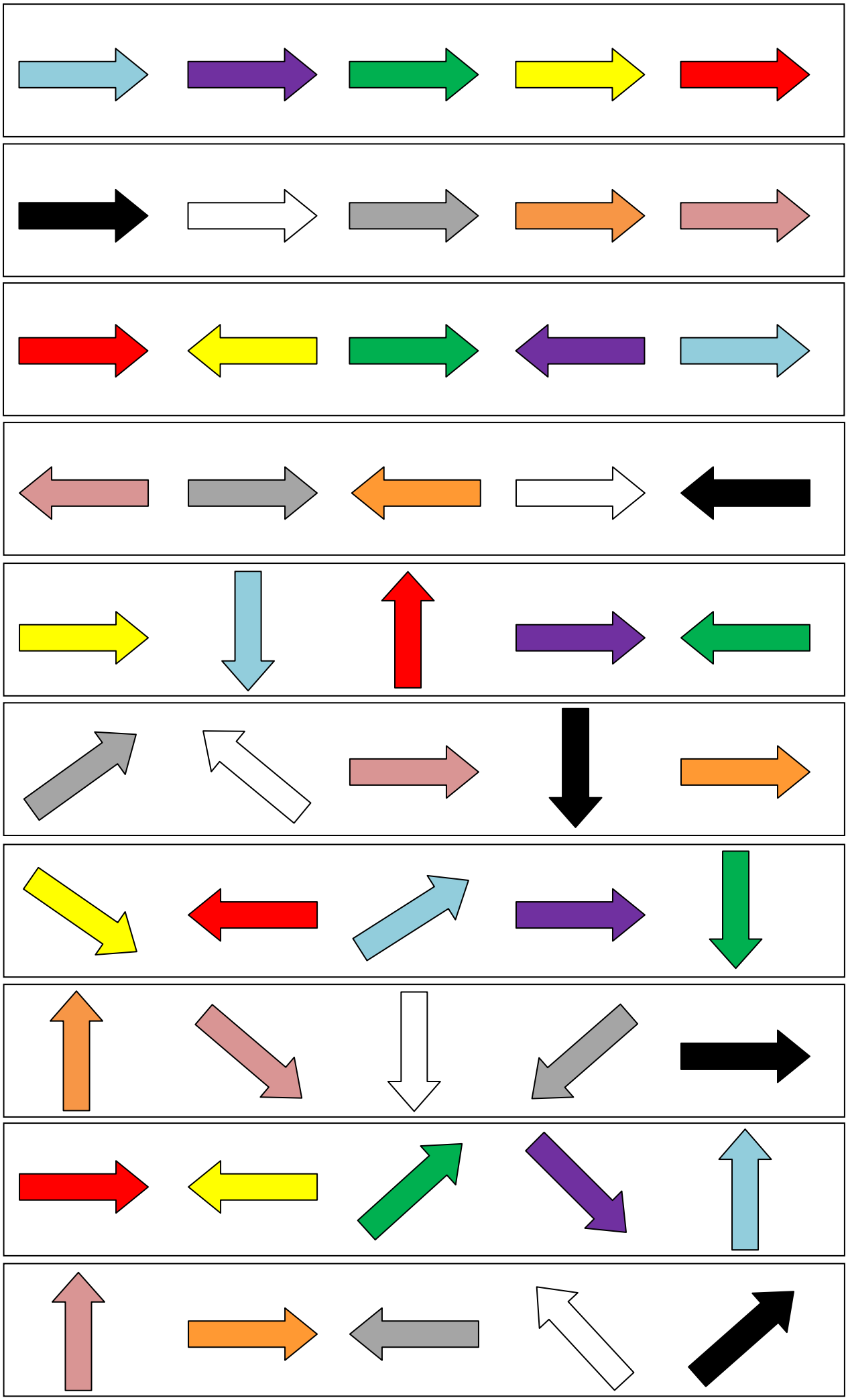
Colocar uma seta presa em cada copinho.

Apresentar uma ficha de cada vez para a criança, para organizar as setas na seqüência. Iniciar da mais fácil (apenas a seqüência de cores, todas as setas na mesma posição). Depois, setas para frente e para trás e depois as demais sequências.

Quando a criança se adaptar bem a atividade, e se perceber que não há mais desafio, pode-se mostrar a ficha para a criança por 1 minuto e depois retirar a ficha, para que a criança organize os copinhos e a posição das setas utilizando a memória.

SETAS INIDIVIDUAIS PARA RECORTE





# 16. Jogo da Memória

Por Alexandra Gonçalves de Oliveira

## Público – alvo

A partir de 4 anos

## Objetivos:

Encontrar os pares iguais.

Estimular a percepção visual e a memória.

Reconhecer as cores.

Identificar os objetos.

## Materiais necessários:

Cartas com imagens (uma de cada cor). Pode ser feito de cartolina ou papelão.

## Local:

Um local plano e estável (como mesa ou chão).

## Modo de fazer:

Imprima a página a seguir em papel 180g

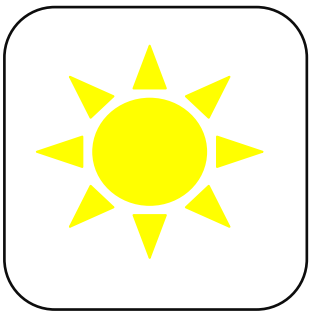
Caso fique transparente a impressão, cole em papel cartão ou cartolina

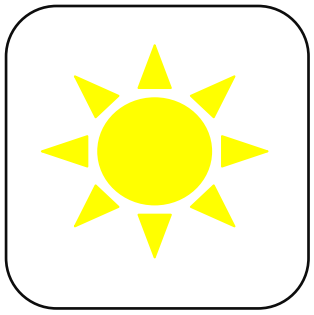
Plastifique para aumentar a durabilidade

Distribua os 10 pares com as imagens viradas para cima, em seguida, vire as cartas para baixo. (Este lado deve ser uma cor neutra para a criança não identificar a imagem). Embaralhe e a criança deverá ir procurando formar os pares.

Atenção: Deve levantar uma carta de cada vez. Pode jogar em dupla ou trio.

# Material de Estimulação





# 17. Jogo da pinça

Por Karina Elaina Boaretto

## Público-alvo:

A partir de 3 anos

## Objetivos:

Estimular a memória operacional, a atenção e a percepção.

Fortalecer a percepção visual e espacial.

Estimular a motricidade fina e o movimento de pinça.

## Materiais necessários:

Uma pinça feita de pregador de roupas e dois palitos de picolé, ou pinça de sobrancelhas, dois materiais diferentes (feijão, pipoca ou macarrãozinho), dois potinhos para a criança colocar cada material e um pote com os dois materiais juntos.

## Local:

Em uma mesa ou no chão

## Modo de fazer:

Com a pinça a criança deve pegar cada material e colocar em potinhos distintos um para o feijão e outro para a pipoca ou material escolhido.

Quanto menor o material escolhido mais aumenta o nível de dificuldade.

# 18. Meu assistente trouxe

Por Andressa Maria da Silva

## Público-alvo:

A partir de 6 anos

## Objetivos:

Trabalhar a atenção, concentração e memória operacional

## Materiais necessários:

Nenhum

## Local:

Espaço Interno ou Externo todos sentados em círculo

## Modo de fazer:

A brincadeira consiste em repetir o que o colega a sua direita disse, acrescentando uma nova informação.

Observação: pode se determinar categorias ou regras para aumentar o grau de dificuldade (exemplo: coisas que comecem com a letra do seu nome).

O 1º colega diz: MEU ASSISTENTE VIAJOU E TROUXE PARA MIM UM ... (CADERNO)

O colega seguinte repete: MEU ASSISTENTE VIAJOU E TROUXE PARA MIM UM (CADERNO) E ... (BOLSA)

O seguinte repete: MEU ASSISTENTE VIAJOU E TROUXE PARA MIM UM (CADERNO) UMA (BOLSA) E (DOCES).

Cada novo colega deverá repetir tudo que foi dito pelo colega anterior e acrescentar o que ele desejar (de acordo com a regra estabelecida no início da brincadeira).

Material de Estimulação

Parte 02.

# Controle Inibitório

Autorregulação cognitiva

Comportamental

Socioafetiva

PSICOMOVIMENTAR

# 01. Mímica dos contrários

Por Andrezza Regly Carvalheiro

## Público-alvo:

A partir de 3 anos

## Objetivos:

Estimular o controle inibitório e a atenção aos detalhes

Desenvolver habilidades motoras de autocontrole, aprimorando a autorregulação de comportamento e ação

## Materiais necessários:

- Impressão das fichas a serem utilizadas

## Local:

Em espaço aberto ou fechado. Pode ser realizado sentado ou em pé. Em grupo ou individual

## Modo de fazer:

Imprimir e recortar os quadros

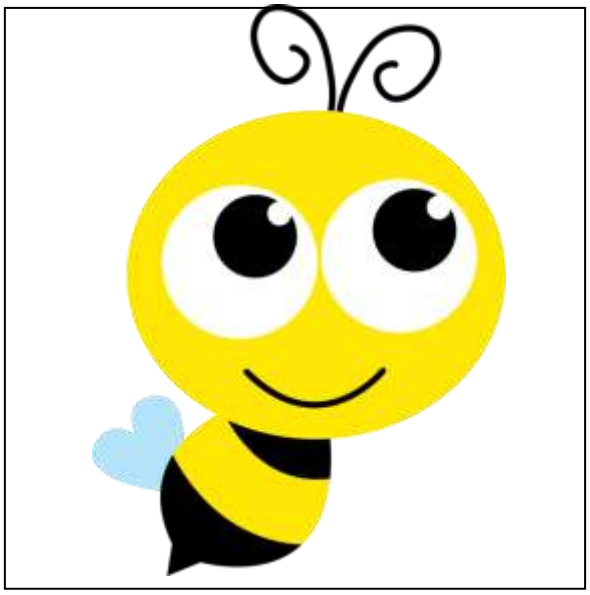
Explicar a criança que ela deverá sempre realizar o oposto do que a figura nos mostra.

Assim o adulto ao mostrar a imagem todos os participantes devem imitar o oposto do que se vê.

Quem errar sai da brincadeira.

Observação: FICHAS EM BRANCO PARA CONSTRUÇÃO DE NOVOS RECURSOS

# Material de Estimulação



PSICOMOVIMENTAR

# Material de Estimulação

PSICOMOVIMENTAR

# Material de Estimulação

Fichas em branco para criação livre

PSICOMOVIMENTAR

# 02. Arranca Rabo

Por Francisca das Chagas Costa

## Público-alvo:

A partir de 05 anos.

Pode ser realizado com pessoas com Deficiência Intelectual

## Objetivos:

Estimular ritmo e capacidade de controlar seus movimentos (saber frear para não se machucar). Desenvolver controle inibitório de comportamento

## Materiais necessários:

- Papel crepom e fita adesiva

## Local:

Pátio ou quadra

## Modo de fazer:

Os alunos ficam dispersos no local com os rabinhos presos atrás da calça, cada um deverá pegar o maior número de rabinhos e sem deixar que alguém pegue o seu, se movimentar bastante, vence quem pegar o maior números de rabinhos.

**Observação**: Essa atividade deve ter um mediador.

# 03. Jogo Expressar e se movimentar

Por Gisele Daudt Cardoso Thurler

## Público-alvo:

A partir de 05 anos.

## Objetivos:

Estimular memória operacional e o foco atencional como a percepção auditiva e visual; trabalho de percepção tátil para manipular objetos como tesoura, cola.

Trabalhar e estimular o controle inibitório a partir de regras e oposições

## Materiais necessários:

- Dados impressos, recortados e colados
- 04 pinos
- Tabuleiro impresso em papel 180g e plastificado

## Local:

Chão, mesa. Superfície plana para apoiar o tabuleiro

## Modo de fazer:

Jogo de tabuleiro para 2 a 4 participantes.

Os competidores iniciam a partida na casa do **Início**. Um jogador por vez jogará o dado que indicará o número de casas que este andará. Se parar nas casas brancas, você passa a vez e é a vez do próximo competidor.

Se o competidor parar nas casas vermelhas, chegará à casa das emoções e não poderá continuar o jogo sem jogar o dado das emoções e reproduzir a emoção que foi mostrada ali. Se o competidor acertar, parabéns, ande mais duas casas e aguarde sua próxima vez de jogar.

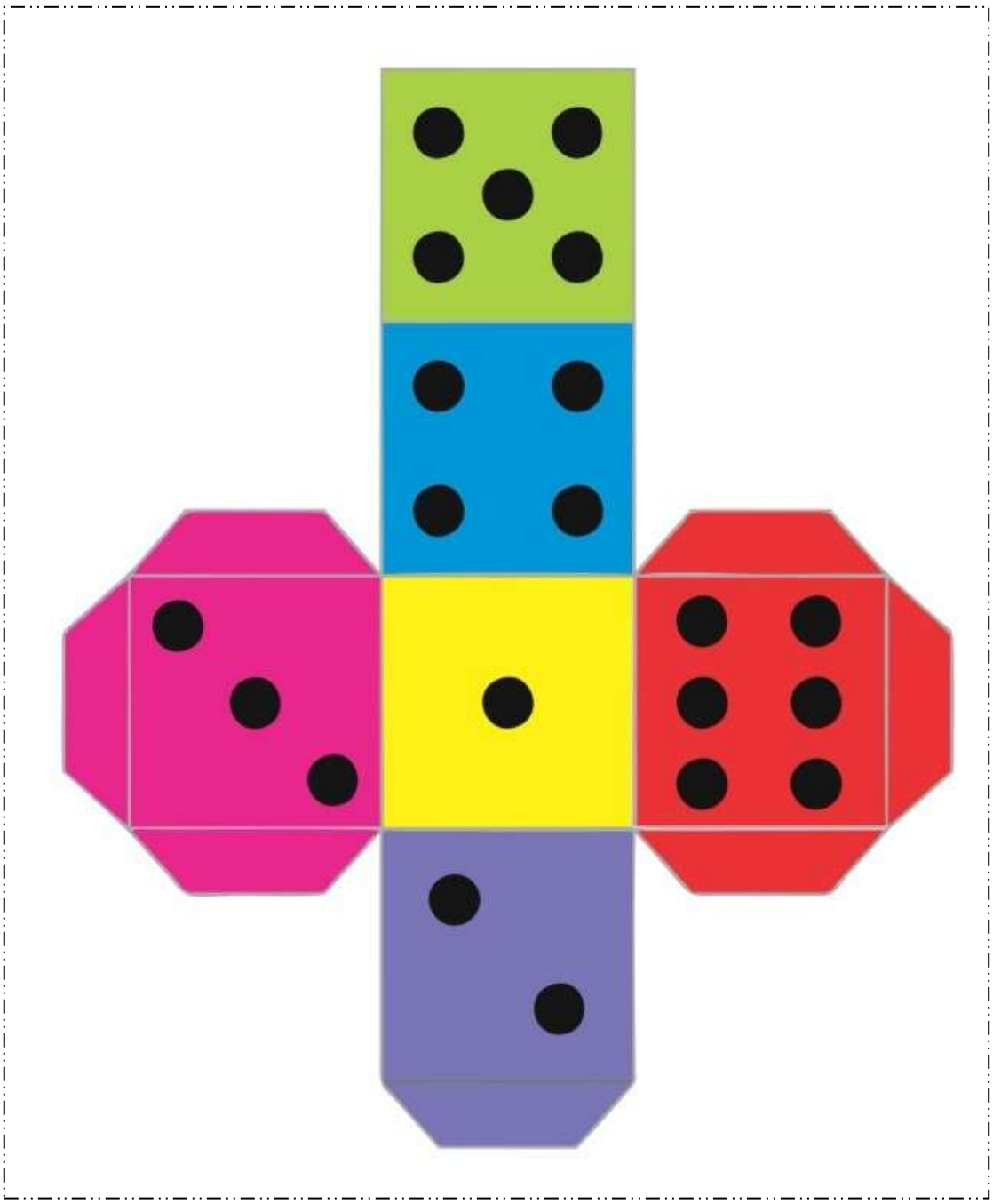
Obs.: Algumas casas vermelhas terão uma marcação que indica que ao lançar o dado o competidor precisará representar a emoção oposta àquela que o dado indicou. Então, pare e pense bem antes de realizar a tarefa. Se o competidor acertar, parabéns, ande mais duas casas e aguarde sua próxima vez de jogar. Se o competidor errar, você precisará voltar 2 casas.

Se o competidor parar nas casas azuis, você chegou à casa dos movimentos e não poderá continuar o jogo sem jogar o dado dos movimentos e reproduzir o movimento que foi mostrado ali. Se o competidor acertar, parabéns ande mais duas casas e aguarde sua próxima vez de jogar.

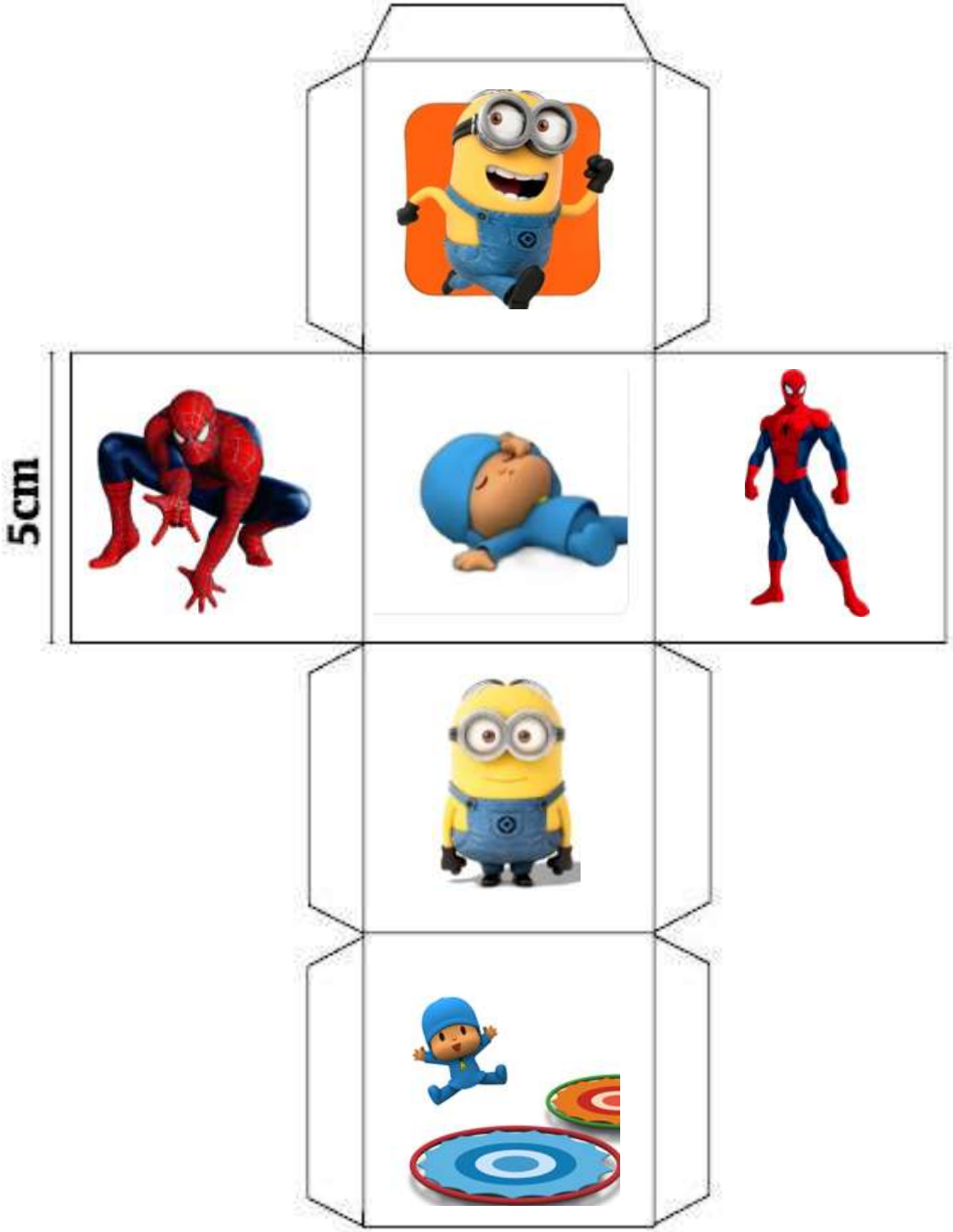
Obs.: Algumas casas azuis terão uma marcação que indica que ao lançar o dado o competidor precisará representar o movimento oposto àquele que o dado indicou. Então, pare e pense bem antes de realizar. Se o competidor acertar, parabéns ande mais duas casas e aguarde sua próxima vez de jogar. Se o competidor errar, precisará voltar 2 casas.

Vence, o primeiro que chegar ao final da corrida.

DADO 01 PARA RECORTE E MONTAGEM - NÚMEROS



DADO 02 PARA RECORTE E MONTAGEM - MOVIMENTO



O QUE CADA IMAGEM REPRESENTA NO DADO DE AÇÃO:

CORRER

FICAR PARADO

MORTO

VIVO

PULAR

DEITAR

O QUE CADA IMAGEM REPRESENTA NO DADO DAS EMOÇÕES

RAIVA

ALEGRIA

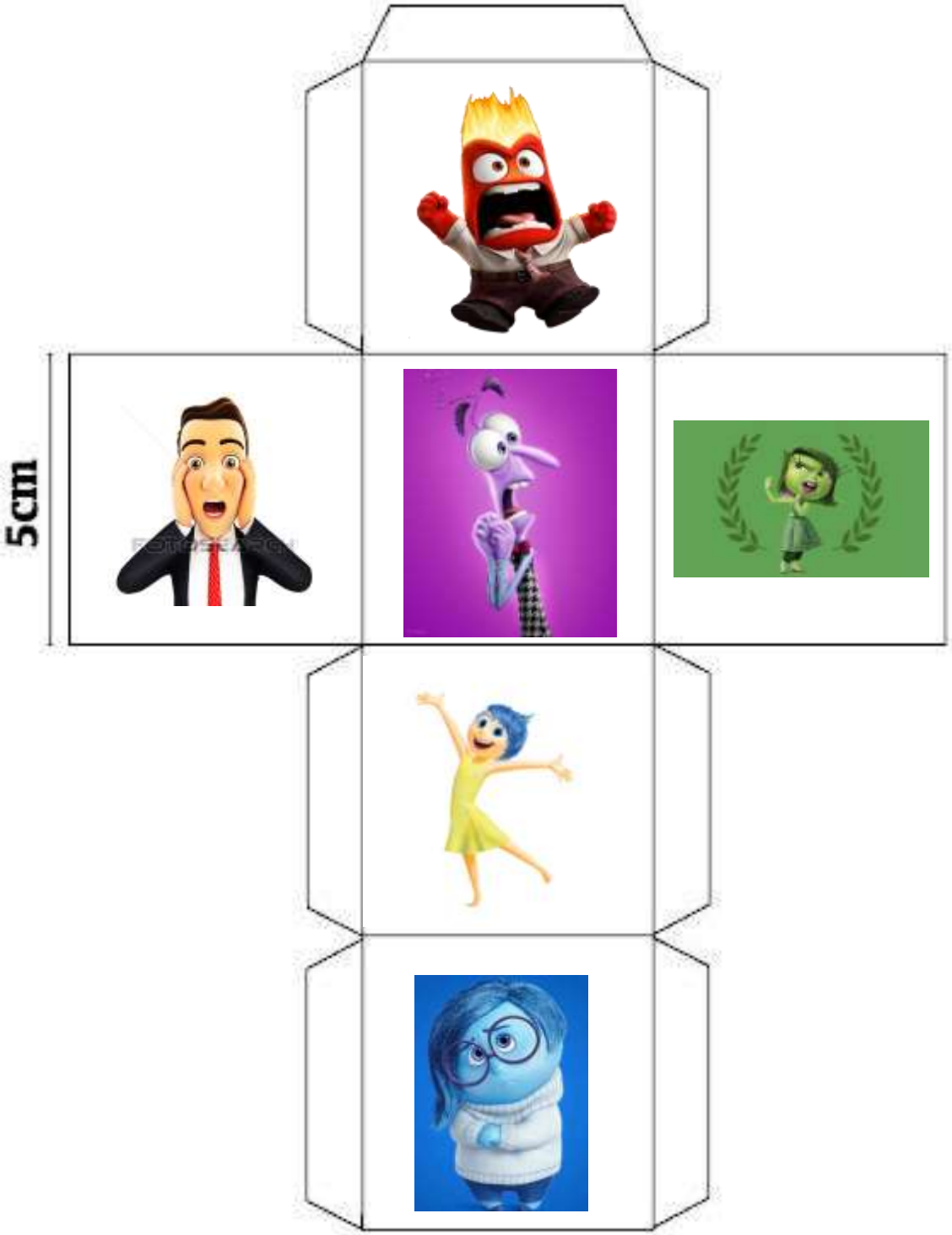
NOJO

MEDO

TRISTEZA

SURPRESA

DADO 03 PARA RECORTE E MONTAGEM - EMOÇÕES



# Jogo Expressar e se Movimentar

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Início | 1 | Que tal? Vamos mudar um pouco | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | | | | | | | | | 10 |
| 19 | 18 | 17 | Que tal? Vamos mudar um pouco | 15 | Que tal? Vamos mudar um pouco | 13 | 12 | 11 |
| 20 | | | | | | | | |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | Que tal? Vamos mudar um pouco | 27 | 28 | Parabéns! Você conseguiu! |

# 04. Pintando as expressões faciais

Por Juliana Ferreira Rimes Silva

## Público-alvo:

A partir de 03 anos.

## Objetivos:

Estimular o controle inibitório, atenção aos detalhes, noção espacial, preensão e discriminação visual.

Desenvolver habilidades motoras de autocontrole e praxia fina.

## Materiais necessários:

- Folha impressa (01 por participante)
- Lápis de cor

## Local:

Na mesa ou chão

## Modo de fazer:

Imprimir a imagem.

Explicar para a criança que ela deverá pintar cada emoji de acordo com a legenda.

Observação: as cores foram escolhidas propositalmente, para que não sejam utilizadas cores padronizadas para cada expressão dos emojis.

Nome:_____ Data:_____

# 05. Os opostos

Por Mônica de Cássia Silvana Lima Moura

## Público-alvo:

A partir de 04 anos.

## Objetivos:

- ✓ Desenvolver autocontrole, atenção, habilidades visual, perceptiva e comportamental;
- ✓ Estimular a concentração e atenção aos comandos.

## Materiais necessários:

- Folha impressa com as imagens
- Apito

## Local:

Pode ser realizado em área externa ou interna, individualmente ou em grupo.

## Modo de fazer

Imprimir todas as fichas 02 vezes. Recortar separando os opostos (pontilhado).

14 fichas diferentes devem ser espalhadas pelo espaço da brincadeira.

As demais fichas (14 também e semelhantes as que se espalhou) devem ficar com o coordenador

Cada criança a sua vez irá sortear uma ficha da mão do coordenador, e deverá representar a figura.

Os demais deverão ao sinal do apito procurar entre as fichas espalhadas a que é o oposto da representação.

Quem encontrar 1º marca o ponto.

Segue até todos participarem ou as fichas acabarem.

Observação: abaixo imagens sugestivas de alguns opostos. Pode se fazer mais, de acordo com o que se deseja trabalhar (emoções, noção de tempo, espaço, estações do ano).

Alegre

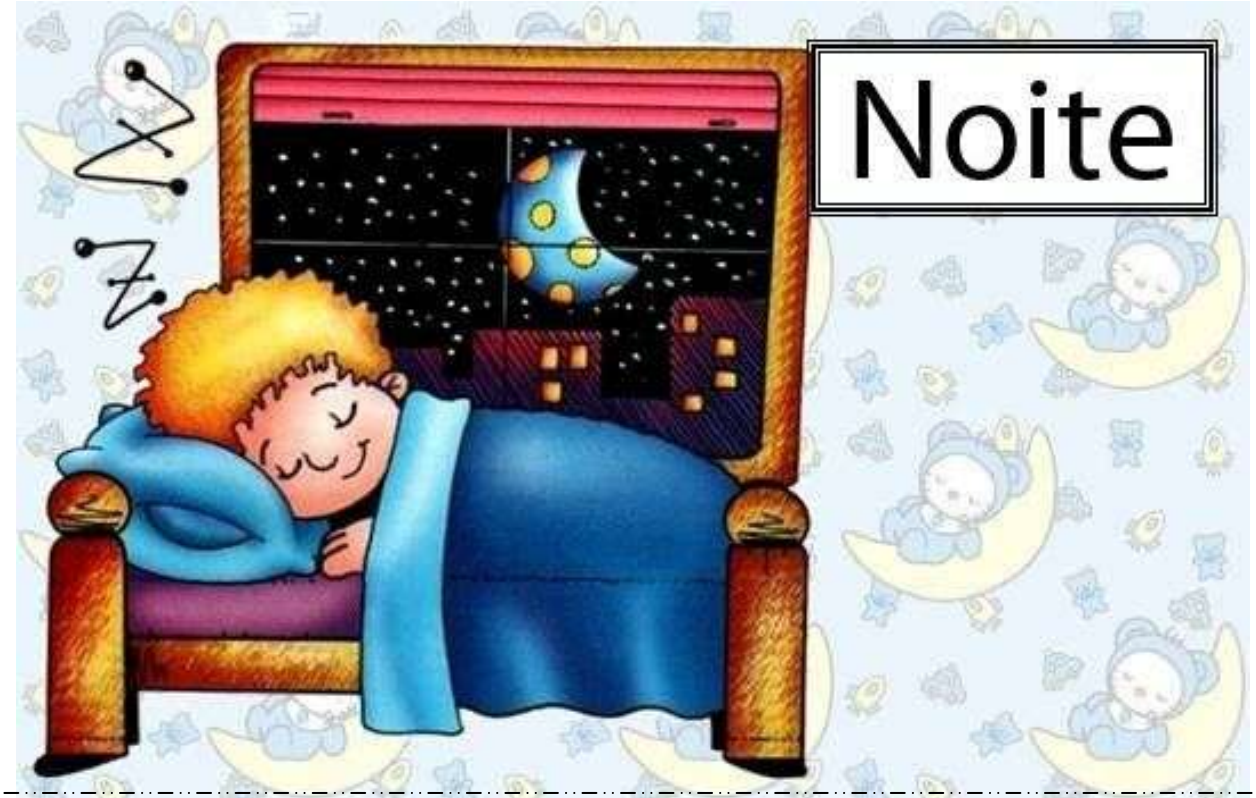
Triste

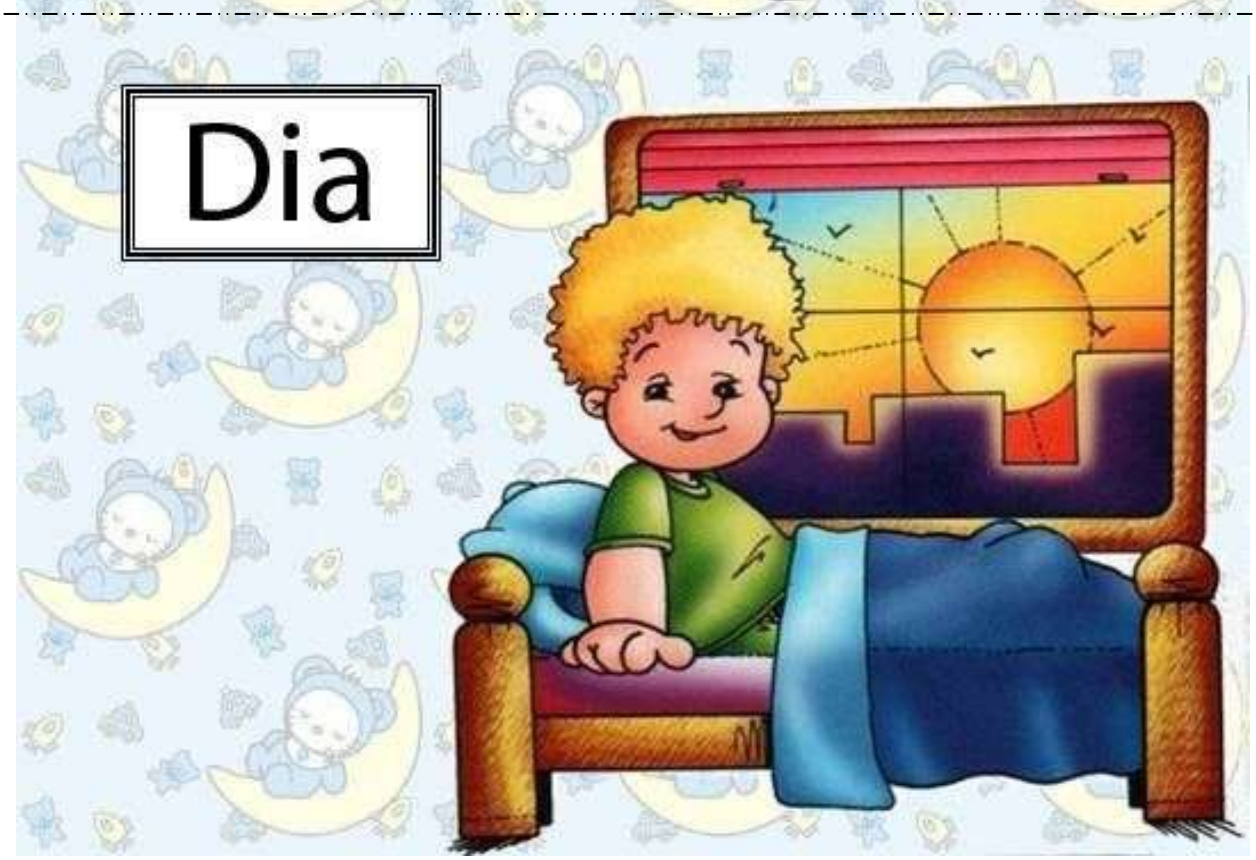
Dentro

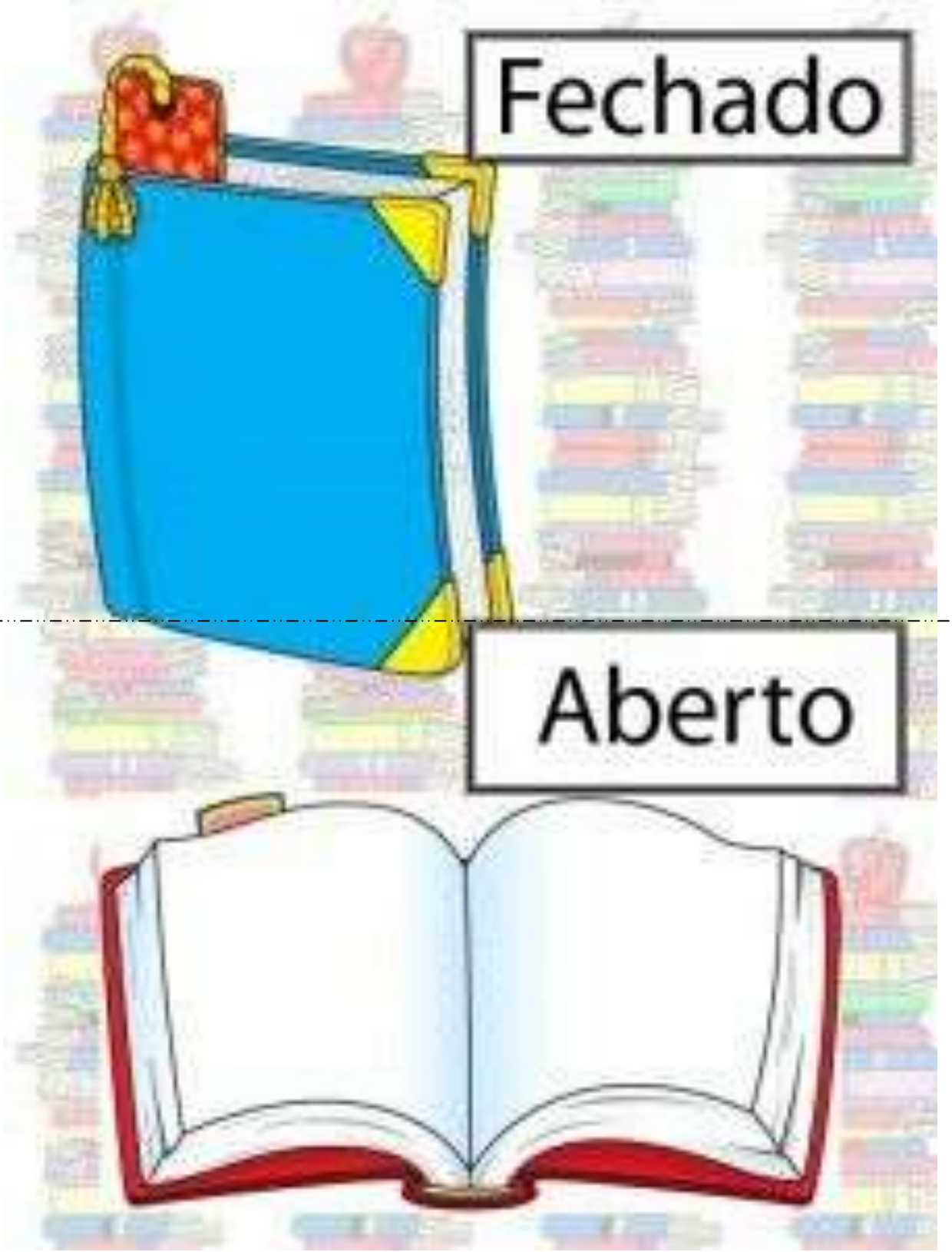
Fora

Embaixo

Em cima


Noite


Dia


Fechado
Aberto

Limpo

Sujo

Grande

Pequeno

# 06. Dado contrário

Por Fernanda Monteiro Colete

## Público-alvo:

A partir de 03 anos, sendo o grau de dificuldade progressivo.

## Objetivos:

Estimular o controle inibitório cognitivo, atenção e autorregulação

## Materiais necessários:

- Os dados a seguir impressos e montados

## Local:

Pode ser realizado em área externa ou interna, individualmente ou em grupo.

## Modo de fazer

O dado deverá ser confeccionado de acordo com a idade da criança (ou com pontos coloridos, ou com os números ), cada um deverá jogar o dado em sua vez, e aguardar a vez do amigo.
Cada vez o alguém errar, perde e o amigo ganha um ponto.
Ganha quem fizer 5 pontos primeiro.

1 – DADO COM OS COMANDOS: a criança jogará o dado e de acordo com ação que for sorteada, deverá realizar a ação contrária:

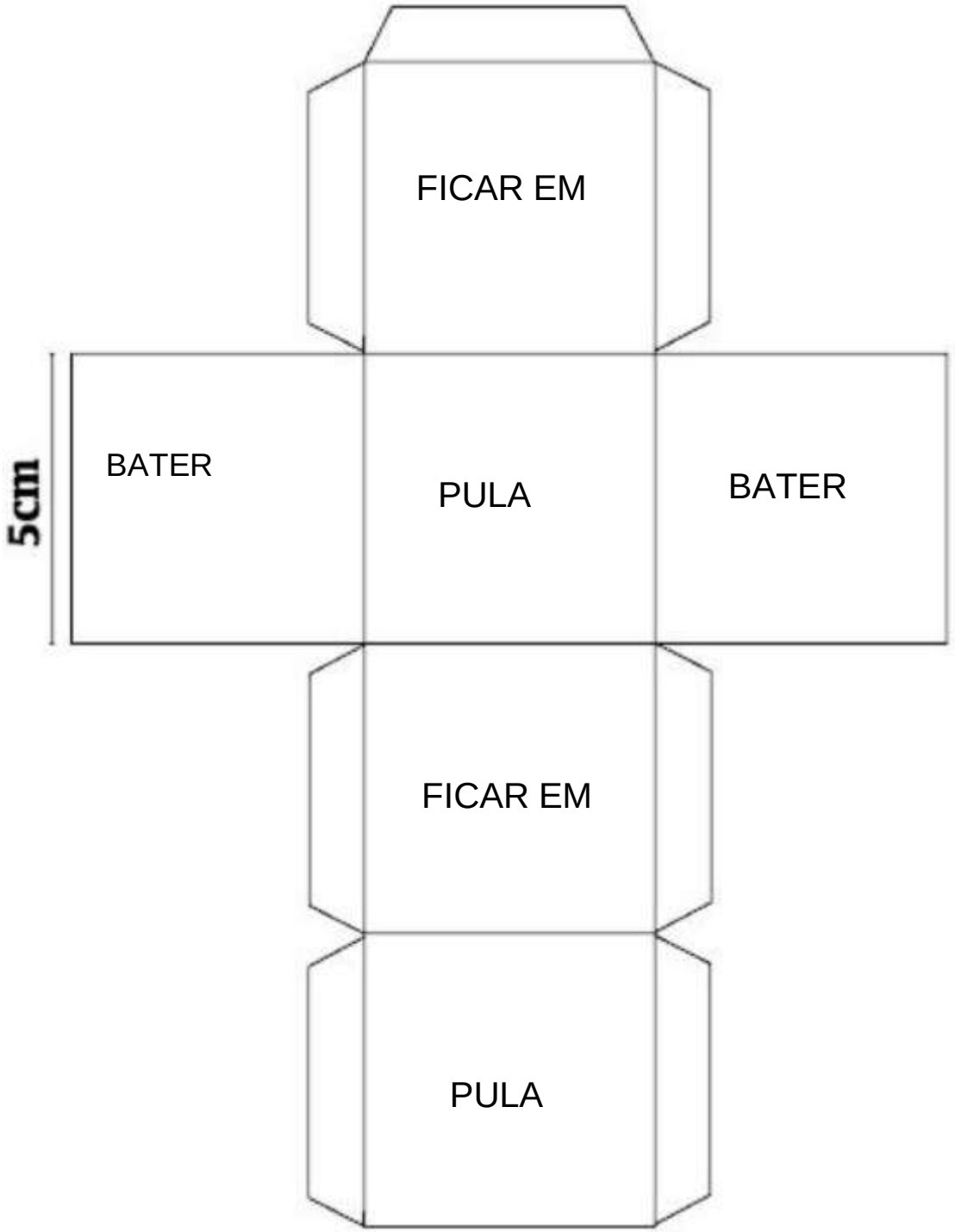
Ficar em pé: sentar
Bater palma: bater o pé
Pular: agachar
Bater o pé : bater palmas

2 - DADO COM OS NÚMEROS: cada vez que o número for ímpar, a criança deverá bater palma, e cada vez que o número for par, a criança deverá pular.

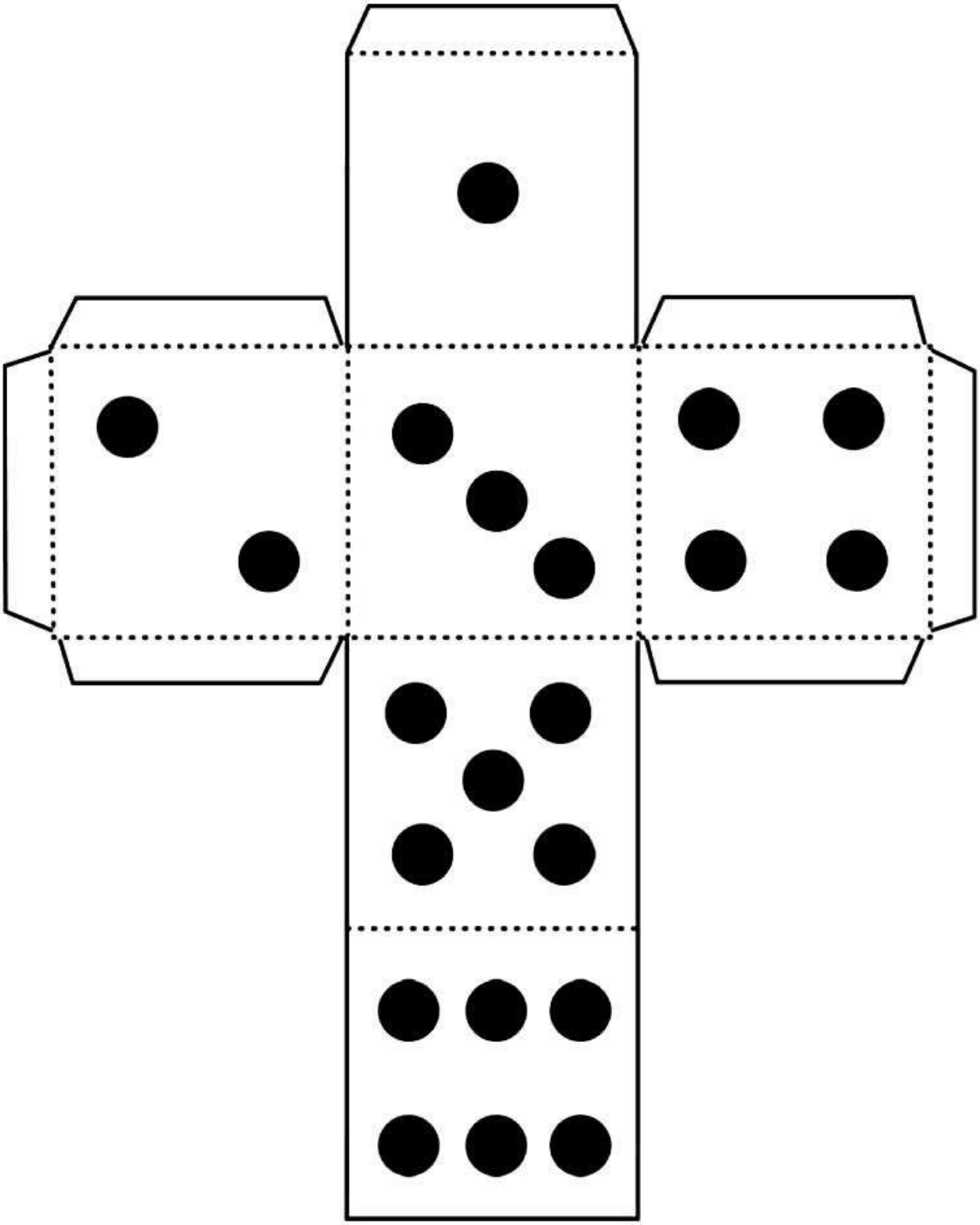
3 – DADO COM OS NÚMEROS: se o dado cair nos números 1, 2, 3: agachar, e se o dado cair nos números 4, 5, 6: bater os pés

Várias outras regras poderão ser criadas, como imitar animais, fazer barulhos, fazer a ação contrária do amigo

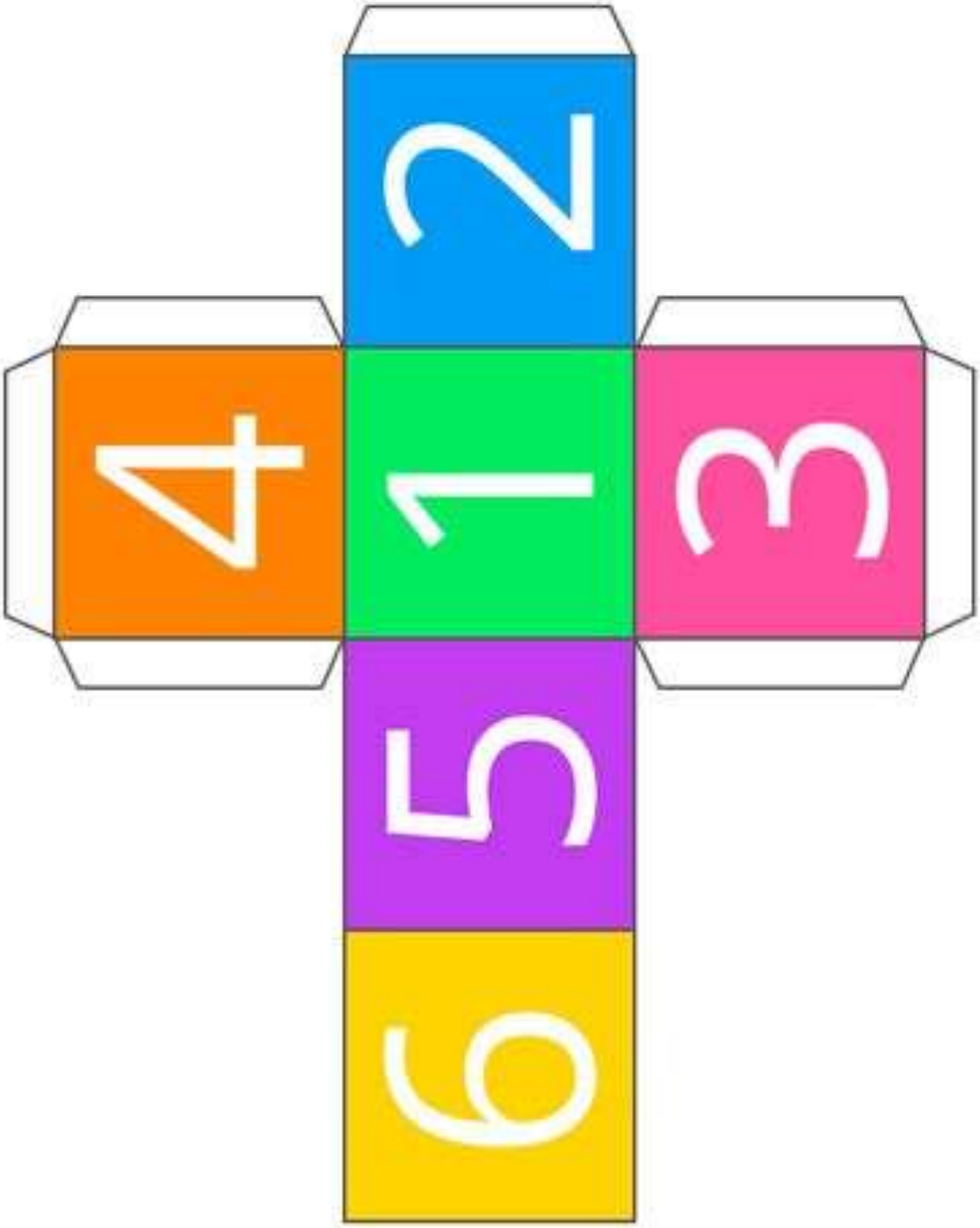
DADO COM OS COMANDO



DADO COM QUANTIDADES



DADO COM OS NÚMEROS



# 07. Circuito Psicomotor Fino

Por Julia Faria Galluzzi

## Público-alvo:

A partir de 03 anos

## Objetivos:

Despertar a atenção;

Desenvolver os movimentos motores finos;

Estimular o controle inibitório.

## Materiais necessários:

- Fichas com as regras
- Garrafa pet, cadarço, tecido, botões, velcro e zíper.

## Local:

Local aberto ou fechado usando uma mesa.

## Modo de fazer

Cortar a garrafa pet no meio, fazer furos nas laterais e passar o cadarço nos furos;

Colar ou costurar, zíperes, botões e velcros em um pedaço de tecido;

Peça a criança para observar os materiais expostos na mesa;

Explique para a criança que ela deverá agir de acordo com os comandos dado, na ordem que estão na FICHA, ex: Dê um laço no cadarço, levante o zíper da calça e abotoe o lado com os botões pequenos.

PSICOMOVIMENTAR

CIRCUITO 01.

ABOTOE OS BOTÕES

ABRA O ZÍPER

PASSE O CADARÇO PELOS BURACOS

CIRCUITO 02.

FECHE O ZÍPER

DESABOTOE OS BOTÕES

DÊ UM LAÇO NO CADARÇO

CIRCUITO 03.

DESFAÇA O LAÇO DO CADARÇO

FECHE O VELCRO

ABOTOE OS BOTÕES

CIRCUITO 04.

ABRA O VELCRO

SOLTE O CADARÇO

ABOTOE OS BOTÕES

ABRA O ZÍPER

CIRCUITO 05.

DESABOTOE OS BOTÕES

ABRA O VELCRO

DÊ UM LAÇO NO CADARÇO

FICHAS PARA IMPRESSÃO E RECORTE

PSICOMOVIMENTAR

# 08.Quebra-cuca

Por Silvana Araújo Cruz

## Público-alvo:

A partir de 07 anos

## Objetivos:

Estimular a atenção, raciocínio lógico, decisão, controle inibitório

## Materiais necessários:

- Impressão da TRILHA
- 01 Dado
- 02 pinos (ou tampinhas)

## Local:

Local aberto ou fechado usando uma mesa.

## Modo de fazer

02 jogadores

Cada jogador escolhera o seu pino e colocará na linha de PARTIDA

Em seguida jogarão o dado e caminhará a quantidade sorteada

Resolver a operação do retângulo (pode usar material concreto). Se acertar permanece na casa, se errar volta para a casa onde estava.

Se cair na casa com o sol, pule duas casas e escolha um colega para resolver a continha

Se ele errar, ele volta duas casas. Se ele acertar todos permanecem onde estão

Vence quem chega ao final primeiro

# Quebra-cuca

PARTIDA

4+5

8-3

7+6

3+9

5-4

9-2

4-1

5+5

7-4

9+9

7+8

7-7

6+8

3+2

2-1

8-4

6+4

8+5

CHEGADA

PSICOMOVIMENTAR

# 09. Trilha das perguntas

Por Bruna Leão de Siqueira Lobo

## Público-alvo:

A partir de 04 anos

## Objetivos:

- Estimular a atenção seletiva, dando enfoque a informações especificas da atividade.

- Fortalecer a tolerância a frustração, controlando assim respostas impulsivas.

## Materiais necessários:

- Impressão da trilha (sugere-se plastificá-la)

- Impressão do anexo com as imagens, recortadas e também plastificadas.

- Tampinhas de refrigerante em cores diferentes ou qualquer outro objeto que sirva para sinalizar cada jogador (ex. pino, pião. Cone)

- Um dado

## Local:

Qualquer superfície plana (sugestão: mesa, chão)

## Modo de fazer

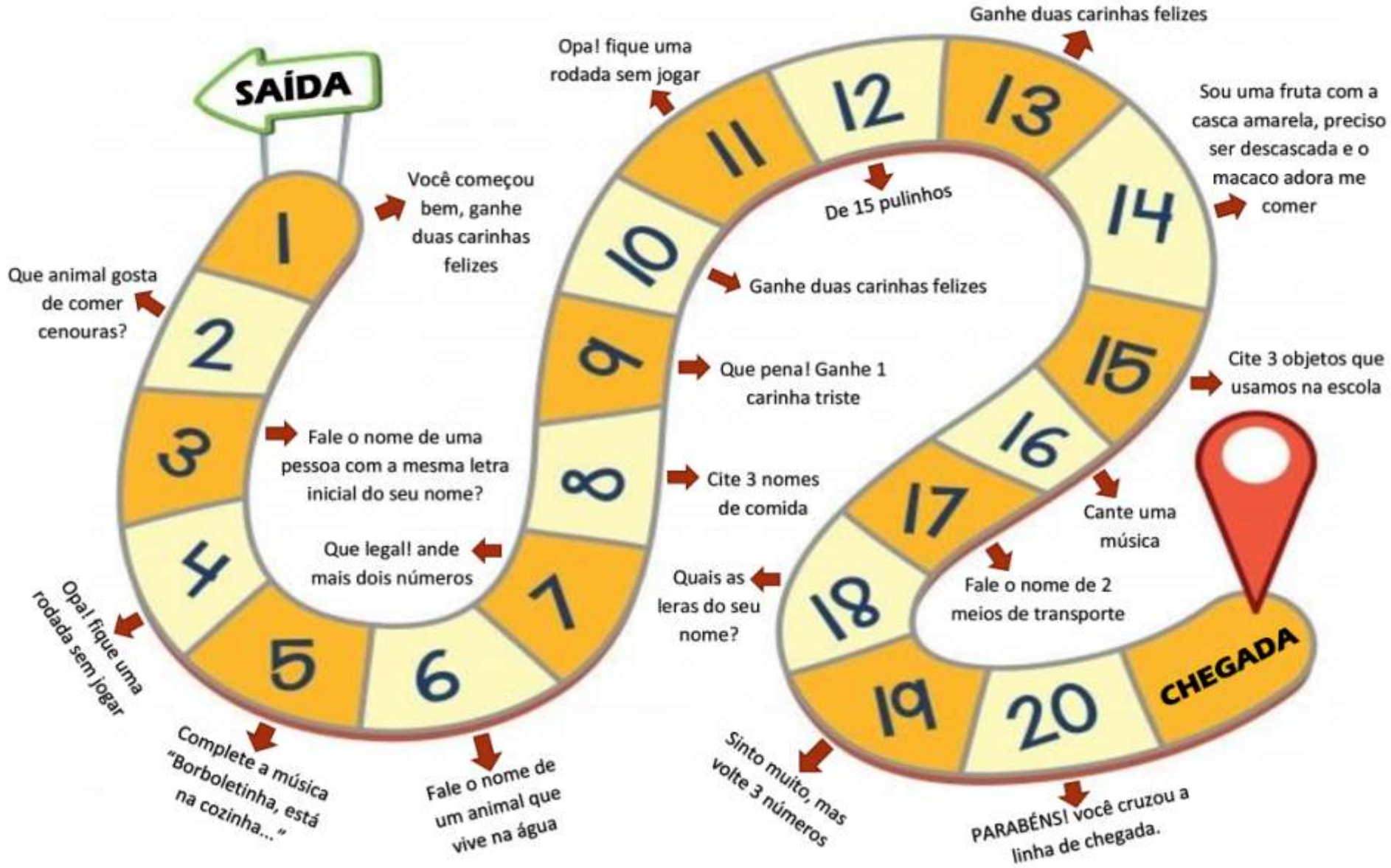
- Explique as regras do jogo.

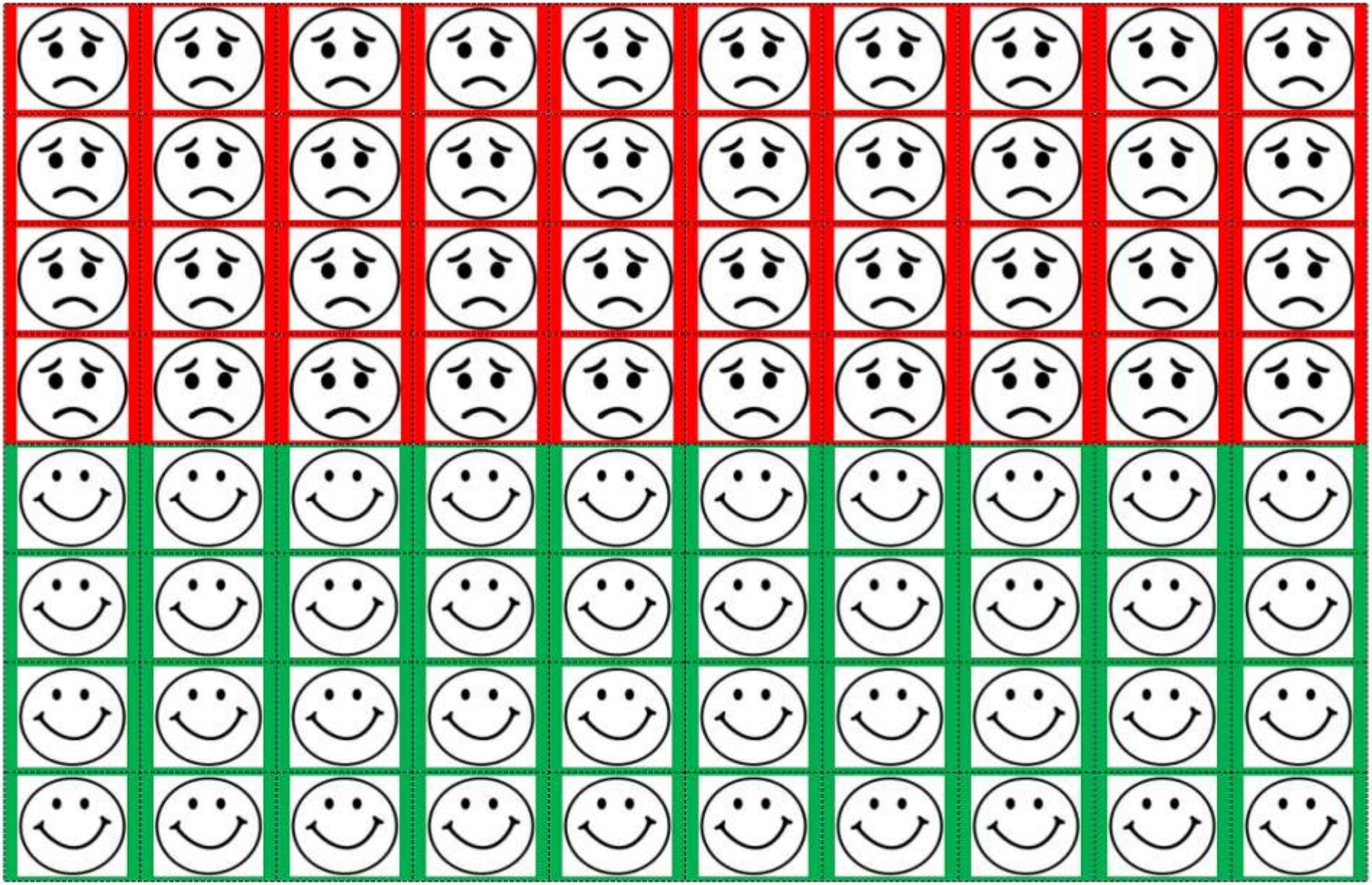
- Cada participante joga o dado e o numero indicado e a quantidade de casas que ele deve andar.

- Se acertar a resposta, ganha uma carinha feliz. Se errar ou não souber responder, ganha uma carinha triste.

- O jogo termina quando um participante cruzar a linha de chagada, mas o vencedor e o que tiver a maior quantidade de carinha feliz.

# TRILHA DAS PERGUNTAS





# 10. Dança das cadeiras

Por Alexandra Gonçalves de Oliveira

## Público-alvo:

A partir de 03 anos

## Objetivos:

Estimular a concentração e a percepção auditiva, visual e espacial.

Identificar e respeitar as regras do jogo.

## Materiais necessários:

Cadeiras e uma caixa de som ou rádio

## Local:

Ao ar livre ou lugares espaçosos

## Modo de fazer

Colocam-se cadeiras em círculo, cada participante senta-se. Quando o professor/tutor ligar a música, todos levantam e andam em volta das cadeiras. Quando a música parar, todos devem sentar. Retira uma cadeira, repete o processo e a criança que não sentar quando a música desligar, perde.

Vence quem chegar em dupla e sentar na última cadeira.

# 11. Jogo do Varal

Por Elma Salatiel Rodrigues Rosa Veloso

## Público-alvo:

A partir de 04 anos

## Objetivos:

Estimular a Atenção, Concentração, Percepção Visual, Discriminação Visual e Coordenação Motora Fina.

Desenvolver e ampliar o controle Inibitório, aguardando sua vez no jogo e melhorar as atitudes frente às frustrações.

## Materiais necessários:

- Cartelas de sorteio
- Um pedaço de barbante, 2 palitos e 2 pedaços de massinha para cada jogador
- 1 kit de peças de vestuário (calça, camiseta e saia) nos 3 tamanhos (pequeno, médio e grande) e 5 cores (amarelo, marrom, azul, rosa, vermelho, verde) recortadas para o jogo.
- Clipes ou mine prendedores de roupa.

## Local:

Um local plano e estável (como mesa ou chão).

## Modo de fazer

Imprimir as cartelas de sorteio para todos os jogadores e recortá-las individualmente (04 cartelas por participante). Preferencialmente plastificá-las.

Recortar o kit de vestimentas anexo.

O responsável irá marcar em todas as cartelas um item de cada atributo (Peça do vestuário, cor e tamanho) de forma aleatória.

**OBS:** Para crianças menores ou atípicas, iniciar marcando apenas 1 atributo. Depois, crescer para 2 e depois para os 3.

Em seguida, montar o varal, utilizando as massinhas como base dos 2 palitos e o barbante como varal.

Distribuir as cartelas em número igual para todos os participantes. Combinar quem iniciará o jogo e o sentido que irá girar a roda de jogadores...

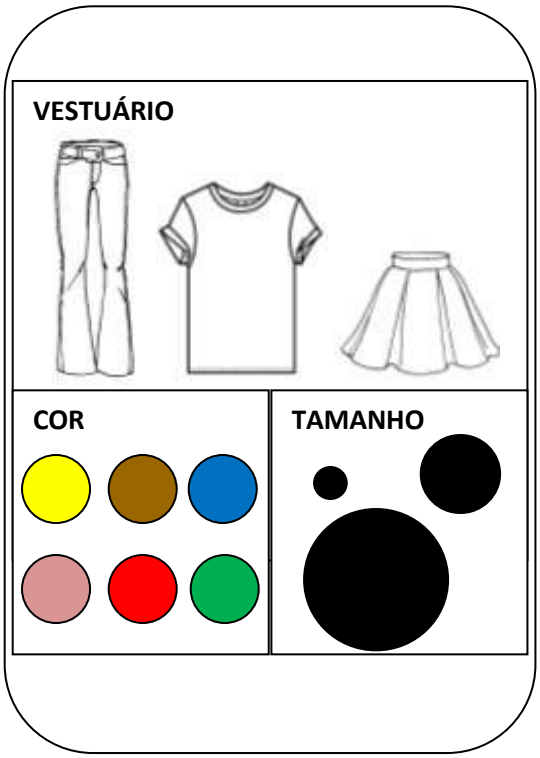
Dispor o kit de roupas no centro da roda (lembrando que é 1 kit de roupas para o jogo).

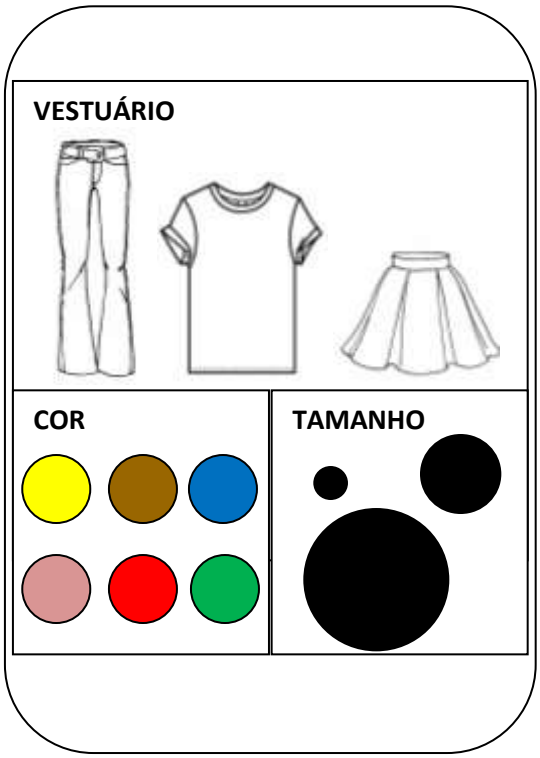
Na sua vez, o jogador mostra a cartela e busca a roupa com as características marcadas. Encontrando, pendura a peça no seu varal. Se não tiver a peça no centro da roda, passa a vez.

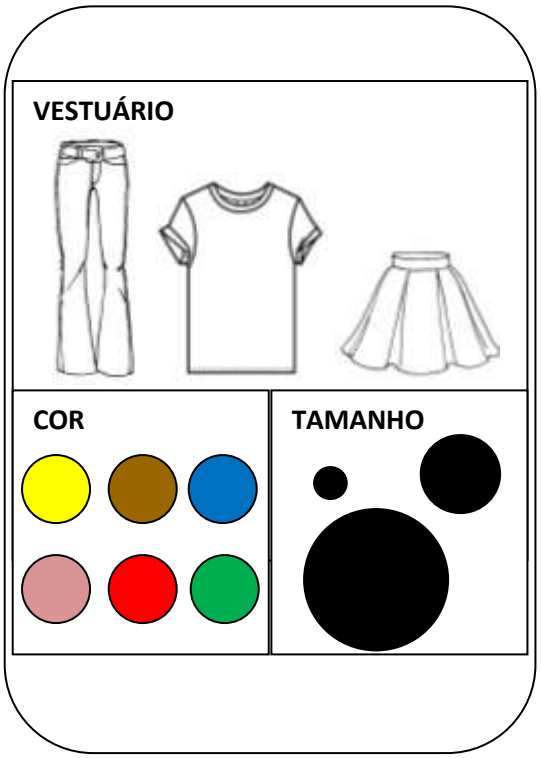
Quando todas as cartelas, de todos os jogadores forem usadas (pendurando a roupa ou descartando) o jogo terminou. Ganha quem tiver mais roupas no varal.

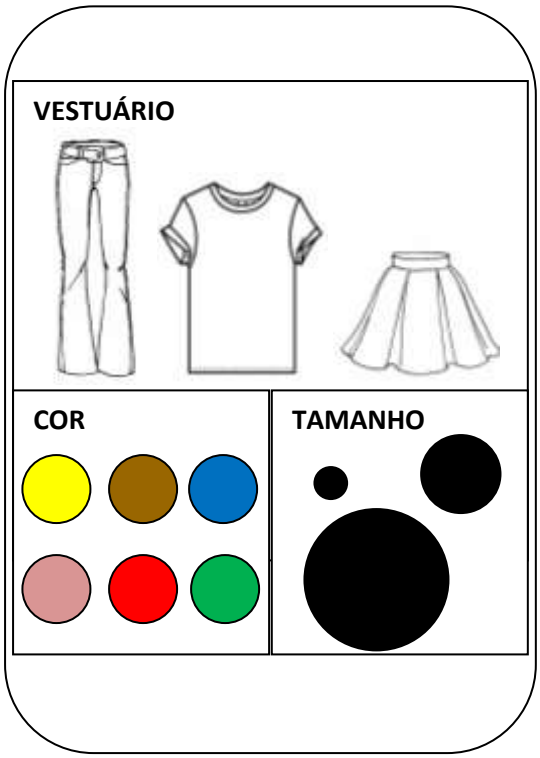
---

CARTELAS PARA IMPRESSÃO E RECORTE

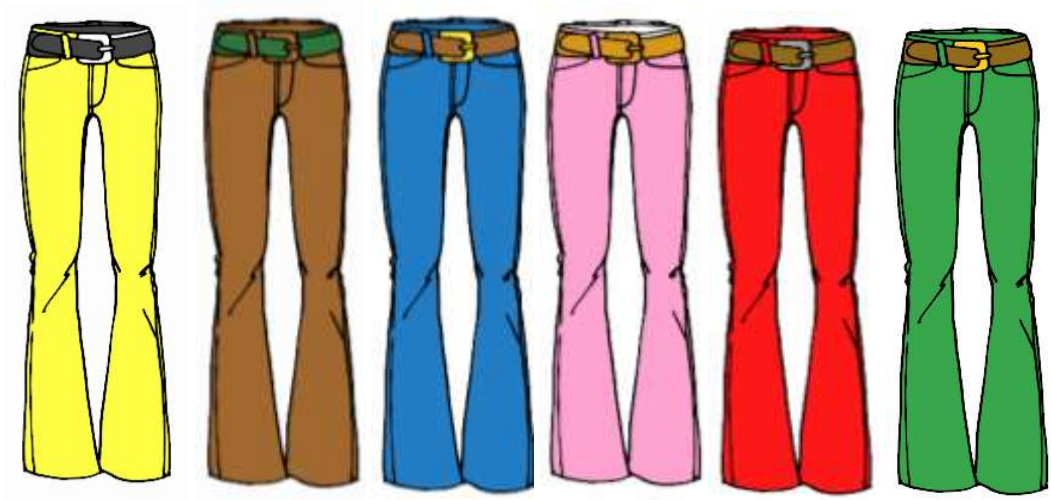


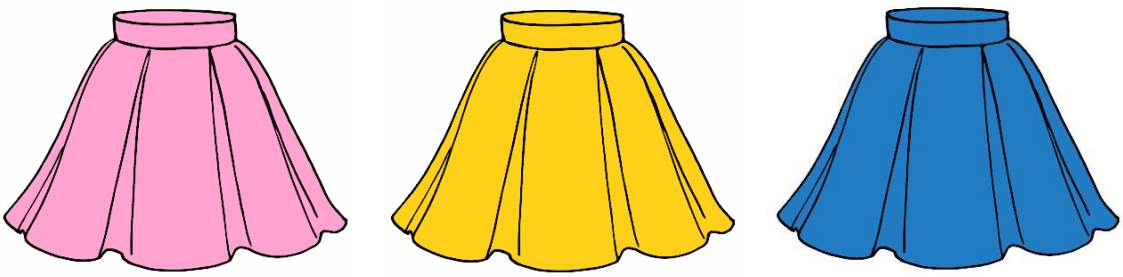





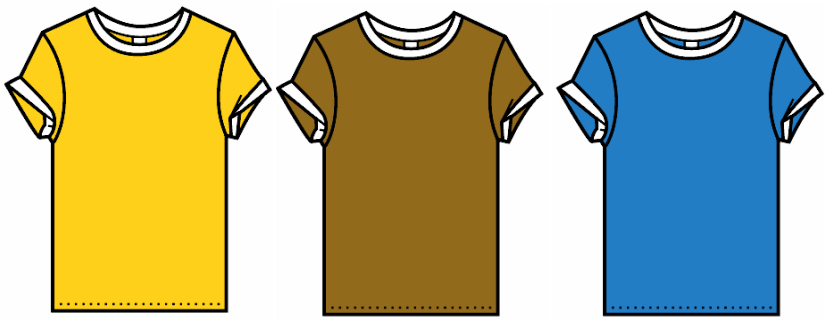



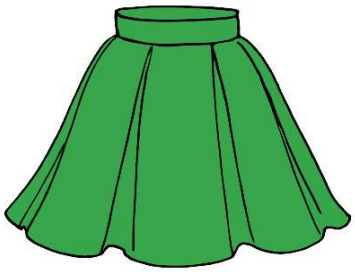

KIT DE VESTUÁRIO

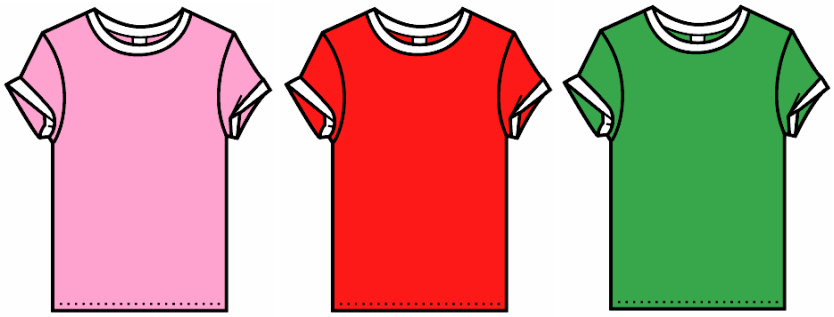


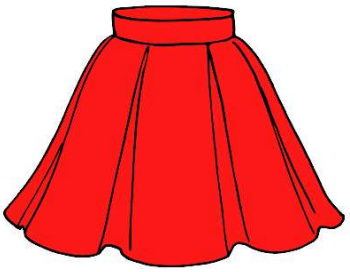


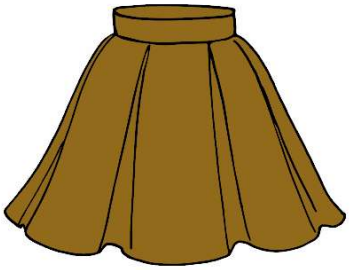
PSICOMOVIMENTAR

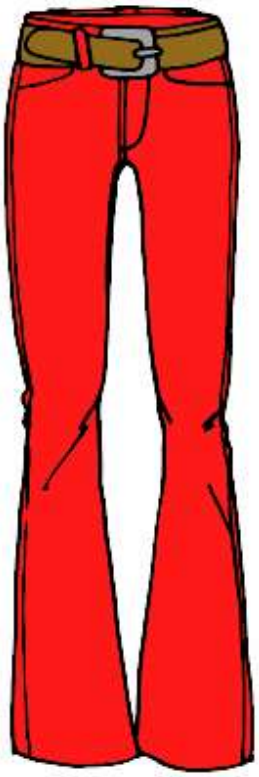


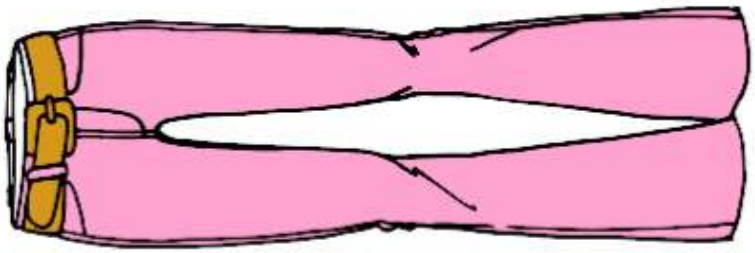






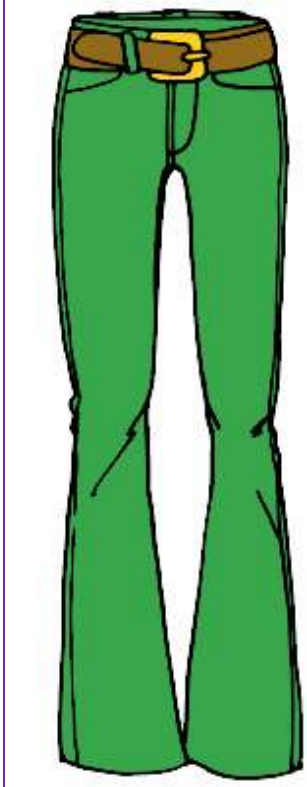


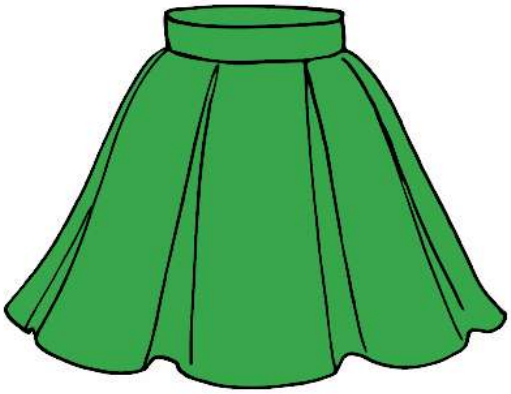


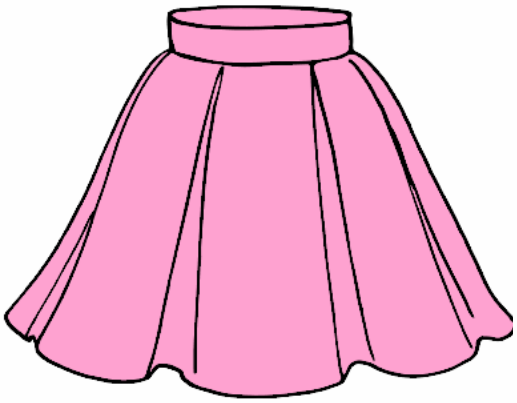


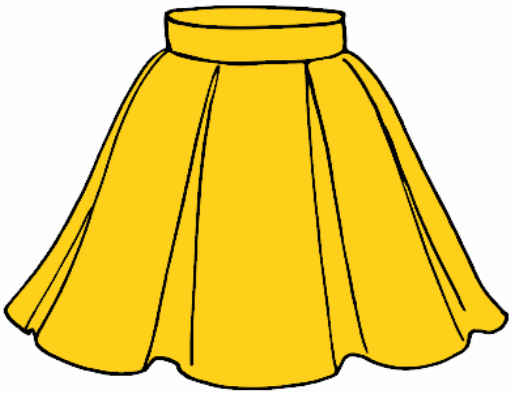
PSICOMOVIMENTAR

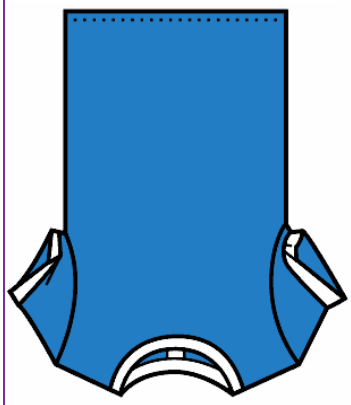
# Material de Estimulação

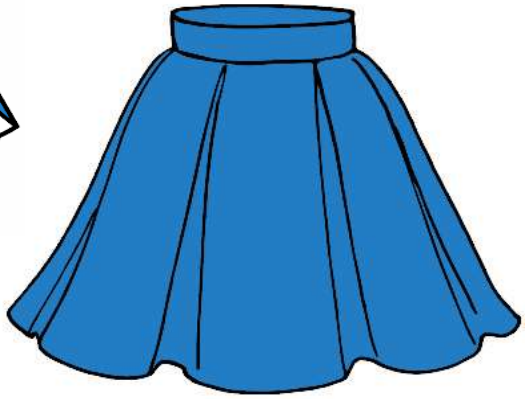


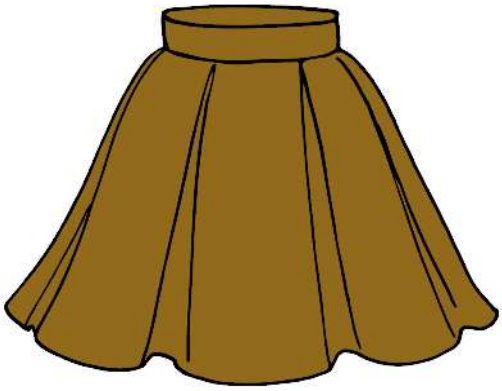






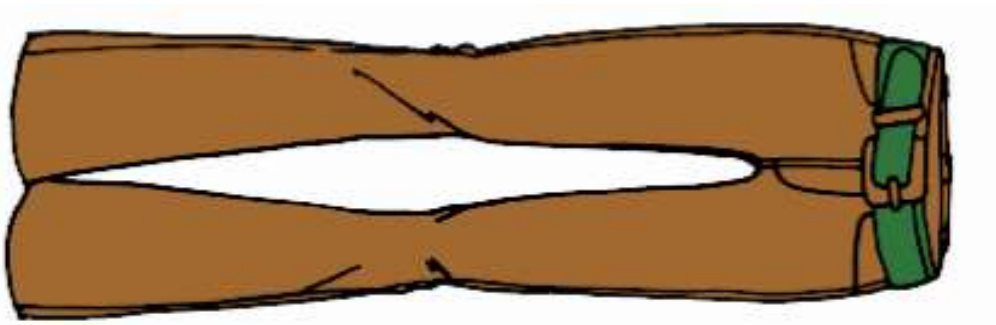


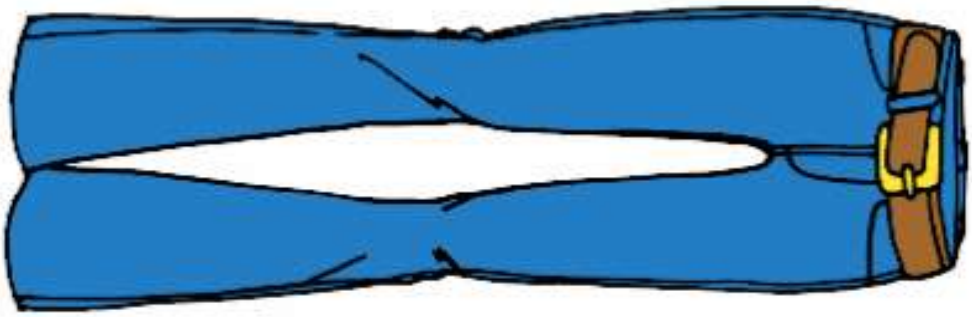




PSICOMOVIMENTAR

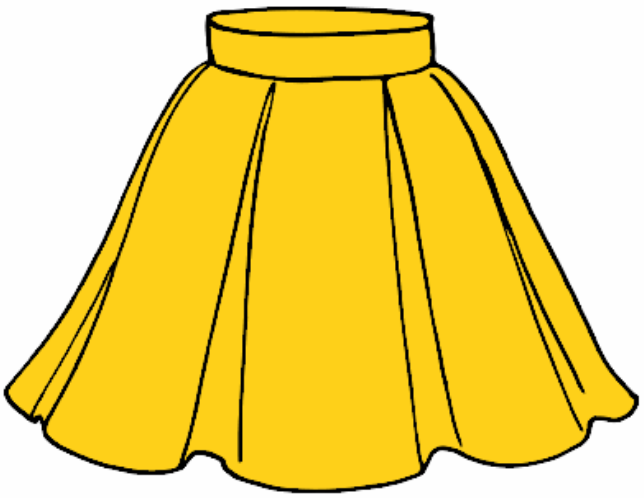
Material de Estimulação

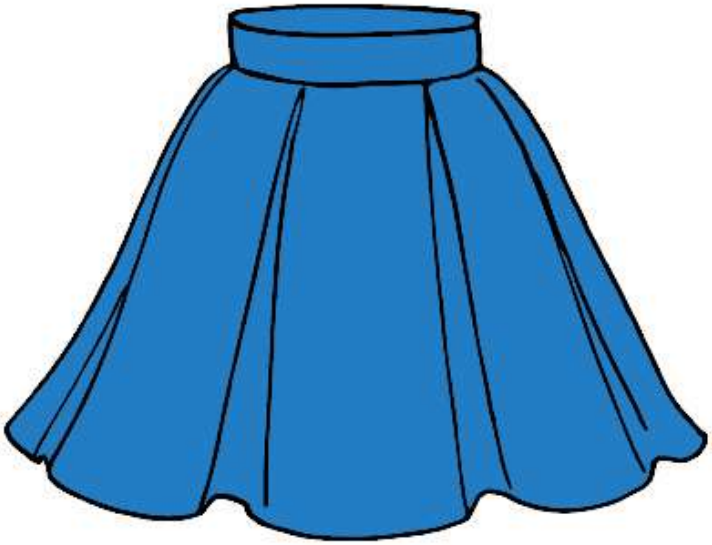




PSICOMOVIMENTAR

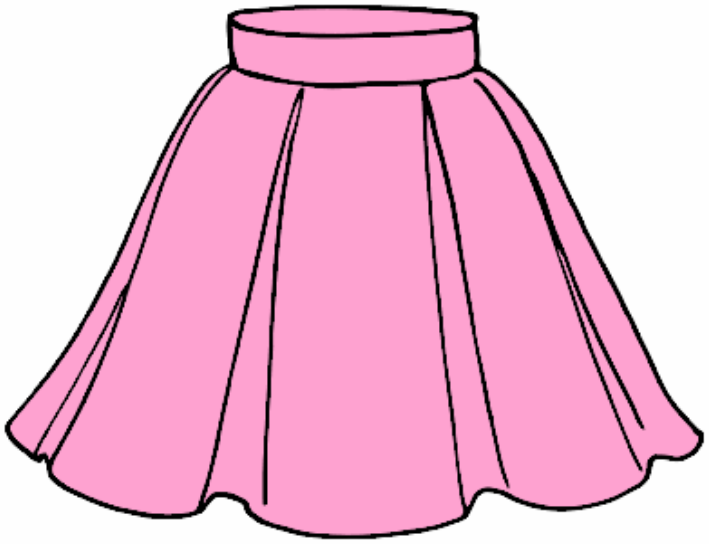
Material de Estimulação





PSICOMOVIMENTAR

Material de Estimulação



PSICOMOVIMENTAR

# 12. Brinquedo falante

Por Jacyara Gomes Pinto Braga

## Público-alvo:

A partir de 03 - 04 anos

## Objetivos:

Estimular o desenvolvimento do controle inibitório;

Esperar a vez para falar ou contar um acontecimento;

## Materiais necessários:

01 objeto que não chame muito a atenção (estojo vazio, bichinho de plástico ou pelúcia ou bola pequena)

## Local:

Sala de aula ou pátio.

## Modo de fazer

Organize as crianças em roda, diga o objeto que está nas mãos e mostre.

Diga que nessa brincadeira quem segura o objeto (diga o nome do objeto) fala, quem não esta segurando, escuta.

Assim vai desenvolvimento a atividade na rodinha. Se for à hora da novidade, só pode contar quem está com o objeto em mãos. Pode variar em outros momentos e situações

# 13. A semente e o saber esperar

Por Elaine Victorelli Vieira

## Público-alvo:

A partir de 06 anos

## Objetivos:

Estimular o controle inibitório por meio da observação das fases de germinação de uma planta.

Desenvolver o controle regulador do tempo e da espera.

Inibir a impulsividade, aumentando o autocontrole, a criatividade e a coordenação motora.

## Materiais necessários:

Impressão da folha a seguir para cada participante da atividade

Folha A4, Lápis de cor, lápis grafite e borracha

Sementes (feijão, milho)

Recipiente para plantar, terra e algodão (ou papel toalha, tecido)

## Local:

Ao ar livre ou lugares espaçosos

## Modo de fazer

Apresentar a imagem de germinação e pedir a criança para fazer um desenho que a represente. Não esquecer de colorir.

Pedir para a criança escolher uma semente e fazer o plantio:

1. Em um recipiente com terra (4 a 5 grãos)
2. No algodão (papel toalha ou tecido) (4 a 5 grãos)

Após o plantio regar diariamente e ir observando a germinação durante 10 dias

Ao final da experiência responder as perguntas do quadro a seguir.

Nome:_____ Idade: _____ Data: _____

MINHA 1ª GERMINAÇÃO DE _____

1. O que você achou da experiência de plantar?

2. No seu dia a dia o que acha que passa rápido e o que passa devagar?

3. Qual emoção sente quando o tempo passa rápido e quando passa devagar?

4. Como você se sente quando tem que esperar para fazer algo que gosta?

5. Quais os grãos germinaram primeiro: os que você plantou na terra ou no algodão?

# 14. Stop

Por Ariadne Mendonça Luna Ramos

## Público-alvo:

A partir de 08 anos, adolescentes e adultos

## Objetivos:

Estimular o controle inibitório, a atenção, o raciocínio lógico e o rastreio de informações na memória.

## Materiais necessários:

**Caneta ou lápis**

**A4 ou as impressões a seguir com os modelos de STOP**

## Local:

Em uma mesa

## Modo de fazer

Imprimir os modelos de STOP, um por participante ou fazer numa folha as colunas com as categorias.

Preencher todas as colunas com palavras que começam com a letra da rodada, o mais rápido possível.

Definida a letra, os participantes devem preencher todas as categorias o mais rápido possível.

Quem terminar grita "STOP!" e, imediatamente, todos os outros param de escrever. Vence quem somar mais pontos.

# STOP

| LETRA | NOME | OBJETO | FRUTA | C.E.P. | COR | PONTOS |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

TOTAL

# STOP

| LETRA | NOME | OBJETO | FRUTA | C.E.P. | COR | PONTOS |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

TOTAL

# STOP

| LETRA | NOME | OBJETO | FRUTA | C.E.P. | COR | PONTOS |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

TOTAL

# STOP

| LETRA | NOME | OBJETO | FRUTA | C.E.P. | COR | PONTOS |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

TOTAL

PSICOMOVIMENTAR

# 15. Jogo dos Pontinhos

Por Karina Elaina Boaretto

## Público-alvo:

A partir de 6 anos

## Objetivos:

Estimular o controle inibitório, trabalhar a impulsividade, a tolerância e a necessidade de esperar sua vez.

## Materiais necessários:

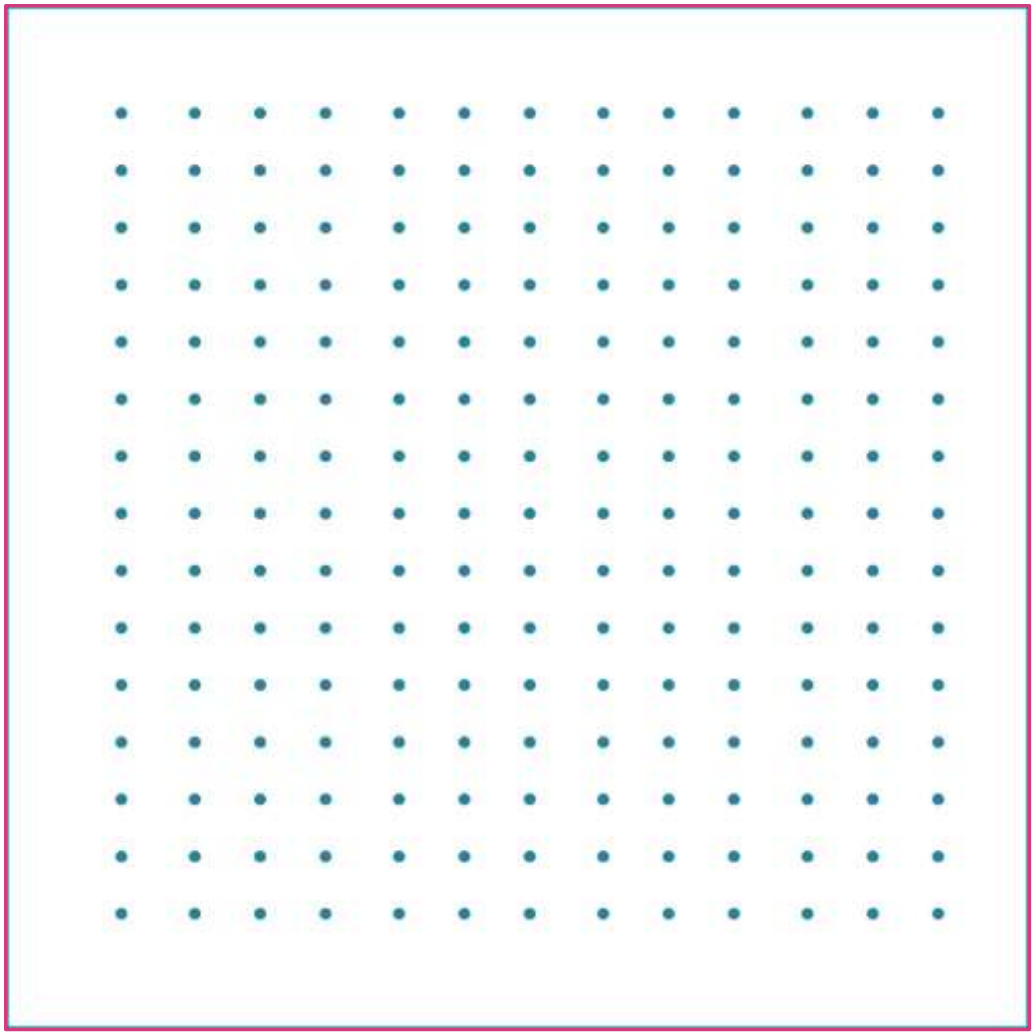
Folha com os pontinhos (em anexo) e duas canetas de cores diferentes

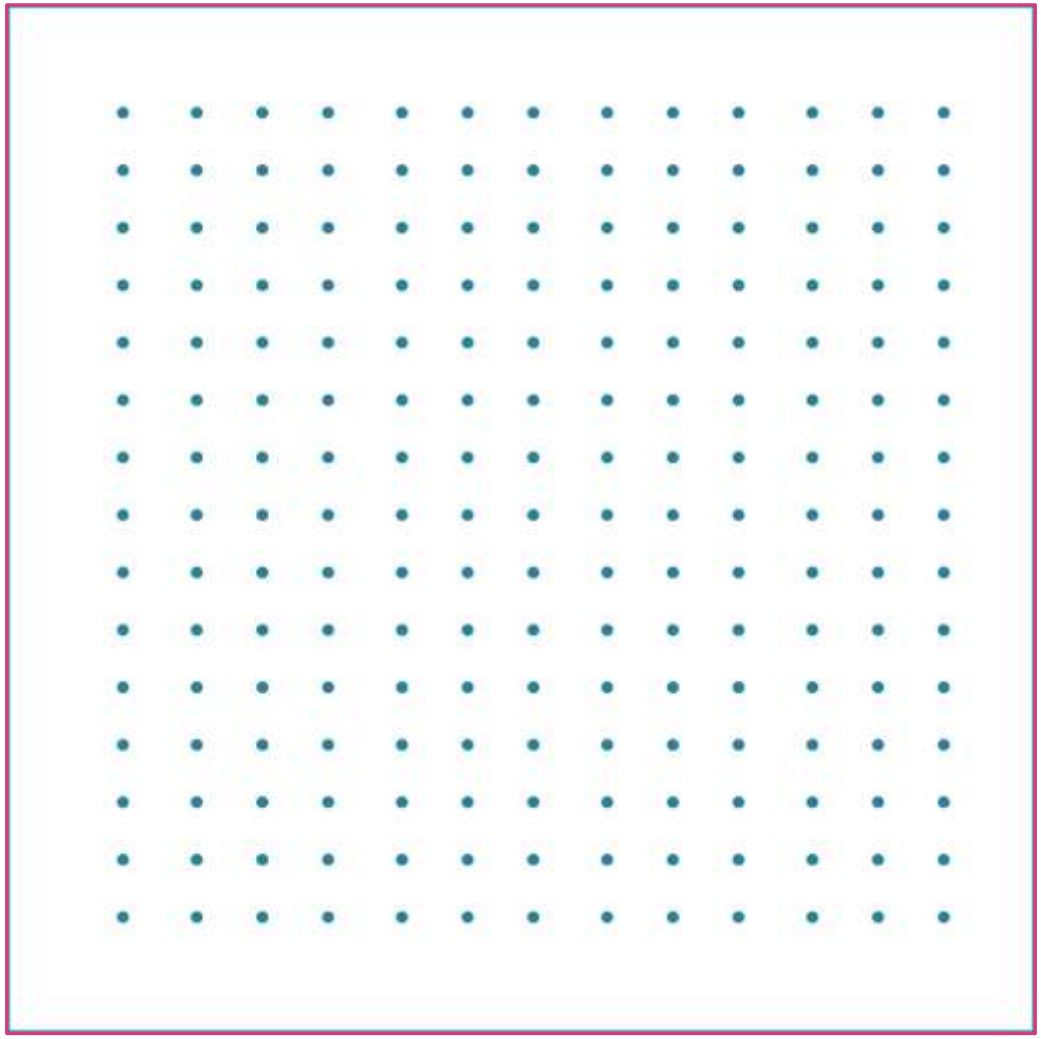
## Local:

Em uma mesa ou no chão

## Modo de fazer:

Este jogo é para ser jogado por duas pessoas. Cada pessoa escolhe a sua cor de caneta e na sua vez fará um risco unindo um pontinho ao outro, sempre tentando fechar um quadrado de quatro pontinhos, mas fazendo apenas um risco por vez. Aquele que fechar o quadrado deve por a primeira letra do nome dentro do quadradinho para marcar. Pode ser feito um par ou impar para ver quem faz o primeiro risquinho.





IMPRIMIR E RECORTAR

DOIS JOGOS DOS PONTINHOS

PSICOMOVIMENTAR

# 16. Dança da cadeira diferente

Por Sandra Santa dos Santos

## Público-alvo:

A partir de 6 anos

## Objetivos:

Estimular o controle inibitório e a atenção ao comando dado. Desenvolver habilidades de autocontrole, autorregulação e comportamento em relação da ação que está sendo executada.

## Materiais necessários:

Cadeiras, aparelho de som, músicas

## Local:

Na própria sala de aula ou no Jardim/ pátio.

## Modo de fazer:

Organizar o espaço. Formar dois círculos a uma distância de 2 metros um do outro com as cadeiras (um círculo com a quantidade exata de cadeiras e outro com uma cadeira a menos em relação à quantidade de crianças).

As crianças deverão começar a brincadeira sentadas nas cadeiras de 1 dos círculos. Ao som da música deverão ir trocando de cadeira (levanta, senta na cadeira ao lado).

Quando a música parar todas as crianças deverão levantar e ir até o outro círculo e sentar.

Quem ficar em pé sai da brincadeira.

Vai se retirando as cadeiras sempre do círculo contrário ao que as crianças estarão sentadas.

Ganha quem conseguir ficar até o final da brincadeira

# 17. Caracol do sopro

Por Kamylla Lopes da Silva

## Público-alvo:

A partir de 3 anos

## Objetivos:

Estimular o controle inibitório, a habilidade oral, desenvolvimento da fala

Promover o exercício de ritmar a respiração, equilíbrio físico e emocional

Aumentar a capacidade de percepção sensorial e mental

## Materiais necessários:

Massinha ou cordão

Mesa ou papelão

Canudo

Bolinha plástico

## Local:

Em espaço aberto ou fechado. Pode ser realizado em pé ou deitado, individual.

## Modo de fazer:

Fazemos um caracol de massinha em uma mesa, colocamos uma bolinha de plástico e damos um canudo para criança soprar até a bolinha chegar ao centro do caracol. O papelão colamos o cordão em forma se caracol e da mesma forma, colocamos a bolinha de plástico entregamos o canudo e a criança tem que chegar a bolinha até o centro do caracol, a detalhes soprando.

# 18. Basquete com obstáculo

Por Andressa Maria da Silva

## Público-alvo:

A partir de 3 anos

## Objetivos:

Trabalhar a atenção, percepção de movimento e coordenação motora ampla e controle inibitório.

## Materiais necessários:

Balde, corda, bolas coloridas dentro de um cesto

## Local:

Espaço amplo

## Modo de fazer:

Organize o espaço livre e coloque o balde a 1.50m de distância da criança.

A frente do balde (1.00m de distância) coloque uma corda.

A corda deverá ser agitada (girando ou para cima e para baixo) para que a criança pule ou passe por baixo (fica a critério do coordenador).

Colocar o cesto com bolas ao lado da criança

Ao sinal a criança deverá pegar uma bola

Ultrapassar o obstáculo (corda)

E jogar a bola no balde...

Voltar ultrapassando o obstáculo e pegar outra bola.

Seguir até as bolas acabarem.

O organizador deve ficar agitando a corda durante toda a atividade.

Material de Estimulação

Parte 02.

# Flexibilidade Cognitiva

Raciocínio Lógico

Tomada de decisão

Organização de Pensamento e ação

Criatividade

Flexibilidade de pensamento e ação

PSICOMOVIMENTAR

# 01. Figura e Fundo

Por Andrezza Regly Carvalheiro

## Público-alvo:

A partir de 05 anos, adolescentes e adultos

## Objetivos:

Estimular a flexibilidade cognitiva e a percepção visual.

## Materiais necessários:

- Impressão das fichas a serem utilizadas

## Local:

Em espaço aberto ou fechado. Pode ser realizado sentado ou em pé. Em grupo ou individual

## Modo de fazer:

Imprimir e recortar os quadros

Explicar a criança que ela deverá observar a figura por 3 minutos e posteriormente responder a pergunta:

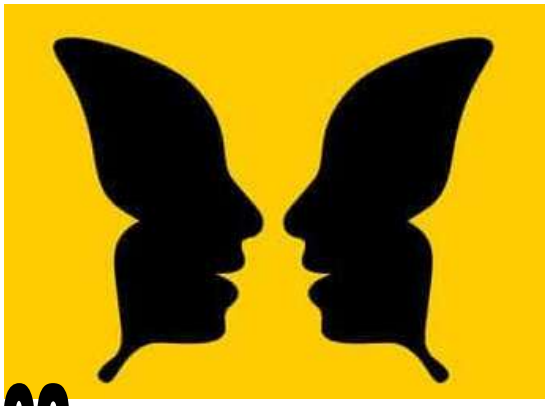
O QUE VOCÊ VÊ NA IMAGEM?

Existem pelo menos 02 respostas em cada figura. Caso a criança só encontre uma resposta busque auxiliá-la para encontrar as demais.

# Material de Estimulação

01

04



02

05

03

PSICOMOVIMENTAR

**01**

**WOLVERINE**

**BATMAN**

**02**

**BORBOLETA**

**ROSTOS EM PERFIL**

**03**

**MONTANHA**

**PÁSSARO**

**04**

**DENTES**

**CAPACETE DE OBRA**

**05**

**ÁRVORE**

**MACACO, LEÃO E PEIXES**

FICHAS COM AS RESPOSTAS

(COLAR ATRÁS DE CADA IMAGEM)

PSICOMOVIMENTAR

# 02. Que final tem essa história?

Por Gisele Daudt Cardoso Thurler

## Público-alvo:

A partir de 05 anos, adolescentes e adultos

## Objetivos:

Estimular a flexibilidade cognitiva

Trabalhar a memória operacional, o foco atencional e o controle inibitório

Trabalhar a criatividade

## Materiais necessários:

- Impressão das fichas a serem utilizadas com o final recortado.

## Local:

No chão, na mesa ou qualquer ambiente livre

## Modo de fazer:

Essa atividade consiste em o aplicador apresentar ao paciente a tirinha com o final recortado, a fim de que ele possa apresentar o fim da história de acordo com o seu pensamento.

Obs.: É importante ter conhecimento do material previamente para poder auxiliar o paciente com a entonação das frases, e até mesmo com expressões pois pode facilitar na criatividade.

Obs.2: Em outro momento, após ter aplicado toda a atividade, pode apresentar ao paciente o último quadrinho verdadeiro, para observar sua reação, expressão emocional e etc. Isso pode até mesmo estimulá-lo a pensar em outro desfecho.

Obs.: Pode-se trabalhar com livrinhos pequenos, ou gibis do gosto particular da criança (super-heróis, princesas, turma da Mônica e etc.)

A parte da tirinha que deve ser cortada está marcada de vermelho.

Tirinha 1

Tirinha 2

Tirinha 3

Tirinha 4

PSICOMOVIMENTAR

Tirinha 5

Tirinha 6 – essa tirinha não precisa retirar nada, apenas continuar a história

Tirinha 7

# 03.Identifique e Quantifique

Por Bruna Leão de Siqueira Lobo

## Público-alvo:

A partir de 07 anos, adolescentes e adultos

## Objetivos:

- Flexibilizar as respostas usando a sua memória, percepção e pensamentos.

- Prever várias hipóteses antes de tomar uma decisão

- Fortalecer a atenção dividida entre dois estímulos (identificar o objeto no texto e quantificar a partir do valor monetário citado) e estimular o raciocínio inferencial.

## Materiais necessários:

Impressão da ficha de perguntas (sugere-se recortá-las nos pontilhados e plastificá-las)

Impressão do anexo com as imagens e das cédulas, recortadas e também plastificadas

## Local:

Qualquer superfície plana (mesa ou chão)

## Modo de fazer:

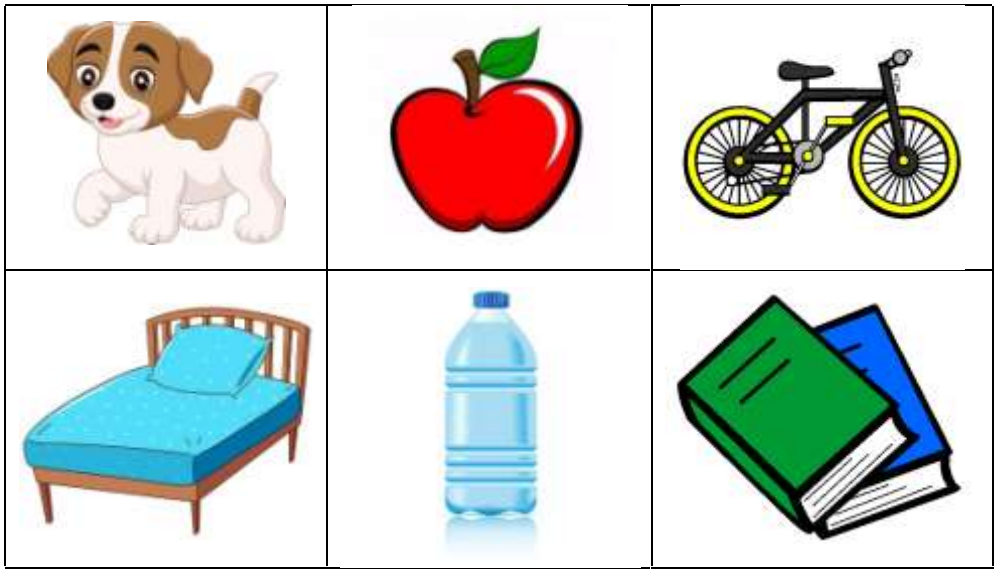
- As fichas de perguntas ficam viradas e @ alun@ escolhe uma por vez.

- A(o) terapeuta faz a leitura e @ alun@ deve identificar a ficha com a imagem correspondente a frase, e colocá-la sobre a ficha.

- Em seguida, deve selecionar as cédulas no valor especificado na frase e também colocá-las sobre a ficha.

| | | |
|---|---|---|
| JOÃO RESOLVEU PEDIR DE PRESENTE UM _____ DE ESTIMAÇÃO E SEU PAI COMPROU UM POR R$ 45,00 | LUANA VAI FAZER UM PIQUENIQUE E DECIDIU LEVAR _____ PORQUE GOSTA MUITO DESSA FRUTA. NA FEIRA ELA PAGOU R$10,00 | A _____ DA MENINA QUEBROU E SUA MAE RESOLVEU COMPRAR UMA MAIOR PARA ELA DORMIR. O VALOR FOI R$130,00 |
| JOANA ESTAVA COM SEDE E COMPROU _____ NA LANCHONETE. PAGOU COM UMA NOTA DE R$10,00 E RECEBEU DE R$5,00. QUAL O VALOR DO PRODUTO? | MARIA COMPROU DOIS _____PARA ANOTAR SUAS RECEITAS. CADA UM SAIU POR R$15,00. QUAL O VALOR TOTAL QUE ELA PAGOU? | A _____ DO FELIPE QUEBROU E ELE E ELE QUERIA PASSEAR. O MECÂNICO COBROU R$70,00 PELO CONSERTO. |

PSICOMOVIMENTAR



2
2 REAIS
20
20 REAIS
5
5 REAIS
50
50 REAIS
10
10 REAIS
100
100 REAIS

# 04. Mímica

Por Jacyara Gomes Pinto Braga

## Público-alvo:

A partir de 07 anos, adolescentes e adultos, duplas ou equipes

## Objetivos:

Estimular a flexibilidade cognitiva, pensamento, ação e percepção visual.

## Materiais necessários:

Folha A4 e impressão das fichas (ou escrita à mão) de palavras a serem lidas na brincadeira.

## Local:

Em espaço aberto ou fechado.

## Modo de fazer:

O jogo de mímica é um jogo de adivinhação em que é necessário passar uma mensagem somente por meio de gestos.

Joga-se em duplas ou equipes, e um dos membros deve se expressar de maneira a fazer seu time entender qual é a palavra chave que eles devem adivinhar.

É um jogo simples, e que costuma arrancar muitas risadas dos seus participantes.

| | | | |
|---|---|---|---|
| CACHORRO | CORRER | JANELA | SUPER-HERÓI |
| GATO | PULAR | COPO | PRINCESA |
| SAPO | CANTAR | CADEIRA | FANTASMA |
| PASSÁRO | DANÇAR | CANETA | MONSTRO |
| GALINHA | CHORAR | LIVRO | VAMPIRO |

Sugestões de fichas para a brincadeira de mímica dividido em 4 categorias: animais, ação, objeto e personagem

# 05.Folhas de exercício

Por Fernanda Monteiro Colete

## Público-alvo:

A partir de 05 anos

## Objetivos:

Estimular atenção, concentração, flexibilidade cognitiva e percepção visual

## Materiais necessários:

Impressão das fichas

## Local:

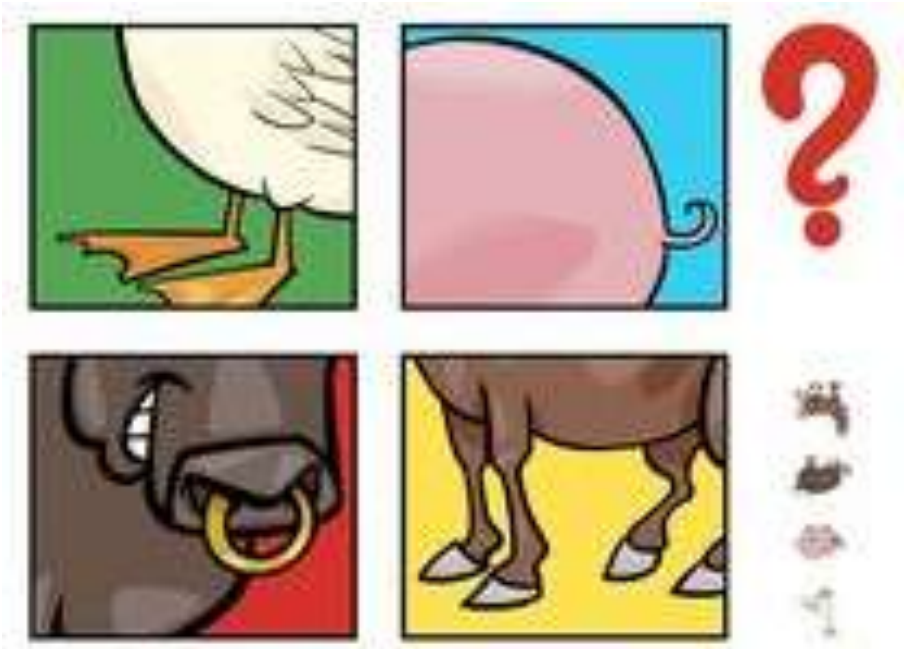
Interno ou externo, sentado à mesa

## Modo de fazer:

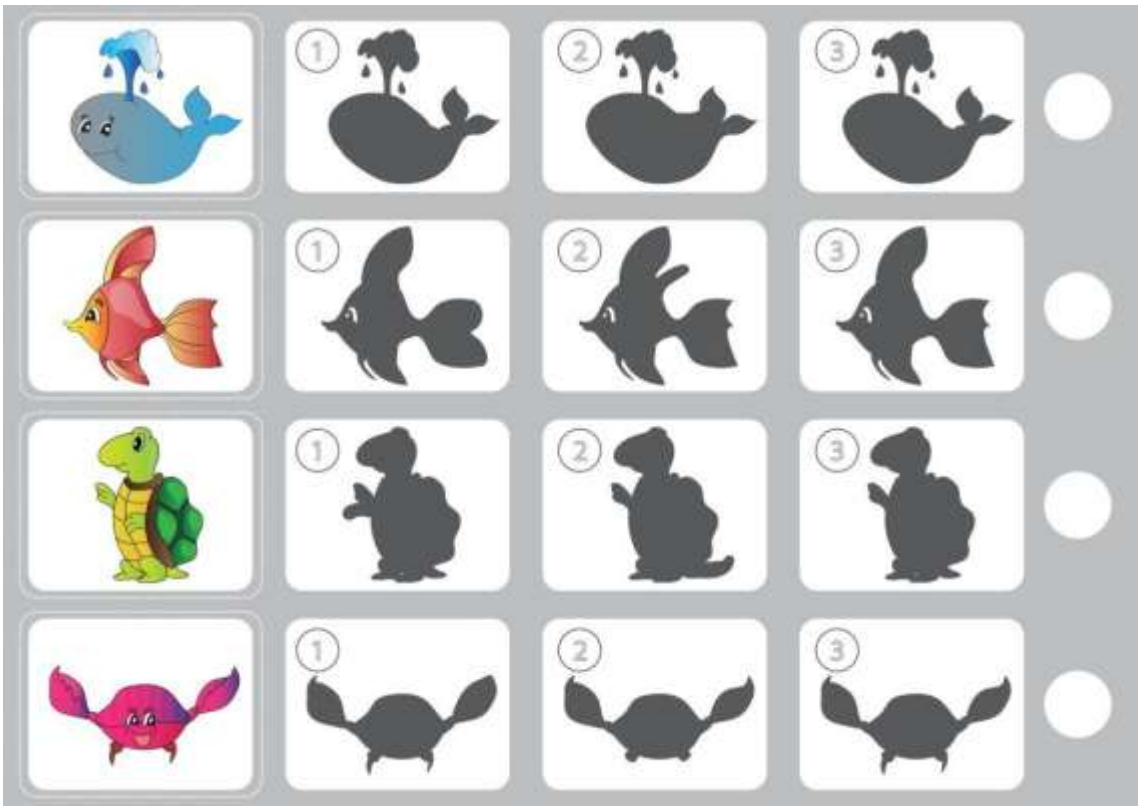
Cada atividade possui sua instrução em anexo.

ATIVIDADE 01. Recorte as figuras e encontre os pares das figuras e suas respectivas sombras

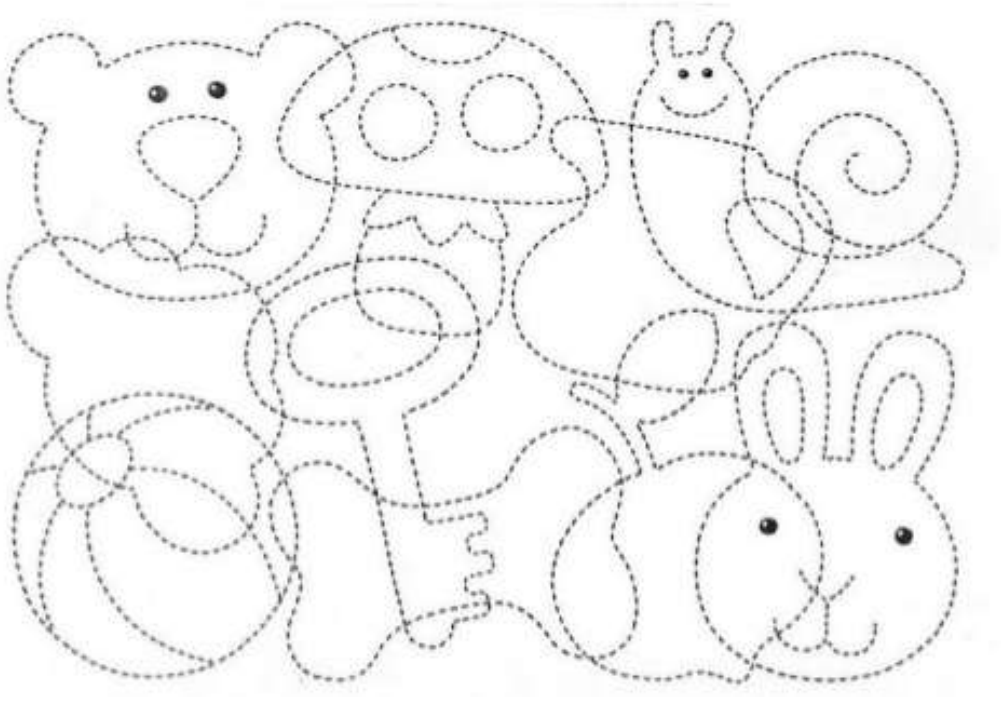
ATIVIDADE 02: Descubra quais são os animais que aparecem apenas uma parte na figura



ATIVIDADE 03: Relacione o desenho a sua respectiva sombra




ATIVIDADE 04: Descubra os 10 desenhos que estão escondidos na imagem



PSICOMOVIMENTAR

# 06. Meu corpo

Por Mônica de Cássia Silvana Lima Moura

## Público-alvo:

De 03 aos 07 anos

## Objetivos:

Estimular a flexibilidade cognitiva, através da construção da imagem do seu corpo, reconhecimento da partes do corpo e representação mental.

## Materiais necessários:

Espelho grande, folha 40 kg, canetinhas coloridas, sobras de tecidos e lãs, música.

## Local:

Pode ser realizado em área externa ou interna, individualmente ou em grupo.

## Modo de fazer:

- ✓ Colocar a criança em frente ao espelho, de forma que visualize todo seu corpo.
- ✓ Nomear as partes do seu corpo, utilizando músicas. “Eu conheço um jacaré...”, “Eu vi uma formiga...”, “Cabeça, ombro, joelho...”
- ✓ Após, colocá-la deitada sob uma folha de papel 40 kg, e fazer o contorno do seu corpo.
- ✓ Ao retirá-la, mostrar o contorno e solicitar suas observações do que via em frente ao espelho e como está no papel.
- ✓ Entregar-lhe, retalhos de tecidos, lãs, canetinhas e pedir que faça o que está faltando para que o contorno fique semelhante com o que ela viu no espelho

# 07. Brincadeira adivinha

Por Sandra Santana dos Santos

## Público-alvo:

A partir de 07 anos, adolescentes e adultos, duplas ou equipes

## Objetivos:

Desenvolver a flexibilidade cognitiva

Desenvolver a criatividade e imaginação

Desenvolver a atenção, coordenação motora, percepção visual, desenvoltura e comunicação

## Materiais necessários:

Quadro, pincel, lápis, folha em branco

## Local:

Sala de aula

## Modo de fazer:

Escrever no papel ou caderno os nomes de animais que a criança conhece. Uma criança por vez vem ao quadro e pega um papel.

Essa criança deve representar a palavra com desenho e os colegas devem adivinhar o que é. Quem acertar será o próximo a ir ao quadro. Para criança que não ler, pode falar a palavra no ouvido dela.

Observação: Para essa atividade poderá usar as seguintes categorias: frutas, animais ou objetos. Fica ao critério.

| | | |
|---|---|---|
| MAÇÃ | CAVALO | MESA |
| BANANA | PORCO | CELULAR |
| ABACAXI | VACA | PANELA |
| UVA | BORBOLETA | TELEVISÃO |

# 08.Fantoches de rolinho de papel

Por Júlia Faria Galluzzi

## Público-alvo:

Crianças a partir de 4 anos

## Objetivos:

Desenvolver a flexibilidade cognitiva e a fantasia

Desenvolver a oralidade e ampliar o vocabulário

## Materiais necessários:

Rolinhos de papel, tinta, caneta hidrocor, lã e EVA.

## Local:

Espaço aberto ou fechado

## Modo de fazer:

Pinte de marrom um rolinho, faça olhos, orelhas e focinho, montando o fantoche do lobo mau;

Pinte três rolinhos de rosa, faça orelhas, olhos e focinhos, montando os porquinhos;

Pinte de vermelho um rolinho, faça com papel um círculo, nele faça olhos e boca. Com lã, faça o cabelo da chapeuzinho e monte o Fantoche;

Entregue para a criança os fantoches da história dos três porquinhos (três porquinhos e o lobo mau) e peça para ela contar a história.

Quando a mesma estiver no meio da história, entregue o fantoche da chapeuzinho e peça que inclua na história.

Observa a reação da criança e se ela conseguirá colocar a chapeuzinho no meio da história dos três porquinhos.

# 09. Sudoku

Por Silvana Araújo da Cruz

## Público-alvo:

A partir dos 12 anos, adolescentes e adultos

## Objetivos:

Desenvolver a flexibilidade cognitiva

Desenvolver a atenção, concentração, memória de trabalho, estabelecimento de relações, resolução de problemas.

## Materiais necessários:

Impressão das fichas a seguir

Lápis ou caneta

## Local:

Na mesa, de preferência em local silencioso, pois, exige concentração

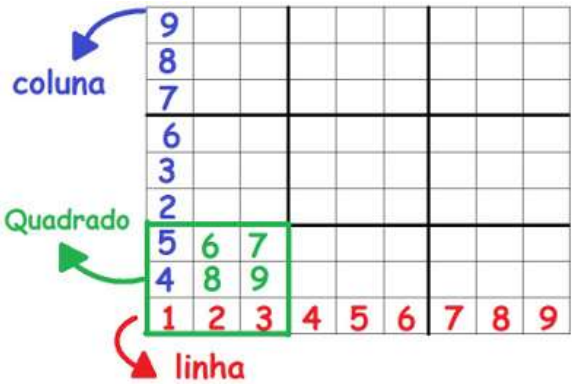
## Modo de fazer:

Imprimir as fichas em papel 180g, ou colar em papel cartão.

Pode se plastificar para que seja reutilizado e utilizar pilot de quadro branco para responder (apaga-se com papel higiênico e álcool).

Distribuir as fichas para os participantes e explicar o jogo:

Cada um deverá colocar os números de 1 a 9 nas fichas, em cada linha, coluna e quadrado de 3x3, respeitando a regra de que os números não podem se repetir em nenhuma das variáveis.



| | | | |
|---|---|---|---|
| | | 4 | |
| | 4 | | 2 |
| 2 | 3 | 1 | 4 |
| 4 | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2 | 4 | 1 | |
| | | | |
| 1 | 3 | 4 | 2 |
| 4 | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4 | | 3 | 1 |
| 1 | | | |
| | | | |
| 2 | 4 | 1 | 3 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 4 | | 1 |
| | | 3 | 4 |
| 1 | 2 | | |
| | 3 | | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | 1 | |
| 3 | | | 4 |
| | | | 1 |
| 1 | 3 | 4 | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 1 | 4 | 3 |
| | 3 | 2 | |
| 3 | 4 | | |
| | 2 | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 2 | 1 | 4 |
| | 1 | | |
| | | 2 | 3 |
| 2 | 3 | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4 | | 2 | 3 |
| | 2 | | |
| 1 | | | 2 |
| | | 4 | 1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 2 | 4 | |
| 4 | | 1 | 2 |
| | 1 | | 4 |
| | 4 | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 3 | 4 | | |
| 1 | | | |
| 2 | 1 | | 3 |
| | 3 | 2 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | | | |
| 4 | 2 | 3 | |
| 2 | 4 | | |
| 3 | 1 | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | 4 | |
| | 4 | | |
| 2 | | 1 | 4 |
| 4 | 1 | 2 | |

PSICOMOVIMENTAR

Sudoku #1

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | | 2 | | 1 | 4 | | | |
| 3 | 1 | | 5 | | 2 | 6 | | |
| | 9 | 6 | 7 | 8 | | | | 1 |
| 7 | | | | | 6 | 8 | 9 | |
| | 8 | 3 | 4 | 7 | 5 | 2 | 1 | |
| | 6 | 1 | 8 | | | | | 7 |
| 8 | | | | 4 | 7 | 1 | 6 | |
| | | 7 | 2 | | 8 | | 3 | 5 |
| | | | 3 | 5 | | 7 | | 8 |

Sudoku #2

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 4 | | 2 | | | 5 | | 3 |
| 9 | | | 3 | | | 8 | | |
| | 3 | | 7 | | | | 1 | |
| 2 | | 5 | 6 | 1 | | | | 9 |
| 4 | | 6 | 9 | | 3 | 1 | | 8 |
| 3 | | | | 5 | 7 | 4 | | 2 |
| | 6 | | | | 8 | | 4 | |
| | | 4 | | | 6 | | | 5 |
| 5 | | 1 | | | 2 | | 8 | 7 |

Sudoku #3

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 6 | | | | 3 | 7 | 2 |
| | 7 | | 1 | | 4 | 6 | 8 | |
| | 8 | | | | 6 | | 9 | 1 |
| | 5 | 4 | | 6 | | 9 | | |
| 1 | | 8 | 4 | | 3 | 2 | | 7 |
| | | 2 | | 8 | | 1 | 5 | |
| 9 | 4 | | 3 | | | | 2 | |
| | 6 | 1 | 5 | | 2 | | 4 | |
| 8 | 2 | 7 | | | | 5 | | |

Sudoku #4

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 5 | | 1 | 2 | | | | |
| 7 | 2 | 9 | 8 | 5 | | 1 | | 3 |
| 1 | | 4 | 7 | | 6 | 8 | | |
| 6 | | | | | | 7 | | 4 |
| 4 | 8 | 5 | | | | 3 | 9 | 2 |
| 9 | | 2 | | | | | | 1 |
| | | 1 | 4 | | 8 | 2 | | 7 |
| 2 | | 7 | | 3 | 1 | 9 | 4 | 8 |
| | | | | 7 | 9 | | 1 | |

Sudoku #5

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 5 | 7 | | | | 2 |
| | | | | | 2 | 3 | 1 | 7 |
| | 7 | | 9 | 3 | 6 | | 4 | 5 |
| 1 | 3 | 2 | 6 | | | | 9 | 4 |
| | 4 | 8 | | | | 1 | 5 | |
| 9 | 5 | | | | 4 | 2 | 8 | 6 |
| 8 | 9 | | 2 | 5 | 7 | | 3 | |
| 3 | 2 | 4 | 1 | | | | | |
| 7 | | | | 9 | 3 | | | |

Sudoku #6

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | | | 6 | 3 | 4 | 8 | 9 |
| 8 | 6 | 3 | 4 | 7 | | 2 | | |
| | | 4 | 8 | 1 | | | 7 | |
| 5 | | 2 | | 4 | | 1 | 9 | |
| | 9 | | | | | | 4 | |
| | 8 | 7 | | 9 | | 5 | | 2 |
| | 7 | | | 3 | 6 | 9 | | |
| | | 1 | | 8 | 4 | 3 | 2 | 7 |
| 3 | 4 | 9 | 5 | 2 | | | 6 | |

PSICOMOVIMENTAR

# 10. Cadê o objeto

Por Francisca das Chagas Costa

## Público-alvo:

A partir dos 3 anos

## Objetivos:

Desenvolver a flexibilidade cognitiva: noção espacial, localização, atenção e percepção auditiva

## Materiais necessários:

Um objeto pequeno

## Local:

Sala ou Pátio

## Modo de fazer:

As crianças viram de costas para a professora, essa esconde o objeto previamente combinado.

Depois, as crianças devem procurar pela sala o objeto.

A professora ajudará dizendo está perto ou longe.

Para crianças a partir de 5 anos, pode-se pedir para uma criança sair da sala.

O objeto será escondido por outro colega que irá orientar o colega que voltou para a sala para ajudá-lo a encontrar.

Assim trocando as crianças.

# 11. Circuito Psicomotor

Por Alexandra Gonçalves de Oliveira

## Público-alvo:

A partir de 12 anos

## Objetivos:

Estimular a memória, o raciocínio lógico matemático, percepção visual e auditiva, flexibilidade cognitiva, controle inibitório e coordenação motora ampla.

Calcular fórmulas matemáticas simples.

Identificar na ficha se a operação é verdadeira ou falsa.

## Materiais necessários:

Cordas de tamanhos diferentes.

Pneus ou pequenos cones.

Fichas com operações matemáticas.

## Local:

Lugares abertos, com espaço. (Quadras, por exemplo).

## Modo de fazer:

**1º passo:** Formar duas equipes (5 a 10 crianças) e fazer uma fila, sendo uma do lado da outra.

**2º passo:** No chão, montar dois circuitos psicomotores, sendo nível de dificuldade fácil e o outro médio ou difícil, dependendo da idade que for aplicar a atividade.

No caso, deverá ser montado um com dificuldade fácil utilizando cordas e o outro com dificuldade média, utilizando pneus ou cones.

Fichas com operações matemáticas simples. (Verdadeiro ou falso).

# Regras do jogo

O professor ou tutor deverá mostrar a mesma ficha aos dois alunos da ponta da fila, eles deverão responder se é falso ou verdadeiro o valor daquela operação, sendo que, se for verdadeiro e eles confirmarem que é verdadeiro eles deverão passar pelo circuito mais fácil para chegar do outro lado da quadra, caso a operação seja falsa e eles confirmarem que seja verdadeira, eles deverão passar pelo circuito de dificuldade média. Lembrando que o aluno deverá estar atento ao apito, que será dado para a largada.

A equipe que chegar primeiro do outro lado, vence!

Observação: Esse circuito, inclusive as fichas, é adaptável de acordo com cada faixa etária. E pode também ser adaptadas a outros temas e conteúdos.

FICHAS PARA RECORTE

| | | | |
|---|---|---|---|
| **2 + 3 = 6**<br>**V OU F** | **48 / 4 = 22**<br>**V OU F** | **4 x 5 = 20**<br>**V OU F** | **215 – 15 = 85**<br>**V OU F** |
| **9 + 5 = 13**<br>**V OU F** | **54 – 13 = 41**<br>**V OU F** | **125 / 5 = 25**<br>**V OU F** | **75 x 2 = 150**<br>**V OU F** |
| **5 + 10 = 15**<br>**V OU F** | **90 x 2 = 176**<br>**V OU F** | **23 x 3 = 68**<br>**V OU F** | **250 / 10 = 25**<br>**V OU F** |
| **25 – 3 = 22**<br>**V OU F** | **73 – 70 = 3**<br>**V OU F** | **29 + 17 = 46**<br>**V OU F** | **81 / 9 = 8**<br>**V OU F** |

PSICOMOVIMENTAR

# 12. Jogo da Velha

Por Karina Elaina Boaretto

## Público-alvo:

A partir de 6 anos

## Objetivos:

Estimular a flexibilidade cognitiva

## Materiais necessários:

Impressão do anexo (imprima e plastifique para poder usar várias vezes) e duas canetas permanentes.

Opção de colar as formas em tampinhas de garrafa ou EVA.

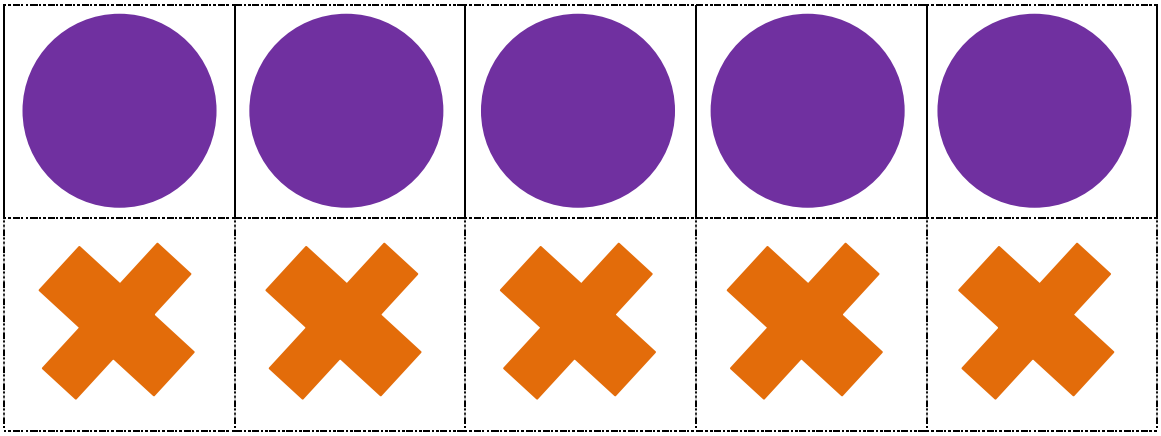
## Local:

Em uma mesa ou no chão

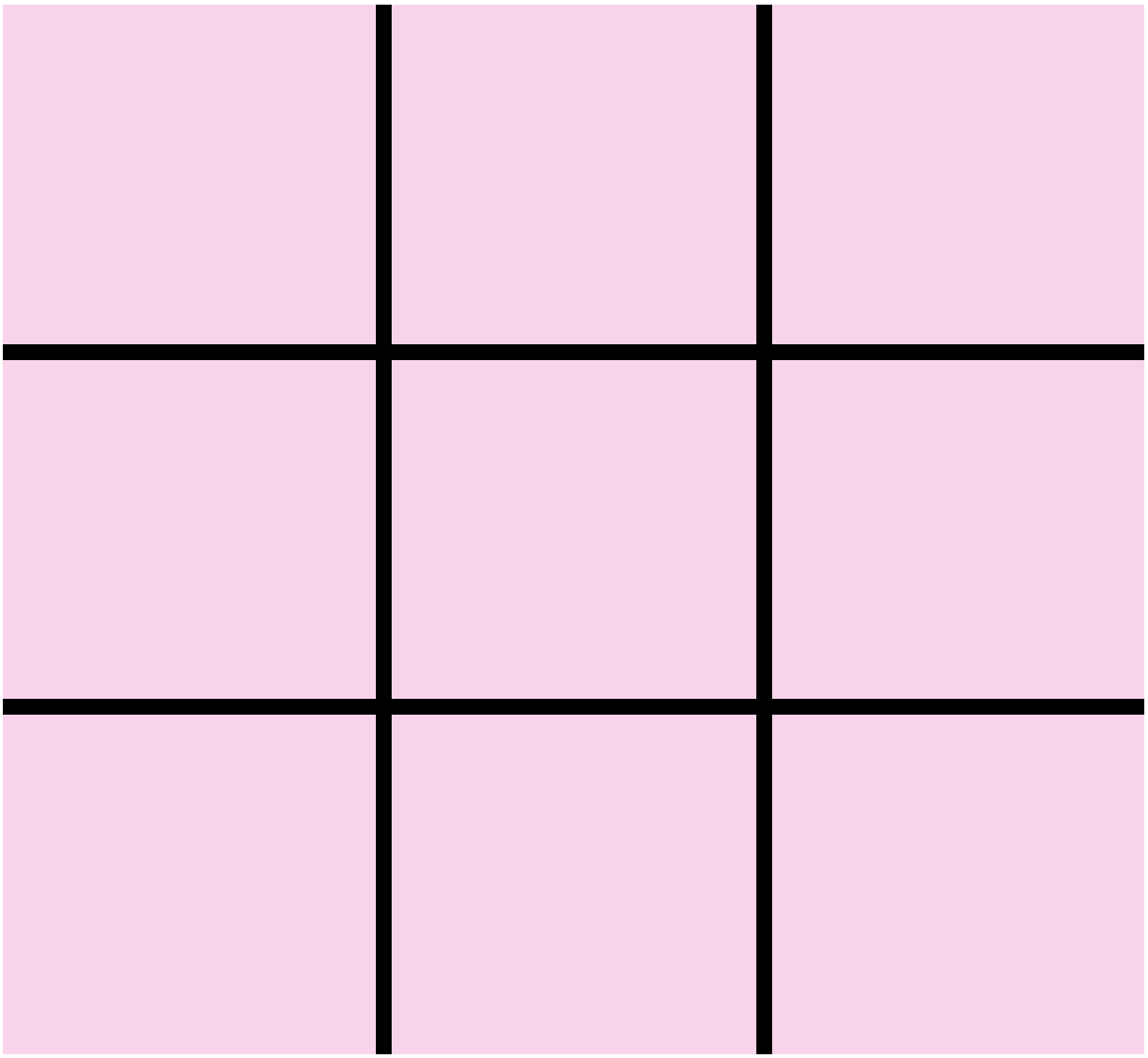
## Modo de fazer:

Este jogo é para ser jogado por duas pessoas. A finalidade do jogo é formar 3 desenhos iguais em sequência, reta ou diagonal. Cada pessoa escolhe o desenho que vai fazer um X ou um O e vai desenhando na sua vez nos quadrados tentando fazer a sequência. Ganha quem fechar os 3 desenhos iguais primeiro.

FORMAS PARA RECORTAR E COLAR



# Jogo da Velha



PSICOMOVIMENTAR

# 13. Caça ao tesouro

Por Juliana Ferreira Rimes silva

## Público alvo:

A partir de 3 anos com auxílio do adulto

A partir de 7 anos independente

## Objetivo

Trabalhar Flexibilidade cognitiva

Compreender orientações espaço temporais

Estimular o raciocínio lógico

Desenvolver a resolução de problemas

Amadurecer a autonomia de pensamento e ação

## Materiais

Pistas diversas (com a temática que se deseja trabalhar)

Um objeto escondido (tesouro). Opção de baú de tesouro para impressão e montagem na folha a seguir.

## Local

Em casa, na escola, no pátio, no consultório, ao ar livre, na sala de aula.

## Modo de fazer.

Preparação.

Crie as pistas de acordo com a temática que deseja trabalhar às associando aos locais onde cada passo e o tesouro estiver escondido

A 1a pista deverá ser entregue a criança.

Brincando:

A criança ou o adulto lerá a pista para que os participantes cumpram o que se pede e alcancem a próxima pista

A cada descoberta leva-se a uma nova pista escondida.

Ao final vence quem encontrar o tesouro (objeto escondido)

EXEMPLOS DE PISTAS:

| | | |
|---|---|---|
| Sou muito gelada. Você pode guardar em mim o seu sorvete preferido e ele nunca irá derreter... Sabe quem eu sou? | Todo dia quando eu chego ouço uma música tocar... Hoje se você procurar embaixo de mim uma pista irá encontrar | Durante o sol escaldante te refresco com minha sombra. Mas a melhor parte de mim, são os frutos que te alimentam. |
| GELADEIRA | APARELHO DE SOM | ÁRVORE |

Molde para Baú de Papel

# 14. Leitura de imagem

Por Elaine Victorelli Vieira

## Público alvo:

A partir de 05 anos, adolescentes e adultos

## Objetivo

Trabalhar Flexibilidade cognitiva

Agir de forma flexível diante das aparências. Saber argumentar sem preconceitos. Ser capaz de observar as pessoas de acordo com os seus sentimentos e compreendê-las

## Materiais

Imagens de diferentes situações do cotidiano (a seguir algumas dicas)

## Local

Espaço aberto ou fechado

## Modo de fazer.

Apresentar as imagens para os participantes e solicitar que respondam algumas perguntas (algumas sugestões abaixo), conversando sobre cada tópico:

| |
|---|
| 1. O que você observa nessa imagem? Descreva |
| 2. Por que você acha que as pessoas estão desta forma? |
| 3. Se pudesse mudar algo nesta imagem, o que seria? |
| 4. Que emoções você identifica nesta imagem? |
| 5. Onde está ocorrendo e o que você acha que está acontecendo? |
| 6. Como está o clima nesta imagem? |

SUGESTÃO DE IMAGENS:

# 15. Afunda ou Flutua

Por Elma Salatiel Rodrigues Rosa Veloso

## Público alvo:

A partir de 04 anos, adolescentes e adultos

## Objetivo

Estimular a Flexibilidade Cognitiva diante dos resultados, ou mediante a possibilidade de conseguir mais pontos e potencializar o levantamento de hipóteses.

## Materiais

- 20 Cartelas de sorteio
- 1 cartela de trilha
- 1 tampinha de garrafa pra cada jogador (para andar na trilha) ou outro marcador que você tiver na sua casa
- 20 objetos escolhidos aleatoriamente em casa
- 1 recipiente com água (o tamanho e a profundidade dependem do tamanho dos objetos escolhidos. A água deve ser suficiente para cobrir todos – um por vez).

## Local

Espaço aberto ou fechado. Um local plano e estável (como mesa ou chão) que não tenha problema caso molhe.

## Modo de fazer.

Imprimir as cartelas de sorteio. Preferencialmente plastificá-las.

Escolher 25 objetos aleatórios em casa.

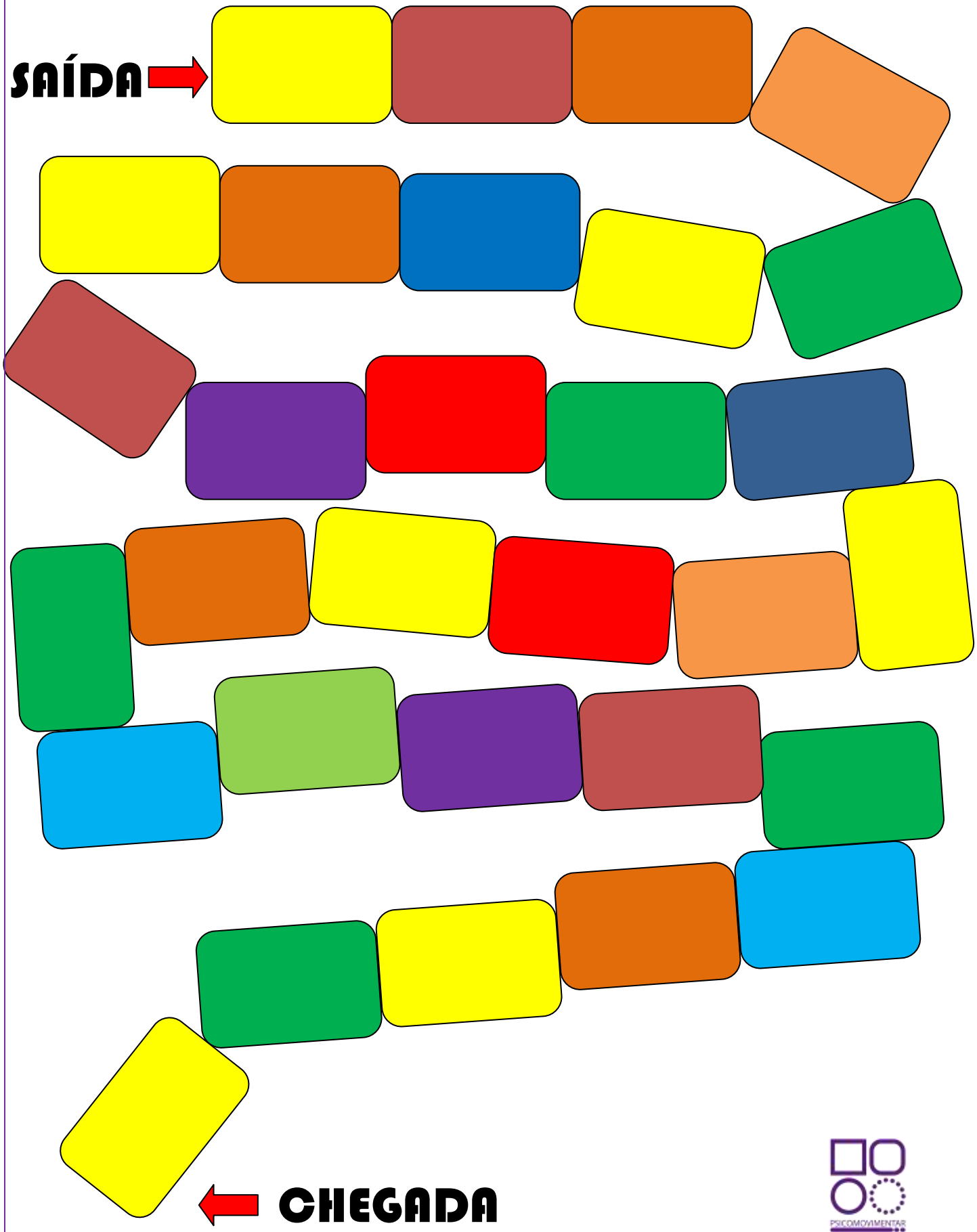
Encher o recipiente com água.

**Opção 1:** O jogador escolhe um objeto e o coloca na água. Sorteia uma carta e vê qual a ação caso tenha flutuado ou afundado. Para essa opção, usar apenas a parte de cima da cartela.

**Opção 2:** O jogador escolhe um objeto, levanta uma hipótese se o mesmo irá flutuar ou afundar e o coloca na água. Sorteia uma carta e vê qual a ação caso tenha flutuado ou afundado e também para o erro ou acerto da hipótese. Para essa opção, usar todas as informações da cartela.

Em ambas as opções, ganha quem chegar por último ao fim da trilha.

# Trilha Afunda ou Flutua




PSICOMOVIMENTAR

# Fichas para recorte.

Pule 15 vezes com um pé e ande 2 casas. Ou volte 3 casas se não conseguir.

Passe por baixo de uma mesa, sem relar nela e ande 2 casas. Ou volte 3 casas se não conseguir.

**HIPÓTESE**

Parabéns!
Passe 1 casa a frente do adversário que estiver ganhando!

**HIPÓTESE**

Que pena!
Escolha um adversário para te alcançar no jogo!

Faça 5 abdominais e ande 1 casa. Ou volte 2 casas se não fizer.

Faça 5 polichinelos e ande 1 casa. Ou volte 2 casas se não conseguir.

**HIPÓTESE**

Parabéns!
Ande mais 3 casas!

**HIPÓTESE**

Que pena!
Seu adversário dirá quantas casas você voltará!
No máximo 3!

Imite um jogador de futebol em câmera lenta e ande 4 casas. Ou volte 2 casas se não conseguir.

Imite um bebê com frio e ande 3 casas. Ou volte 2 casas se não conseguir.

**HIPÓTESE**

Parabéns!
Ande mais 2 casas!

**HIPÓTESE**

Que pena!
Seu adversário dirá quantas casas você voltará!
No máximo 4!

Imite uma máquina de lavar e ande 1 casa. Ou volte 2 casas se não imitar.

Imite o andar de um astronauta e ande 1 casa. Ou volte 2 casas se não conseguir.

**HIPÓTESE**

Parabéns!
Ande mais 1 casa!

**HIPÓTESE**

Que pena!
Seu adversário dirá quantas casas você voltará!
No máximo 2!

PSICOMOVIMENTAR

# Material de Estimulação

Recite uma poesia e ande 3 casas. Ou volte 5 casas se não recitar.

Cante uma música infantil e ande 3 casas. Ou volte 5 casas se não cantar.

**HIPÓTESE**

Parabéns!
Ande 5 casas!

**HIPÓTESE**

Que pena!
Volte 5 casas!

Acerte o resultado de "6+4" ande 2 casas. Ou volte 3 casas se errar.

Acerte o resultado de "7-3" e ande 2 casas. Ou volte 3 casas se errar.

**HIPÓTESE**

Parabéns!
Ande mais 3 casas!

**HIPÓTESE**

Que pena!
Volte 3 casas!

Fale 5 palavras iniciadas com "E" e ande 3 casas. Ou volte 2 casas se não conseguir.

Fale 5 palavras com "O" e ande 3 casas. Ou volte 2 casas se não conseguir.

**HIPÓTESE**

Parabéns!
Ande mais 4 casas!

**HIPÓTESE**

Que pena!
Volte 3 casas!

Forme uma frase com a palavra "flor" e ande 2 casas. Ou volte 3 casas se não formar.

Forme uma frase com a palavra "esqueleto" e ande 2 casas. Ou volte 3 casas se não fizer.

**HIPÓTESE**

Parabéns!
Escolha o adversário que vai retroceder 3 casas !

**HIPÓTESE**

Que pena!
Escolha um adversário para avançar 2 casas!

PSICOMOVIMENTAR

Cante uma música e ande 2 casas. Ou volte 3 casas se não cantar.

Chute uma bolinha de meia ao gol (pode ser de chinelo) e ande 2 casas. Ou volte 3 casas se não conseguir.

**HIPÓTESE**

Parabéns!
Ande 5 casas!

**HIPÓTESE**

Que pena!
Volte 5 casas!

De 15 passos de gigante na sala e ande 2 casas. Ou volte 3 casas se não fizer.

Caminhe sobre almofadas e ande 2 casas. Ou volte 3 casas se não conseguir.

**HIPÓTESE**

Parabéns!
Ande mais 3 casas!

**HIPÓTESE**

Que pena!
Volte 3 casas!

Fale 5 palavras iniciadas com "BA" e ande 3 casas. Ou volte 2 casas se não conseguir.

Fale 5 palavras com "CA" e ande 3 casas. Ou volte 2 casas se não conseguir.

**HIPÓTESE**

Parabéns!
Ande mais 4 casas!

**HIPÓTESE**

Que pena!
Volte 3 casas!

Caminhe 10 passos como um gorila e ande 2 casas. Ou volte 3 casas se não imitar.

Caminhe 10 passos como uma bailarina e ande 2 casas. Ou volte 3 casas se não fizer.

**HIPÓTESE**

Parabéns!
Escolha o adversário que vai retroceder 3 casas !

**HIPÓTESE**

Que pena!
Escolha um adversário para avançar 2 casas!

PSICOMOVIMENTAR

Atravesse o ambiente como um canguru e ande 2. Ou volte 3 casas se fizer.

Faça 5 embaixadinhas com uma bolinha de papel e ande 2 casas. Ou volte 3 casas se não conseguir.

**HIPÓTESE**

Parabéns!
Passe 1 casa a frente do adversário que estiver ganhando!

**HIPÓTESE**

Que pena!
Escolha um adversário para te alcançar no jogo!

Acerte uma bolinha de papel em um cesto a 2 metros de distância e ande 1 casa. Ou volte 2 casas se não fizer.

Imite o choro do Quico e ande 1 casa. Ou volte 2 casas se não conseguir.

**HIPÓTESE**

Parabéns!
Ande mais 3 casas!

**HIPÓTESE**

Que pena!
Seu adversário dirá quantas casas você voltará!
No máximo 3!

De 10 passos, como se estivesse sobre as nuvens, e ande 3 casas. Ou volte 2 casas se não conseguir.

De 10 passos, como se estivesse sobre pregos, e ande 3 casas. Ou volte 2 casas se não conseguir.

**HIPÓTESE**

Parabéns!
Ande mais 2 casas!

**HIPÓTESE**

Que pena!
Seu adversário dirá quantas casas você voltará!
No máximo 4!

Imite o andar de um gato e ande 1 casa. Ou volte 3 casas se não imitar.

Imite o andar de um elefante e ande 2 casas. Ou volte 3 casas se não conseguir.

**HIPÓTESE**

Parabéns!
Ande mais 1 casa!

**HIPÓTESE**

Que pena!
Seu adversário dirá quantas casas você voltará!
No máximo 2!

PSICOMOVIMENTAR

Recite uma parlenda e ande 3 casas. Ou volte 2 casas se não recitar.

Faça uma mímica e ande 3 casas. Ou volte 2 casas se não fizer.

**HIPÓTESE**

Parabéns!
Ande mais 1 casa!

**HIPÓTESE**

Que pena!
Volte 1 casa!

Dance Macarena e ande 2 casas. Ou volte 4 casas se não dançar.

Fale 5 palavras iniciadas com "A" e ande 2 casas. Ou volte 4 casas se não conseguir.

**HIPÓTESE**

Parabéns!
Ande mais 2 casas!

**HIPÓTESE**

Que pena!
Seu adversário dirá quantas casas você voltará!
No máximo 3!

Faça 5 polichinelos e ande 1 casa. Ou volte 2 casas se não fizer.

Pule 5 vezes com um pé só e ande 1 casa. Ou volte 2 casas se não conseguir.

**HIPÓTESE**

Parabéns!
Ande mais 3 casas!

**HIPÓTESE**

Que pena!
Escolha um adversário que deve andar mais 3 casas!

Imite uma galinha e ande 2 casas. Ou volte 3 casas se não imitar.

Imite o choro do Chaves e ande 2 casas. Ou volte 3 casas se não conseguir.

**HIPÓTESE**

Parabéns!
Escolha o adversário que deve voltar 2 casas!

**HIPÓTESE**

Que pena!
Volte 5 casas!

PSICOMOVIMENTAR

# 16. Brincando de adivinhar

Por Kamylla Lopes da Silva

## Público alvo:

A partir de 07 anos, adolescentes e adultos

## Objetivo

Desenvolver a capacidade de abstração, atenção

Estimular a criatividade e imaginação

Contribuir para o processo de coordenação e organização

Trabalha a memória e raciocínio

Melhora o controle inibitório

Trabalha a flexibilidade cognitiva

## Materiais

Imagens de atividades. Desenhamos o jogo da advinha no quadro ou apresentamos em fichas

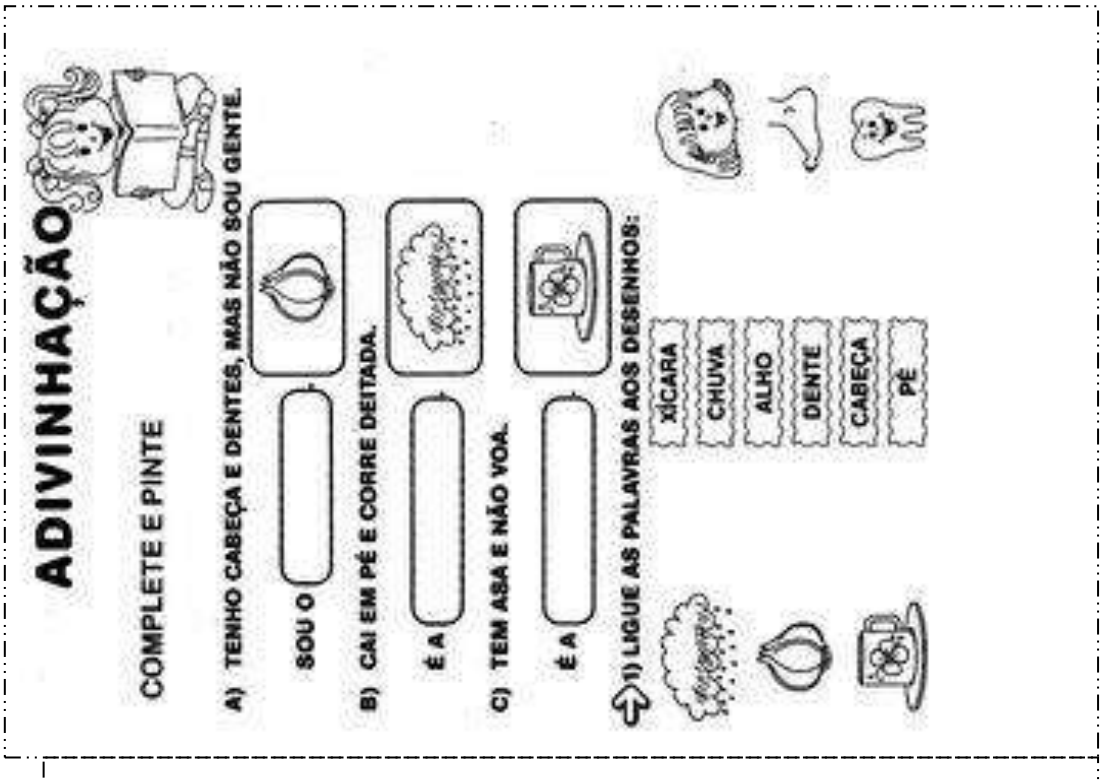
## Local

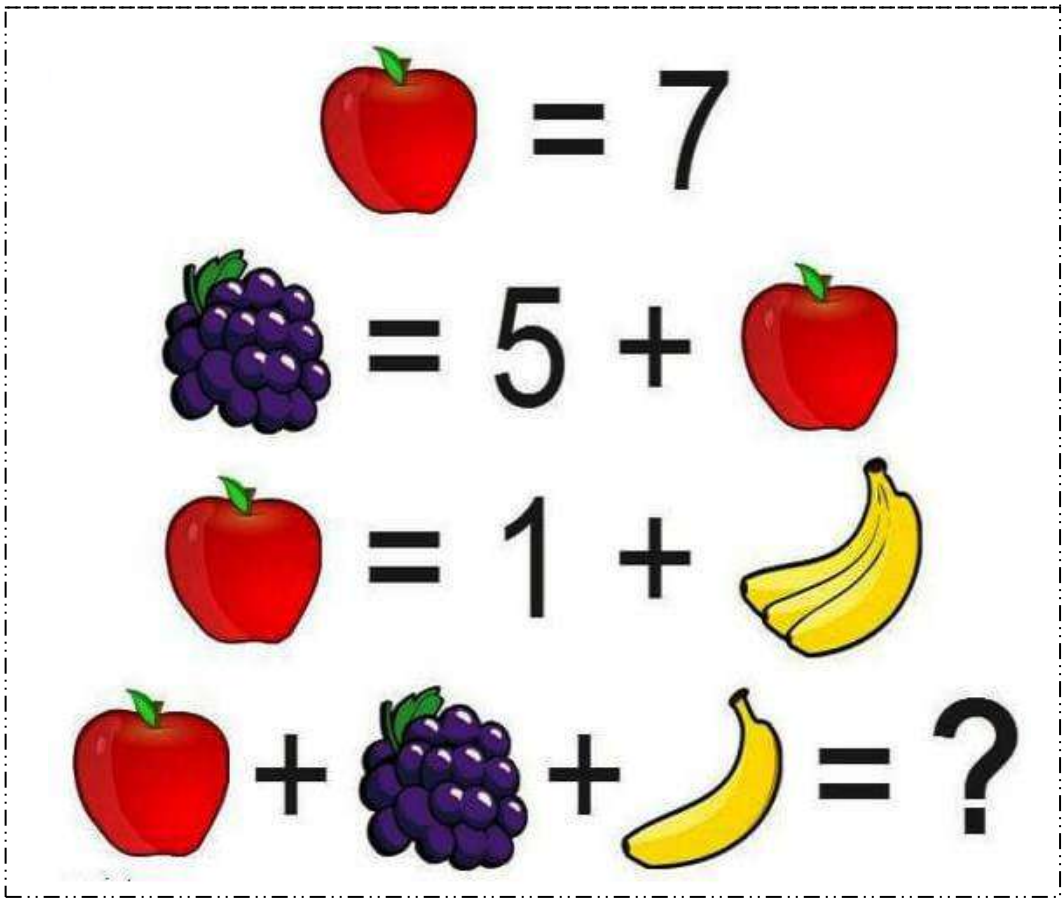
Em espaço aberto ou fechado. Pode ser realizado sentado, individual.

## Modo de fazer.

Pegamos uma imagem de advinha e pedimos para a criança descobrir a dinâmica da brincadeira.
Damos a atividade para a criança preencher adivinhando como completar

Sugestão:


ADIVINHAÇÃO
COMPLETE E PINTE
A) TENHO CABEÇA E DENTES, MAS NÃO SOU GENTE.
SOU O
B) CAI EM PÉ E CORRE DEITADA.
É A
C) TEM ASA E NÃO VOA.
É A
1) LIGUE AS PALAVRAS AOS DESENHOS:
XÍCARA
CHUVA
ALHO
DENTE
CABEÇA
PÉ


= 7
= 5 +
= 1 +
+ + = ?

# 17. Jogo de damas colorido

Por Ariadne Mendonça Luna Ramos

## Público alvo:

A partir de 08 anos, adolescentes e adultos

## Objetivo

Melhorar a capacidade de adaptação diante de novos estímulos.

Trabalhar a flexibilidade cognitiva

## Materiais

Folhas de EVA, tampinhas de garrafa, cola e tesoura

## Local

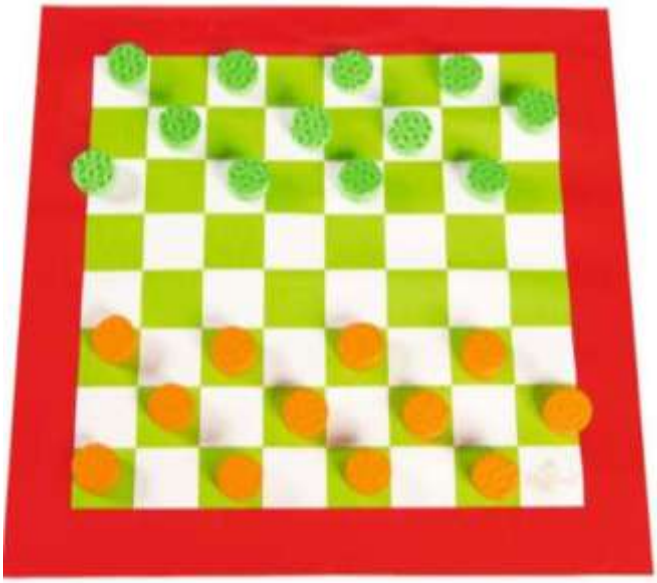
Em espaço aberto ou fechado. Pode ser realizado sentado, individual.

## Modo de fazer.

Com a ajuda do estudante recortar um quadrado maior e quadradinhos menores . Montar o tabuleiro.

Recortar os círculos de EVA e colar nas tampinhas (12 tampinhas de uma cor e mais 12 de outra cor ).

Após montar o tabuleiro e as peças do jogo. Divirta-se com a sua DAMA COLORIDA



# 18. Gincana dos copos

Por Andressa Maria da Silva

## Público-alvo:

A partir de 06 anos

## Objetivos:

Trabalhar a atenção, concentração, flexibilidade cognitiva.

## Materiais necessários:

08 copos (4 copos por equipe)

02 jarras com água colorida (usar corante)

## Local:

Necessário haver uma mesa para cada participante

## Modo de fazer:

Preparação:

Faz-se necessário pelo menos 02 participantes por equipe e 01 coordenador para cada 02 equipes. A quantidade de equipes é ilimitada.

Em cada equipe: 01 participante ficará responsável por encher os copos; 01 participante será responsável por oferecer os copos.

O coordenador ficará com as duas jarras com as águas coloridas enchendo os copos, sem se preocupar com como isso está sendo feito

O participante da equipe responsável  por encher o copo deverá cuidar para que o copo encha e para substituir pelo outro copo que o colega lhe entregar.

Cada equipe deverá encher 04 copos no tempo determinado, evitando derramar a água da jarra.

Vence quem concluir primeiro.

Caso a água da jarra acabe antes de encher os 04 copos a equipe é desclassificada.

Chegamos ao fim deste curso que foi uma experiência enriquecedora para mim e espero que tenha sido para todas vocês...

Este recurso contém ideias e sugestões de atividades que atendem a diferentes públicos, de diferentes idades, e ainda assim podem ser adaptadas as necessidades mais particulares...

Aqui vocês deram asas a criatividade e a flexibilidade de pensamento e ação...

Parabéns... A todas...

Gratidão

Beijos e abraços virtuais

Andrezza Regly Carvalheiro

@psicomovimentar

Porque estimular é divertido

PSICOMOVIMENTAR

Este caderno foi elaborado em parceria com as 17 alunas da 1ª turma online de Funções Executivas – Psicomovimentar.

Autoras:

1. Alexandra Gonçalves de Oliveira
   Professora. Graduanda em Pedagogia. NOVA FRIBURGO. RJ
2. Andressa Maria da Silva
   Estudante de Psicopedagogia. PRESIDENTE PRUDENTE. SP.
3. Ariadne Mendonça Luna Ramos
   Pedagoga. Psicopedagoga. RECIFE. PE
4. Bruna Leão de Siqueira Lobo
   Psicopedagoga. SANTARÉM. PA.
5. Elaine Victorelli Vieira
   Professora mediadora de conflitos escolar e comunitário. Psicopedagoga. RIBEIRÃO PRETO. SP
6. Elma Salatiel Rodrigues Rosa Veloso
   Pedagoga, Psicomotricista, Especialista em Neurociência Aplicada a Aprendizagem e Psicopedagogia. TAUBATÉ. SP
7. Fernanda Monteiro Colete
   Terapeuta Ocupacional especialista em desenvolvimento infantil. Pós graduanda em Neuroaprendizagem. CURITIBA. PR
8. Francisca das Chagas Costa
   Professora e Coordenadora. TIMON. MA
9. Gisele Daudt Cardoso Thurler
   Psicóloga. NOVA FRIBURGO. RJ
10. Jacyara Gomes Pinto Braga
    Pedagoga e Psicopedagoga. CORDEIRO. RJ.
11. Júlia Faria Galluzzi
    Pedagoga e Psicomotricista. PETRÓPOLIS. RJ
12. Juliana Ferreira Rimes Silva

PSICOMOVIMENTAR

Psicopedagoga clínica e institucional. SUMIDOURO. RJ

13. Kamylla Lopes da Silva
    Pedagoga. Neuropsicopedagoga. APARECIDA DE GOIÂNIA. GO
14. Karina Elaina Boaretto
    Pós graduanda em Psicopedagogia. PORTO ALEGRE. RS
15. Mônica de Cássia Silvana Lima Moura
    Pedagoga. Gestora. NOVA FRIBURGO. RJ
16. Sandra Santana Dos Santos
    Psicopedagoga, neuropsicopedagoga clínica com reabilitação cognitiva, Pós graduanda em Psicomotricidade Clínica. Professora de Educação Especial. TIMON. MA
17. Silvana Araújo da Cruz
    Pedagoga e Psicopedagoga. Bela Vista de Goiás. GO

Tutora e Organizadora do Caderno:

Andrezza Regly Carvalheiro

Psicóloga e Psicomotricista. Especialista em Neuroaprendizagem, Psicopedagogia e Psicologia Infntil. Pós grauanda em Neuropsicopedagogia e Reabilitação Cognitiva. NOVA FRIBURGO. RJ.

*"Por vezes sentimos que aquilo que fazemos não é senão uma gota de água no mar. Mas o mar seria menor se lhe faltasse uma gota"*

*Madre Teresa de Calcutá*

Sejamos a gota que muda o oceano...

A andorinha que sozinha pode sim fazer o verão...

E transformemos o mundo em um lugar melhor, de oportunidade, aprendizagem e equidade!

Parabéns a todas e muito obrigada... Andrezza

PSICOMOVIMENTAR