

## EDUCAÇÃO INCLUSIVA

### Orientações às famílias dos estudantes com deficiência de Contagem

Prezadas famílias,

Nesta semana, falaremos sobre atividades físicas, jogos e brincadeiras para colocar o corpo em movimento, estimular habilidades psicomotoras e atencionais e gastar muita energia.

Em tempos de distanciamento social e com o período de frio, a tendência é ficarmos mais quietinhos, porém é preciso exercitarmos o corpo para cuidar da nossa saúde e dos nossos filhos.

Essas atividades e brincadeiras também ajudam a regular o comportamento dos filhos que, às vezes, são mais agitados. Mesmo que você more em um espaço pequeno, temos muitas sugestões para brincar e estimular seus filhos.

Todos sabemos que a prática de atividades físicas e esportivas favorecem uma vida mais saudável por meio de estímulos psicomotores, cognitivos e sociais, além de melhorar a autoestima positiva, na medida que possibilita vencer desafios, superar obstáculos, conquistar metas, tornando as pessoas mais seguras sobre suas capacidades, potencialidades e habilidades, além de favorecer o bom humor, a qualidade do sono e as relações com os outros.

### **Importante!!!!**

A atividade física, seja ela esportiva ou recreativa, tem de ser prazerosa, por isso, o seu filho nunca deve realizar uma atividade que não seja confortável e segura para ele. Permita que vivencie essas atividades de forma natural, divertida e aos poucos, se for necessário.



## EDUCAÇÃO INCLUSIVA

### Hora de exercitar!

Para começar, experimentaremos um jogo.

#### Basquete de balde

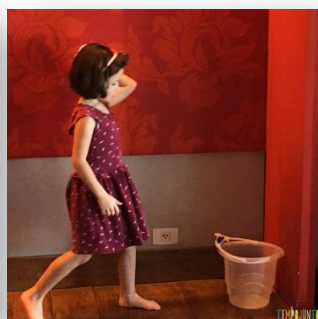
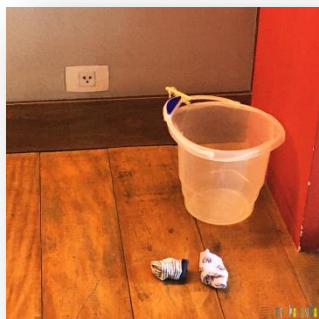
Para fazer essa brincadeira, será preciso um balde ou cesto de lixo (limpo) e duas meias enroladas.



Como jogar: coloque o balde encostado em uma parede (este objeto será como uma tabela de basquete para a bola) e peça para a criança jogar a meia enrolada. O objetivo é que a bola acerte o fundo do balde.

Ela começa perto do cesto e, a cada bola que acerta, dá um passo para trás antes de jogar a próxima meia. Com isso, vai aumentando a distância do lançamento e se torna mais difícil.

Para animar mais o jogo, você pode fazer uma partida valendo pontos. Quem fizer 5 pontos primeiro ganha, lembrando que o lançamento precisa ser feito do mesmo lugar até acertar. Quando a criança acertar, ela deve dar um passo para trás. Pode-se fazer variações, como tentar jogar a bola de costas, por exemplo.





## EDUCAÇÃO INCLUSIVA

### Morto - Vivo

Essa brincadeira é indicada para crianças a partir de 5 anos e precisa de, no mínimo, 2 pessoas. Um dos participantes é o líder e vai dar as instruções que devem ser obedecidas pelos outros jogadores.

Quando o líder disser: "morto!", todos ficarão agachados. Quando o líder disser: "vivo!", todos darão um pulinho e ficarão em pé. Quem não cumprir as ordens e fizer o movimento correto é eliminado, até sobrar um só, que será o vencedor e o próximo líder.

Por meio dessa brincadeira simples, trabalhamos a agilidade, a atenção, a concentração, a coordenação motora e a expressão corporal, ou seja, muitos estímulos em uma simples brincadeira!

O grau de dificuldade da brincadeira varia conforme a velocidade em que os comandos são dados, lembrando que a sequência das ordens podem variar, por exemplo: "Vivo! Vivo! Vivo! Morto! Morto! Vivo!". Isso confundirá os jogadores e exigirá ainda mais atenção dos participantes.

Dica: em espaços maiores ou com grupos grandes, a variação da brincadeira conhecida como "dentro e fora" fará mais sucesso. Primeiro desenhe um círculo razoavelmente grande em volta de cada participante, as regras são as mesmas do morto-vivo, mas nesse caso, quando o líder disser "dentro", os jogadores pulam para dentro do círculo. Já quando disser "fora", todos devem sair do desenho.

Variação: Dependendo do tipo de deficiência, podemos adaptar os comandos, como levantar o braço e abaixar, ou fechar os olhos e abrir.

Veja como é divertida a brincadeira "morto-vivo":

<https://www.youtube.com/watch?v=CUVxnqF2Zzg>



Secretaria de  
Educação



## EDUCAÇÃO INCLUSIVA

### Quem pega primeiro?

Essa brincadeira é indicada para crianças a partir de 5 anos e estimula a agilidade, a coordenação motora, a atenção e o conhecimento corporal.

O jogo se inicia com a mãe e o filho sentados um de frente para o outro e, no meio, deve haver um objeto que não ofereça perigo, por exemplo uma garrafa pet pequena, uma bola, um balão, um bichinho de pelúcia. Uma terceira pessoa começa a falar as partes do corpo onde cada participante deve colocar a mão, após falar várias partes, a terceira pessoa fala o nome do objeto e os participantes devem pegá-lo o mais rápido possível. Quem pegar primeiro ganha.

Assista ao vídeo da brincadeira:

<https://www.youtube.com/watch?v=sL3hIkGhvMg>

### Vamos cantar e conhecer nosso corpo?

Música: Cabeça, ombro, joelho e pé



Para iniciar a brincadeira é necessário ter no mínimo 2 pessoas. A partir da sequência de movimentos, desenvolve o ritmo e a identidade corporal. Essa brincadeira permite às crianças conhecerem o próprio corpo e suas limitações, além de enriquecer o imaginário das crianças por meio da música.

Segue o link da atividade:

<https://www.youtube.com/watch?v=vDee2bF8XIs>



## EDUCAÇÃO INCLUSIVA

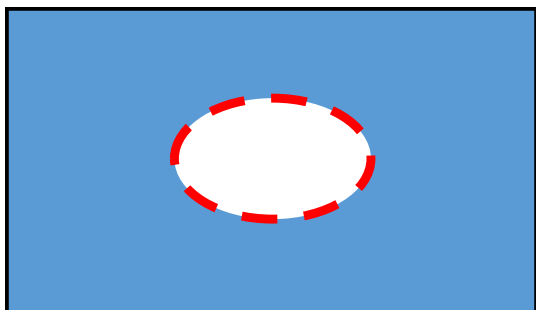
Que tal toda família brincar junta?

### PARAQUEDAS

Para essa brincadeira, você precisará de um lençol ou toalha de mesa velha, uma tampa de panela grande, caneta, pincel atômico e tesoura, uma bola plástica ou de voleibol, futebol ou basquete.

Como fazer seu paraquedas:

- 1- Pegue um lençol velho que não tenha mais utilidade e estique no chão.
- 2- Pegue uma tampa grande de uma panela, coloque-a no centro da toalha ou do lençol.
- 3- Faça um círculo com a caneta ou pincel atômico no centro do lençol, com o auxílio da tampa da panela.
- 4- Recorte o contorno do círculo feito no lençol com o auxílio de uma tesoura, para que o lençol fique com um furo no centro.



Vocês podem brincar de duas maneiras diferentes:

1ª - Passe por baixo do paraquedas:

Para iniciar a brincadeira, é necessário haver, no mínimo, 3 pessoas.

O desafio é passar por baixo do lençol, de um lado para o outro, sem ficar com a cabeça presa no furo central. Uma pessoa por vez.



## EDUCAÇÃO INCLUSIVA

Como brincar:

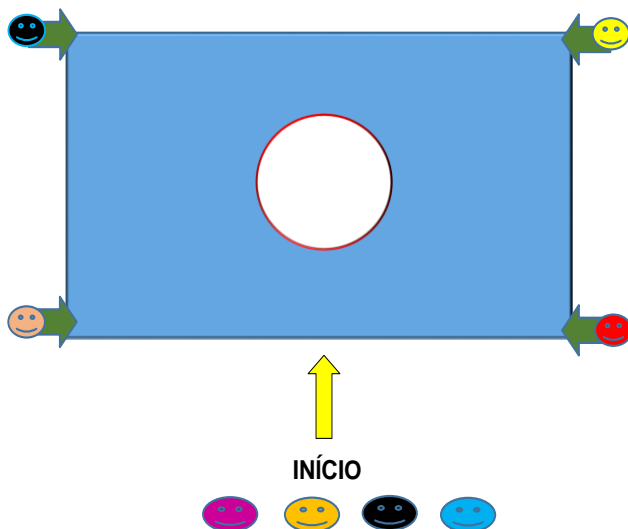
Duas ou quatro pessoas seguram as pontas do lençol, levantam e abaixam o lençol, fazendo um movimento parecido com o de um paraquedas. As demais pessoas tentarão passar por baixo do lençol, quando ele estiver no alto, na tentativa de não ter a cabeça presa no furo central. Caso alguém fique com a cabeça presa no furo do lençol, esta pessoa foi eliminada e pode ficar no lugar de uma das que estão manuseando o paraquedas. Se todos conseguirem passar por baixo do lençol, sem ficarem presos no furo, retornam ao início da brincadeira.

Com essa brincadeira em família, estimulamos a socialização, a coordenação motora, a força, o deslocamento e a noção espacial.

**Observação:** crianças com dificuldade motora ou usuárias de cadeira de rodas devem passar por baixo do lençol no seu tempo e/ou com o auxílio de algum familiar, caso seja necessário.

Você pode brincar com seu paraquedas em qualquer lugar, na sala, no quintal, na varanda ou em algum cômodo da casa. Caso seja possível, afaste alguns móveis do lugar para ter mais espaço.

CHEGADA





## EDUCAÇÃO INCLUSIVA

### **2ª - Não deixe a bola sair do lençol ou cair dentro do furo:**

Para iniciar a brincadeira é necessário haver, no mínimo, 2 pessoas.

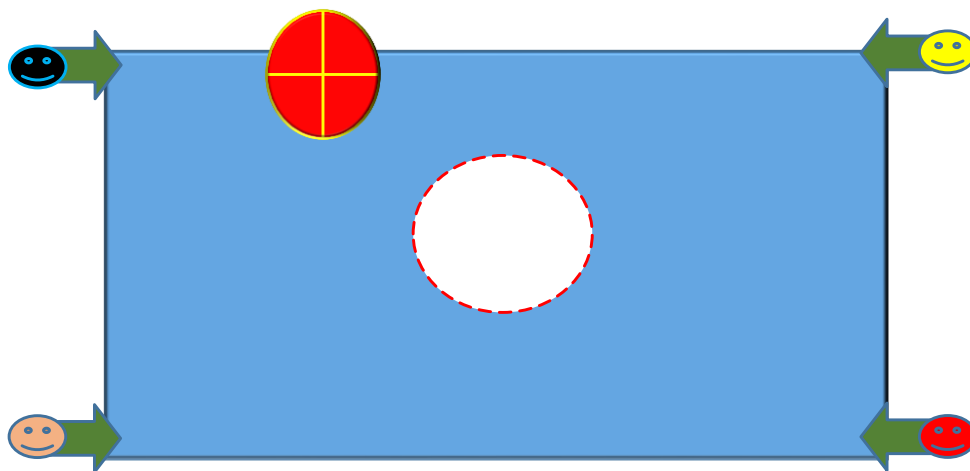
**Desafio:** não deixar a bola cair dentro do furo do lençol (caso a bola seja menor que o furo do lençol) e não deixar a bola sair do lençol (caso a bola seja maior que o furo do lençol).

#### **Como jogar:**

Duas ou quatro pessoas seguram as pontas do lençol e sobre ele é colocada uma bola e movimenta-se o lençol, evitando que ela caia dentro do furo, caso seja utilizada uma bola **MENOR** que o furo. Contudo, movimenta-se o lençol, evitando que a bola caia fora do lençol, caso seja utilizada uma bola **MAIOR** que o furo.

\* Caso a bola caia dentro do furo ou saia de cima do lençol, ela deve ser colocada sobre o lençol novamente.

\*\* **Caso a família não tenha uma bola, pode-se adaptar. Basta colocar papéis velhos, panos ou roupas dentro de uma sacola plástica, amarrar e utilizar esta sacola como bola.**





## EDUCAÇÃO INCLUSIVA

### BENDITAS MOEDAS

Podem participar desse jogo de 2 até 6 jogadores.

Primeiro, deve-se fazer a marcação no chão. Para isso, você vai precisar de fita adesiva, pincel atômico, giz, giz de cera, carvão, ou outro material.

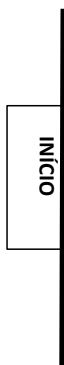
Para jogar, serão necessárias moedas ou bolinhas de meia, bolinhas de papel, bichinhos de pelúcia pequenos ou outros objetos que possam ser arremessados, sem perigo.

Cada jogador deverá ter consigo três dos objetos citados acima.

O desafio é acertar os objetos nas casas enumeradas de 1 a 9, de forma crescente. Começando pelo número 1, 2, 3...

Instruções:

**Desenho da marcação do chão:**



2	5	4
3	1	7
6	9	8





## EDUCAÇÃO INCLUSIVA

Para iniciar o jogo, os participantes deverão estar posicionados atrás da linha de início, o primeiro jogador deve lançar, arremessar, rolar ou chutar os objetos, tentando acertar a casa de número 1.

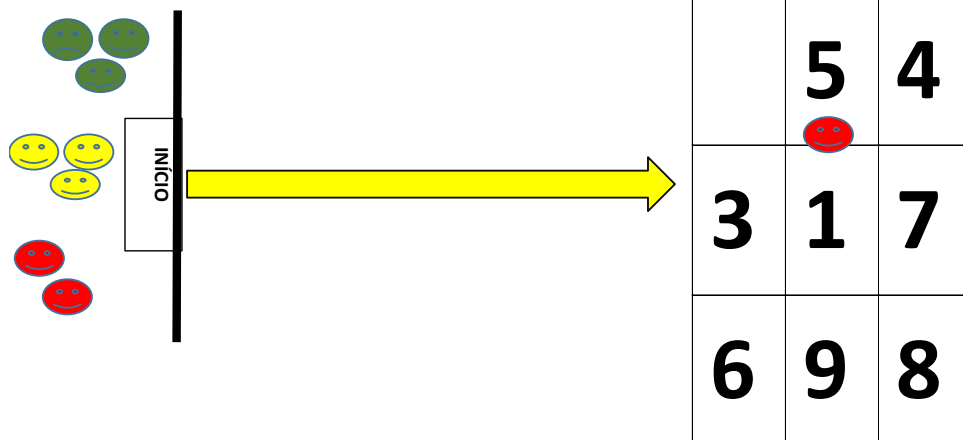
Caso consiga acertar, o jogador deve passar para a casa seguinte, a de número 2 e, assim, até completar as 9 casas, sem pular nenhum número. Se, durante as três tentativas, o jogador não conseguir acertar a casa desejada, passa-se a vez para o próximo jogador.

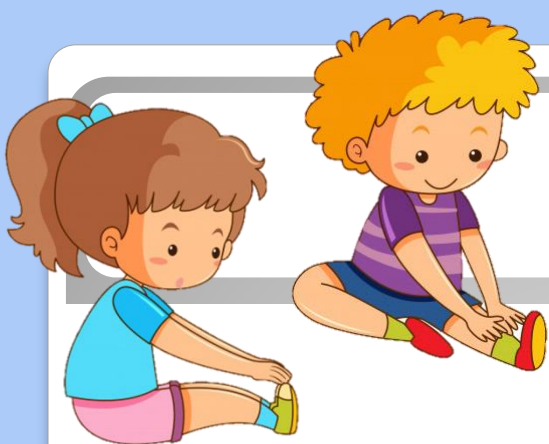
Vence o jogador que conseguir chegar primeiro à casa de número 9.

Esse jogo estimula a coordenação motora e a força.

**Observações e adaptações:** a distância do arremesso, lançamento ou chute pode ser modificada e adaptada de acordo com grau de dificuldade dos jogadores. Sempre pergunte e deixe que seu filho escolha qual a melhor maneira para ele jogar.

Assista em <https://www.youtube.com/watch?v=24MjTK16FK0>





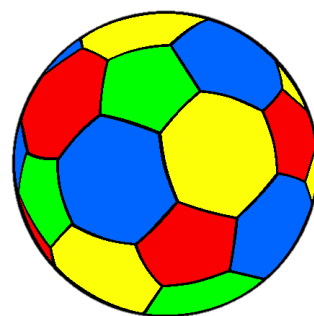
Secretaria de  
Educação



## EDUCAÇÃO INCLUSIVA

### Você tem uma bola em casa?

Veja quantas dicas de atividades sensoriais seu filho pode fazer com a bola: Upa cavalinho, Rema barquinho, aviãozinho e muitas outras.



Acesse:

<http://johannaterapeutaocupacional.blogspot.com/2020/05/dicas-de-atividades-sensoriais-com-bola.html?m=1>

### Você sabe o que são brincadeiras sensoriais?

Brincadeira sensorial é uma atividade lúdica na qual a criança, além de se divertir, tem seus diferentes sentidos estimulados. Vamos fazer um brinquedo novo?

Garrafas chocalho





Secretaria de  
Educação



## EDUCAÇÃO INCLUSIVA

Você precisará de garrafas pet vazias (água ou refrigerante) e grãos diversos (arroz, feijão, milho, pedrinhas etc.). Se quiser decorar o chocalho, use durex colorido, canetinha, tinta, o que tiver em casa. Coloque os grãos dentro da garrafa e feche. Por segurança, aconselhamos que seja utilizada a cola para vedar a tampa. Depois disso, é só usar a criatividade para decorar o chocalho que ensina a criança sobre ação e reação, além de ser um instrumento musical para estímulo auditivo.





## EDUCAÇÃO INCLUSIVA

### Onde está o meu brinquedo?

Brinquedos escondidos no papel-alumínio.

Você precisará de brinquedos pequenos como bonecas, carrinhos, blocos de montar, animais de plástico, bichinhos de pelúcia, entre outros, e um rolo de papel-alumínio. Para brincar, basta embrulhar cada brinquedo no papel-alumínio e entregar para a criança abrir. Simples assim! Ela precisará de paciência, atenção e habilidade manual para abrir ou rasgar o alumínio. Além de estimular tato e visão, a criança está aprendendo a resolução de problemas.



TEMPO JUNTOS



## EDUCAÇÃO INCLUSIVA

### Trilha

Você vai precisar de almofadas (pode ser de tamanhos e texturas diferentes). Espalhe almofadas no chão e incentive a criança a andar sobre elas. Além de estimular o tato, essa atividade estimula dissociação de peso no quadril, equilíbrio, percepção corporal e resolução de problemas.



### Adivinha o que é?

Você vai precisar de um lenço ou um tecido para vendar os olhos da criança e alguns objetos (podem ser alimentos, brinquedos, livros, revistas, coisas que despertem o interesse da criança). Tampe os olhos da criança e entregue um objeto de cada vez para que ela manuseie, sinta o cheiro, balance. Além de estimular o tato da criança com texturas diferentes, estimula também o olfato, audição e desperta a curiosidade e imaginação da criança.

### Para encerrar as brincadeiras, que tal uma Gincana divertida? Corrida do ovo na colher

Nessa brincadeira podem brincar 2 ou mais pessoas. É indicada para crianças a partir de 7 anos e estimula a coordenação motora e desenvolve o equilíbrio e a agilidade. E, no final, uma surpresa...

Você vai precisar de:

1 ovo por participante (prefira ovo cozido se não quiser sujeira)

1 colher de sopa por participante.





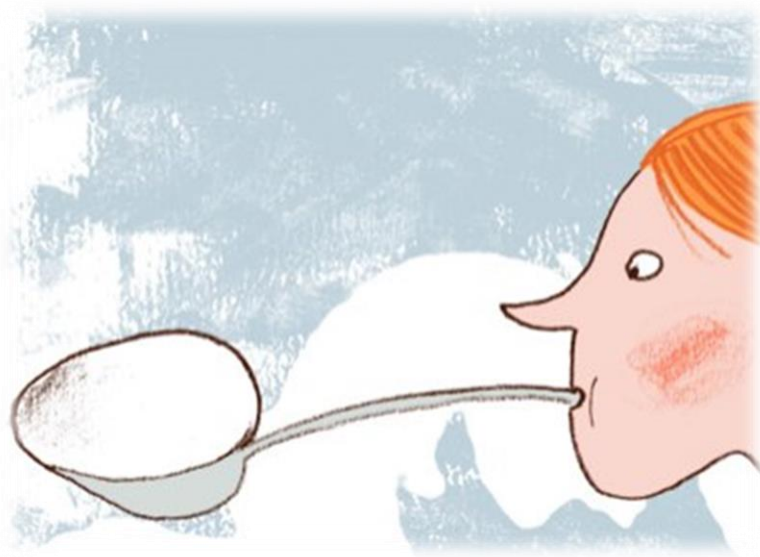
## EDUCAÇÃO INCLUSIVA

Como brincar?

– Defina qual será o local de partida, o percurso e local de chegada.

Ex.: corredor, quarto, cozinha, quintal.

O corredor deverá segurar a colher com o ovo cozido com a mão ou com a boca e deve fazer percurso da corrida sem deixar o ovo cair da colher. Ao final da corrida, podem comer o ovo, que além de ser um alimento muito gostoso, é nutritivo e rico em proteína.



Foi divertido?

Até a próxima pessoal!

E, não se esqueçam: fiquem em casa e exercitem o corpo.

Já, já essa pandemia vai passar. Cuidem-se.