Cartão 01: Caça ao Tesouro das Cores Primárias

Missão rápida para combater o aborrecimento e exercitar a atenção visual autónoma pela casa ou pela sala de atividades.

Objetivo: encontrar 3 objetos vermelhos, 3 objetos azuis e 3 objetos amarelos.

Tempo sugerido: completar o desafio em menos de 5 minutos.

Regra de ouro: caminhar com passos firmes, sem correr nem puxar objetos frágeis ou perigosos.

Dica para o Educador ou Familiar

Defina antecipadamente uma caixa, cesto ou tapete central onde a criança possa agrupar os objetos encontrados e verificar a contagem de forma autónoma.

Passo a Passo da Missão

1 Preparar a Missão

Coloca um cesto ou caixa no chão da sala para servir de base da tua expedição de caçador de cores.

2 Iniciar a Contagem

Pede a um adulto para marcar 5 minutos num temporizador ou relógio de cozinha antes de começares a busca.

3 Explorar e Recolher

Procura com atenção: encontra 3 peças vermelhas, 3 peças azuis e 3 peças amarelas que possas transportar com segurança.

4 Validar e Celebrar

Organiza os teus achados em 3 grupos por cor, conta até 9 no total e partilha a tua descoberta com quem estiver contigo!

Registo da Minha Caça ao Tesouro

Marca ou desenha cada objeto encontrado nos espaços abaixo para confirmar a conclusão da missão.

- Três objetos de cor vermelha (ex.: brinquedo, lápis, almofada)
- Três objetos de cor azul (ex.: bloco, livro, tampa)
- Três objetos de cor amarela (ex.: carrinho, mola, tecido)

Objetos Vermelhos encontrados (escreve ou desenha 1, 2 e 3):

1. _____
2. _____
3. _____

Objetos Azuis encontrados (escreve ou desenha 1, 2 e 3):

1. _____
2. _____
3. _____

Objetos Amarelos encontrados (escreve ou desenha 1, 2 e 3):

1. _____
2. _____
3. _____

Consegui recolher tudo antes de tocar o alarme? (Sim / Quase lá):

_____

O que fazer se faltar alguma cor ou se o tempo terminar?

Falta apenas 1 objeto para completar uma das cores:

Pede uma pista amigável ao adulto («está quente ou está frio») e foca a procura nessa divisão.

O temporizador tocou antes de encontrar os nove objetos:

Conta quantos reuniste com sucesso, faz uma dança da vitória e adiciona mais 2 minutos extra para finalizar.

Cartão 02: Pista de Obstáculos com Almofadas

02

Missão: O Chão é Lava!

Transforma a sala num percurso de aventura sem tocar no chão. Usa almofadas fofas como pedras mágicas para saltar de uma ponta à outra da divisão com equilibrio e segurança.

- Reúne 5 a 8 almofadas do sofá ou da cama de diferentes tamanhos.
- Coloca as almofadas alinhadas com pequenos intervalos no tapete ou pavimento seguro.
- Experimenta o trajeto descalço ou com meias antiderrapantes para não escorregar.

Regra de Ouro da Segurança

Garante que o percurso fica afastado de cantos vivos de mesas ou móveis baixos. Um adulto deve verificar a estabilidade das almofadas antes do primeiro salto.

1. **Preparar o Caminho**
   Espalha as almofadas em linha reta ou curva ligeira, deixando um passo de distância entre cada uma.
2. **Primeira Travessia**
   Pisa o centro de cada almofada com firmeza, mantendo os braços abertos como asas de avião para não perder o equilíbrio.
3. **Aumentar o Desafio**
   Depois de completar o caminho simples, afasta ligeiramente as almofadas para praticar saltos a pés juntos sem tocar no chão.

Super Desafios e Variações

Explora novas formas de atravessar a pista quando o percurso inicial já for fácil de dominar:

- **Desafio do Flamingo:** equilibra-te numa só perna durante 3 segundos no topo da maior almofada.
- **Caminhada do Urso:** atravessa a pista apoiando pés e mãos em almofadas consecutivas.
- **Resgate de Peluches:** transporta um brinquedo fofo de uma ponta à outra sem o deixar cair ao chão.

Dica de Arrumação Divertida

Ao terminar a brincadeira, faz o jogo do cesto: quem conseguir empilhar todas as almofadas no sofá mais depressa ganha o troféu do arrumador veloz!

Cartão 03: Desenho com os Olhos Vendados

Cartão 03: Desenho com os Olhos Vendados

Uma experiência criativa e divertida para transformar momentos de aborrecimento em gargalhadas. Ao tentar desenhar com os olhos vendados ou fechados, a criança exercita a perceção espacial, o controlo motor fino e a capacidade de rir das pequenas surpresas do traço.

- Estimula a proprioceção e a noção espacial do esquema corporal.
- Promove a tolerância ao erro e o humor através do desenho lúdico.
- Atividade autónoma e rápida com materiais simples do quotidiano.

Dica para Educadores e Famílias

Se a criança tiver receio de usar uma venda ou lenço, comece por propor que apenas aperte bem as pálpebras ou coloque a mão livre à frente dos olhos.

Passo a Passo da Atividade

1 Preparar os Materiais

Disponibilize uma folha de papel presa à mesa (com um pedaço de fita-cola nas pontas para não escorregar) e um lápis de cera ou marcador grosso.

2 Cobrir os Olhos

Coloque uma fita de tecido macio, um lenço suave ou convide a criança a fechar os olhos com firmeza.

3 Traçar a Cara Alegre

Peça à criança que desenhe um círculo grande para o rosto, dois olhos redondos, um nariz pequeno e um sorriso bem rasgado.

4 Descobrir o Resultado Cómico

Retire a venda e observem o desenho juntos: onde foi parar o nariz? Riam com a surpresa e incentive a colorir a nova criação engraçada!

Nome da obra ou do pequeno artista:

_____

O que ficou mais engraçado no desenho?

_____

_____

A criança prefere desenhar sozinha ou em desafio partilhado?

Desenho individual autónomo

Deixe a folha pronta com fita e permita que a criança repita várias tentativas livres de caras engraçadas.

Desafio a pares com amigos ou pais

Façam turnos: uma pessoa dita que elemento desenhar (ex.: "desenha agora as orelhas!") e alternam as vendas para ver quem faz a expressão mais disparatada.

Cartão 04: Construção do Forte de Lençóis

Forte Secreto de Lençóis: O Teu Refúgio Especial

Constrói uma cabana acolhedora para ler histórias, descansar ou inventar aventuras secretas. Com a ajuda de um adulto para posicionar as cadeiras, podes criar o teu próprio esconderijo mágico no meio da sala.

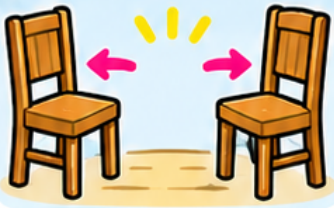
- 2 cadeiras pesadas e estáveis
- 2 lençóis leves de cama
- 4 a 6 molas da roupa ou almofadas pesadas para fixar
- Almofadas macias e uma manta para o chão
- Livros infantis e uma lanterna pequena

Regra de Ouro da Segurança

Pede sempre a um adulto para testar se as cadeiras estão bem firmes e nunca uses objetos pontiagudos ou pesados no teto da cabana.

1 Posicionar a base

Coloca duas cadeiras estáveis lado a lado, com as costas voltadas para dentro e um espaço amplo entre elas.



2 Estender a cobertura

Abre o primeiro lençol por cima das costas das duas cadeiras para criar o teto do teu forte.

3 Prender com firmeza

Usa molas da roupa no topo das cadeiras ou coloca livros grandes no chão sobre a ponta do lençol para não escorregar.

4 Criar a entrada e o ninho

Usa o segundo lençol para fechar a parte traseira e espalha mantas macias e almofadas no chão interior.

Como queres usar o teu forte hoje?

Quero um momento calmo de descanso ou leitura

Leva uma lanterna pequena, a tua manta favorita e dois livros para ler no aconchego do esconderijo.

Quero brincar ao faz-de-conta

Transforma o forte num posto de vigia espacial ou num castelo encantado e convida os teus peluches a entrar.

Lista de Verificação do Pequeno Construtor

Antes de começares a brincar, verifica se o teu abrigo está totalmente pronto e seguro:

- [ ] As cadeiras estão bem firmes e não abanam quando puxas o tecido.
- [ ] O teto de lençol está esticado e deixa espaço livre para sentar no interior.
- [ ] O chão está forrado com almofadas macias para proteger do frio.
- [ ] A entrada do forte está desimpedida para sair com facilidade a qualquer momento.

Dica de Autonomia

Ao terminar a brincadeira, ajuda a dobrar os lençóis e a arrumar as molas na caixa. Arrumar também faz parte do jogo!

Nome secreto dado ao forte:

_____

Companheiros de brincadeira (ou peluches) autorizados a entrar:

_____

_____

Cartão 05:
Dança da Estátua Silenciosa

Dançã da Estátua Silenciosa

Uma brincadeira autónoma e dinâmica para transformar o aborrecimento em controlo corporal e diversão. A criança movimenta-se livremente pela sala e, sem aviso sonoro externo, desafia o próprio corpo a imobilizar-se por completo.

- Estimula a autorregulação motora e o foco interno.
- Desenvolve o equilíbrio, a noção corporal e o controlo inibitório.
- Não necessita de ecrãs nem de música externa: o ritmo é guiado pelo próprio corpo.

Dica de Mediação para Educadores e Pais

Se a criança tiver menos de 4 anos ou dificuldade na contagem silenciosa, comece por bater palmas compassadas ou contar com os dedos visíveis. Incentive a respiração profunda no momento da estátua.

Passo a Passo da Atividade

1 Espaço Seguro

Escolhe um espaço livre de obstáculos onde possas dar passos rápidos, saltitar ou rodopiar sem tropeçar.

2 Dança Expressiva

Começa a inventar passos rápidos, movimentos de animais ou poses animadas ao teu ritmo.

3 Contagem Silenciosa

Conta mentalmente até 5 (1, 2, 3, 4, 5) enquanto te moves de forma dinâmica.

4 Estátua Imediata

Ao chegar ao número 5, congela de imediato numa pose divertida, mantendo o silêncio e o equilíbrio durante 3 respirações.

Pose de estátua favorita de hoje
(ex.: flamingo, árvore ao vento, herói)

_____

Como me senti a parar o corpo
(ex.: calmo, animado, focado)

_____

A criança precisa de adaptar a complexidade do desafio motor?

Se o equilíbrio estiver difícil ou houver agitação excessiva:

Permita que a pose da estátua seja feita sentada no chão ou com as duas mãos apoiadas nos joelhos.

Se o desafio já for dominado com facilidade:

Aumente o tempo de congelamento para 5 respirações completas ou apoie a estátua apenas num pé.

Cartão 06: Museu das Formas de Massa de Modelar

Desafio Criativo: Museu das Formas

Transforma a tua mesa numa verdadeira galeria de arte. O teu desafio é moldar 5 animais em miniatura com plasticina ou massa caseira e colocá-los em exposição.

- **Material:** Plasticina colorida ou massa de sal caseira
- **Base de exposição:** 1 folha de papel A4 ou cartolina
- **Ferramentas:** Marcador ou lápis para identificar as obras

Dica para a Família e Educadores

Incentive a criança a explorar livremente texturas e volumes com as mãos antes de começar a moldar. Moldar pequenas bolas e rolos desenvolve a motricidade fina e o tónus muscular das mãos.

1 Preparar a Galeria

Coloca uma folha de papel limpa sobre a mesa. Esta folha será o pedestal do teu museu de esculturas.

2 Moldar as 5 Figuras

Modela cinco animais em miniatura usando plasticina (por exemplo: caracol, cobra, tartaruga, pássaro e peixe).

3 Montar a Exposição

Distribui os 5 animais pelos espaços da folha, deixando espaço para escrever ou desenhar o nome de cada um.

4 Visita Guiada

Apresenta a tua coleção a um adulto ou a um amigo, explicando o nome e as características de cada animal.

Registo das Esculturas da Galeria

Escreve ou pede ajuda para anotar o nome das tuas cinco criações e marca com um visto quando estiverem prontas no museu.

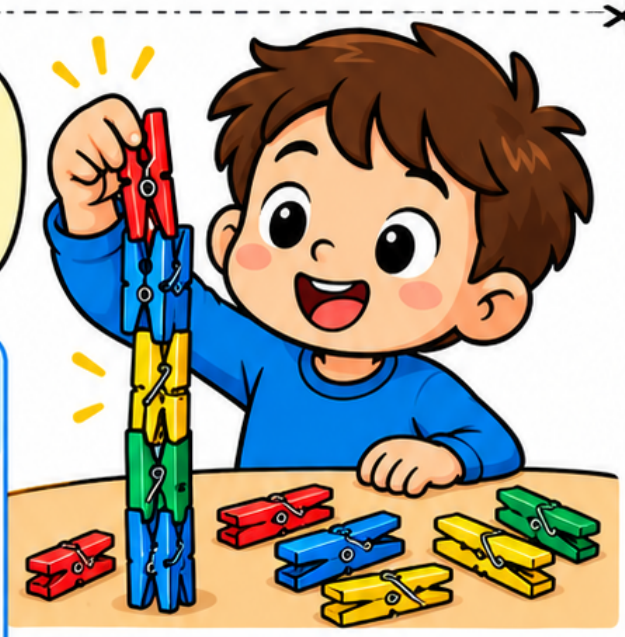
1. **Animal 1** (Ex.: Caracol) _____ ☐
2. **Animal 2** (Ex.: Cobra) _____ ☐
3. **Animal 3** (Ex.: Tartaruga) _____ ☐
4. **Animal 4** (Ex.: Pássaro) _____ ☐
5. **Animal 5** (Ex.: Peixe) _____ ☐

A massa está demasiado rija ou a desfazer-se ao moldar?

A massa está dura e difícil de moldar.
Aquece uma pequena porção entre as palmas das mãos durante um minuto e amassa energicamente até ficar macia.

A massa racha ao criar detalhes finos.
Adiciona uma gota de água morna se for massa caseira, ou une as partes com movimentos circulares dos polegares.

Cartão 07: Torre Gigante de Molas da Roupa



Missão do Desafio: Construir a Torre Mais Alta

O objetivo desta brincadeira é exercitar a concentração, a paciência e a força dos dedos (movimento de pinça), construindo uma torre vertical ou estrutura tridimensional estável usando apenas molas da roupa.

- **Material necessário:** 15 a 30 molas da roupa (madeira ou plástico colorido).
- **Local de apoio:** Uma superfície lisa, plana e estável (mesa ou chão sem tapete felpudo).
- **Participantes:** 1 ou mais crianças (individual ou em equipa cooperativa).

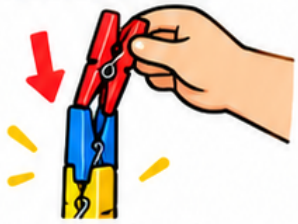
Nota para Educadores e Famílias

A abertura das molas exige coordenação motora fina e controlo da tonicidade muscular dos dedos indicador e polegar, competência essencial para o desenvolvimento da preensão do lápis e tesoura.

1 Preparar a Base Firme

Coloca duas ou três molas unidas no chão para criar uma base larga e equilibrada.

2 Encaixar e Subir



Aperta uma mola de cada vez e prende-a na ponta ou na lateral da mola anterior, subindo andar por andar.

3 Equilibrar e Medir

Respira fundo e avança com cuidado. Quando a torre não aguentar mais peso ou tombar, conta quantas molas conseguiste colocar.

A estrutura tomba logo nos primeiros andares?

Sim, a base cai rapidamente

Experimenta criar uma base em forma de triângulo ou quadrado com 3 ou 4 molas antes de começar a subir na vertical.

Não, mantém-se bem estável

Tenta agora o desafio avançado: erguer a torre alternando cores de molas ou usando apenas uma das mãos.

Registo de Conquista e Variações Criativas

Preenche os resultados de cada tentativa e experimenta novas configurações geométricas com as molas.

- **Variação 1:** Ponte suspensa (ligar duas torres paralelas através de molas centrais).
- **Variação 2:** Desafio contra o relógio amigável (quantas molas equilibras em 2 minutos?).
- **Variação 3:** Escultura livre de animais ou veículos com molas interligadas.

Dica Lúdica

Se uma torre cair, faz parte da experiência de exploração física! Convida a criança a rir da queda e a analisar porque tombou para reiniciar o desafio com tranquilidade.

Recorde de molas alcançado na torre mais alta:

_____

Tipo de base utilizada (linha reta, triângulo ou cruz):

_____

O que ajudou a torre a ficar mais firme?

_____

_____

Cartão 08: Sombras Chinesas com as Mãos

1 Preparação da Luz e Espaço

Transforma o teu quarto ou sala num palco de teatro de sombras com materiais simples.

1. Apaga a luz do teto e fecha as cortinas para escurecer o espaço.
2. Coloca um candeeiro de mesa ou lanterna virado diretamente para uma parede lisa e clara.
3. Posiciona as tuas mãos a meio caminho entre o foco de luz e a parede para criar contornos nítidos.

Dica de Distância

Quanto mais perto as mãos estiverem da luz, maior fica a sombra na parede! Afasta-te ligeiramente para contornos mais nítidos.

2 Como Fazer as Figuras com as Mãos

Experimenta criar três animais diferentes usando apenas os dedos e a luz do candeeiro:

1. O Cão Ladino

Junta os quatro dedos da mão direita bem esticados para formar o focinho. Levanta o polegar para fazer uma orelha pontiaguda. Dobra suavemente o dedo mindinho para baixo para abrir e fechar a boca a ladrar!

2. O Pássaro em Voo

Cruza as mãos na zona dos pulsos viradas para ti e entrelaça os dois polegares para formar a cabeça. Estica bem todos os outros dedos e move-os ritmicamente para cima e para baixo para bater as asas.

3. A Borboleta Curiosa

Encosta os dois pulsos virando as palmas das mãos para o teu peito. Cruza apenas os polegares para o corpo central e abre e fecha as palmas das mãos como se fossem asas a pousar numa flor.

3 O Teu Desafio Criativo

Cria pequenas histórias inventadas para dar vida às tuas sombras chinesas.

- Faz o cão ladrar e correr atrás da borboleta luminosa.
- Tenta criar um novo animal inventado mexendo apenas dois dedos.

Animal inventado por mim: _____

Nome da história de sombras: _____

Cartão 09: Respiração da Flor e da Vela

Respiração da Flor e da Vela

Faz uma pausa sensorial tranquila para recarregares a tua energia e acalmares o corpo quando te sentires aborrecido ou agitado.

- Usa a imaginação com as tuas duas mãos
- Ajuda a desacelerar o ritmo cardíaco e relaxar os ombros
- Pode ser repetido sempre que precisares de uma pausa calma

Dica para Educadores e Famílias

Demonstre o exercício primeiro modelando a respiração audível e suave. Manter um tom de voz sereno ajuda a criança a sincronizar o ritmo respiratório com naturalidade.

1 Passo 1: Segura a Flor Imaginária

Abre uma das mãos à frente do peito como se tivesses uma flor muito bonita e cheirosa acabada de colher no jardim.

2 Passo 2: Cheira com Calma

Puxa o ar profundamente pelo nariz, enchendo a barriga de ar e sentindo o perfume suave da flor durante 3 a 4 segundos.

3 Passo 3: Levanta a Vela Mágica

Com a outra mão, levanta o dedo indicador como se fosse a chama brilhante de uma vela de aniversário.

4 Passo 4: Sopra Suavemente

Deita o ar devagar pela boca, soprando suavemente para fazer a chama dançar sem a apagar logo, até esvaziares o ar todo.

5 Passo 5: Repete o Ciclo

Faz este movimento três a cinco vezes seguidas, alternando o aroma doce com o sopro lento até sentires o corpo leve e descontraído.

Como te sentes depois de respirar?

Se o teu corpo já se sente calmo e relaxado:

Escolhe o teu próximo cartão de brincadeiras autónomas ou pega num desenho para colorir.

Se ainda sentires agitação ou inquietação:

Faz mais três respirações lentas, colocando a mão sobre a barriga para sentir o movimento suave do ar a entrar e a sair.

Cartão 10: Safari dos Insetos na Janela

Transforma a janela ou a varanda num posto de observação da natureza. Olha com atenção para o ar, para as plantas ou para o parapeito e descobre pequenos seres vivos que partilham o ambiente contigo.

1. Aproxima-te com calma da janela ou varanda em segurança.
2. Observa em silêncio durante 2 a 3 minutos para reparar nos movimentos.
3. Procura três seres voadores ou plantas diferentes nas redondezas.
4. Regista os teus achados com desenhos ou rabiscos simples nos espaços abaixo.

Dica de Segurança e Exploração

Lembra-te de manter as janelas fechadas ou estar sempre acompanhado por um adulto ao espreitar pela janela ou varanda. Observar a natureza desenvolve a concentração e a curiosidade científica de forma serena.

1. Primeiro achado
(Ex.: mosca, abelha, joaninha ou folha)

2. Segundo achado
(Ex.: borboleta, formiga ou vaso com flor)

3. Terceiro achado
(Ex.: pássaro, ramo de árvore ou aranha)

Cartão 11: Desfile de Meias Divertidas

Missão: Desfile de Meias Divertidas

Estás aborrecido? É hora de criar um disfarce secreto para os teus pés e inventar uma personagem com um andar muito engraçado!

1. Abre a gaveta da roupa e escolhe duas meias totalmente diferentes (uma com bolinhas, outra com riscas, ou cores contrastantes).
2. Calça uma meia diferente em cada pé com cuidado.
3. Inventa o nome da tua personagem e decide como é que ela caminha pela casa.

Aviso de Segurança

Para evitar escorregadelas, caminha sempre em piso com carpete, tapete fixo ou usa meias antiderrapantes. Mantém o chão livre de pequenos obstáculos.

1 Passo 1: A Escolha Maluca

Encontra duas meias bem coloridas que não combinem nada uma com a outra.

2 Passo 2: Vestir a Rigor

Puxa bem cada meia até ao tornozelo ou joelho para ficarem bem firmes.

3 Passo 3: Criar a Personagem

Decide: és um robô saltitante, um pinguim bailarino ou um monstro simpático?

4 Passo 4: O Grande Desfile

Percorre a sala mostrando o teu andar especial aos adultos e convida-os a adivinhar quem és.

Como quer caminhar a tua personagem?

Se escolheste ser um robô:

Dá passos retos e firmes no tapete, dobrando os joelhos e emitindo sons mecânicos engraçados.

Se escolheste ser um pato ou pinguim:

Junta os calcanhares, aponta as pontas dos pés para fora e balança de um lado para o outro devagar.

Registo do Teu Desfile

Pede a um adulto para te ajudar a registar os detalhes da personagem que criaste para esta brincadeira.

Nome da minha personagem: _____

Cores e padrões das meias escolhidas: _____

_____

O meu andar especial foi: _____

_____

Cartão 12: Mímica dos Animais da Selva

Desafio Silencioso da Selva

Entra na floresta misteriosa onde nenhum explorador ou animal pode soltar a voz! Usa todo o teu corpo para imitar os três animais da selva sem fazer qualquer som vocal.

- Regra de ouro: os teus lábios ficam fechados, sem rugidos nem assobios sonoros.
- Usa gestos largos, passos expressivos e todo o espaço livre do chão.
- Descobre se quem está a ver consegue adivinhar qual é o animal em cada movimento.

Dica para o Educador ou Familiar

Esta atividade desenvolve o controlo inibitório, a praxia global e a consciência corporal. Se houver mais crianças, podem revezar quem faz a mímica e quem tenta adivinhar.

1. O Andar Pesado do Elefante

Dá passos lentos e firmes pelo chão. Junta os dois braços à frente do rosto para formar uma tromba comprida e balança-a de um lado para o outro em silêncio absoluto.

2. O Salto Divertido do Macaco

Flete os joelhos, dá saltinhos ágeis e coça a cabeça ou o peito com as mãos, mantendo expressões faciais cómicas sem soltar qualquer som com a boca.

3. O Rastejar Silencioso da Cobra

Deita-te de barriga para baixo ou agacha-te bem junto ao chão. Desliza o tronco e faz movimentos ondulantes com o corpo e os braços, avançando com calma e discrição.

A criança precisa de adaptar o movimento ou o nível de desafio?

Se o espaço for reduzido ou o chão for frio
Realizar o rastejar da cobra de joelhos ou em pé, movimentando apenas os braços e o tronco em ziguezague.

Se o desafio estiver muito fácil
Trocar rapidamente de animal ao sinal gestual de bater palmas ou incluir um quarto animal da selva.

Cartão 13: Colagem Rápida com Folhas Secas

Missão Criativa da Natureza

Dá uma nova vida às folhas caídas! Vamos explorar o chão do jardim, pátio ou vasos em busca de pequenos tesouros naturais para construir uma copa de árvore cheia de textura, relevo e cor.

- Estimula a motricidade fina através da preensão e colagem de elementos naturais
- Desenvolve a perceção sensorial através de texturas secas, rugosas e estaladiças
- Promove a autonomia e a criatividade com materiais acessíveis do quotidiano

Dica para Educadores e Pais

Incentive a criança a tocar suavemente nas folhas e a comparar tamanhos antes de colar. Use cola branca líquida ou cola em batom não tóxica.

Passo a Passo da Atividade

1. Caça às Folhas

Sai para o jardim, varanda ou vasculha perto de vasos para apanhar 5 a 10 folhas caídas no chão com cores e formas variadas.

2. Sentir e Organizar

Coloca as folhas em cima da mesa. Passa os dedos para sentir se são ásperas ou macias e decide onde cada folha vai ficar.

3. Espalhar e Fixar

Aplica pequenas gotas de cola nos ramos da árvore ilustrada e pressiona cada folha seca até criar a tua copa natural.

Como estão as folhas recolhidas?

Folhas muito secas e a quebrar

Esmaga-as em pedacinhos com as mãos e cola os fragmentos como confetis de folhas nos ramos.

Folhas maleáveis e inteiras

Cola as folhas completas sobrepostas para formar uma copa densa e volumosa.

Área de Trabalho: A Minha Árvore Natural

Utiliza o espaço abaixo para aplicar a tua colagem direta ou desenhar detalhes adicionais, como frutos, pássaros ou o solo.

- Tronco e ramos prontos para receber folhas de diferentes tamanhos
- Espaço aberto para desenhar com lápis de cera, marcadores ou giz

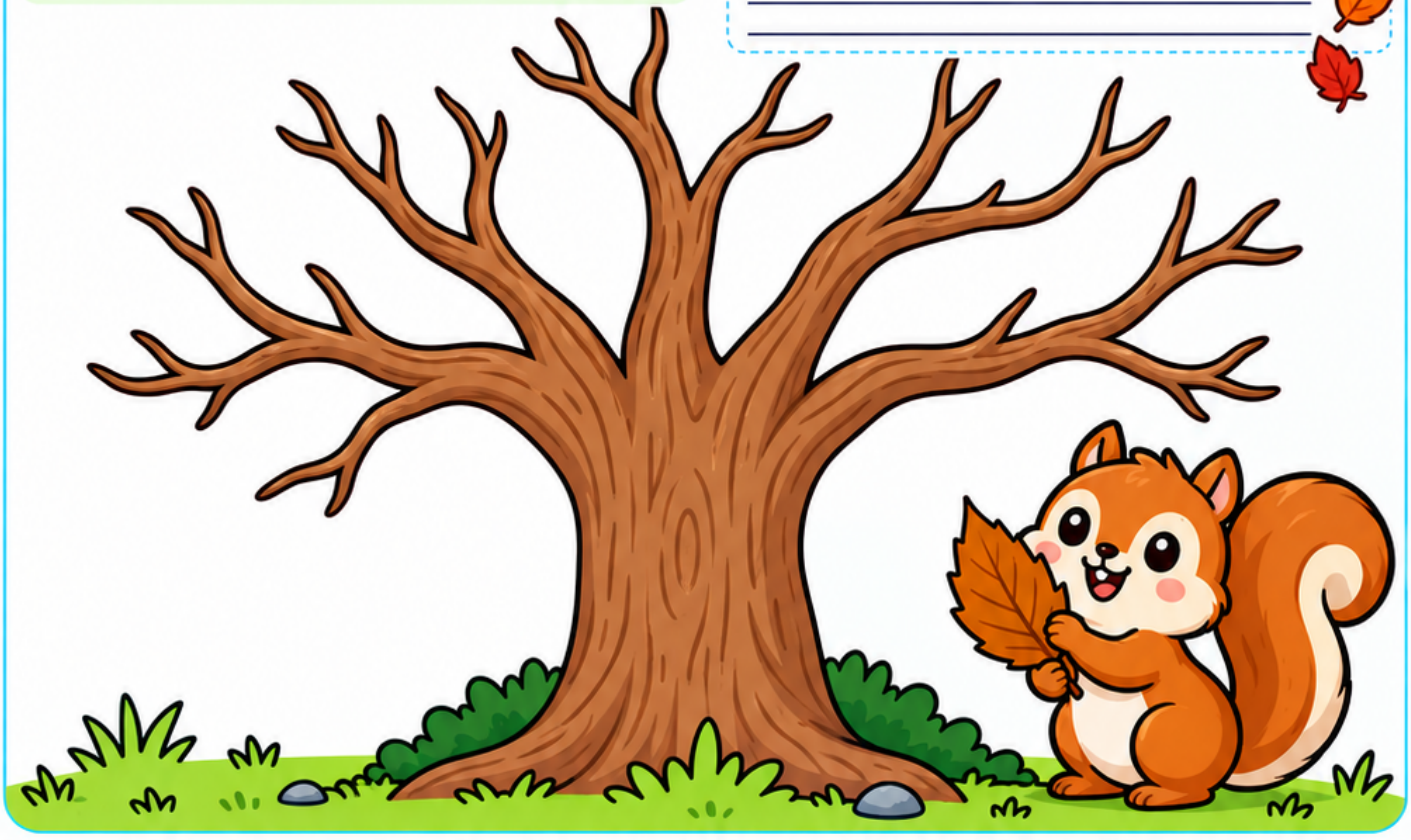
Nome do Pequeno Artista: _____

Data da Colheita e Criação: _____

Tipos de Folhas Encontradas (Cores e Formas):

_____

_____



Cartão 14: Lançamento de Caricas na Bacia

Cartão 14: Lançamento de Caricas na Bacia

Uma atividade simples e divertida para exercitar a pontaria, a coordenação óculo-manual e a concentração com materiais acessíveis do dia a dia.

Materiais necessários:

- 1 bacia de plástico média ou caixa rasa
- 5 caricas (ou 5 pequenas bolas de papel reciclado)
- Fita-cola ou giz para marcar o chão

Segurança e Adaptação

Se a criança tiver menos de 3 anos ou tendência para colocar pequenos objetos na boca, substitua as caricas de metal ou plástico por bolas de papel amarrotado ou meias enroladas.

Passo a passo da atividade:

1 Preparar o espaço

Pouse a bacia no chão. Com a fita-cola ou um pedaço de giz, marque uma linha de lançamento a cerca de 1 metro de distância.

2 Posicionar e focar

A criança coloca-se atrás da linha marcada, segurando as cinco caricas ou bolas de papel numa das mãos.

3 Lançar e pontuar

Lançar uma carica de cada vez tentando acertar no interior da bacia. Contem em conjunto quantas caricas conseguiram entrar!

4 Ajustar a distância

Se estiver muito fácil, dê um passo atrás para aumentar o desafio; se for difícil, aproxime ligeiramente a linha para garantir o sucesso e a motivação.

Como adaptar o desafio consoante a idade ou facilidade da criança?

A criança acerta quase todas as tentativas à primeira distância:

Dê um passo atrás aumentando o percurso para 1,5 metros, ou coloque recipientes menores (como copos ou taças) dentro da bacia para atribuir pontuações especiais.

A criança sente frustração ou erra a maioria dos lançamentos:

Aproxime a linha para meio metro da bacia ou substitua as caricas por bolas de papel ligeiramente maiores e fáceis de segurar.

Cartão 15: Mensagem Secreta com Desenho em Cera Branca

Uma experiência artística mágica e autónoma: desenha traços invisíveis numa folha e descobre a figura escondida através da cor!

Materiais Necessários

- 1 folha de papel branco de desenho (gramagem normal ou cartolina)
- 1 giz de cera branco ou vela branca
- Tintas de água (aguarelas ou guache bem diluído)
- 1 pincel largo ou esponja pequena
- 1 copo com água para humedecer o pincel

Dica de Exploração

Pressiona o giz branco com firmeza na folha para criar uma camada espessa de cera; quanto mais cera houver no papel, mais nítida será a revelação.

Como Fazer?

1 Desenhar o segredo

Com o giz de cera branco, faz desenhos, formas geométricas, letras ou padrões livres sobre a folha branca. O desenho vai parecer invisível à primeira vista.

2 Preparar a cor

Molha o pincel na água e mistura-o numa cor de aguarela à tua escolha, garantindo que a tinta fica bem líquida.

3 Revelar a magia

Passa o pincel com tinta fluida suavemente por toda a superfície da folha. A cera repele a água e os teus traços secretos surgem instantaneamente!

Como pretendes partilhar a atividade?

Jogo de adivinhas entre pares

Uma criança ou educador cria o desenho secreto sem revelar o conteúdo e entrega a folha à outra criança para pintar e adivinhar a figura.

Criação artística autónoma

A criança desenha e pinta sozinha, explorando o efeito visual de repulsão entre a água e a matéria cerosa.

Notas para Educadores e Pais

Esta proposta estimula a praxia fina, a preensão do instrumento gráfico e a curiosidade sensorial através da resistência de materiais.

- Incentiva a criança a experimentar várias cores sobrepostas para criar fundos policromáticos.
- Promove a autonomia na preparação e limpeza da bancada de trabalho.

Supervisão Recomendada

Recomenda-se acompanhamento por um adulto na preparação da água e na gestão de materiais para crianças mais pequenas.

O que desenhaste na tua mensagem secreta?

_____

_____

Que cores funcionaram melhor para revelar o desenho?

_____

_____

Cartão 16: O Chão É Lava com Papéis

Missão do Jogo

O chão da sala transformou-se num mar de lava quente e imaginária! A tua missão é atravessar de um lado ao outro da divisão sem nunca tocar no chão com os pés.

- **Material necessário:** apenas 4 folhas de papel reciclado ou rascunho.
- **Espaço de jogo:** sala, corredor ou quarto com chão desimpedido.
- **Objetivo motor:** coordenação, equilíbrio corporal e planeamento espacial.

Dica de Segurança

Certifique-se de que o chão não é demasiado escorregadio. Pode colocar pequenos pedaços de fita-cola de pintor por baixo das folhas ou utilizar meias antiderrapantes.

Passo a Passo do Jogo

1 Preparar as Pedras de Salvação

Coloca duas folhas no chão junto à parede de partida e segura as outras duas nas mãos.

2 Entrar no Rio de Lava

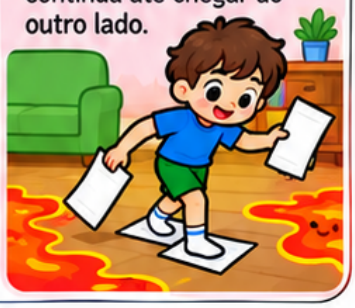
Pisa com um pé em cada uma das duas primeiras folhas com cuidado para manter o equilíbrio.

3 Construir o Caminho

Estica o braço e coloca a terceira folha à frente. Avança um pé para essa nova folha.

4 Apanhar e Reutilizar

Sem cair na lava, apanha a folha que ficou para trás, passa-a para a frente e continua até chegar ao outro lado.



Desafios Extra e Registo

Depois de conseguir a travessia normal, experimenta estas variantes divertidas para desafiar a agilidade:

- **Nível Tartaruga:** atravessar em câmara lenta sem desequilibrar.
- **Nível Resgate:** levar um peluche seguro nas mãos até à outra margem.
- **Nível 3 Folhas:** tentar fazer todo o caminho usando apenas 3 folhas no total.

Quantas tentativas foram precisas para a travessia com sucesso?

Qual foi o desafio extra preferido da criança?

A criança escorregou ou tocou na lava durante o percurso?

Sim, perdeu o equilíbrio

Dê um passo atrás até à folha anterior, respire fundo e continue o trajeto com calma.

Não, concluiu o percurso

Celebrem a chegada à margem segura e experimentem cronometrar o tempo na próxima volta!

Cartão 17 – O Monstro dos Sons da Casa

Missão de Escuta: O Monstro dos Sons

Fica em silêncio absoluto como uma estátua durante 2 minutos. Abre bem os ouvidos e caça 3 barulhos diferentes escondidos pela casa (por exemplo: o zumbido do frigorífico, o tique-taque do relógio ou o vento na janela).

1. Para e fecha os olhos durante a contagem de tempo.
2. Identifica de onde vem cada barulho.
3. Desenha os três sons capturados nas caixas abaixo.

Dica para o Educador ou Familiar

Se a criança tiver dificuldade em manter o silêncio, usem uma ampulheta de brincar ou um temporizador visual para marcar os 2 minutos.

1. Preparar o Silêncio

Senta-te confortavelmente no chão ou numa cadeira e respira fundo devagar.

2. Caçar 3 Barulhos

Escuta com atenção os sons perto de ti e os sons mais distantes.

3. Registar e Partilhar

Desenha ou pede ajuda para escrever o nome dos três objetos ou elementos que fizeram barulho.

Som 1 (ex.: Frigorífico ou zumbido):

_____

_____

Som 2 (ex.: Relógio ou motor):

_____

_____

Som 3 (ex.: Vento, água ou passos):

_____

_____

Conseguiste ouvir os 3 sons diferentes antes do tempo terminar?

Sim, descobri 3 barulhos!

Parabéns! Pinta o Monstro dos Sons com cores bem vibrantes e inventa um nome divertido para ele.

Só consegui ouvir 1 ou 2 sons.

Muda de divisão na casa, fecha os olhos mais um minuto e tenta escutar um som novo vindo da rua ou de outra sala.

Cartão 18:
Teatro de Fantoches com Colheres de Pau

Missão do Cartão: Teatro com Colheres de Pau

Transforma colheres de pau ou espátulas de cozinha em personagens divertidas para criar um espetáculo de fantoches expressivo, estimulando a linguagem oral e a autonomia criativa.

Vais precisar de:

- 1 ou mais colheres de pau ou espátulas de madeira que já não uses na cozinha
- Marcadores coloridos de ponta média ou grossa
- Retalhos de lã, tecido, botões ou elásticos (opcional)
- Uma mesa, cadeira ou caixa de cartão para servir de palco improvisado

Aviso de Segurança e Supervisão

Verifica previamente se as colheres de madeira não apresentam farpas ou lascas soltas.
A manipulação de tesouras para retalhos deve ser sempre supervisionada por um adulto.

Passo a Passo:

1 Desenhar a Expressão Facial

Usa o verso arredondado da colher de pau como rosto. Desenha olhos grandes, nariz e um sorriso bem expressivo com marcadores.

2 Adicionar Cabelo ou Roupagem

Aplica fios de lã no topo para criar o cabelo ou enrola um pedaço de tecido ou guardanapo no cabo para fazer a roupa do boneco.

3 Montar o Cenário de Teatro

Abaixa-te atrás de uma mesa, sofá ou caixa de cartão aberta para erguer o fantoche e inventar vozes engraçadas para a história.

Que tipo de personagem queres criar primeiro?

Um animal da quinta ou da selva

Desenha **orelhas** pontiagudas, bigodes e usa sons de animais para conduzir a conversa.

Um explorador ou herói corajoso

Acrescenta uma capa de tecido e inventa uma missão secreta para procurar tesouros pela casa.

Ficha do Pequeno Encenador

Regista as características da tua marioneta antes de iniciar a sessão teatral.

Dica de Mediação

Incentiva a criança a atribuir sentimentos à sua personagem (alegria, surpresa, curiosidade) para enriquecer o vocabulário emocional durante o diálogo teatral.

Nome da personagem da colher: _____

Qual é a sua voz ou som preferido? _____

Qual o enredo principal do espetáculo? _____

Cartão 19 – Caminhada do Caranguejo na Sala

Missão do Caranguejo Divertido

Transforma o teu corpo num caranguejo veloz e atravessa a sala de uma ponta à outra com energia e boa disposição!

- [ ] Senta-te no chão com os joelhos dobrados e os pés bem assentes.
- [ ] Coloca as duas mãos no chão, ligeiramente atrás das tuas costas.
- [ ] Empurra o chão com as mãos e os pés até ergueres o rabinho no ar.
- [ ] Anda de costas ou de lado como um caranguejo até tocares com suavidade na parede oposta.
- [ ] Dá uma gargalhada e faz uma pinça com os dedos ao completar a travessia!

Dica de Segurança e Espaço

Certifica-te de que o chão da sala está desimpedido de brinquedos, sapatos ou tapetes escorregadios antes de iniciares a caminhada.

1 Preparar a Posição

Senta-te e apoia bem as palmas das mãos no chão atrás de ti, virando os dedos para a frente.

2 Elevar o Tronco

Faz força nos braços e nas pernas, erguendo a barriga virada para o teto sem encostar o rabinho ao chão.

3 Caminhar até à Parede

Avança passo a passo com mãos e pés coordenados até alcançares a parede de destino.

Quantas travessias conseguiste fazer sem pousar o rabinho no chão?

_____

Qual foi o som divertido de caranguejo que inventaste enquanto andavas?

_____

A caminhada pareceu demasiado difícil ou muito fácil?

Se os braços ficarem cansados depressa

Faz pausas frequentes a meio da sala, descansando o rabinho no chão por 5 segundos antes de continuar.

Se quiseres um desafio extra

Equilibra uma pequena almofada sobre a barriga e tenta chegar à parede sem a deixar cair.

Cartão 20: Postal de Sorrisos

Postal de Sorrisos para Alguém Especial

Transforma um momento calmo numa surpresa carinhosa! Vamos criar um postal dobrado com um coração desenhado por ti para agradecer a quem cuida de ti todos os dias com carinho e paciência.

- Estimula a motricidade fina através da dobragem do papel e do traçado livre.
- Desenvolve a empatia, o afeto e a expressão emocional positiva em família ou na sala de aula.
- Proporciona uma ocupação criativa, tranquila e autónoma.

Dica para o Educador ou Familiar

Permita que a criança explore os materiais livremente. Não procure a perfeição técnica na dobragem ou no traço: o valor pedagógico e afetivo reside na intenção e no gesto espontâneo de partilha.

1 Dobrar a folha ao meio

Pega numa folha de papel e junta os dois lados com calma, vincando o meio com os teus dedinhos para formar a capa de um postal.

2 Desenhar um coração colorido

Na capa do postal, desenha um grande coração com o teu lápis ou marcador preferido e preenche o interior com cores alegres.

3 Fazer a dedicatória secreta

Abre o postal e faz um desenho especial no interior: podes desenhar um grande sorriso, a tua família ou pequenos detalhes divertidos.

4 Entregar a surpresa

Leva o teu postal em segredo e entrega-o com um abraço bem apertado à pessoa que cuida de ti!

Para quem é este postal carinhoso?

_____

O que sentiste ao entregar o teu postal?

_____

_____

A criança precisa de apoio para concluir o postal?

Ainda tem dificuldade em dobrar o papel com precisão.

Ajude segurando as pontas da folha juntas e convide a criança a passar o dedinho sobre a dobra para fazer o vinco com autonomia.

Consegue dobrar e desenhar com total facilidade.

Incentive a adicionar autocolantes, colagens com aparas de papel ou a ditar uma mensagem de agradecimento para o adulto transcrever.

Cartão 21: Corrida de Caricas com Sopro de Palhinha

Cartão 21 – Corrida de Caricas com Sopro

Uma brincadeira motora simples e divertida que treina o controlo da respiração e a concentração da criança através do sopro direcionado.

1 palhinha de papel ou silicone por participante

1 carica de metal ou plástico (ou 1 bola de algodão macio)

Fita-cola de pintor para marcar o percurso no chão ou numa mesa baixa

Como Jogar Passo a Passo

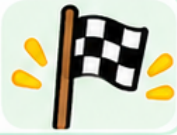
Siga estes passos simples com a criança para preparar e iniciar a corrida:

1. Marcar a Pista
Cole duas tiras paralelas de fita-cola no chão ou tampo de mesa, criando um caminho reto ou com curvas suaves, com linha de partida e de meta.

2. Posicionar na Partida
Coloque a carica ou bola de algodão exatamente em cima da linha de partida.

3. Soprar com Calma
Com a palhinha apontada para a base da carica, sopre de forma contínua para fazê-la deslizar sem sair das linhas demarcadas.

4. Chegar à Meta
Conduza o objeto até cruzar a meta. Se sair da pista, recoloque-o no ponto onde saiu e continue até ao final!



Variações e Regulação Respiratória

Esta atividade promove a coordenação oculomotora, a praxia global e a gestão do tónus muscular através da respiração.

- **Modo Cooperativo:** duas crianças sopram o mesmo objéto em cronjunto até à meta.
- **Modo Leve:** substitua a carica por uma bolinha de algodão para crianças que necessitem de menor força de sopro.
- **Desafio com Obstáculos:** acrescente copos plásticos ou blocos de madeira como pequenos desvios ao longo da pista.

Dica de Segurança e Respiração

Garanta pausas regulares para evitar hiperventilação ou tonturas decorrentes de sopros muito fortes e sucessivos. Supervisão ativa recomendada para crianças mais novas.

Cartão 22:
Laboratório de Mistura de Cores com Água

Missão Científica:
O Laboratório de Mistura de Cores

Transforma a tua mesa num laboratório mágico de cientista! Com copos de água e cores primárias, vais descobrir como nascem novas cores através da água viajante nos guardanapos.

- 3 a 5 copos transparentes de plástico ou vidro resistente
- Água morna ou à temperatura ambiente
- Corantes alimentares ou tintas guache diluídas (azul, amarelo e vermelho)
- Tiras de papel de cozinha ou guardanapos de papel absorvente
- 1 colher pequena para mexer

Dica para Educadores e Pais

Deixe a criança deitar as gotas de corante e dobrar os guardanapos de forma autónoma. Esta experiência desenvolve a motricidade fina, a atenção focada e a compreensão de relações de causa e efeito.

1 Preparar os Copos

Alinha os copos lado a lado. Enche o primeiro copo com água colorida de vermelho, o do meio com água amarela e o terceiro com água azul. Podes deixar copos vazios intercalados se quiseres ver a água a caminhar.

2 Construir as Pontes de Papel

Dobra tiras compridas de guardanapo de papel ao meio, formando pequenas pontes em forma de arco. Coloca uma ponta em cada copo com cor e a outra ponta mergulhada no copo vizinho.

3 Observar a Magia da Fusão

Observa a água colorida a subior pelo papel por capilaridade. Quando as cores se encontram nas pontes ou no copo central, surgem cores secundárias vibrantes: **verde**, **laranja** e **lilás**!

Que novas cores consegues descobrir na mistura?

Se misturas Amarelo e Azul

Observa a criação mágica da cor **Verde** brilhante.

Se misturas Vermelho e Amarelo

Descobre o tom quente e enérgico da cor **Laranja**.

Se misturas Azul e Vermelho

Surge um tom misterioso de **Roxo** ou **Lilás**.

O Meu Diário de Descobertas Científicas

Regista as tuas observações como um verdadeiro cientista ou desenha as tuas misturas favoritas.

Qual foi a cor nova que mais gostaste de criar?

_____

O que aconteceu quando a água subiu pelo guardanapo?

_____

_____

Cartão 23:
Escultura Equilibrada de Rolhas e Palitos

Desafio de Construção: Escultura Equilibrada

Constrói uma torre ou figura tridimensional utilizando apenas rolhas de cortiça e palitos de madeira. Este desafio desenvolve a coordenação motora fina, a preensão em pinça e a perceção de estabilidade física de forma divertida e autónoma.

- **Material necessário:** 6 a 12 rolhas de cortiça e 15 a 20 palitos de madeira (com pontas arredondadas ou manuseamento supervisionado).
- **Área plana e desimpedida** numa mesa de trabalho.
- **Tempo estimado:** 10 a 20 minutos de experimentação livre.

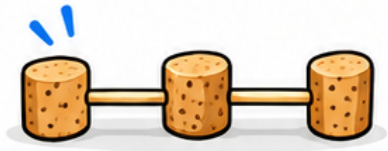
Aviso de Segurança e Supervisão

A manipulação de palitos requer atenção para evitar picadas acidentais. Para crianças mais novas, recomenda-se que o adulto faça furos prévios nas rolhas ou utilize palitos roliços de ponta desbastada.

Passo a Passo da Construção

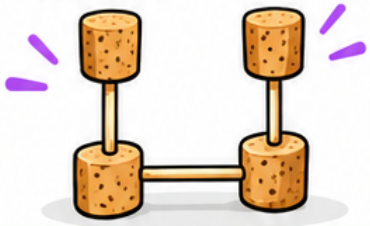
1 Base Estável

Escolhe 2 ou 3 rolhas para assentar no chão da mesa. Liga-as na horizontal espetando palitos entre elas para formar uma base firme.



2 Elevação Vertical

Espeta palitos virados para cima a partir da base e encaixa novas rolhas no topo de cada palito.



3 Equilíbrio e Teste

Adiciona novos elementos aos lados e no topo sem deixar a estrutura tombar. Observa para que lado o peso inclina e ajusta as ligações.

A estrutura começou a inclinar-se ou caiu?

- A estrutura tomba facilmente para os lados. → Alarga a base adicionando mais uma rolha de apoio ligada com dois palitos curtos.
- A estrutura mantém-se firme e direita. → Tenta acrescentar um palito longo na diagonal ou criar uma ponte unindo duas torres.

Registo de Exploração da Criança

Espaço de anotação e reflexão rápida para o educador ou registo autónomo dos pequenos construtores.

Dica Pedagógica

Incentiva a criança a prever quantas rolhas consegue colocar antes de a escultura desabar. O erro e a queda fazem parte do processo de aprendizagem da física espacial.

Quantas rolhas conseguiste equilibrar no total?

Que forma tem a tua escultura (robô, torre, ponte, animal)?

O que ajudou a torre a ficar mais firme?

Cartão 24: Desenho Musical ao Ritmo da Canção

Missão Criativa: Desenho Musical

Ouve a música com atenção e deixa os teus lápis dançarem sobre a folha. Quando o som for rápido e forte, faz traços cheios de energia; quando a melodia for calma e suave, desenha linhas onduladas e tranquilas.

- Escuta os diferentes sons: rápido, lento, forte e suave.
- Segura um ou dois lápis de cera em cada mão e experimenta riscar em simultâneo.
- Cria um padrão rítmico livre sem receio de errar: todas as marcas são bem-vindas!

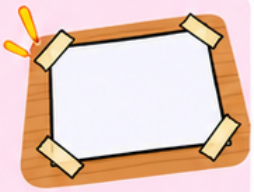
Dica para o Educador ou Familiar

Varie estilos musicais breves (como música clássica rápida, marcha ou cantigas de embalar) para desafiar a perceção auditiva e a motricidade ampla da criança.

Passo a Passo da Atividade

1 Preparar a Folha

Fixa uma folha de papel ou cartolina sobre uma superfície plana com fita-cola de pintor para que não deslize enquanto desenhas.



2 Escolher as Cores

Escolhe as tuas cores favoritas em lápis de cera, marcadores grossos ou lápis de cor prontos a usar.

3 Ligar o Som

Coloca a canção a tocar e fecha os olhos durante alguns segundos para sentir as batidas e o ritmo.

4 Dançar com os Traços

Move as tuas mãos livremente pelo papel ao ritmo da melodia, criando ziguezagues, pontos, voltas e ondas.

Como soa a música neste momento?

A música está muito rápida ou forte

Faz traços curtos e fortes, ziguezagues velozes ou pontos ritmados por todo o papel.

A música está suave, calma ou lenta

Desliza o lápis lentamente em curvas suaves, espirais longas e carícias contínuas na folha.

O Meu Registo de Sons e Formas

Depois de terminares a tua composição artística musical, preenche este pequeno registo de exploração com a ajuda de um adulto:

Música ou melodia que mais gostei de desenhar: _____

Cores que usei para os sons rápidos e enérgicos: _____

Como me senti a desenhar ao som da música: _____

_____

Cartão 25: Ginásio dos Dedos com Elásticos Coloridos

Desafio das Formas Elásticas

Transforma a tua mão num autêntico ginásio de brincar! Usa pequenos elásticos de cabelo macios ou elásticos coloridos para criar figuras geométricas e caminhos divertidos entre os teus dedos.

- Elásticos coloridos de tecido ou borracha suave
- Uma mão aberta com dedos bem despertos
- Cartões de modelo com formas simples para reproduzir

Dica de Segurança

Utilizar elásticos largos e macios que não apertem a circulação dos dedos. A supervisão de um adulto é recomendada durante a atividade.

Passo a Passo

1 Esticar o primeiro elástico

Encaixa o elástico no polegar e estica-o suavemente até ao indicador para formar uma linha inclinada.

2 Construir o triângulo

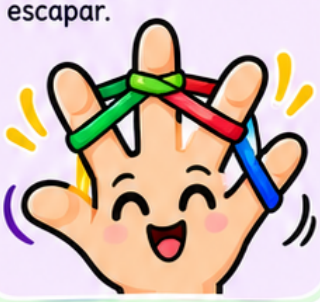
Puxa o elástico até ao dedo médio ou anelar, criando a forma de uma tenda ou triângulo.

3 Adicionar mais cores

Acrescenta um segundo elástico de outra cor cruzando com o primeiro para fazer uma estrela ou quadrado.

4 Dança dos dedos

Abre e fecha a mão com calma, observando como a forma estica e encolhe sem deixar o elástico escapar.



Forma geométrica favorita conseguida: _____

Quantos elásticos conseguiste combinar? _____

O elástico salta ou magoa a ponta dos dedos?

Se estiver demasiado apertado:

Troca por elásticos de pano para cabelo, mais largos e flexíveis.

Se os dedos ficarem cansados:

Faz uma pausa, sacode as duas mãos como se fossem gotinhas de água e recomeça apenas com dois dedos.

Cartão 26:

Bingo dos Sons da Natureza à Janela

Uma atividade prática de escuta ativa e regulação sensorial. Da janela de casa ou da sala de atividades, a criança foca a atenção nos sons do exterior, promovendo a calma, a atenção seletiva e a conexão com o ambiente natural.

- Apoia a concentração e a escuta atenta no pré-escolar
- Ajuda na transição de estados de agitação ou tédio para o foco calmo
- Pode ser jogado de forma autónoma pela criança ou com mediação do adulto

Dica de Mediação

Convide a criança a fechar os olhos durante 20 a 30 segundos antes de começar a marcar a grelha, respirando fundo para apurar o ouvido.

Como jogar?

1 Posicionar à janela

Senta-te confortavelmente junto a uma janela aberta ou bem iluminada com o teu cartão e um lápis de cor.

2 Ouvir em silêncio

Fica em silêncio durante breves instantes e escuta atentamente todos os sons que chegam da rua ou da natureza.

3 Identificar e marcar

Cada vez que identificares um dos sons descritos no cartão, faz uma cruz ou pinta a caixa correspondente.

4 Fazer bingo

O objetivo é descobrir pelo menos 4 sons diferentes da lista para completar a missão de escuta.

Grelha de Sons para Registar

Marca uma cruz ou desenha um círculo em cada som exterior que conseguires escutar:

☐ Pássaro a cantar ou chilrear nos ramos	☐ Vento a soprar ou folhas a mexer nas árvores	☐ Gotas de chuva ou água a pingar	☐ Cão a ladrar ao longe	☐ Inseto a zumbir (abelha, mosca ou grilo)	☐ Passos de pessoas ou ramos a estalar

Qual foi o som mais suave que escutaste?

_____

Ouviste algum som surpresa que não estava na lista? Qual?

_____

O que fazer se o exterior estiver demasiado silencioso?

Pouco movimento lá fora

Abre um pouco mais a fresta da janela e tenta focar nos micro-sons, como o restolhar das folhas ou o vento na parede.

Barulho artificial intenso de trânsito

Desafia a criança a tentar isolar apenas um elemento natural no meio do ruído mecânico, estimulando a atenção seletiva.

Cartão 27: Caminho Sensorial com Texturas dos Pés

Cartão 27: Caminho Sensorial dos Pés Descalços

Monta um caminho divertido no chão da sala para explorares sensações táteis com os pés descalços.

- Toalha felpuda macia dobrada
- Tapete de entrada ou passadeira texturada
- Folha de papel vegetal ou papel kraft
- Almofada fofa de sofá bem firme no solo

Segurança em Primeiro Lugar

Certifica-te de que o chão não é escorregadio e coloca as texturas encostadas ou com base antiderrapante.

1 Preparar o Percurso

Alinha os materiais em fila no chão criando quatro estações táteis consecutivas.

2 Tirar Meias e Calçado

Descalça os sapatos e as meias para sentires diretamente cada superfície na planta dos pés.

3 Caminhar com Calma

Pisa cada textura devagar, reparando no que é macio, áspero, liso ou fofo.

4 Descrever a Sensação

Diz em voz alta qual foi a textura favorita e repete o caminho de olhos vendados se tiveres apoio.

Cartão 28: Inventário de Coisas Redondas da Casa

Missão de Observação: Caça aos Círculos

Explora diferentes divisões da casa à procura de objetos com formato de círculo. Desenha e identifica cada objeto encontrado nos espaços abaixo.

- Procura objetos redondos em divisões distintas (cozinha, quarto, sala, etc.).
- Observa o contorno circular antes de desenhar.
- Pede ajuda a um adulto se precisares de alcançar algum local com segurança.

Dica para a Família

Incentive a criança a passar o dedo em redor da borda do objeto para sentir a forma curva e contínua do círculo antes do registo gráfico.

1. Iniciar a Busca

Escolhe uma divisão da casa e procura algo com contorno perfeitamente redondo (ex.: prato, tampa, relógio de parede).

2. Registar o Desenho

Desenha o objeto dentro de um dos círculos do cartão e escreve ou dita a divisão onde o encontraste.

3. Mudar de Divisão

Avança para uma divisão diferente até completares as cinco descobertas circulares.

Objeto 1 (Divisão da casa): _____

Objeto 2 (Divisão da casa): _____

Objeto 3 (Divisão da casa): _____

Objeto 4 (Divisão da casa): _____

Objeto 5 (Divisão da casa): _____

Cartão 29: Origami Simples do Barquinho Flutuante

Origami Simples do Barquinho Flutuante

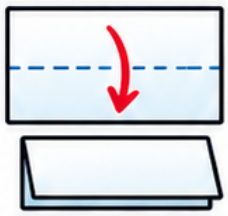
Constrói o teu próprio barco a partir de uma simples folha de papel e descobre se ele consegue flutuar na água como uma embarcação de verdade!

- 1 folha de papel retangular (formato A4 ou rascunho limpo)
- 1 alguidar, bacia ou recipiente com cerca de 5 cm de água
- Lápis de cera para personalizar o barco antes de o colocar na água
- Pequenos objetos leves (como botões ou feijões) para testar o equilíbrio

Dica de Flutuação

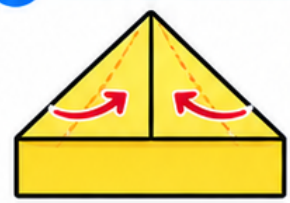
Se pintares o fundo exterior do barco com lápis de cera antes de o dobrar, a camada de cera ajuda a repelir a água durante alguns minutos, fazendo com que o barco navegue durante mais tempo sem amolecer.

1. Dobragem inicial



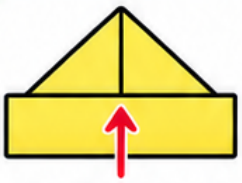
Dobra a folha de papel ao meio de cima para baixo, juntando bem os cantos para formar um retângulo mais pequeno com a dobra virada para cima.

2. Triângulos centrais



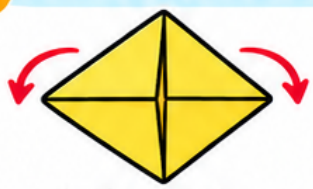
Leva as duas pontas superiores em direção ao centro da folha, vincando bem com o dedo para criar a forma de uma casa ou triângulo.

3. Abas e chapéu



Dobra a tira de papel de baixo para cima sobre o triângulo. Vira a peça do outro lado e repete o mesmo passo com a outra aba, formando uma espécie de chapéu.

4. Abrir e achatar em losango



Abre o chapéu pelo meio com cuidado e une as pontas opostas, achatando-o suavemente sobre a mesa até formar um quadrado ou losango.

5. Dobrar as pontas e abrir o barco

Dobra as pontas inferiores abertas para cima até ao vértice superior. Em seguida, puxa delicadamente a pontas laterais para fora até o barquinho se abrir e assentar a base.

6. Teste de água no alguidar

Coloca com calma o teu barquinho de papel na superfície da água do alguidar e sopra suavemente para o fazer navegar pelas ondas.

Nome do Barco: _____

Quanto tempo flutuou sem afundar? _____

Quantos pequenos botões ou feijões conseguiu transportor a bordo? _____

O barco inclinou-se ou começou a amolecer demasiado rápido?

O barco inclinou-se para um dos lados ao navegar

Abre ligeiramente o fundo interior com as pontas dos dedos para alargar a base do casco e distribui o peso de forma equilibrada no centro.

O papel absorveu água e afundou rapidamente

Experimenta construir um novo barco utilizando cartolina ligeiramente mais grossa ou desenhando com lápis de cera em toda a superfície exterior antes das dobragens.

Cartão 30: Dança em Câmara Lenta do Astronauta

Missão Espacial: Dança em Gravidade Zero

Bem-vindo à estação orbital! O teu corpo acabou de entrar em gravidade zero e flutua suavemente pelo espaço sideral. Todas as ações devem ser feitas em câmara ultralenta para manter o equilíbrio da nave cósmica.

- **Descalça** os sapatos ou usa meias antiderrapantes para sentir o solo com precisão.
- **Imagina** que estás a mover-te através de uma nuvem espessa de gelatina cósmica.
- **Mantém** a respiração suave e constante enquanto moves cada braço e perna.

Dica para Educadores e Famílias

Esta brincadeira trabalha o controlo inibitório e a propriocepção. Reduzir deliberadamente a velocidade do movimento exige que a criança ative grandes grupos musculares estabilizadores e autorregule o tónus corporal.

1 Flutuar os Braços

Eleva os dois braços muito devagar, como se fossem asas de penas no vácuo, demorando dez segundos inteiros para chegar acima da cabeça.

2 Passo Lunar

Levanta um joelho lentamente até à altura da cintura, equilibra-te num só pé durante três segundos e pousa o calcanhar com suavidade máxima.

3 Estátua de Satélite

Quando ouvires o sinal "COMETA!", congela imediatamente na posição em que estás durante cinco segundos sem perder o equilíbrio.

4 Giro Orbital

Dá uma volta completa sobre ti próprio no sentido dos ponteiros do relógio, movendo os pés milímetro a milímetro sem solavancos.

Como responder à velocidade do pequeno astronauta durante o percurso?

Se a criança começar a acelerar ou a correr:
Avisa pelo rádio: "Alerta da base: densidade de poeira cósmica a aumentar! Liga os propulsores de câmara lenta agora."

Se a criança perder o equilíbrio com facilidade:
Sugere abrir os braços bem estendidos na horizontal para criar "asas estabilizadoras" e diminuir a altura do passo.

Diário de Bordo do Astronauta

Registo rápido da exploração espacial concluída.

- [ ] Atingi o controlo total do movimento em gravidade zero.
- [ ] Consegui congelar na pose de estátua sem oscilar.

Aviso de Segurança
Garante um raio de pelo menos dois metros livres de obstáculos pontiagudos ou tapetes escorregadios para que o astronauta explore o espaço com total segurança física.

Nome do astronauta explorador:

Como se sentiu o teu corpo a mexer em câmara lenta?

Cartão 31: Monstro Comilão de Cartão

Transforme uma caixa de cereais vazia num monstro divertido com muita fome de meias. Esta atividade desenvolve a coordenação óculo-manual, o controlo da força muscular e a perceção de distância de forma autónoma e segura.

Material: 1 caixa de cereais vazia, tesoura sem ponta, marcadores e pares de meias enrolados em bola.

Competências: Coordenação motora global, pontaria, regulação tónica e foco visual.

Idade recomendada: 3 a 6 anos (com apoio de um adulto no corte do cartão).

Apoio do Adulto

O recorte da abertura na caixa deve ser efetuado exclusivamente por um adulto com tesoura apropriada antes de entregar o material à criança.

1 Desenhar a Boca Larga

Desenhe uma boca oval grande no centro da frente da caixa de cereais, deixando espaço suficiente para passar uma bola de meias.

2 Recortar e Personalizar

Um adulto recorta o buraco da boca. De seguida, a criança decora o monstro com dentes pontiagudos, olhos esbugalhados, orelhas e cores vibrantes.

3 Preparar os Alimentos

Enrole 3 a 5 pares de meias lavadas em pequenas bolas compactas para servirem de comida do monstro comilão.

4 Marcar a Linha de Lançamento

Coloque a caixa apoiada numa mesa baixa ou encostada à parede. Marque no chão uma distância de 1 a 2 passos com fita-cola de papel.

5 Arremessar com Precisão

A criança tenta acertar na boca do monstro com cada bola de meias, ajustando a força e a postura do braço a cada tentativa.

Como adaptar a distância ou o nível de desafio?

A criança acerta com facilidade em todos os arremessos.	Dê um passo atrás na linha de lançamento ou experimente lançar com a mão não dominante.
As meias caem sistematicamente ao lado ou antes do alvo.	Aproxime a linha para meio metro da caixa e aumente o recorte da abertura se necessário.

Grelha de Registo de Jogadas

Registe os lançamentos conseguidos para incentivar a contagem e a autossuperação lúdica.

- Lance 5 meias por ronda
- Conte quantas bolas entraram dentro da barriga do monstro

Ronda 1 — Bolas no alvo (de 5): _____

Ronda 2 — Bolas no alvo (de 5): _____

Ronda 3 — Bolas no alvo (de 5): _____

Cartão 32:
Carimbos Naturais com Frutas e Vegetais

Missão Criativa:
Carimbos Naturais com Frutas e Vegetais

Transforma sobras de vegetais e frutas em carimbos divertidos para criar padrões, flores e mosaicos coloridos no papel.

Materiais Necessários:

- Metades de maçã ou rodelas de cenoura cortadas
- Base de talos de aipo ou alface (formam rosas naturais)
- Guaches ou tintas laváveis de várias cores e pratos descartáveis
- Folhas de papel cavalinho ou cartolina branca para carimbar

Dica de Limpeza e Autonomia

Forra a mesa com papel de jornal ou plástico lavável. Deixa a criança experimentar livremente a sobreposição de cores e texturas.

Passo a Passo:

1 Preparar a Tinta

Coloca pequenas porções de tinta lavável em pratos rasos, espalhando uma camada fina para não encharcar os carimbos.

2 Pressionar e Carimbar

Mergulha a face cortada do fruto ou vegetal na tinta e pressiona com firmeza contra a folha, levantando a direito.

3 Criar Padrões e Mosaicos

Alterna formas e cores para inventar jardins floridos, lagartas, árvores ou padrões geométricos repetitivos.

A estampa ficou manchada ou sem detalhes visíveis?

Excesso de tinta no vegetal

Carimba primeiro num papel de rascunho para retirar o excesso antes de passar para a folha definitiva.

Vegetal muito húmido com sumo

Seca a superfície cortada com um guardanapo de papel absorvente antes de encostar na tinta.

Cartão 33: Pesca de Tampas

Cartão 33 — Pesca de Tampas com Duas Colheres de Pau

Uma brincadeira prática de coordenação bimanual e destreza motora fina para afastar o aborrecimento com objetos simples do dia a dia.

- 1 bacia com água até meio
- 10 a 15 tampas plásticas coloridas de garrafas
- 2 colheres de pau compridas
- 1 recipiente seco ao lado para colocar as tampas recolhidas

Aviso de Segurança

Brincadeira com água requer vigilância permanente de um adulto para evitar escorregadelas no chão e colocação de peças pequenas na boca.

1 Preparar o lago

Coloca a bacia com água no chão ou sobre uma toalha e espalha as tampas plásticas a flutuar com as cores viradas para cima.

2 Segurar as ferramentas

Segura uma colher de pau em cada mão, mantendo as costas das colheres viradas para fora.

3 Pinçar e levantar

Usa as duas colheres em simultâneo para agarrar uma tampa plástica pelos lados, sem recorrer aos dedos para ajudar.

4 Transportar e depositar

Leva a tampa equilibrada entre as duas colheres até à caixa seca ao lado da bacia sem a deixar cair na água.

Total de tampas pescadas com sucesso: _____

Cor da tampa mais difícil de apanhar: _____

A criança está a sentir facilidade ou dificuldade com as duas colheres?

Se estiver demasiado difícil segurar a tampa

Permite usar apenas uma colher grande como concha rasa antes de avançar para a pinça com as duas colheres.

Se estiver muito fácil

Cria desafios por tempo ou solicita a recolha apenas de uma cor de tampa específica de cada vez.

Cartão 34:
Auto-Retrato às Palpadas sem Espelho

Missão: Desenhar o Rosto com os Dedos!

Hoje vamos fazer um auto-retrato muito especial e divertido: sem olhar para nenhum espelho! Os teus dedos vão ser os teus olhos para descobrir como é o teu rosto antes de o desenhares na folha.

- 1 folha de papel branca ou cartolina
- Lápis de cera, marcadores ou lápis de cor
- As tuas duas mãos prontas a explorar

Dica para o Educador ou Familiar

Incentive a criança a fechar suavemente os olhos durante o toque para apurar a perceção tátil e o reconhecimento do esquema corporal.

1 Sentir o formato do rosto

Pousa as duas mãos nas bochechas e contorna a cara até ao queixo e à testa. É redonda ou ovalada? Desenha essa forma grande no papel.

2 Localizar os olhos e as sobrancelhas

Toca com a ponta dos dedos nas tuas pálpebras, pestanas e sobrancelhas. Sente onde começam e onde acabam. Desenha-os no sítio certo da tua folha.

3 Palpar o nariz e a boca

Desliza o dedo pelo osso do nariz até à ponta. Depois, passa os lábios por um sorriso largo e toca neles. Como é a forma do teu sorriso? Passa-o para o papel.

4 Encontrar as orelhas e o cabelo

Encontra as duas orelhas dos lados da cabeça e sente a textura do teu cabelo: é liso, encaracolado, curto ou comprido? Desenha e dá cor a todo o teu auto-retrato!

A criança tem dificuldade em manter os olhos fechados ou hesita em desenhar?

Se sentir insegurança sem apoio visual

Permita que toque primeiro na cara do adulto ou num peluche com relevo antes de voltar a sentir o seu próprio rosto.

Se quiser desenhar logo com facilidade

Sugira desafios táteis adicionais, como sentir a textura dos dentes com a língua ou o formato do queixo com as duas mãos.

O Meu Registo de Descobertas Táteis

Regista como foi a exploração e partilha com os teus colegas ou família o que sentiste ao descobrir o teu rosto às apalpadelas.

- [ ] Identifiquei todas as partes do rosto com as mãos
- [ ] Desenhei os olhos, nariz, boca e orelhas no sítio certo
- [ ] Pintei o cabelo com as cores que mais gosto

O meu nome de artista: _____

A parte do meu rosto que achei mais engraçada de tocar:

_____

_____

Cartão 35: Labirinto de Linhas com Fita-Cola no Chão

Desafio de Equilíbrio no Chão

Transforma o chão num percurso dinâmico e divertido para treinar a coordenação motora grossa, o equilíbrio corporal e a atenção visual da criança.

- **Material necessário:** 1 rolo de fita-cola de pintor (fácil de remover e sem resíduos).
- **Espaço desimpedido e seguro** para caminhar sem calçado escorregadio.
- **Idade recomendada:** 3 a 6 anos (ajustável para 2 a 7 anos com acompanhamento ativo).

Dica de Segurança e Piso

Verifique previamente se a fita adere com firmeza sem deslizar no chão e utilize meias antiderrapantes ou pés descalços.

Variações e Desafios Posturais

Adapte o percurso ao nivel de autonomia e coordenação motora da criança com variações estimulantes.

- **Caminhada de calcanhares:** percorrer a linha sem deixar as pontas dos pés tocarem no chão.
- **Transporte de objeto:** completar o labirinto equilibrando um pequeno brinquedo na palma da mão aberta.
- **Passo de caranguejo:** avançar de lado sobre a fita com passos curtos e compassados.

A criança sente facilidade ou desequilíbrio no percurso?

Se sentir desequilíbrio ou insegurança nas pontas dos pés:

↓

Dê a mão para apoio inicial e alargue a linha colando duas tiras de fita paralelas lado a lado.

Se concluir o trajeto com facilidade e rapidez:

↓

Introduza desafios de marcha lenta, marcha de costas ou recolha de pequenos objetos colocados ao longo da fita.

Como Montar e Brincar

Siga estes passos simples para construir o trajeto e desafiar a criança a vencer as diferentes etapas do labirinto.

1 Traçar as Linhas

Cole tiras de fita no chão formando três trilhos com formatos distintos: uma reta, uma linha em ziguezague com cantos vivos e uma linha com curvas suaves.

2 Travessia Pés Juntos

A criança salta ou avança unindo bem os pés ao longo da linha reta, mantendo o corpo firme e equilibrado até à meta.

3 Passo em Pontas dos Pés

Ao longo da linha curva, a criança caminha levantando os calcanhares, abrindo os braços como asas para sustentar a postura.

4 O Ziguezague dos Passos de Gigante

No percurso em ziguezague, apoia um pé de cada vez exatamente sobre a fita, parando 2 segundos em cada curva sem sair da marcação.

Registo da Sessão e Observação

Aponte as reações e o progresso da criança para acompanhar o desenvolvimento do tónus muscular e da orientação espacial.

Data da Atividade e Duração (minutos):

_____

Tipo de linha preferido (reta, ziguezague ou curva):

_____

Observações sobre equilíbrio postural e autonomia:

_____

_____

_____

Cartão 36:
Caixa dos Mistérios Tácteis às Cegas

Missão do Pequeno Detetive Sensorial

Descobre quais são os objetos escondidos sem espreitar! Usa apenas as tuas mãos para tocar, sentir o formato e desvendar o segredo da caixa misteriosa.

- Estimula o sentido do tato e o reconhecimento tridimensional de formas.
- Desenvolve o vocabulário descritivo: macio, rugoso, frio, quente, leve ou pesado.
- Incentiva o foco, a atenção concentrada e a resolução autónoma de enigmas.

Dica para Educadores e Pais

Seleciona 4 a 6 objetos comuns e seguros da sala ou de casa, com texturas contrastantes (ex.: esponja suave, pinha rugosa, colher de metal fria, novelo de lã). Garante que nenhum objeto apresenta pontas aguçadas ou peças soltas perigosas.

Passo a Passo da Atividade

1. Preparar a Caixa

Coloca os objetos selecionados dentro de uma caixa de sapatos com duas aberturas redondas nas laterais ou cobre uma bacia com um pano opaco.

2. Explorar com as Mãos

Sem espreitar, a criança introduz as duas mãos na caixa e escolhe um único objeto para palpar com calma.

3. Descrever as Sensações

Antes de adivinhar o nome, a criança diz em voz alta como sente o objeto: se é duro, mole, redondo, áspero ou liso.

4. Revelar o Mistério

Diz o palpite final e retira o objeto para verificar a resposta correta com entusiasmo!

A criança está com dificuldade em identificar o objeto?

Ainda não reconhece o formato apenas pelo toque

Oferece pistas funcionais em voz alta (ex.: "Usa-se para pentear o cabelo" ou "Serve para desenhar") mantendo o objeto escondido.

Já adivinha tudo rapidamente

Introduz dois objetos parecidos em simultâneo (ex.: tampa redonda de plástico e moeda grande) para discriminar detalhes subtis de tamanho e textura.

Registo do Detetive Táctil

Preenche os registos dos desafios completados ao longo da semana.

Objeto 1 adivinhado e textura sentida: _____

Objeto 2 adivinhado e textura sentida: _____

Objeto 3 adivinhado e textura sentida: _____

Cartão 37: Conto Encantado dos Três Finais Diferentes

Escolhe um conto clássico bem conhecido (como Os Três Porquinhos, Capuchinho Vermelho ou Caracolinhos de Ouro). Começa a narrar a história até ao momento de maior suspense ou clímax. Nesse instante exato, faz uma pausa e desafia a criança a inventar três desfechos alternativos e completamente originais.

Final Divertido:
O que aconteceria se o Lobo Mau apenas quisesse ensinar os porquinhos a dançar salsa?

Final Invertido:
E se a personagem principal trocasse de papel com a outra personagem?

Final Mágico ou Tecnológico:
E se aparecesse um tapete voador, um robô cozinheiro ou uma varinha de condão mágica?

Dica para o Educador ou Familiar

Não corrija a lógica do desfecho sugerido pela criança. O objetivo primordial desta atividade é estimular a flexibilidade cognitiva, a imaginação verbal e a capacidade de encontrar soluções múltiplas fora do padrão pré-estabelecido.

Passo a Passo da Atividade

1. **Seleção e Narração**
   Escolham juntos um conto tradicional que a criança já domine perfeitamente e comecem a contá-lo com expressividade vocal.
2. **Pausa no Clímax**
   Interrompa a narrativa no ponto crítico (por exemplo, quando o lobo bate à terceira porta) e anuncie o grande desafio dos três finais.
3. **Criação dos Três Finais**
   Estimule a criança a construir verbalmente as três soluções distintas: uma cómica, uma surpreendente e uma fantástica.
4. **Ilustração e Registo**
   Convide a criança a desenhar o seu final favorito no espaço de registo ou a encenar o novo desfecho com gestos e mímica.

O MEU REGISTO DOS TRÊS FINÁIS

História clássica escolhida: _____

Final 1 (O mais divertido ou disparatado): _____

_____

Final 2 (O mais inesperado ou invertido): _____

_____

Final 3 (O mais mágico ou criativo): _____

_____

E AGORA?

A criança demonstrou facilidade em propor novas soluções narrativas?

Apresentou bloqueio ou repetiu a história original:
Ofereça pistas visuais ou perguntas-gatilho absurdas: «E se o lobo tivesse trazido uma pizza gigante em vez de soprar?»

Criou múltiplos finais com facilidade e entusiasmo:
Convide-a a dramatizar o final preferido através de fantoches de dedo ou a desenhar uma mini-banda desenhada de três vinhetas.

Cartão 38: Garrafa Sensorial da Calma com Brilhos

Cartão 38: Garrafa Sensorial da Calma

Constrói uma garrafa mágica e brilhante para ajudar a relaxar quando sentires agitação, zanga ou aborrecimento.

- 1 garrafa de plástico transparente pequena e limpa (sem rótulo)
- Água morna (preenche cerca de 3/4 da garrafa)
- 2 colheres de sopa de cola transparente líquida ou xarope vegetal denso
- Purpurinas coloridas, lantejoulas ou pequenos botões leves
- Cola forte ou fita adesiva larga para selar a tampa

Aviso de Segurança para o Adulto

A colocação de cola forte e o fecho definitivo da tampa devem ser efetuados exclusivamente pelo adulto responsável, assegurando que o recipiente fica hermeticamente selado antes de ser entregue à criança.

1. Verter a água

Com o apoio de um adulto, deita água morna na garrafa transparente até atingir três quartos da sua capacidade total.

2. Adicionar o líquido espesso

Acrescenta a cola transparente ou o xarope. Este ingrediente faz com que o líquido fique denso e as purpurinas desçam mais devagar.

3. Juntar brilhos e botões

Deita cuidadosamente as purpurinas, as lantejoulas ou botões coloridos para dentro do bocal da garrafa.

4. Selar com segurança

O adulto aplica cola resistente no rebordo da rosca e aperta firmemente a tampa para evitar qualquer abertura acidental.

5. Agitar e observar

Abana suavemente a garrafa, pousa-a numa mesa plana e respira fundo enquanto observas o movimento lento dos brilhos até assentarem no fundo.

Como usar a garrafa consoante o momento da criança?

Sensação de aborrecimento e falta de foco

Desafia a criança a contar mentalmente quantos botões ou brilhos grandes consegue identificar a descer lentamente até à base.

Sensação de agitação, frustração ou zanga

Convida a criança a agitar a garrafa com energia uma vez, a colocá-la pousada e a inspirar e expirar devagar até todas as purpurinas pousarem completamente.

Registo de Exploração Sensorial

Espaço prático para a criança e o educador documentarem a experiência da atividade e a eficácia na autorregulação.

Cores e materiais que escolhemos colocar dentro da garrafa:

_____

_____

Como me sinto depois de observar os brilhos a descer:

_____

_____

Cartão 39: Jogo das Sombras Coloridas com Celofane

Uma experiência lúdica e sensorial de exploração de luz, cor e projeção para transformar qualquer divisão num teatro de sombras vibrante.

Vamos precisar de:

- Papel celofane de várias cores (amarelo, azul, vermelho)
- Lanterna de mão ou lanterna do telemóvel (sob supervisão de um adulto)
- Elástico simples ou fita-cola de papel para fixar o celofane
- Uma parede lisa ou lençol branco numa divisão com pouca luz

Dica de Exploração Criativa

Sobrepõe o celofane azul e o amarelo em frente ao feixe de luz para descobrir que nova cor surge na parede!

Passo a passo da brincadeira:

1 Preparar o filtro

Recorta um pequeno quadrado de papel celofane colorido e coloca-o sobre o foco da lanterna, segurando-o com um elástico ou fita.

2 Criar o ambiente de penumbra

Fecha as cortinas ou reduz as luzes da sala para garantir que o feixe de luz colorido sobressai claramente na parede.

3 Projetar formas e mãos

Aponta a lanterna para uma parede desimpedida e coloca as mãos ou brinquedos entre a luz e a parede para ver silhuetas a ganhar vida.

4 Misturar cores mágicas

Adiciona uma segunda camada de cor diferente em frente à lanterna e observa como as cores se combinam na projeção.

A projeção na parede está muito ténue ou pouco nítida?

A sala tem demasiada luz natural ou artificial.

➡ Fecha melhor os estores ou aproxima a lanterna e o objeto da parede de projeção.

As sombras estão demasiado desfocadas.

➡ Afasta ligeiramente as mãos da lanterna, aproximando-as da parede até obter contornos nítidos.

O Meu Registo de Cores e Descobertas

Anota ou desenha com a criança as sombras mais divertidas criadas durante a brincadeira.

Qual foi a sombra ou animal mais engraçado projetado?

_____

_____

Que novas cores descobriste ao juntar os papéis celofane?

_____

_____

Cartão 40: Piquenique Imaginário dos Peluches Educados

Missão do Piquenique Imaginário

Transforma o chão da sala ou do quarto numa fantástica toalha de piquenique ao ar livre. Reúne os teus peluches e bonecos favoritos para uma refeição de faz-de-conta repleta de partilha, boas maneiras e imaginação.

- [ ] 1 toalha pequena, lençol ou manta para estender no chão
- [ ] 3 a 5 peluches ou bonecos convidados
- [ ] Pratos, copos e talheres de brincar (ou recipientes plásticos seguros)
- [ ] Comidinhas de brincar, recortes de papel colorido ou blocos de encaixe

Dica Lúdica

Se não tiveres alimentos de brincar, amassa pequenas bolas de papel colorido ou usa plasticina para modelar maçãs, pães e bolinhos imaginários.

Passo a Passo da Atividade

1. **Montar a Área de Piquenique**
   Estende a manta no chão num local seguro e confortável. Senta os teus bonecos e peluches em círculo à volta da toalha para que todos fiquem de frente uns para os outros.
2. **Pôr a Mesa com Cuidado**
   Coloca um pratinho, um copo e um talher à frente de cada convidado especial. Conta quantos amigos convidaste para garantir que ninguém fica sem lugar.
3. **Distribuir os Alimentos com Regras de Cortesia**
   Serve uma porção de comida a cada peluche. Pergunta-lhes: "Queres uma fatia de bolo?" e faz com que cada um responda com "Por favor" e "Muito obrigado!".
4. **Conversa e Arrumação Final**
   Escuta as histórias dos teus amigos de peluche durante a refeição fictícia. No fim da brincadeira, recolhe todos os pratos e dobra a manta com atenção.

Um dos peluches quer mais comida ou quer mudar de lugar?

Se o peluche pedir mais uma porção:
Ensina-o a pedir dizendo "Por favor" e serve-lhe uma nova fruta imaginária no prato.

Se dois peluches quiserem o mesmo alimento:
Divide a comidinha de brincar ao meio para que ambos possam partilhar e saborear juntos.

Registo do Pequeno Anfitrião

Preenche os detalhes do teu banquete antes de arrumar os materiais de brincar.

Nome do anfitrião do piquenique: _____

Quantos peluches participaram na refeição? _____

Qual foi o prato imaginário favorito dos convidados? _____

Cartão 41: Ginásio das Formigas nos Dedos dos Pés

Missão do Pequeno Construtor

As formiguinhas trabalhadoras precisam de recolher materiais para o formigueiro antes da chuva! Mas há uma regra divertida neste jogo: as mãos descansam e apenas os dedos dos pés podem agarrar cada pedaço.

- **Material necessário:** pequenos retalhos de tecido, fitas coloridas ou pompons macios.
- Um recipiente largo (caixa de sapatos, bacia plástica ou cesto baixo).
- Espaço desimpedido no chão, com piso plano e confortável.

Dica de Segurança e Postura

A criança pode realizar a brincadeira sentada no chão ou numa cadeira baixa e firme. Garante que os objetos são suficientemente macios e seguros para evitar desconforto na planta dos pés.

1. Espalhar a carga

Espalha os pompons e os tecidos pelo chão à frente da criança, a uma distância confortável das pernas.

2. Pinça de dedos

Descalça meias e sapatos. Desafia a criança a abrir bem os dedos dos pés e a fechar com força para agarrar um objeto de cada vez.

3. Transporte no ar

Sem deixar cair o objeto, levanta a perna suavemente e transporta o tesouro pelo ar até ao cesto.

4. Largar no ninho

Abre os dedos dos pés sobre a caixa para soltar a peça. Alterna entre o pé esquerdo e o pé direito até limpar o chão.

Como ajustar o desafio se for muito fácil ou muito difícil?

Se os pompons escorregarem com facilidade:

Substitui os pompons por pedaços de pano de algodão ou meias enroladas, que oferecem maior aderência aos dedos dos pés.

Se o movimento já for fácil e rápido:

Afasta ligeiramente a caixa ou coloca alvos coloridos distintos para cada cor de tecido, estimulando a coordenação motora ampla.

Diário de Conquistas da Formiga

Regista como correu a missão para acompanhar a evolução motora e a destreza dos pés:

Quantos objetos foram transportados com o pé direito? _____

Quantos objetos foram transportados com o pé esquerdo? _____

Q que foi mais divertido ou desafiante nesta missão?

_____

_____

Cartão 42: Telefone de Cordel com Copos de Iogurte

Missão Acústica: O Segredo do Fio Mágico

Constrói o teu próprio telefone acústico e descobre como a tua voz viaja através de vibrações invisíveis ao longo de um cordel bem esticado.

Vais precisar de:

- 2 copos de iogurte vazios, lavados e secos
- 1 pedaço comprido de fio de algodão, lã ou cordel fino (cerca de 3 a 5 metros)
- 2 clipes de papel ou pequenos pedaços de palito de fósforo sem cabeça
- 1 lápis afiado ou furador escolar (com o apoio de um adulto)

Aviso de Segurança e Supervisão

A perfuração do fundo dos copos de iogurte deve ser sempre realizada com o apoio ou supervisão direta de um adulto para prevenir acidentes com pontas afiadas.

Passo a Passo da Construção

1 Fazer os Furos

Com a ajuda de um adulto, faz um pequeno furo no centro da base de cada um dos dois copos de iogurte reutilizados.

2 Passar e Fixar o Fio

Passa cada uma das pontas do cordel pelos furos respetivos, de fora para dentro, e prende cada ponta a um clipe ou pedaço de palito com um nó firme para que a linha não escape.

3 Afastar e Esticar

Cada pessoa segura num copo e afasta-se suavemente até que o fio fique completamente tenso e direito, sem encostar a paredes, mobília ou dedos.

4 Falar e Escutar

Um participante encosta o copo à boca e sussurra uma palavra mágica, enquanto o outro encosta o seu copo ao ouvido para escutar o som emitido.

Laboratório do Pequeno Cientista

Experimenta diferentes formas de comunicação e observa o que acontece à passagem do som:

- O som viaja pelo cordel porque a voz faz o fundo do copo vibrar como um tambor.
- Se o fio estiver frouxo ou tocar noutros objetos, a vibração perde-se pelo caminho.
- Tocar suavemente com a ponta dos dedos no fio enquanto o outro fala permite sentir as cócegas da vibração sonora.

Segredo Científico

O cordel esticado funciona como uma ponte física para a onda sonora. Quanto mais esticado estiver o fio, mais limpo e nítido chega o som ao copo ouvinte!

Palavra secreta sussurrada pelo emissor:

_____

O que ouviu o recetor (com o cordel esticado)?

_____

O que aconteceu quando deixaram o fio frouxo?

_____

_____

O som chegou claro e compreensível ao ouvido do teu colega?

Sim, a mensagem foi ouvida com clareza.

Excelente trabalho acústico! Agora tenta aumentar o comprimento do cordel ou sussurrar o mais baixo que consiguires mantendo o fio firme.

Não, o som ficou abafado ou sumiu.

Verifica se o fio está totalmente esticado, sem nós no meio e sem encostar nas mãos, na roupa ou nos cantos da mobília.

Cartão 43:

Salão de Penteados de Lã dos Rolos de Papel

43

Transforma rolos de cartão vazios em personagens divertidas com cabelos compridos de lã ou tiras de papel. Esta atividade lúdica desenvolve a motricidade fina, o controlo da tesoura e a autonomia criativa da criança através do faz-de-conta.

Regra de Ouro da Tesoura

Apenas os cabelos de lã ou papel do boneco podem ser cortados no salão. Segura sempre a tesoura apontada para a frente e longe dos dedos da mão de apoio.

Materiais Necessários

- Rolos de cartão de papel higiénico ou rolos de cozinha cortados
- Fios de lã coloridos ou tiras finas de papel de rascunho
- Tesoura infantil com pontas arredondadas
- Marcadores para desenhar expressões faciais
- Cola líquida, fita-cola ou furador de papel

Passo a Passo

1 Desenhar o Rosto

Pede à criança para desenhar olhos, nariz e uma expressão animada na metade inferior do rolo de cartão usando marcadores.

2 Fixar o Cabelo

Cola fios de lã compridos ou tiras de papel no topo interior do rolo. Em alternativa, faz pequenos furos no topo para a criança enfiar os fios.

3 Abrir o Salão

Dá a tesoura de pontas redondas à criança e incentiva-a a dar o corte de cabelo desejado: franjas retas, escadeados ou cortes curtos.

E se...?

A criança demonstra cansaço nas mãos ou frustração com a tesoura?

Sim, tem dificuldade em segurar a tesoura

Substitui a lã por tiras de papel comum de 1 cm, que oferecem maior estabilidade física ao corte, ou sugere rasgar com os dedos em movimento de pinça.

Não, executa o corte com grande facilidade

Aumenta o desafio propondo trançar os fios de lã, prender pequenos elásticos de cabelo ou cortar padrões geométricos definidos.

Cartão 44: Orquestra dos Copos Musicais com Água

Missão: Criar a Tua Orquestra de Água

Descobre como diferentes quantidades de água criam sons mágicos! Transforma copos comuns num instrumento musical afinado e explora os segredos da acústica de forma simples e divertida.

- 3 a 5 copos ou frascos de vidro com a mesma forma e tamanho.
- 1 jarro com água da torneira.
- 1 colher de metal ou pauzinho de madeira macio.
- Gotas de corante alimentar (opcional, para diferenciar visualmente os tons).

Supervisão Importante

Como a atividade envolve copos de vidro e água, um adulto deve acompanhar a montagem e incentivar toques suaves com a colher.

Passo a Passo da Atividade

Segue estes quatro passos para montar e afinar o teu instrumento musical caseiro:

1 Alinhar os Copos

Coloca 3 a 5 copos de vidro idênticos lado a lado sobre uma mesa plana e estável, deixando um pequeno espaço entre eles.

2 Encher com Níveis Crescentes

Verte água no primeiro copo até cerca de um quarto da altura, metade no segundo, três quartos no terceiro e quase cheio no último.

3 Tocar com a Colher

Bate com suavidade na borda ou no bojo de cada copo usando a colher metálica e escuta com atenção as diferenças entre os sons.

4 Compor a Canção

Tenta tocar do som mais grave ao mais agudo e inventa uma melodia simples com três ou quatro batidas seguidas.

Exploração Sonora e Registo Musical

Descobre como a física do som funciona enquanto experimentas:

- O copo com mais água vibra mais devagar e produz um som grave.
- O copo com menos água vibra depressa e produz um som agudo.

Qual dos copos produziu o som mais agudo (fino)?

_____

Qual é a ordem dos copos para a tua melodia favorita?

_____

_____

Dica Lúdica

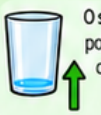
Experimenta tocar ritmos conhecidos, como 'Parabéns a Você' ou 'Atirei o Pau ao Gato', ajustando a quantidade de água para afinar cada nota.

O que acontece se mudares o nível de água num copo?

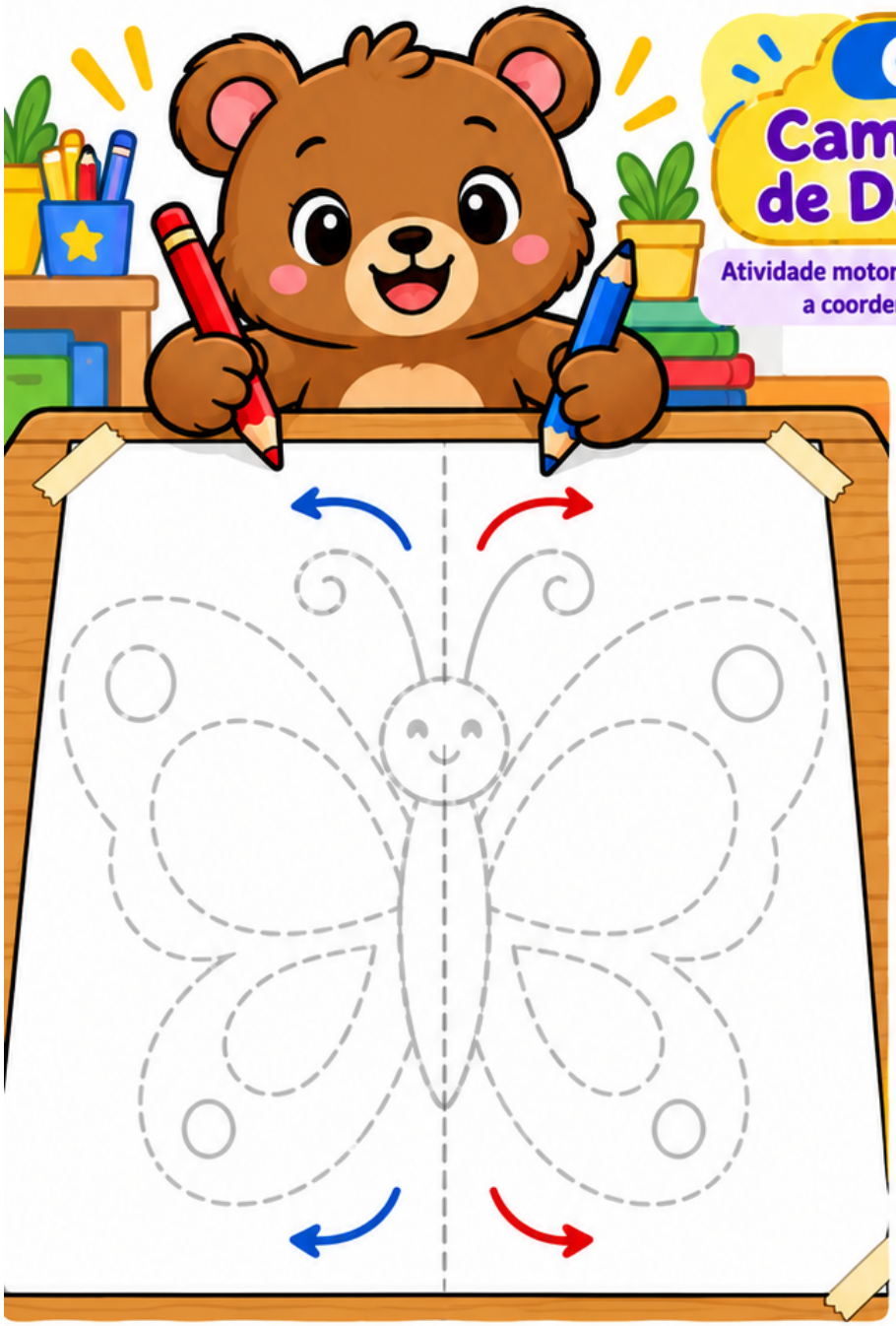
Se adicionares mais água:

O som fica mais pesado e grave porque o volume de líquido amortece a vibração.

Se retirares água:



O som fica mais límpido e agudo porque o vidro vazio vibra com maior facilidade.



Cartão 45: Caminho Espelhado de Desenho Simétrico

Atividade motora de integração bilateral para brincar e treinar a coordenação das duas mãos ao mesmo tempo.

- **Material:** 1 folha de papel afixada à mesa com fita-cola e 2 lápis de cor (um para cada mão).
- **Objetivo lúdico:** desenhar formas espelhadas em simultâneo partindo da linha central.

Dica de Preparação para o Adulto

Prenda os cantos da folha à mesa com fita adesiva para que o papel não deslize durante o traçado simultâneo das duas mãos.

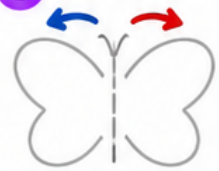
1 Posição Inicial

Senta-te confortavelmente com as costas direitas e segura num lápis com a mão esquerda e noutro com a mão direita.

2 Ponto de Partida

Coloca as pontas de ambos os lápis encostadas no topo da linha central da folha.

3 Movimento Espelhado



Começa a desenhar para fora ao mesmo tempo: a mão esquerda move-se para a esquerda e a mão direita move-se para a direita à mesma velocidade.

4 Fecho da Forma

Faz descer os traços e curva de regresso ao centro, até as duas pontas dos lápis se encontrarem novamente na base da folha.

Forma desenhada (ex.: borboleta, coração, círculo, árvore):

_____

Como senti as minhas duas mãos a trabalhar juntas:

_____

_____

A criança tem dificuldade em mexer as duas mãos à mesma velocidade?

Sim, uma das mãos avança muito mais depressa ou fica parada.

Comecem pelo ar ou num tabuleiro com farinha com os dedos indicadores, fazendo movimentos amplos antes de usar os lápis no papel.

Não, consegue manter o ritmo com ambas as mãos.

Desafie a desenhar figuras mais elaboradas, como as duas asas de uma borboleta ou as ondas do mar em direções opostas.

Cartão 46: Torre Impossível de Cartas de Jogar

Desafio das Cartas em Equilíbrio

Usa um baralho de cartas de jogar e descobre como pequenos gestos com as mãos conseguem erguer uma torre alta sem a deixar cair.

- **1 baralho** de cartas de jogar comum ou infantil
- Mesa firme ou chão liso e plano sem correntes de ar
- Muita paciência e mãos calmas

Dica de Arrumação

Se a torre cair, respira **fundo**, ri da queda e tenta outra vez. Construir com cartas exige treino da ponta dos dedos!

1 Preparar a base

Apoia duas cartas inclinadas uma contra a outra até formarem uma tenda em forma de triângulo.

2 Criar vizinhos

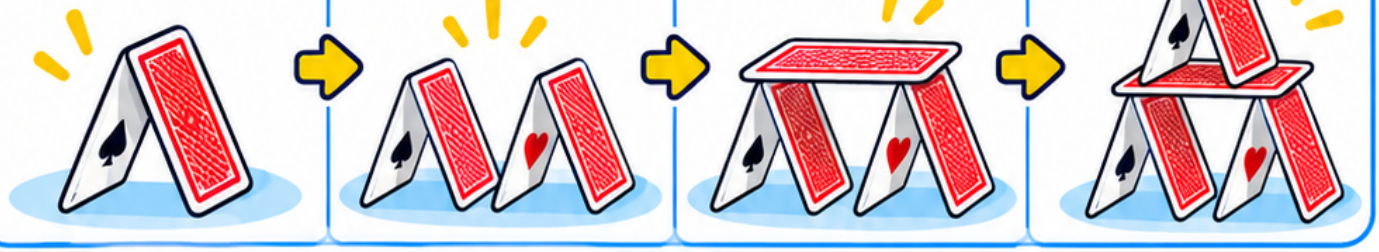
Monta um segundo triângulo ao lado do primeiro, deixando um pequeno espaço entre ambos.

3 Colocar o teto

Deita uma carta na horizontal por cima dos dois triângulos para servir de piso firme.

4 Subir o andar

Coloca com cuidado um novo triângulo no topo do piso horizontal para terminar a pirâmide.



A tua torre está a escorregar na mesa?

As cartas deslizam demasiado na superfície lisa.

➡ Coloca uma toalha de pano fino ou folha de papel debaixo das cartas para dar mais aderência à base.

O vento ou movimentos bruscos derrubam as cartas.

➡ Afasta-te de janelas abertas, apoia os cotovelos na mesa e pousa cada carta sem pressa.

Registo do Construtor de Cartas

Marca os teus sucessos à medida que treinas a concentração e a destreza manual:

- ☐ Consegui montar 1 triângulo que ficou de pé sozinho
- ☐ Consegui juntar 2 triângulos com uma carta no teto
- ☐ Completei uma pirâmide de 2 andares inteira sem desabar

Quantas cartas consegui equilibrar no meu melhor recorde?

_____

Quem tentou construir comigo ou viu a torre?

_____

Cartão 47: Diário Visual das Nuvens na Janela

Missão do Pequeno Observador

Escolhe uma janela confortável ou senta-te num local seguro ao ar livre. Olha para o céu e descobre as histórias e figuras escondidas nas formas das nuvens em movimento.

- Observa com calma durante 3 a 5 minutos sem pressa.
- Procura animais, objetos, barcos ou figuras imaginárias.
- Repara se o vento as faz mudar de forma devagar.

Dica de Exploração

Se o céu estiver completamente limpo ou muito cinzento e sem relevo, podes desenhar o tempo que vês ou tentar adivinhar para que lado sopra a brisa.

1

Janela de Observação

Senta-te confortavelmente junto à janela com os teus lápis ou marcadores.

2

Caça às Formas

Aponta para uma nuvem e descreve em voz alta o que ela parece ser.

3

Registo Rápido

Desenha o contorno da nuvem na moldura e completa os pormenores da figura que descobriste.

O Meu Registo Celeste

Usa este espaço para desenhar a forma principal que encontraste no céu hoje.

A minha nuvem parecia um(a): _____

Espaço de desenho da nuvem e dos seus detalhes:

Guia do Educador e Família

Esta atividade trabalha a atenção focada, a linguagem descritiva e a criatividade através da identificação de formas (pareidolia lúdica).

- Incentive perguntas abertas: "Para que lado achas que ela está a caminhar?" ou "Parece leve como algodão ou pesada?".
- Atividade autónoma concebida para crianças dos 3 aos 6 anos, adaptável a contexto exterior ou interior.

Como está o céu no momento da atividade?

Céu com nuvens dispersas e recortadas

Desafie a criança a encontrar pelo menos dois animais diferentes nas nuvens antes de iniciar o desenho.

Céu encoberto homogéneo ou totalmente azul

Estimule a imaginação convidando a criança a inventar que criatura voadora estaria a viajar por detrás do nevoeiro.

Cartão 48: Ginástica das Caretas dos Sentimentos

Missão do Cartão 48

Pega num espelho pequeno e senta-te confortavelmente. Vais explorar como o teu rosto muda quando sentes alegria, surpresa, calma ou zanga. Faz caretas divertidas e observa cada músculo da tua cara em movimento!

- **Material necessário:** 1 espelho pequeno e inquebrável ou reflexo numa janela.
- **Duração estimada:** 5 a 10 minutos de exploração livre e autónoma.
- **Objetivo:** Reconhecer pistas faciais das emoções e divertir-te a criar expressões.

Dica de Autonomia

Não há caretas certas ou erradas. Deixa a criança liderar a criação das expressões mais cómicas antes de associar aos sentimentos.

Passo a Passo da Brincadeira

Segue estes quatro passos simples para completar a tua ginástica facial:

1. Cara de Sorriso Gigante

Olha para o espelho e abre o maior sorriso possível, mostrando os dentes ou arregalando os olhos com alegria.

2. Cara de Surpresa Espantada

Abre a boca num grande 'O", levanta as sobrancelhas até ao topo da testa e inspira de espanto.

3. Cara de Nuvem Zangada

Franze a testa, junta bem as sobrancelhas e cruza os lábios em bico, simulando uma trovoada passageira.

4. Cara de Calma e Alívio

Fecha suavemente os olhos, solta o ar com um suspiro calmo e relaxa completamente as bochechas.

Termómetro dos Sentimentos

Experimenta regular o volume das tuas caretas como se tivesses um comando imaginário:

Com que intensidade queres fazer a tua expressão?

Nível 1 (Suave) ★

Faz um movimento minúsculo, quase secreto, que apenas tu consigas notar no espelho.

Nível 2 (Médio) ★★

Usa a tua expressão habitual de conversa para demonstrar o que sentes.

Nível 3 (Super Dramático) ★★★

Exagera ao máximo com todo o rosto, arregalando os olhos e mexendo o nariz!

Registo da Careta Favorita

Depois de brincar em frente ao espelho, regista como correu a atividade:

Qual foi a careta mais engraçada que inventaste hoje?

_____

_____

Desenha ou descreve a expressão que te faz sentir mais calmo:

_____

_____

_____

Cartão 49: Trilha de Equilíbrio das Linhas do Chão

Missão de Equilíbrio: Caminho Secreto no Chão

Transforma o chão da sala ou do corredor numa ponte suspensa sobre um rio imaginário. O desafio consiste em caminhar exatamente sobre as linhas desenhadas pelas juntas dos mosaicos ou por um fio de lã esticado no piso, sem tocar com os pés fora da linha.

- **Material necessário:** linhas naturais dos mosaicos do chão, fita-cola de pintor colorida ou fios de lã bem esticados.
- **Espaço** desimpedido e seguro para permitir passadas firmes e sem tropeções.
- Pés descalços ou com meias antiderrapantes para maior perceção sensorial tátil.

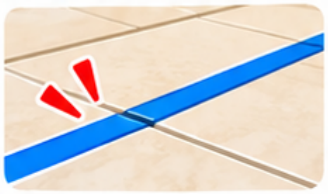
Dica de Equilíbrio e Segurança

Abre bem os braços para os lados como se fosses um equilibrista num circo ou um avião veloz para manter o corpo firme.

Passo a Passo da Aventura

1 Escolher a Trilha

Identifica uma linha reta longa formada pelas juntas dos azulejos ou ajuda o adulto a esticar uma linha de fita-cola no chão.



2 Passo em Ponta e Calcanhar

Caminha colocando o calcanhar de um pé colado exatamente à frente da ponta do outro pé (passo tandem).

3 Olhar Focado

Mantém o olhar direcionado para a frente na direção da linha, respirando com calma a cada passo dado.

4 Desafio dos Mosaicos Cruzados

Ao chegar a um cruzamento de linhas, roda o corpo sem perder o equilibrio e segue pelo novo caminho escolhido.

O percurso pareceu demasiado fácil ou desafiante?

Se for muito fácil: Tenta caminhar na ponta dos pés, fazer o trajeto em marcha-atrás devagar ou transportar uma almofada pequena equilibrada na cabeça.

Se o equilíbrio vacilar: Dá passos ligeiramente mais curtos mantendo os braços bem abertos e faz pausas de dois segundos a cada três passos.

Registo do Pequeno Explorador

Marca os teus sucessos ao concluir cada travessia autónoma:

- ☐ Travessia em linha reta concluída sem sair da linha.
- ☐ Cruzamento de caminhos completado com giro controlado.
- ☐ Travessia ninja em marcha-atrás ou na ponta dos pés realizada.

Quantas linhas do chão conseguiste percorrer hoje?

_____

Qual foi a tua estratégia favorita para não cair no rio imaginário?

_____

_____

Cartão 50: Mini-Herbário dos Tesouros do Chão

Missão da Atividade: Colecionador da Natureza

Explora o chão do jardim, parque ou quintal para descobrir pequenos tesouros botânicos caídos. Em vez de arrancar plantas vivas, recolhe apenas folhinhas, pétalas coloridas, pequenas sementes e raminhos secos que já estejam caídos no solo para criar o teu mostruário natural.

- Observação atenta das diferentes cores, formas e texturas caídas na natureza.
- Respeito ambiental: apanhar apenas elementos soltos no chão, sem puxar ramos nem arrancar flores.
- Desenvolvimento da motricidade fina e preensão em pinça ao manipular pequenos elementos botânicos.

Nota para Educadores e Famílias

Verifique previamente se a área de recolha está livre de plantas urticantes, espinhos afiados ou resíduos perigosos antes de iniciar a exploração com a criança.

Passo a Passo de Execução

Segue estes quatro passos simples para montar o teu mini-herbário em poucos minutos:

1 Caça aos Tesouros Caídos

Caminha devagar com uma pequena cesta ou saco de papel e recolhe entre quatro a seis pequenos achados do chão: pétalas soltas, folhas de formatos variados ou folhas secas quebradiças.

2 Limpeza e Seleção Cuidadosa

Sacode suavemente cada elemento numa superfície plana para retirar grãos de terra ou humidade excessiva, mantendo a integridade da planta.

3 Organização por Formato ou Cor

Coloca os tesouros recolhidos sobre a folha de registo ou cartolina, agrupando-os por tamanho, cor ou tonalidade antes de fixar.

4 Fixação com Fita-Cola Transparente

Corta tiras de fita-cola transparente e cola cada amostra botânica no respetivo quadrante do herbário, pressionando suavemente as extremidades.

Registo do Mini-Herbário

Preenche os campos abaixo com o apoio de um adulto para documentar os teus achados científicos:

Nome do Pequeno Explorador:	
Data da Recolha Botânica:	
Local de Exploração (ex.: jardim de infância, parque da cidade, varanda):	
O meu tesouro favorito do dia e a sua cor:	

O que fazer se os achados estiverem húmidos da chuva?

Se as folhas ou pétalas estiverem molhadas: Coloca-as primeiro entre duas folhas de papel de cozinha e pressiona suavemente com um livro pesado durante 10 minutos antes de colar com a fita adesiva.

Se os elementos já estiverem secos e planos: Fixa diretamente com a fita-cola transparente no espaço reservado, desenhando uma moldura colorida em redor de cada espécime.

Cartão 51: Tapete de Dança com Formas Geométricas

Missão em Movimento

Transforma o chão num tapete interativo e salta para a forma certa ao ritmo do som ou do sinal visual. Um desafio rápido e autónomo para exercitar o corpo, a atenção e o reconhecimento geométrico.

- Quatro formas no chão: círculo, quadrado, triângulo e retângulo.
- Respostas motoras com saltos a pés juntos ou num pé só.
- Comandos dados por palmas, música ou cartões coloridos.

Dica de Preparação Segura

Fixa bem as formas no chão com fita adesiva para evitar escorregadelas e garante uma área livre de obstáculos ao redor do tapete.

Como Preparar e Jogar

Segue estes quatro passos simples para montar o tapete e iniciar as rondas com a criança ou pequeno grupo:

1 Desenhar ou colar as quatro formas

Usa fita-cola de pintor ou folhas coloridas recortadas com círculo, quadrado, triângulo e retângulo, distribuídas a um passo de distância entre si.

2 Posição base de partida

A criança coloca-se no centro do espaço, com os pés paralelos e pronta para saltar na direção indicada.

3 Lançar o comando sonoro ou visual

Diz o nome da forma, mostra um desenho correspondente ou bate um código de palmas combinado (ex.: 1 palma = círculo, 2 palmas = quadrado).

4 Salto e equilíbrio

A criança salta com precisão para o interior da forma chamada e sustenta o equilíbrio durante 3 segundos antes de voltar à base.

Variações para Mais Desafio

Adapta o ritmo e a complexidade das ordens conforme o nível de energia e a idade da criança:

- **Dança livre com paragem:** coloca música a tocar; ao pausar o som, diz a forma onde a criança deve aterrar de imediato.
- **Desafio motor alternado:** salta para o triângulo num pé só, ou caminha como um urso até ao retângulo.
- **Combinações em cadeia:** chama duas formas seguidas (ex.: círculo e depois quadrado) para estimular a memória de trabalho.

A criança já domina os saltos simples para as quatro formas?

Sim, acerta rapidamente e com estabilidade

Aumenta a velocidade dos comandos ou introduz regras duplas (ex.: mão no círculo e pé no triângulo).

Não, hesita entre as formas ou perde o equilíbrio

Reduz para duas formas contrastantes (círculo e quadrado) e acompanha o salto dando a mão como apoio.

Registo da Sessão

Espaço de anotação rápida para o educador ou encarregado de educação acompanhar o progresso motor e lúdico.

Formas geométricas identificadas sem hesitação

_____

Controlo motor e equilíbrio observados durante os saltos

_____

_____

Variação preferida da criança

_____

Cartão 52: Escavação dos Brinquedos no Arroz

Missão de Exploração Sensorial

Mergulha numa aventura táctil! Escondemos pequenos tesouros no fundo de uma bacia com arroz. Usa os teus dedos ou pinças de cozinha para resgatar todos os objetos sem entornar os grãos.

- Estimula a motricidade fina e o movimento de pinça
- Desenvolve a perceção sensorial e a concentração
- Atividade lúdica autónoma para momentos de aborrecimento

Supervisão e Segurança

O arroz cru não deve ser ingerido nem colocado na boca, nariz ou ouvidos. Recomenda-se supervisão ativa de um adulto durante a exploração com crianças pequenas.

1 Preparar a Bacia

Coloca arroz seco cru numa bacia plástica larga ou tabuleiro de rebordo alto.

2 Esconder os Brinquedos

Separa pequenos brinquedos plásticos resistentes e enterra-os completamente sob o arroz.

3 Escavar com Ferramentas

Utiliza pinças de salada, colheres ou as próprias mãos para procurar e retirar cada tesouro.

4 Classificar os Achados

Organiza os brinquedos resgatados numa taça ao lado, agrupando por cor ou tamanho.

A criança precisa de variar o nível de desafio?

Se o manuseamento com pinça for difícil: Permite retirar os brinquedos usando diretamente os dedos em movimento de garra ou concha com uma colher plástica larga.

Se a criança resgatar tudo rapidamente: Acrescenta objetos menores, define um tempo limite divertido ou utiliza pinças mais estreitas para aumentar a precisão.

Registo da Descoberta

Acompanha os tesouros recolhidos nesta expedição táctil marcando os itens encontrados.

- Tesouros resgatados sem ajuda
- Área de jogo limpa e arroz recolhido

Dica de Limpeza Prática

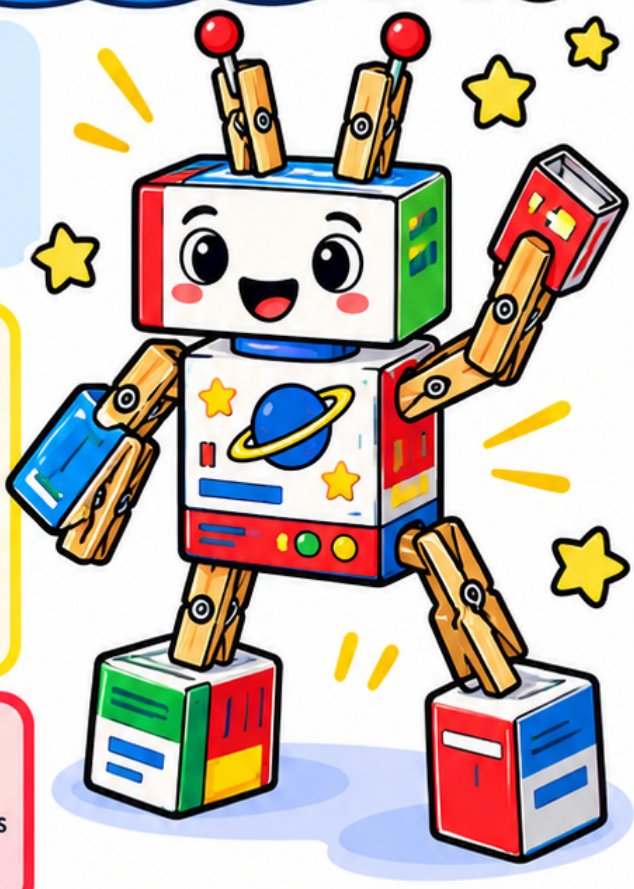
Estende um lençol ou toalha velha sob a bacia antes de iniciar para recolher facilmente os grãos que saltarem fora.

Quantos brinquedos conseguiste resgatar?

Qual foi a ferramenta mais divertida utilizada?

Cartão 53: Escultura Móvel com Caixas de Medicamentos

Transforma pequenas caixas de cartão vazias e molas de roupa numa escultura tridimensional divertida. Podes construir um robô espacial, uma torre futurista ou um veículo com patas mecânicas, explorando o equilíbrio e a imaginação sem precisar de cola permanente.



Vais precisar de:

Caixas de cartão pequenas e vazias (previamente limpas e sem resíduos)

Molas de roupa de madeira ou plástico

Marcadores coloridos ou autocolantes para personalizar

Aviso de Segurança

Certifica-te de que as caixas de medicamentos estão completamente vazias, limpas e sem bolhas ou comprimidos no interior antes de as entregar à criança. As atividades devem decorrer sob supervisão de um adulto.

1 Preparar a base

Escolhe a caixa maior para servir de corpo central ou base da tua construção.

2 Prender as molas

Usa as molas de roupa nas abas ou bordos da caixa para criar braços, pernas ou antenas articuladas.

3 Ligar mais módulos

Encaixa caixas mais pequenas com novas molas para elevar a tua torre ou expandir o teu robô.

4 Personalizar e brincar

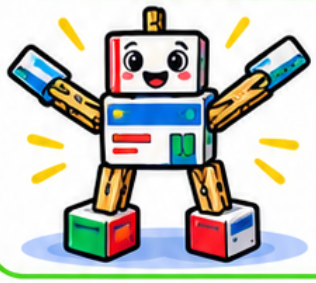
Desenha botões, olhos ou ecrãs com marcadores para dar vida à tua nova criação.

A estrutura tomba ou fica instável ao acrescentar novas peças?

Sim, a escultura perde o equilíbrio facilmente

Acrescenta duas molas em direções opostas na base para alargar o ponto de apoio ou usa uma caixa mais larga na parte inferior.

Não, mantém-se firme e segura



Continua a adicionar caixas menores para cima ou cria membros estendidos para os lados.

Cartão 54: Lupa Caseira da Gota de Água Mágica

Constrói uma lente de aumento caseira num instante! Usando apenas uma folha com letras pequenas, uma película transparente protetora e uma gota redonda de água, observa como a superfície curva da água funciona como uma lupa mágica.

Vais precisar de:

- 1 folha de jornal ou revista com texto miúdo
- 1 pedaço de película aderente transparente ou mica de plástico liso
- 1 copo pequeno com água limpa
- 1 conta-gotas, palhinha ou a ponta do próprio dedo

Dica Curiosa de Ciência

A gota redonda forma uma curva para fora, chamada lente convexa. A luz dobra ao atravessar a água e faz com que as letras pareçam muito maiores!

Passo a passo:

1 Preparar a base de leitura

Coloca a folha de jornal ou de revista bem estendida sobre uma mesa lisa e estável.

2 Proteger com a película

Cobre a folha impressa com a película transparente ou a mica, esticando bem para não fazer dobras nem molhar o papel.

3 Pingar a gota mágica

Com o conta-gotas ou a ponta do dedo molhada, deixa cair uma única gota de água redonda e gordinha em cima da película plástica.

4 Investigar e comparar

Olha bem de perto pelo centro da gota de água. Repara como as letras que estão por baixo ficam gigantes em comparação com as outras!

Palavra ou imagem que aumentei com a gota mágica:

_____

_____

O que acontece se a gota for maior ou mais achatada?

_____

_____

A gota de água espalhou-se e as letras continuam pequenas?

Se a água se espalhou e ficou rasa:

Seca com um guardanapo de papel e coloca uma gota nova mais pequenina e bem redonda.

Se a gota está bem redonda e abaulada:

Aproxima os olhos devagar ou move suavemente a película para ler diferentes palavras ampliadas.

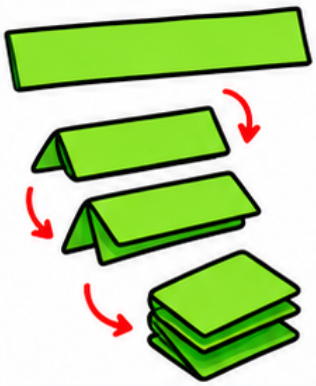
Cartão 55: Corrida da Lagarta de Papel Dobrado

Atividade autónoma e divertida de controlo respiratório e motricidade: transforma uma tira de papel dobrada em fole numa simpática lagarta que rasteja para a frente através do sopro direcionado com uma palhinha.

- **Material necessário:** 1 tira de papel colorido (cerca de 3 cm x 15 cm), tesoura com pontas redondas, caneta preta e 1 palhinha de papel.
- **Espaço de jogo:** Uma mesa lisa ou chão plano com linha de partida e de meta marcadas com fita-cola.

1 Dobrar em Fole

Dobra a tira de papel ao meio. Em seguida, dobra as duas extremidades até ao vinco central e repete mais uma vez até obteres um pequeno retângulo dobrado em várias camadas.



2 Arredondar os Cantos

Com a tesoura, corta ligeiramente as 4 pontas do retângulo para criar cantos arredondados. Ao desdobrar suavemente, terás uma lagarta em ziguezague ondulado.

3 Desenhar a Cara

Escolhe um dos topos para ser a cabeça da lagarta e usa a caneta para desenhar dois olhos e um sorriso alegre.

4 Preparar a Corrida e Soprar

Pousa a lagarta na linha de partida. Aponta a palhinha para a parte de trás do arco da lagarta e sopra em impulsos curtos para a ver avançar até à meta.

Dica de Exploração e Respiração

Ajuda a criança a regular a intensidade do ar: sopros suaves e direcionados logo atrás das costas da lagarta fazem-na encolher e esticar de forma ritmada.

A lagarta não está a avançar suavemente?

A lagarta tomba para o lado ou voa para longe.

O sopro está demasiado forte ou direcionado de cima para baixo. Inclina a palhinha horizontalmente e sopra com menos força.

A lagarta fica colada à mesa e não mexe.

Acentua os vincos do fole para que o arco central fique ligeiramente levantado e não totalmente espalmado contra a superfície.

Desafios e Variações Divertidas

Explora novas maneiras de brincar sozinho ou em pequenos grupos:

- **Corrida de Duplas:** Faz duas lagartas de cores diferentes e compete com um amigo ou familiar para ver quem cruza a meta primeiro.
- **Pista com Obstáculos:** Coloca pequenos blocos ou copos para criar uma pista de slalom onde a lagarta tem de serpentear sem derrubar nada.
- **Pontaria ao Alvo:** Desenha círculos com pontuações no chão da sala e tenta fazer a lagarta parar exatamente no centro do círculo de 10 pontos.

Nome da lagarta campeã: _____

Tempo ou número de sopros até à meta: _____

Cartão 56:
Rádio dos Contos ao Telefone da Imaginação

Missão Criativa:
Alô, Quem Fala do Reino Encantado?

Transforma a tua mão ou um objeto comum num telefone mágico e liga diretamente para uma personagem de histórias infantis. O teu desafio é fazer perguntas divertidas e inventar as respostas mais surpreendentes!

- Escolhe a quem queres ligar: Lobo Mau, Carochinha, Capuchinho Vermelho ou três Porquinhos.
- Marca um número inventado na palma da tua mão (por exemplo: 1-2-3-PIM!).
- Faz uma pergunta engraçada sobre a rotina da personagem.
- Imagina a voz e a resposta da personagem do outro lado da linha.

Dica para o Educador ou Familiar

Se a criança hesitar, participe na brincadeira fazendo a voz da personagem ou sugerindo perguntas disparatadas, como perguntar ao Lobo se já aprendeu a comer sopa.

Passo a Passo da Chamada Mágica

1. **Construir o Telefone Mágico**
   Usa a mão em forma de telefone, um tubo de cartão ou uma caixa vazia para marcar os números mágicos.
2. **Escolher o Contacto Secreto**
   Decide com que figura dos contos queres conversar hoje e imagina onde ela estará neste momento.
3. **Fazer a Pergunta Secreta**
   Pergunta algo fora do comum, como qual é o sabor do gelado preferido do dragão ou se a carruagem de abóbora precisa de combustível.
4. **Criar a Próximo Diálogo**
   Troca de papel: agora és tu a personagem a atender o telefone a uma nova chamada imaginária.

A personagem atendeu a chamada do outro lado?

Sim, atendeu logo à primeira chamada

Apresenta-te com um nome secreto e faz a tua pergunta mais divertida.

Não, foi para o atendedor de chamadas

Deixa uma mensagem de voz em tom de rádio cantando uma pista sobre quem ligou.

Registo da Emissão de Rádio Fantástica

Usa este espaço para desenhar ou registar a tua chamada com a personagem dos contos.

- Desenha o objeto que serviu de telefone mágico.
- Mostra a cara da personagem surpreendida com a tua pergunta.

Personagem dos contos com quem falei:

_____

A pergunta mais engraçada que fiz ao telefone:

_____
_____

A resposta inesperada da personagem:

_____
_____

Cartão 57: Pintura Invisível com Gelo Aquático

Cartão 57: Pintura Invisível com Gelo Aquático

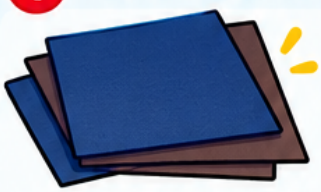
Uma atividade sensorial e grafomotora prática, sem sujidade e de preparação imediata. A criança utiliza um cubo de gelo comum como giz mágico sobre superfícies contrastantes, explorando o traço húmido que desaparece com a evaporação.

- Estimula a preensão tripoide e a coordenação motora fina através da exploração tátil térmica.
- Experiência sensorial com frio e transição de estados físicos (sólido para líquido e gasoso).
- Totalmente livre de manchas e resíduos: a água evapora por completo sem exigir limpeza complexa.

Dica de Conforto Térmico

Se a criança demonstrar hipersensibilidade ao frio extremo do gelo, envolva a base do cubo numa tira de papel absorvente ou utilize uma mola de madeira da roupa para segurar o gelo com firmeza.

1 Preparar a Superfície



Disponibilize folhas de cartolina escura (azul-marinho, preta ou castanha) sobre a mesa, ou convide a criança a realizar a atividade ao ar livre sobre pedras de calçada secas expostas ao sol.

2 Retirar o Cubo de Gelo

Retire um cubo de gelo simples do congelador e entregue-o diretamente à criança, incentivando a manipulação e a perceção da mudança de temperatura na ponta dos dedos.

3 Traçar Linhas e Desenhos

Incentive a criança a deslizar o gelo como se fosse um lápis ou giz, desenhando espirais, linhas retas, formas geométricas, letras ou figuras livres que ganham brilho escuro imediato.

4 Observar a Evaporação

Acompanhem visualmente o desenho a secar e a desaparecer gradualmente. Proponha o desafio lúdico de fazer um novo traço antes que o anterior evapore por completo.

Onde vai realizar a atividade de pintura com gelo?

Interior (mesa de trabalho)

Utilize cartolina escura grossa ou papel kraft pesado para evitar que o papel rasgue rapidamente com a humidade.

Exterior (pátio ou jardim)

Aproveite a calçada, lajes ou pedras lisas; a luz solar acelera o processo de evaporação e incentiva movimentos amplos de motricidade global.

Variações Criativas e Autonomia Lúdica

Orientações complementares para educadores e famílias adaptarem o nível de desafio de acordo com a faixa etária da criança:

- **Gelo com Texturas:** Congele pequenos raminhos de alecrim ou fatias de limão dentro da água para acrescentar exploração olfativa durante o deslize.
- **Caça aos Números e Letras:** O adulto traça previamente letras na pedra com água e a criança deve contorná-las rapidamente antes que fiquem invisíveis.
- **Desafio de Coordenação Bimanual:** Segurar um cubo de gelo em cada mão e realizar traços espelhados em simultâneo na superfície.

Nota de Segurança e Supervisão

Garante-se a adequação para crianças pequenas com supervisão ativa contínua, prevenindo o risco de engasgamento por ingestão acidental de pedras de gelo inteiras.

Registo da Atividade

Superfície utilizada (cartolina / calçada / ardósia):

Formas ou padrões gráficos que a criança mais gostou de traçar:

Observações sobre a resposta sensorial da criança ao frio:

Cartão 58: Pousio das Borboletas de Papel de Seda

Missão: Borboletas Voadoras

Faz pequenas borboletas de papel de seda ganharem vida e voarem até à tua régua mágica usando apenas a eletricidade estática!

Papel de seda colorido

Tesoura de pontas redondas

Régua de plástico

Pano de lã ou camisola de malha

Segredo Científico

Ao esfregares a régua no tecido de lã, ela ganha pequenas cargas invisiveis (eletricidade estática). que atraem o papel leve sem ser preciso cola!

Passo a Passo

1 Recortar as asas

Recorta pequenos pedaços de papel de seda em forma de borboletas simples ou confetis leves e espalha-os sobre uma mesa limpa.

2 Carregar a régua mágica

Esfrega a régua de plástico com vigor no pano de lã ou na tua camisola durante cerca de dez a quinze segundos.

3 Fazer voar

Aproxima devagar a régua das borboletas sem lhes tocar diretamente e observa-as a saltar e a colar-se à régua como se estivessem a voar!

As borboletas não estão a saltar para a régua?

O papel parece demasiado pesado ou colado à mesa

Corta formas mais pequeninas e solta bem o papel de seda com os dedos antes de aproximar a régua.

A régua perdeu o efeito de atração

Fricciona novamente a régua com energia no tecido de lã por mais tempo num ambiente seco.

Cartão 59:
Caça ao Silêncio Absoluto

Missão de Escuta Secreta

Transforma-te num detetive dos sons!

Durante exatamente um minuto, ninguém diz uma única palavra nem faz barulho com os pés. O objetivo é fechar os olhos e descobrir qual é o som mais suave, tímido ou distante que consegues ouvir dentro de casa ou lá fora na rua.

- Encontra uma posição sentada bem confortável no chão ou numa almofada.
- Fecha suavemente os olhos e respira fundo como quem cheira uma flor.
- Aguenta o silêncio durante 60 segundos com orelhas bem despertas.
- Tenta distinguir os sons mais escondidos ao longe.

Dica para a Família e Educadores

Se a criança tiver dificuldade em fechar os olhos, sugira que foque o olhar nas próprias mãos repousadas no colo enquanto o adulto marca o tempo com um cronómetro ou ampulheta.

1. Posição de Estátua Curiosa

Senta-te confortavelmente, apoia as mãos nos joelhos e mantém o corpo quieto uma estátua mágica que ouve tudo.

2. Ativar os Super-Ouvidos

O adulto dá o sinal de partida. Durante um minuto completo, fecha os olhos e escuta cada pequeno ruído ao redor.

3. Partilha do Detetive Sonoro

Assim que soar o sinal final, abre os olhos e conta qual foi o som mais suave e distante que conseguiste captar.

O som mais distante que ouvi hoje (ex.: um pássaro, o vento, um relógio):

_____

_____

Conseguiste manter o foco durante o minuto completo?

Sim, descobri vários sons escondidos!

Parabéns, super-detetive! Experimenta agora registar o som desenhando o que ouviste no verso do cartão.

Foi difícil ficar quieto ou riste antes do fim.

Não há problema! Começa com um desafio mais curto de 30 segundos e tenta novamente com calma.

Cartão 60: Máscara Teatral com Prato de Papel

Missão Criativa: O Teatrinho das Caras Engraçadas

Transforma um simples prato de papel numa personagem expressiva para inventares diálogos, imitares animais ou contares histórias no teu próprio teatro em casa.

- 1 prato descartável de papelão ou papel grosso
- Tesoura de pontas redondas com supervisão de um adulto
- Cola branca ou fita-cola
- Materiais para decorar: retalhos de tecido, novelos de lã, botões, massinhas ou aparas de papel
- Pauzinho de gelado, palhinha de cartão ou elástico de tecido

Aviso de Segurança
O corte das aberturas para os olhos e a fixação de pontas rijas devem ser feitos ou auxiliados por um adulto para garantir a máxima segurança dos olhos e das mãos.

Passo a Passo da Tua Máscara

1 Medir e Abrir os Olhos

Segura o prato de papel à frente da tua cara e pede a um adulto que marque dois círculos com um lápis na zona onde ficam os teus olhos. Com a ajuda da tesoura de pontas redondas, o adulto ou a criança corta as duas janelinhas para veres perfeitamente.

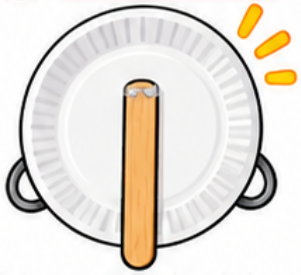
2 Escolher a Personagem e a Expressão

Decide se a máscara vai ser um leão sorridente, uma criatura da floresta, um monstrinho alegre ou um super-herói. Pensa se tem boca aberta a rir, nariz redondo ou sobrancelhas curiosas.

3 Colar Texturas e Detalhes

Espalha cola no prato e fixa fios de lã para a juba ou o cabelo, botões ou tampinhas para o nariz, e retalhos de papel colorido ou feltro para fazer bochechas, orelhas e bigodes compridos.

4 Fixar o Suporte



Cola o pauzinho de gelado na parte de trás da base inferior para segurar a máscara com uma mão enquanto representas, ou pede a um adulto para prender dois elásticos laterais suaves.

Como queres usar a tua máscara na encenação teatral?

Se a máscara representa um animal:
Cria rugidos, passos saltitantes e inventa uma história sobre o bosque ou a savana.

Se a máscara tem uma expressão muito alegre:
Diz uma piada, canta uma cantiga e convida alguém a adivinhar a personagem que estás a interpretar.

Desafio de Ator e Ideias para Brincar

Agora que a tua máscara está seca e pronta, experimenta estes jogos rápidos de representação:

- **Jogo das Sombras:** Usa a máscara diante de uma parede iluminada por um candeeiro e observa os contornos que se formam.
- **Mímica Vocal:** Fala com uma voz muito grossa ou fininha consoante o aspeto da tua máscara.
- **Galeria de Personagens:** Junta amigos ou familiares para que cada um crie uma expressão facial diferente (zangado, surpreendido ou risonho).

Dica de Exploração Sensorial
Misturar texturas macias como o algodão com texturas ásperas como a cartolina ondulada estimula a motricidade fina e o sentido do tato durante a montagem.

Nome da personagem inventada: _____

Som característico ou frase divertida da tua personagem: _____

Cartão 61: Desafio das Posturas de Yoga dos Bichos

Desafio das Posturas de Yoga dos Bichos

Transforma o teu corpo nos animais mais divertidos da natureza. Segue as instruções de cada animal com calma, respira devagar pelo nariz e diverte-te a testar o teu equilibrio e flexibilidade no tapete ou no chão.

- Procura um espaço livre e seguro no chão.
- Faz respirações lentas e profundas ao manter cada posição.
- Tenta aguentar 5 segundos em cada bicho.

Dica para Pequenos Exploradores

Não precisas de ter pressa! O segredo do yoga é fazer os movimentos com suavidade e sentir o corpo a esticar sem causar dor.

As 4 Poses dos Bichos

Segue cada uma das posturas pela ordem ou escolhe a tua favorita:

1. O Gato Preguiçoso

Põe mãos e joelhos no chão. Arredonda as costas para cima como uma ponte e olha para a barriga. Depois, afunda suavemente a barriga e olha para a frente, dizendo 'miau' bem baixinho.

2. O Sapo Saltador

Fica de cócoras com os pés afastados e as mãos apoiadas entre as pernas. Balança o corpo devagar sem cair e mantém o equilibrio com as mãos firmes no chão.

3. O Flamingo Elegante

Põe-te de pé bem direito. Apoia todo o peso numa perna e dobra a outra para trás ou encosta o pé no joelho. Abre os braços como asas para ajudar a equilibrar.

4. A Cobra Tranquila

Deita-te de barriga para baixo. Apoia as palmas das mãos junto ao peito e empurra o chão, levantando apenas a cabeça e o peito. Solta o ar fazendo 'sssss'.

Como Correu o Teu Desafio?

Avalia como te sentiste a fazer as posturas de yoga:

Conseguiste manter o equilíbrio em todas as posições?

Sim, com facilidade!

Excelente! Agora tenta fechar os olhos durante 3 segundos na postura do Flamingo Elegante.

O Flamingo foi um pouco difícil

Muito bem! Experimenta encostar uma mão à parede ou focar o olhar num ponto fixo à tua frente.

Registo de Conquistas

Podes registar o teu progresso ou pedir ajuda ao educador ou familiar para apontar:

Qual foi o bicho mais divertido de imitar?

_____

Quantos segundos conseguiste ficar como flamingo?

_____

Cartão 62:

Caixa dos Segredos com Fecho de Lã

Missão do Pequeno Guardião

Tens um **segredo maravilhoso** ou uma **mensagem especial** para guardar do mundo? Constrói um cofre impentrável usando uma pequena caixa e fios de lã colorida. Este desafio treina a destreza dos teus dedos e a tua paciência enquanto crias uma teia protetora.

- Uma caixa pequena vazia (de fósforos, creme ou papelão)
- Folha de papel pequena para desenhar o segredo
- Lápis de cera ou canetas de feltro
- Novelo de lã de uma ou várias cores
- Tesoura sem pontas (com apoio de um adulto)

Nota para Educadores e Pais

O ato de enrolar a lã em torno da caixa desenvolve a motricidade fina, a coordenação bimanual e o tónus muscular das mãos. Permita que a criança explore o ritmo do enrolamento de forma autónoma.

Passo a Passo da Tua Caixa dos Segredos

1 Desenhar o Segredo

Num pedaço pequeno de papel, faz um desenho secreto, um símbolo misterioso ou uma mensagem para ti. Dobra a folha com cuidado.

2 Guardar no Cofre

Abre a tua caixa, coloca o desenho bem guardado no fundo e fecha bem a tampa para proteger o tesouro.

3 Iniciar o Fecho Mágico

Pede a um adulto para fixar a ponta inicial do fio de lã na caixa com uma dobra ou fita-cola.

4 Enrolar a Teia Protetora

Peda o fio de lã à volta da caixa em várias direções (frente, verso e lados), cruzando linhas até cobrir quase toda a superfície.

5 Trancar o Cofre

Corta a lã deixando uma ponta final de cinco centímetros e prende-a por baixo de outros fios já enrolados para trancar o teu segredo.

A caixa está pronta para ser guardada ou precisas de tirar o segredo?

Se quiseres guardar o segredo durante vários dias:
Coloca a tua caixa de lã num recanto especial do teu quarto ou oferece o cofre fechado a um amigo para ele tentar adivinhar o que está dentro.

Se precisares de ver o desenho novamente:
Puxa com calma a ponta final e enrola o fio de volta num pequeno novelo, treinando o movimento inverso com os dedos.

Registo do Teu Cofre Secreto

Dica de Exploração Sensorial
Experimenta utilizar duas cores de lã diferentes em simultâneo para criar um padrão xadrez ou um disfarce ainda mais colorido na caixa.

Preenche os campos abaixo para documentar o teu trabalho manual e planear novos desafios com fios e texturas.

Cor ou cores de lã que utilizei para trancar a caixa: _____

O que decidi guardar hoje no meu cofre (desenho, palavra ou pequeno objeto): _____

_____

Quantas voltas de lã dei à volta da caixa (estimativa ou contagem simples): _____

Cartão 63: Pista de Bolas de Papel com Sopro e Túneis

Desafio do Sopro: Travessia dos Túneis de Papel

Constrói uma pista divertida na mesa ou no chão usando pequenos arcos de cartolina e bolinhas de papel. O grande objetivo é guiar cada bolinha através de todos os túneis apenas com a força do teu sopro, **sem tocar nela com as mãos!**

Materiais necessários: tiras de cartolina ou papel colorido, fita-cola e pedaços de papel de rascunho amachucados em forma de bola pequena.

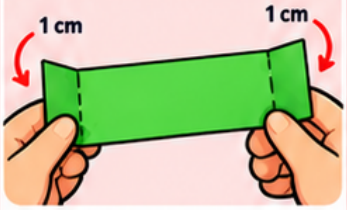
Desenvolve o controlo respiratório, a coordenação motora fina, a orientação espacial e a concentração lúdica.

Atividade autónoma e rápida para realizar individualmente ou em pequenas corridas cooperativas.

Dica de Exploração

Se quiseres aumentar o desafio, experimenta usar uma palhinha reutilizável para direcionar o jato de ar com maior precisão para a bolinha.

1 Moldar os Túneis



Corta tiras de cartolina com cerca de 4 cm de largura por 15 cm de comprimento. Dobra as duas pontas cerca de 1 cm para fora de modo a criar abas de fixação.

2 Fixar o Circuito

Fixa as abas dos túneis numa mesa lisa com fita-cola, formando arcos firmes alinhados em linha reta ou com curvas suaves.

3 Fazer as Bolinhas

Amachuca pequenos pedaços de papel leve até obteres bolinhas compactas e leves com cerca de 2 a 3 centímetros de diâmetro.

4 Soprar e Guiar

Coloca a bolinha antes do primeiro túnel, baixa-te ao nível da mesa e sopra suavemente para a fazer passar por baixo de cada arco até cruzar a meta.

Túneis ultrapassados no primeiro ensaio: _____

Novo recorde de túneis atravessados seguidos: _____

A bolinha desvia-se com facilidade ou voa para fora da mesa?

Se o sopro for demasiado forte ou descontrolado:

Aproxima-te mais da mesa e faz sopros curtos e suaves, como se estivesses a arrefecer uma colher de sopa.

Se a bolinha for demasiado leve ou irregular:

Aperta a bolinha com mais firmeza entre as palmas das mãos para torná-la mais redonda e estável durante a rolagem.

Cartão 64: Mosaico de Papel Rasgado e Texturas

Cartão 64: Mosaico de Papel Rasgado e Texturas

Uma atividade prática e autónoma para exercitar a motricidade fina, a preensão em pinça e a criatividade visual através da colagem de texturas de papel.

Materiais necessários:

- Revistas ou jornais velhos com cores variadas
- Folha de desenho com o contorno de uma figura simples (fruta, animal ou forma)
- Cola em tubo ou cola branca com pincel infantil
- Pequena taça ou tabuleiro para organizar as tiras rasgadas

Dica de Exploração Sensorial

Rasgar o papel com os dedos indicador e polegar fortalece os músculos das mãos essenciais para a escrita futura, sem necessidade de tesouras.

Passo a passo da atividade:

1 Escolher cores e texturas

Folheie a revista com a criança e procurem juntos páginas bem coloridas, com fotografias vivas ou padrões texturados.

2 Rasgar em tiras e pedaços

Incentive a criança a segurar o papel com ambas as mãos e **rasgá-lo** em pequenos pedaços irregulares, guardando-os numa taça.

3 Espalhar a cola na figura

Aplique um pouco de cola dentro do contorno desenhado na folha, trabalhando uma área de cada vez para não secar rápido.

4 Colar e preencher o mosaico

A criança cola os pedaços lado a lado ou sobrepostos até cobrir todo o espaço interior da forma, criando o efeito de mosaico.

Figura escolhida para o mosaico: _____

Texturas e cores favoritas encontradas: _____

A criança apresenta dificuldade ao rasgar o papel?

Se o papel for muito espesso:
Comece com papel de jornal, papel de seda ou faça pequenos golpes prévios na margem da folha para facilitar o início do rasgo.

Se os pedaços ficarem demasiado grandes:
Desafie a criança a criar "**migalhas de papel**" para preencher os cantos mais pequenos da figura desenhada.

Cartão 65: Caça aos Objetos com Textura Áspera e Suave

Missão Tátil: Suave vs. Áspero

Explora a divisão da casa onde estás e encontra 4 objetos com textura suave e 4 objetos com textura áspera. Usa as pontas dos dedos e a palma da mão para sentir a diferença antes de os trazer para a tua mesa de trabalho.

- Procura com calma e segurança pela sala ou quarto.
- Passa a mão devagar pela superfície de cada item.
- Separa os itens encontrados em dois grupos distintos: Suaves e Ásperos.

Dica para o Educador ou Familiar

Incentive a criança a verbalizar as sensações táteis (ex.: macio, peludo, rugoso, arranhado) enquanto explora os materiais de forma autónoma e segura.

1 Passo 1: Sentir e Descobrir

Toca em várias superfícies seguras ao teu redor, como tecidos, almofadas, livros, esponjas ou tapetes.

2 Passo 2: A Coleção dos 4 Suaves

Escolhe 4 objetos que sejam muito suaves e fofos ao toque (ex.: algodão, peluche, fita de cetim, meia macia).

3 Passo 3: A Coleção dos 4 Ásperos

Escolhe 4 objetos que tenham uma superfície rugosa ou áspera (ex.: esponja do lado verde, velcro, pinha seca, lixa de unhas de cartão).

4 Passo 4: O Grande Emparelhamento

Coloca lado a lado um objeto suave e um objeto áspero, formando 4 pares de contraste para testar com os olhos fechados!

Os Meus Objetos Suaves

1. Objeto Suave 1: _____
2. Objeto Suave 2: _____
3. Objeto Suave 3: _____
4. Objeto Suave 4: _____

Os Meus Objetos Ásperos

1. Objeto Áspero 1: _____
2. Objeto Áspero 2: _____
3. Objeto Áspero 3: _____
4. Objeto Áspero 4: _____

Tens dúvidas se um objeto é suave ou áspero?

Se escorrega suavemente pela bochecha sem arranhar:

→ Classifica como **Suave** e coloca-o no grupo das nuvens fofas.

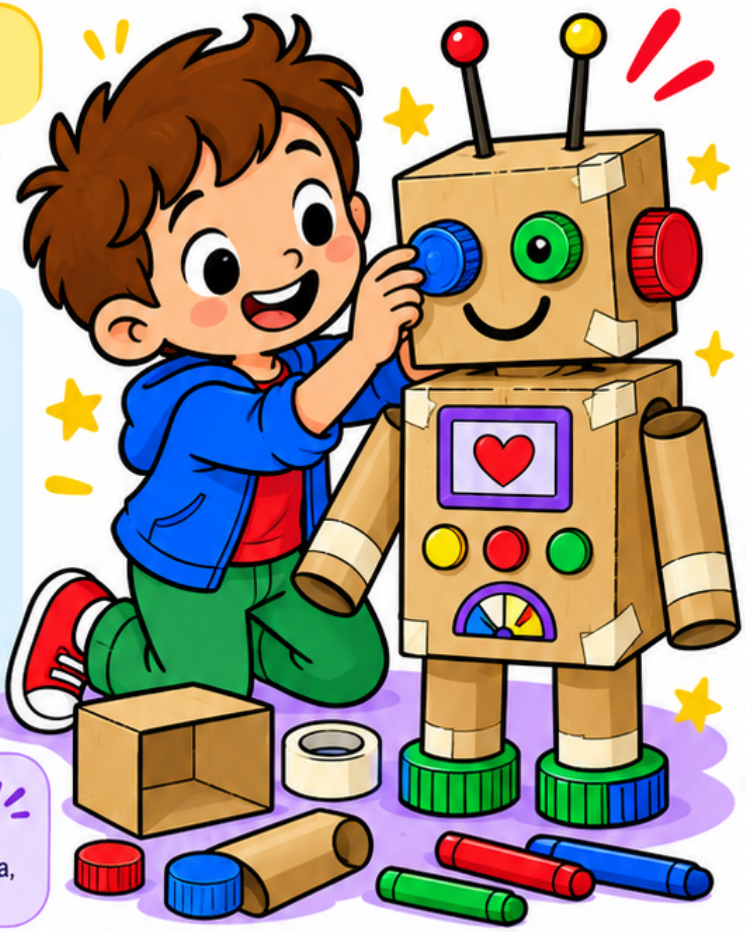
Se sentes pequenas saliências, arestas ou textura rugosa ao deslizar o dedo:

→ Classifica como **Áspero** e coloca-o no grupo das texturas fortes.

Cartão 66 – Robô de Embalagens

Missão Criativa: Construir o Teu Robô Amigo

Transforma embalagens de cartão e tampas num robô tridimensional incrível! Esta atividade estimula a motricidade fina, o raciocínio espacial e a imaginação autónoma através da reutilização de materiais simples.



- Caixas vazias de cereais, leite ou pasta de dentes
- Tampas de garrafas plásticas de várias cores e tamanhos
- Rolos de cartão (papel higiénico ou papel de cozinha)
- Fita-cola de pintor (fácil de cortar com as mãos e reposicionar)
- Marcadores ou giz de cera para desenhar botões e expressões

Dica de Autonomia

A **fita-cola de pintor** permite que a criança rasgue os pedaços com os dedos sem necessitar de tesoura afiada, dando total independência à construção.

1 Escolher a Estrutura Base

Seleciona uma caixa maior para ser o tronco do robô e uma caixa mais pequena para a cabeça. Experimenta colocá-las em equilíbrio antes de fixar.

2 Prender os Membros

Utiliza rolos de papel de cozinha ou caixas compridas para os braçose pernas. Prende as junções usando tiras de fita-cola de pintor.

3 Adicionar Olhos e Detalhes

Cola as tampas plásticas para fazer os olhos, botões de comando e rodas. Desenha antenas, mostradores e um grande sorriso robótico.

Exploração e Ativação do Robô

Depois de montado, **dá vida à tua criação** com brincadeiras de faz-de-conta e testes de equilíbrio.

- [ ] Atribuir um nome divertido e um superpoder reciclado ao robô
- [ ] Testar se o robô se aguenta em pé sozinho numa superfície plana
- [ ] Criar uma voz mecânica especial para ele comunicar com a família

Nome de Código do Robô: _____

Superpoder ou Missão Secreta: _____

_____

? O que fazer se o robô perder o equilíbrio?

O robô tomba para a frente ou para os lados

Alarga a base adicionando tampas largas nos pés ou reforça a união das pernas com tiras extras de fita-cola.

A cabeça do robô está demasiado pesada

Substitui a cabeça por uma embalagem mais leve ou fixa os braços mais abaixo para rebaixar o centro de gravidade.

Cartão 67

Cartão N.º 67 — Corrida de Pegadas de Dinossauro no Corredor

Transforma o corredor de casa ou da sala num trilho jurássico. A criança assume o papel de um dinossauro imponente, realizando passos lentos, gigantescos e pesados, associando o movimento corporal à emissão de sons graves e expressivos.

- **Estimulação motora global:** equilíbrio dinâmico, força muscular nas pernas e controlo postural.
- **Integração sensorial e proprioceptiva** através do impacto cadenciado do pé no chão.
- **Foco e regulação emocional** ao desacelerar a marcha para passos compridos e deliberados.

Dica de Segurança

Verifique se o chão do corredor está desimpedido de tapetes soltos ou objetos cortantes. Recomenda-se realizar a atividade descalço ou com meias antiderrapantes.

Passo a Passo da Atividade

1 Definir o Ponto de Partida e Chegada

Marca o início e o fim do corredor com uma almofada ou uma fita colorida no chão.

2 Postura do Dinossauro

Dobra ligeiramente os joelhos, encolhe os braços como um Tiranossauro Rex e fixa o olhar no final da pista.

3 Passos Gigantes e Sons Fortes

Dá um passo enorme de cada vez, assentando o calcanhar com firmeza enquanto soltas um som gutural de dinossauro (ex.: "BUM!" ou "ROAAR!").

4 Chegada ao Ninho

Ao atingir a meta, faz uma pose de dinossauro estátua durante 5 segundos para treinar a paragem e o equilíbrio.

A criança precisa de maior desafio ou de apoio adicional?

A criança desequilibra-se com facilidade

Reduz o comprimento da passada e apoie uma das mãos enquanto praticam o ritmo lento.

A criança realiza a atividade com facilidade motora

Coloca almofadas no chão para funcionarem como obstáculos jurássicos que ela precisa de transpor com passos ainda mais altos.

Instruções de Corte e Utilização

Recorta este cartão pela linha tracejada exterior. Pode ser plastificado ou colado em cartolina resistente para integrar o baralho de 100 atividades lúdicas contra o aborrecimento.

- Formato pronto a arquivar em argola, caixa de atividades ou envelope temático.
- Proposta autónoma para retirar do pote "Estou Aborrecido" sempre que for necessária uma pausa motora rápida.

Data em que realizámos a corrida: _____

Tipo de dinossauro escolhido pela criança: _____

CARTÃO 68

Cartão 68: Pintura com Dedos em Saco Hermético

Cartão 68: Pintura Sensorial no Saco Zip

Uma experiência tátil e visual limpa que permite explorar a mistura de cores primárias, o desenho de padrões com os dedos e o desenvolvimento da motricidade fina sem sujar a bancada nem as mãos.

Materiais necessários:

1 saco plástico transparente de congelação com fecho hermético (tipo zip)

Tintas guache ou têmperas escolares (2 a 3 cores contrastantes, ex.: azul e amarelo)

Fita adesiva larga para fixar o fecho e as bordas

Mesa plana ou janela iluminada para afixar o saco

Dica de Preparação

Reforce a linha de fecho e os cantos do saco com fita adesiva antes de entregar à criança, garantindo uma exploração totalmente estanque e segura.

Passo a Passo

1 Colocar as tintas

Abra o saco hermético e deite 2 a 3 nozes generosas de guache com cores distintas (por exemplo, azul e amarelo) separadas por alguns centímetros.

2 Expulsar o ar e fechar

Alise com cuidado o saco para retirar o máximo de ar interior, sele bem o fecho zip e cubra o rebordo com fita adesiva larga.

3 Fixar na superfície

Fixe o saco sobre uma mesa com fita nos quatro cantos ou cole-o num vidro de janela para aproveitar a passagem da luz natural.

4 Explorar e misturar

Incentive a criança a deslizar as pontas dos dedos e as palmas das mãos, observando a fusão das cores e desenhando linhas, círculos e formas sem sujar.

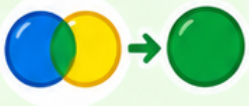
A criança prefere desenhar padrões finos ou focar-se na transformação cromática?

Foco em padrões gráficos

Utilize cotonetes ou o dedo indicador para traçar letras, números ou carinhas que desaparecem ao passar a palma da mão.

OU

Foco na mistura de cores



Proponha o desafio de juntar azul e amarelo até obter um verde brilhante, descobrindo o nascimento de uma nova cor secundária.

Cartão 69:
O Jogo do Espelho com o Peluche

Uma brincadeira divertida de imitação postural para transformar o aborrecimento em movimento autónomo. A criança escolhe o seu peluche preferido, coloca-o numa pose engraçada e tenta imitá-lo exatamente com o próprio corpo.

- Estimula a consciência corporal e o equilíbrio global
- Desenvolve a imaginação lúdica e a autonomia motora
- Atividade rápida para fazer em casa ou na sala de atividades

Dica de Autonomia

Deixe a criança explorar poses engraçadas e desafiantes com o boneco sem corrigir de imediato. O objetivo é a descoberta lúdica do próprio esquema corporal.

Passo a Passo da Atividade

1 Escolher o companheiro

Pede à criança para ir buscar o seu peluche ou boneco articulado preferido e sentar-se num tapete com espaço livre em redor.

2 Criar a pose do peluche

A criança ajusta os braços, as pernas ou a cabeça do peluche: por exemplo, uma pata no ar, sentado de pernas abertas ou deitado de lado.

3 Fazer de espelho

A criança olha com atenção para a pose do boneco e imita-a com o seu próprio corpo, mantendo a posição durante 5 segundos como uma estátua.

4 Inverter os papéis

Agora é a criança quem faz a pose em primeiro lugar, tentando depois posicionar o peluche para que fique igual a ela.

A criança está a brincar sozinha ou acompanhada?

A brincar sozinha

A criança posiciona o peluche encostado a uma almofada e tenta copiar a pose em frente a um espelho real para verificar as semelhanças.

Com educador ou colegas

Um jogador ajusta o boneco secreto numa caixa e revela a pose, competindo todos amigavelmente para ver quem faz o reflexo mais rápido e estável.

Registo de Poses Conquistadas

Marca cada desafio postural concluído com sucesso:

Pose 1: O Peluche Saltador
(uma perna fletida e braços ao alto)
☐ _____

Pose 2: A Estrela Preguiçosa
(deitado no chão de braços e pernas abertos)
☐ _____

Pose 3: O Abraço Sentado
(pernas cruzadas e mãos a segurar os pés)
☐ _____

Cartão 70 – Desenho Sem Levantar o Lápis

Missão Criativa: O Traço Mágico Contínuo

Pousa a ponta do teu lápis num ponto qualquer da folha em branco. O grande desafio começa agora: desenha curvas, laços, ondas e formas geométricas sem levantar o lápis do papel até preencheres o espaço!

Material necessário: 1 folha de papel branca e 1 lápis, marcador ou giz de cera.

Regra de ouro: a ponta do lápis nunca pode sair do papel enquanto desenhas.

Dica divertida: experimenta cruzar as tuas próprias linhas para criar novas janelas e formas fechadas.

Dica para o Educador ou Familiar

Esta atividade desenvolve o controlo da motricidade fina, a fluidez do traço e o planeamento visual. Se a criança levantar o lápis sem querer, acolha com naturalidade e incentive-a a retomar a partir do mesmo ponto.

1. Posicionar o lápis

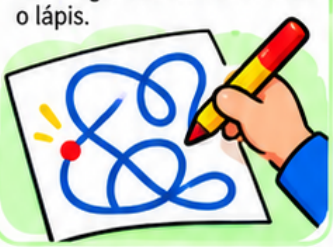
Escolhe um ponto de partida na folha e segura o lápis de forma confortável e estável.

2. Passear sem parar

Faz a mão deslizar pelo papel em movimentos lentos ou rápidos, criando ziguezagues, espirais e voltas.

3. Fechar a obra

Ao terminar a viagem, conecta a linha final com o ponto inicial ou para junto da margem antes de levantar o lápis.



4. Colorir os espaços

Usa cores vivas para pintar individualmente cada uma das formas fechadas que surgiram com os cruzamentos.

O que fazer se a criança sentir cansaço no traço contínuo?

Se a criança for mais nova (2-3 anos) ou perder a força na mão:

Reduza a área do traçado desenhando um círculo delimitador prévio ou permita pequenas pausas onde o lápis permanece imóvel encostado ao papel.

Se a criança já tiver boa coordenação (4-6 anos) e procurar desafio:

Desafie-a a desenhar um animal, um rosto ou um objeto reconhecível utilizando unicamente essa linha ininterrupta.

Registo de Exploração e Conquista

Utiliza este espaço para registar a experiência e atribuir um título divertido ao desenho abstrato que acabou de ser criado.

Observa o desenho à distância: que figuras escondidas consegues descobrir?

Dá um nome original à tua criação artística contínua.

Nome da obra de arte contínua:

_____

Formas ou figuras que descobri no desenho:

_____

_____

Cartão 71: Dança das Fitas

Uma proposta lúdica de expressão corporal e motricidade global para combater o aborrecimento. A criança explora o espaço movimentando livremente fitas compridas ao ritmo do corpo, do vento imaginário ou de uma melodia tranquila.

- Estimula a coordenação motora global, e equilibrio e a perceção espacial.
- Promove o relaxamento ativo e a expressão emocional através do movimento rítmico.
- Utiliza materiais simples e seguros disponíveis em casa ou na sala de atividades.

Dica de Preparação Segura

Corte tiras de papel crepe, fita de cetim ou retalhos de tecido leve com cerca de 1 metro de comprimento. Verifique que o espaço ao redor está livre de obstáculos para que a criança possa rodopiar em segurança.

1 Escolher as fitas

Permita que a criança escolha uma ou duas tiras coloridas (papel crepe ou fitas de tecido macio).

2 Ouvir o ritmo

Coloque uma melodia suave ou peça à criança para imaginar o som de uma brisa ligeira que se transforma em vento forte.

3 Ondular e rodopiar

Incentive a agitar as mãos no ar desenhando círculos, ondas no mar, cobrinhas no chão ou espirais bem altas.

4 Estátua suave

Quando a música pausar ou ao sinal combinado, a fita cai lentamente e a criança descansa numa postura relaxada.

Movimento favorito que a fita desenhou no ar:

_____

_____

Como a criança se sentiu após a dança (calma, alegre, energética):

_____

_____

A criança prefere movimentos amplos ou atividades mais calmas?

Se estiver com muita energia acumulada:

Proponha correr em círculos amplos ou saltar fazendo as fitas voarem bem alto como caudas de cometa.

Se precisar de acalmar e relaxar:

Convide-a a sentar-se no chão e mover os braços lentamente de um lado para o outro imitando algas marinhas.

Cartão 72: Caça às Letras Invisíveis nas Costas

Missão Lúdica: O Mistério do Toque

Transforma o teu dedo numa varinha mágica ou lápis invisível. Esta brincadeira desenvolve a sensibilidade táctil, a concentração e a memória das formas das letras sem precisares de papel ou lápis normais.

- Joga a pares: uma criança fecha os olhos e a outra desenha suavemente com a ponta do indicador.
- Desenha nas costas de um colega ou, em versão individual guiada, na palma da tua própria mão.
- Tenta adivinhar que forma ou letra foi traçada apenas com o sentido do tato!

Dica para Educadores e Pais

Comecem por formas geométricas simples (círculo, linha reta, cruz) antes de passar às letras maiúsculas de traço largo (como A, E, O, T). Respeitem a sensibilidade e as cócegas de cada criança.

Passo a Passo da Atividade

Segue estas instruções práticas para decifrares as letras secretas:

1. Escolher a Posição

Senta-te confortavelmente no chão ou numa cadeira à frente do teu par. Quem decifra fica de costas viradas ou fecha suavemente os olhos com a palma da mão aberta.

2. O Traço Secreto

O desenhador escolhe uma letra fácil e traça-a bem devagar, utilizando apenas uma pressão suave e contínua com a polpa do dedo indicador.

3. Decifrar e Reproduzir

Quem sentiu o desenho diz em voz alta a letra adivinhada ou desenha-a no ar para confirmar se acertou no mistério.

4. Troca de Papéis

Invertam os papéis para que todos tenham a oportunidade de sentir e de desenhar o código invisível.

Como Queres Jogar?

Escolhe a variante que melhor se adapta ao teu momento de brincadeira:

Tens um colega ou adulto contigo agora?

Sim, estou com um colega, irmão ou adulto

Joguem a pares nas costas! Quem desenha escolhe a primeira letra do nome do amigo para ser mais emocionante.

Não, estou a brincar sozinho neste momento

Fecha os olhos e desenha suavemente com o teu indicador na palma da tua outra mão, adivinhando mentalmente a letra pelo toque.

Registo de Letras Secretas Decifradas

Usa este espaço no cartão para apontares as letras que conseguiste descobrir através do toque:

Primeira letra invisível decifrada com sucesso:

_____

Letra mais desafiante ou misteriosa que senti:

_____

Quem jogou comigo nesta caça táctil:

_____

Cartão 73: Museu das Pegadas Molhadas no Azulejo

Missão Criativa: Arte Efémera com Água

Transforma o chão de azulejo, mosaico ou uma folha de cartolina escura numa galeria de arte que desaparece como magia. Molha as mãos ou os pés apenas em água limpa e carimba padrões divertidos sem sujar a casa.

- Estimula a perceção sensorial e a consciência corporal.
- Experiência limpa de causa e efeito: a água carimba e depois evapora.
- Ideal para dias de aborrecimento em casa ou no jardim de infância.

Aviso de Segurança
Pede sempre autorização a um adulto para escolher a zona do chão. Caminha com cuidado sobre o piso húmido para não escorregar, ou opta por carimbar sentado sobre uma toalha.

1 Preparar a 'Tinta' Mágica

Coloca um prato raso ou bacia com um fundo fino de água morna e estende uma toalha seca ao lado.

2 Molhar a Base

Pousa a palma da mão ou a planta do pé descalço na água limpa, retirando o excesso na borda do recipiente.

3 Carimbar a Galeria

Pressiona com firmeza sobre o azulejo do chão, da parede ou sobre uma cartolina escura para ver a pegada nítida.

4 Observar a Evaporação

Acompanha os rastos a desaparecerem lentamente com o ar enquanto inventas novos desenhos e caminhos.

Onde preferes criar a tua exposição hoje?

Se estiveres na casa de banho ou marquise com chão seguro:

- Carimba pegadas com pés descalços em linha reta e observa o caminho a evaporar ao longo do azulejo.

Se preferires brincar numa mesa ou chão de madeira:

Usa uma folha grande de cartolina preta ou azul escura e carimba apenas as palmas das mãos e pontas dos dedos.

Desafios do Artista Curioso

Completa os desafios do museu antes que as tuas pegadas sequem completamente!

- Faz uma sequência alternada: palma da mão aberta, depois punho fechado.
- Carimba a pegada de um gigante (pé inteiro) e logo a seguir a de um passarinho (apenas a ponta de um dedo).
- Conta em voz alta quantos segundos demora uma pegada fina a desaparecer por completo.

Dica de Exploração

Podes soprar suavemente sobre a marca molhada na cartolina escura para ver o desenho a desaparecer ainda mais depressa.

Quantas pegadas conseguiste carimbar antes da primeira secar?

_____

Qual foi o padrão mais divertido que inventaste no chão?

_____

_____

Cartão 74: Desafio do Equilíbrio do Livro na Cabeça

Desafio do Equilíbrio do Livro na Cabeça

Um jogo clássico de concentração, postura corporal e controlo do movimento para momentos de aborrecimento. O objetivo é equilibrar um livro ligeiro sobre a cabeça enquanto se caminha em linha reta.

- Estimula a postura ereta e o equilíbrio dinâmico.
- Desenvolve o foco visual e a coordenação motora global.
- Atividade rápida e sem ecrãs para realizar em pequenos espaços.

Dica de Segurança e Conforto

Escolhe um livro fino de capa mole ou brochura leve para começar. Certifica-te de que o chão está desimpedido de brinquedos ou obstáculos.

1. Preparar a Pista

Marca uma linha reta no chão usando fita-cola de papel, uma corda esticada ou seguindo a junta dos azulejos/ tábuas de madeira.

2. Posicionar o Livro

Coloca o livro plano bem no cimo da cabeça. Mantém as costas direitas, o queixo nivelado e olha em frente fixando um ponto fixo na parede.

3. Caminhar com Cuidado

Dá passos lentos e controlados ao longo da linha. Abre os braços para os lados caso precises de mais equilíbrio. Se o livro escorregar, apanha-o a rir e volta a tentar!

Como adaptar o desafio consoante a idade ou facilidade?

A criança tem menos de 4 anos ou o livro cai com frequência

Começa por pedir para ficar imóvel no mesmo sítio a contar até 5, ou substitui temporariamente o livro por um saquinho de pano ou almofadinha pequena.

A criança realiza o percurso em linha reta sem dificuldade

Propõe desafios avançados: caminhar na ponta dos pés, fazer um percurso em ziguezague suave ou sentar-se e levantar-se sem deixar o livro tombar.

Cartão 75: Concerto dos Sons de Papel Amassado e Rasgado

Missão Sonora: O Concerto do Papel

Transforma folhas de rascunho usadas num conjunto de instrumentos musicais surpreendentes. Cada tipo de papel esconde um som secreto quando é amassado, sacudido ou rasgado com ritmos diferentes.

- Jornais ou revistas velhas para sons suaves e sussurrados
- Folhas de rascunho de papel comum para estalidos médios
- Papel kraft ou cartão fino de embalagens para batidas fortes e graves

Dica de Exploração Sensorial

Ouve atentamente a diferença entre amassar devagar (som de chuva miudinha) e amassar com força (som de trovão distante).

Passo a Passo do Concerto

1 O Som do Vento (Sacudir)

Segura numa folha pelas duas mãos e agita-a suavemente no ar para imitar as ondas do mar ou o vento a passar pelas árvores.

2 A Tempestade Miudinha (Amassar)

Usa os dedos para amassar uma folha até fazeres uma bola compacta, escutando o estalar ritmado de cada dobra.

3 O Relâmpago Rápido (Rasgar)

Rasga tiras compridas de papel em movimentos rápidos para sons agudos, ou rasga milímetro a milímetro muito devagar para sons contínuos.

4 A Grande Sinfonia (Compor)

Bate com a bola de papel amassada contra a palma da mão para criar uma pulsação rítmica constante enquanto cantas uma canção conhecida.

Que tipo de ritmo queres criar agora?

Se queres um ambiente calmo para relaxar:
Rasga tiras muito lentamente e esfrega duas folhas de papel uma na outra fazendo um sussurro contínuo.

Se precisas de gastar energia acumulada:
Amassa duas bolas com força máxima e cria uma marcha rítmica tocando com elas como se fossem baquetas.

Registo do Maestro e Limpeza Criativa

Depois de terminar o concerto, os pequenos pedaços de papel podem ser guardados para colagens ou lançados para o cesto da reciclagem como um jogo de pontaria.

- [ ] Som preferido descoberto durante a experiência
- [ ] Papel que produziu o som mais agudo
- [ ] Papel que produziu o som mais grave

Nota de Organização

Transforma a arrumação num jogo autónomo: quem conseguir acertar com todas as bolinhas de papel no ecoponto azul ganha o troféu do maestro.

O papel com o som mais divertido que descobri hoje: _____

Como chamei à minha canção de papel: _____

Cartão 76: Salto às Ilhas Seguras no Tapete

Cartão 76: Salto às Ilhas Seguras no Tapete

Transforma o chão da sala ou do recreio num mar imaginário e salta entre ilhas com os dois pés juntos sem tocar na água.

Materiais: 5 a 8 folhas de papel (ou pequenos pedaços de cartão/cartolina) e fita-cola de pintor.

Espaço: Tapete amplo ou piso regular com obstáculos retirados.

Objetivo motor: Equilíbrio, impulsão bípede e coordenação psicomotora global.

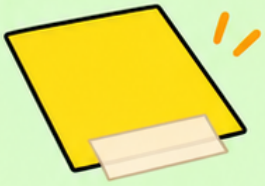
Segurança em Primeiro Lugar

Prende as folhas ao chão ou tapete com pequenos pedaços de fita-cola de pintor para evitar que deslizem durante a aterragem dos saltos.

1 Espalhar as Ilhas

Distribui as folhas pelo chão com distâncias curtas e ajustadas ao passo de salto da criança (cerca de 20 a 30 cm entre cada ilha).

2 Fixar a Base



Passa um pedaço de fita na parte inferior de cada folha para garantir aderência ao tapete ou pavimento.

3 Desafio dos Pés Juntos

A criança inicia na margem e salta de ilha em ilha fletindo os joelhos e aterrando suavemente com ambos os pés ao mesmo tempo.

4 Missão Concluída

Atravessa todo o percurso até à última ilha sem colocar nenhum pé no mar imaginário.

? A distância entre as ilhas está adequada à idade da criança?

A criança hesita ou perde o equilíbrio ao aterrar

Aproxima as folhas cerca de 10 cm, permitindo saltos mais curtos e controlados até ganhar confiança.

A criança salta com facilidade imediata

Aumenta ligeiramente a distância entre duas ilhas ou cria um percurso em ziguezague para desafiar a direção do salto.

Cartão 77: Monstro do Bocejo e do Riso

Missão Rápida

Transforma o cansaço ou o aborrecimento numa brincadeira expressiva ao espelho. O monstro começa com bocejos gigantes e preguiçosos e acaba numa explosão de gargalhadas.

- **Material:** um espelho à altura da criança e vontade de fazer caretas.
- **Objetivo:** exploração da motricidade facial, regulação emocional e riso autónomo.

Dica para o Educador ou Familiar

Deixe a criança liderar o ritmo das caretas. Participar em conjunto estimula a vinculação e a imitação motora positiva.

Passos da Brincadeira

Segue estas quatro etapas em frente ao espelho:

1 O Grande Bocejo

Olha para o espelho, abre a boca o máximo que conseguires, estica os braços e faz o som de um bocejo bem longo: "Aaaaah!".

2 Caretas de Sono Monstruosas

Enruga a testa, semicerra as pálpebras e puxa as bochechas devagar, fingindo ser o Monstro do Bocejo mais sonolento da floresta.

3 A Transformação

De repente, o monstro vê a sua cara engraçada no reflexo: começa a mexer o nariz e a soltar pequenos risinhos tímidos.

4 Gargalhada Contagiante

Abre o teu maior sorriso de monstro feliz e solta gargalhadas bem sonoras até sacudir o corpo todo.

O Meu Registo Expressivo

Depois de brincares ao espelho, preenche este pequeno registo para recordar como correu:

Como se chamou o teu monstro do riso?

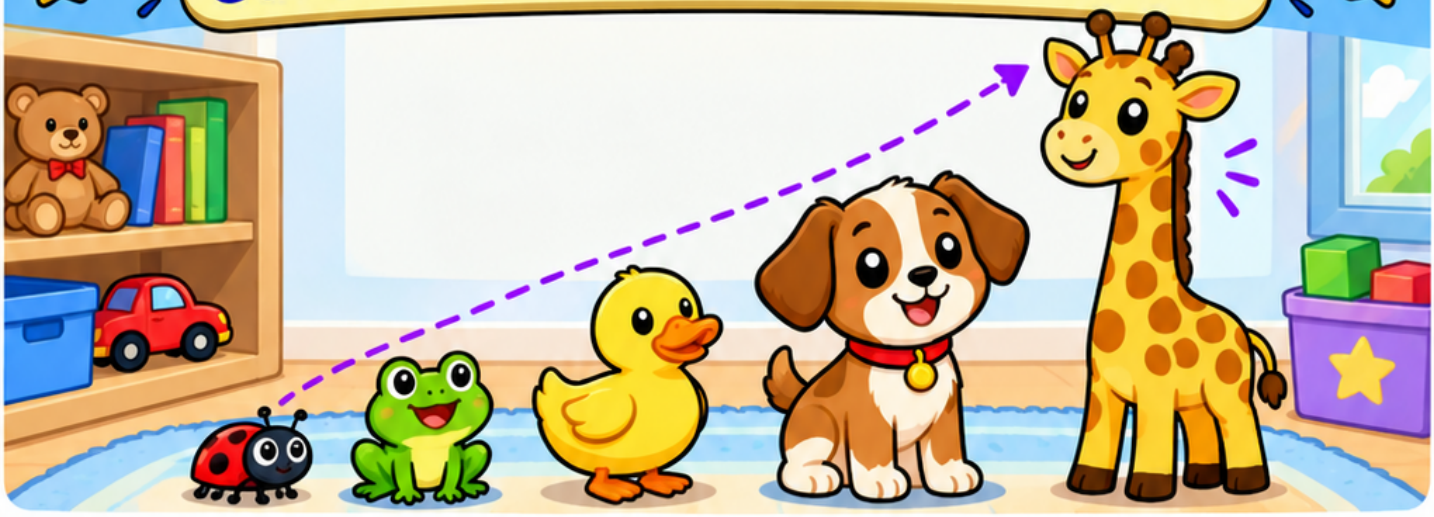
_____

Que careta fez soltar mais gargalhadas?

_____

_____

Cartão 78: Enfileiramento das Miniaturas



Missão de Seriação: Do Mais Pequenino ao Gigante

Explora o teu quarto ou a sala à procura de 5 a 10 brinquedos pequenos ou miniaturas da mesma categoria (como carros, bonequinhos de animais ou blocos). O teu desafio é colocá-los todos em fila indiana no chão ou em cima da mesa, organizados com precisão do mais pequenino até ao maior de todos.

- Reúne entre 5 e 10 figuras ou objetos pequenos de dimensões visivelmente variadas.
- Alinha a base de todas as peças sobre uma linha reta para comparar alturas reais com exatidão.
- Compara cada miniatura vizinha colocando lado a lado sempre que surgirem dúvidas.
- Verifica no final: se passares o dedo pelo topo da fila, sentes os degraus a subir suavemente?

Duas peças parecem ter exatamente o mesmo tamanho?

Uma é ligeiramente mais gorda ou comprida quando encostadas base com base.

Coloca a mais estreita antes da mais encorpada para manter uma gradação harmoniosa.

As duas peças são rigorosamente idênticas.

Coloca-as lado a lado como gémeas na mesma posição da fila e continua a ordenar as restantes.

Dica de Autonomia e Exploração

Se parecer difícil com 10 peças, começa apenas com 3 miniaturas: a pequena, a média e a grande. Adiciona uma peça nova de cada vez à medida que fores descobrindo o lugar exato dela na fila.

1. Caça às Miniaturas

Escolhe uma coleção de pequenos brinquedos que tenhas à mão: animais de plástico, carrinhos, tampas ou bonecos.

2. Encontra os Extremos

Procura primeiro a peça mais pequenina de todas e coloca-a no início à esquerda. A seguir, encontra a maior e posiciona-a à direita.

3. Encaixa e Ordena o Resto

Pega nas peças restantes, uma a uma, e compara-as para encontrar o sítio certo de cada miniatura na fila crescente.

4. O Teste dos Degraus

Desliza a mão ao longo do topo da fila: a ordem só está concluída se parecer uma escada a subir sem nenhum degrau invertido.

Desafios Adicionais para Pequenos Construtores

Terminaste a fila com sucesso? Experimenta agora testar o raciocínio com uma destas duas variações divertidas:

Ordem Inversa: Desmancha a fila e volta a organizá-la partindo da maior peça até à mais pequenina de todas.

Desafio de Olhos Fechados: Pede a um adulto ou a um amigo para retirar uma peça da fila; abre os olhos e adivinha onde ela deve reencaixar.

Tipo de miniaturas que escolhi para a minha fila:

_____

Número total de peças que consegui ordenar:

_____

Cartão 79 — Piquenique Silencioso das Histórias

Missão do Cartão

Prepara um momento calmo e acolhedor onde a criança organiza um pequeno piquenique para os seus brinquedos ou peluches e lhes conta histórias em sussurro, explorando as gravuras de livros ilustrados com total autonomia.

- Estimula o jogo simbólico e a imaginação de forma autónoma.
- Desenvolve a literacia emergente através da leitura livre de imagens.
- Promove a autorregulação emocional e momentos tranquilos de concentração.

Dica para Educadores e Famílias

Não é necessário que a criança saiba ler palavras: oriente-a a inventar a narrativa a partir das ilustrações, incentivando a entoação suave e o tom de segredo.

Passo a Passo da Atividade

Segue as etapas com a criança para preparar o ambiente lúdico e incentivar a leitura independente:

1 Montar o Piquenique

Estende uma toalha pequena, manta ou almofada confortável no chão de um canto tranquilo do quarto ou da sala.

2 Convidar a Plateia

Ajuda a criança a selecionar 2 a 4 peluches, bonecos ou figuras favoritas e senta-os em círculo na toalha.

3 Escolher os Livros

A criança escolhe 1 ou 2 livros ricamente ilustrados da sua preferência para partilhar com os convidados.

4 Ativar o Modo Segredo

Combina a regra mágica do piquenique: contar a história virando as páginas devagar e falando apenas em voz de segredo (sussurro).

Registo de Leitura da Criança

Espaço prático para a criança registar os detalhes do piquenique com desenhos, marcas ou anotações assistidas:

Nome do livro ou história inventada:

_____

Quem participou no piquenique (brinquedos ou amigos):

_____

Desenho da personagem principal favorita:

_____

_____

_____

Cartão 80: Ninho de Aconchego com Almofadas e Respiração

Missão Relaxante

Monta um recanto especial e confortável no chão para desacelerar o corpo, recuperar energias e acalmar a mente através de respirações suaves.

Material: 3 ou 4 almofadas fofas, uma manta macia e um peluche favorito.

Tempo sugerido: cerca de 2 minutos de descanso tranquilo.

Espaço: um cantinho calmo da sala ou do quarto afastado de passagens.

Nota para Educadores e Famílias

Esta proposta promove autorregulação e pausa sensorial ativa de forma voluntária, sem tom de castigo ou isolamento forçado.

1 Construir o ninho

Dispõe as almofadas no chão formando um círculo seguro e estende a manta por cima para criar uma base fofa.

2 Aconchegar o corpo

Senta-te ou deita-te no centro do ninho com as costas bem apoiadas e segura o teu peluche de encontro ao peito.

3 Respiração suave

Fecha os olhos ou foca um ponto fixo. Puxa o ar devagar pelo nariz sentindo a barriga a subir e deita o ar fora pela boca suavemente, repetindo 5 vezes.

4 Sentir a calma

Permanece imóvel e confortável durante breves momentos, reparando em como o corpo ficou leve e sereno.

O Que Fazer a Seguir?

Verifica como te sentes depois de descansar no teu ninho e escolhe o teu próximo passo.

Como se sente o teu corpo após o momento de aconchego?

Ainda sinto cansaço ou agitação

Fica mais um minuto no ninho e pede um abraço silencioso ou ouve uma música calma.

Sinto-me tranquilo e com energia renovada

Dobra a manta com carinho, arruma as almofadas no seu lugar e escolhe uma nova atividade lúdica.

Cartão 81 – Laboratório de Flutuação

Missão de Pequeno Cientista

Descobre quais são os tesouros que flutuam à tona da água e quais os que mergulham até ao fundo. Faz as tuas apostas antes de molhar cada objeto!

- Uma bacia ou alguidar largo com água morna ou à temperatura ambiente
- Uma toalha estendida por baixo da bacia para recolher salpicos
- Objetos do dia a dia: rolha de cortiça, colher de plástico, colher de metal, folha de árvore, tampa plástica, pedra pequena e botão

Aviso aos Cuidadores

A atividade envolve água e objetos de pequenas dimensões; mantenha vigilância presencial contínua para evitar risco de asfixia e garantir a segurança do espaço.

Como Fazer a Experiência

Segue os quatro passos de exploração sensorial para testares as tuas hipóteses com autonomia.

1 Preparar a Bancada

Coloca a bacia em cima da toalha e enche-a com água até meio da capacidade.

2 Fazer a Previsão

Pega num objeto, sente o seu peso na palma da mão e diz em voz alta: 'Vai boiar ou afundar?".

3 O Teste na Água

Larga o objeto suavemente à superfície da água e observa se fica a flutuar ou se desce até ao fundo.

4 Separar em Duas Ilhas

Retira o objeto e coloca-o no lado esquerdo da toalha se boiou, ou no lado direito se afundou.

Registo de Descobertas e Perguntas Guiadas

Compara os resultados reais com aquilo que tinhas imaginado no início.

- Os objetos pesados vão sempre ao fundo?
- O que acontece quando empurras a rolha com o dedo para baixo?
- A forma do objeto faz diferença?

Dica de Exploração

Experimenta moldar uma bola de plasticina: ela afunda! Depois, estende a mesma plasticina em forma de barco raso e volta a colocá-la na água para ver a surpresa.

Objetos que flutuaram (ficaram à tona)

_____

_____

Objetos que afundaram (foram ao fundo)

_____

_____

O que fazer se o objeto permanecer no meio do recipiente sem tocar no fundo?

Fica entre a superfície e o fundo

Classifica como flutuação neutra e observa se pequenas bolhas de ar estão presas ao objeto.

Fica totalmente à superfície

Confirma que a densidade do material e a retenção de ar o mantêm a flutuar com facilidade.

Cartão 82: Desenho Gigante com Contorno do Próprio Pé

Cartão 82 — Desenho Gigante com o Pé

Transforma o contorno do teu pé num monstrinho ou bicho imaginário incrível! Uma atividade prática de expressão artística e consciência corporal para brincar no chão.

- 1 folha grande de papel (papel cavalinho, kraft ou verso de papel de embrulho)
- Marcador ou lápis de cera para traçar o contorno
- Lápis de cor, tintas ou canetas para decorar

Dica de Exploração

Pede à criança para tirar a meia e sentir a folha fria antes de traçar. O formato do calcanhar pode ser uma cabeça redonda e os cinco dedos podem virar antenas, espinhos ou patas!

Passo a Passo da Atividade

1 Preparar o papel no chão

Coloca a folha de papel bem firme no chão. Se escorregar, fixa os cantos com um pouco de fita adesiva.

2 Pousar o pé descalço

Fica de pé ou senta-te com equilíbrio e apoia a planta do pé bem aberta no meio da folha.

3 Fazer a linha do contorno

Com um marcador suave, passa à volta de cada dedo, da curva da sola e do calcanhar sem fazer cócegas.

4 Criar o bicho imaginário

Olha para a silhueta: onde ficam os olhos, a boca, as asas ou as antenas? Adiciona detalhes e pinta com cores vivas.

A criança tem cócegas nos pés ao traçar o contorno?

Se rir muito ou mexer o pé durante o traço

Deixa a criança usar uma meia grossa ou traçar com a sua própria mão enquanto segura o pé imóvel no papel.

Se preferir uma experiência sensorial completa

Molha a planta do pé com tinta lavável ou água colorida e carimba diretamente a folha antes de desenhar.

Registo da Criação Artística

Espaço reservado para documentar a personagem inventada pela criança.

Nome do Bicho Imaginário

_____

Superpoder ou habilidade especial da criatura

_____

_____

Cartão 83: Caça aos Cinco Cheiros Misteriosos da Cozinha

Missão dos Detetives Olfativos

Transforma a cozinha num laboratório sensorial seguro! Com a ajuda do teu adulto explorador, vais descobrir cinco aromas misteriosos e tentar adivinhar a que ingrediente pertencem sem usar a visão.

- Apenas cheirar com supervisão ativa de um adulto.
- Nunca provar ou aproximar pós voláteis (como pimenta ou farinha) diretamente do nariz.
- Usar frascos ou copos pequenos tapados com guardanapos furados.

Aviso de Segurança Sensorial

Selecione apenas alimentos seguros e suaves (ex.: casca de laranja, canela em pau, hortelã, baunilha ou maçã). Evite especiarias picantes ou produtos de limpeza.

Passo a Passo da Investigação

Segue as etapas para realizar a tua caça aos aromas:

1.
   Preparar os frascos mistério
   O adulto coloca 5 ingredientes aromáticos distintos em copos ou frascos opacos, tapando a abertura com um pano fino ou papel perfurado.
2.
   Fechar os olhos ou colocar venda suave
   O pequeno detetive senta-se confortavelmente e fecha os olhos para aguçar o sentido do olfato.
3.
   Cheirar a uma distância segura
   Aproxima o copo a cerca de 5 cm do nariz e respira fundo, inspirando devagar duas vezes.
4.
   Descrever a sensação
   Diz se o cheiro é doce, frutado, fresco, forte ou suave antes de tentar adivinhar o nome.
5.
   Registar e validar a descoberta
   Abre os olhos, revela o conteúdo do frasco e assinala o resultado na tua caderneta sensorial.

O que fazer se o aroma for difícil?

Usa esta árvore rápida de pistas para manter a brincadeira divertida e sem frustração:

A criança conseguiu identificar o cheiro à primeira tentativa?

Sim, identificou de imediato!

Festeja com um toque de cotovelo e pede que descreva uma memória ligada a esse cheiro (ex.: bolo de aniversário ou sumo matinal).

Não, mas sabe que lhe é familiar

Dá uma pista contextual, como a cor do alimento ou o momento do dia em que costuma ser consumido.

Não reconhece de todo o aroma

Permite espreitar rapidamente e cheirar novamente em conjunto, nomeando o ingrediente sem qualquer pressão.

Caderneta do Pequeno Detetive

Regista aqui os 5 aromas que exploraste hoje nesta aventura olfativa:

Dica para Educadores e Pais

Registe as palavras exatas que a criança utiliza para qualificar as fragrâncias, enriquecendo o vocabulário sensorial descritivo.

Frasco 1:	Frasco 2:	Frasco 3:	Frasco 4:	Frasco 5:
Qual era o ingrediente e como o descreves?	Qual era o ingrediente e como o descreves?	Qual era o ingrediente e como o descreves?	Qual era o ingrediente e como o descreves?	Qual era o ingrediente e como o descreves?
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____

Cartão 84 – Estátuas Musicais dos Animais da Quinta

Estátuas Musicais dos Animais da Quinta

Brincadeira de movimento corporal e escuta atenta para desenvolver o autocontrolo, a paragem motora imediata e a expressão corporal através dos animais da quinta.

- **Objetivo principal:** treinar o controlo inibitório e a atenção auditiva através da paragem imediata.
- **Duração estimada:** 10 a 15 minutos em espaço amplo e esguro.
- **Idades recomendadas:** 3 a 6 anos (adaptável a 2 e 7 anos com acompanhamento).

Dica de Mediação Atenta

Se a criança tiver dificuldade em travar de imediato, comece com andamentos lentos (como a vaca ou a tartaruga) antes de passar a ritmos rápidos (como o cavalo ou o pato). O foco pedagógico reside na diversão e no treino do freio inibitório, nunca na exclusão da brincadeira.

1 O Som e o Animal

O adulto ou facilitador escolhe uma música animada e anuncia em voz alta um animal da quinta (por exemplo: sapo aos saltos, cavalo a galopar, pato a abanar as asas ou porco a chafurdar).

2 Dança e Imitação Sonora

Enquanto a música toca, a criança dança pelo espaço, movimenta o corpo à maneira desse animal e reproduz os sons característicos do bicho correspondente.

3 Pausa Súbita e Silêncio

Ao parar a música inesperadamente, a criança deve travar no mesmo instante na postura exata em que se encontra, congelando a expressão facial e permdo em silêncio absoluto.

4 Desafio da Estátua e Reinício

O adulto conta três segundos de estátua sem pestanejar. Em seguida, a música regressa e anuncia-se um novo animal da quinta com um movimento totalmente diferente.

Registo Rápido de Participação e Progresso

Espaço de anotação breve para educadores e famílias acompanharem os animais preferidos da sessão e o nível de resposta motora à paragem.

Animais mais imitados com sucesso nesta sessão:

_____

_____

Tempo médio de paragem sem movimento (ex.: 3 seg., 5 seg.):

_____

Observações sobre equilíbrio e concentração:

_____

_____

A criança mexe-se ou solta risos antes da música recomeçar?

Se mexer o corpo ou perder o equilíbrio:

Transforme o desequilíbrio num "tropeção divertido do pintainho" e convide-a a experimentar de novo com uma base de pés mais larga para manter a estabilidade.

Se conseguir manter a imobilidade completa:

Aumente o desafio sensorial pedindo para ficar estátua num só pé ou imitando animais com posturas baixas, como a ovelha deitada na relva.

Cartão 85: Pista de Dança com Bolinhas de Sabão Imaginárias

Transforma a sala numa pista mágica cheia de bolinhas de sabão invisíveis a flutuar no ar. Move o corpo suavemente, estica os braços e rebenta cada bolha com toques delicados e pontas dos dedos sem fazer barulho.

- Estimula a motricidade ampla, o equilíbrio e o controlo do tónus muscular.
- Favorece a regulação emocional e o foco através de gestos lentos e suaves.
- Atividade autónoma e rápida que não requer materiais nem ecrãs.

Dica para o Educador ou Familiar

Se a criança precisar de um desafio extra, sugira rebentar as bolhas imaginárias apenas com os cotovelos, com os joelhos ou com a ponta do nariz.

1 Lançar as bolhas no ar

Finge que tens uma varinha de sabão gigante na mão. Sopra devagar e espalha dezenas de bolhas imaginárias por todo o espaço ao teu redor.

2 Dançar e flutuar

Caminha em pontas dos pés pela sala com movimentos calmos e ondulantes, observando onde as bolhas invisíveis estão a descer.

3 Rebentar em silêncio

Toca suavemente em cada bolha com um dedo, com o queixo ou com a sola do sapato, fazendo 'pop' num sussurro antes de tocar no chão.

Quantas bolhas invisíveis apanhaste hoje?

.....

Qual foi a parte do corpo mais divertida para rebentar uma bolha?

.....

A criança precisa de acalmar a energia ou de se mexer mais?

Precisa de acalmar o corpo

Peça para fingir que cada bolha é feita de vidro leve e só pode ser tocada com uma lentidão extrema, respirando fundo ao tocar.

Precisa de libertar movimento

Aumente a velocidade e diga que uma rajada de vento trouxe cem bolhas pequenas que precisam de ser apanhadas com saltinhos leves.

Cartão 86: Cidade de Caixas e Livros

Cartão 86: Construção da Cidade de Caixas e Livros

Transforma a sala num estaleiro de engenharia divertida! Com caixas de cartão vazias, embalagens limpas e livros resistentes, podes erguer edifícios altos, criar pontes seguras e desenhar avenidas para carrinhos ou bonecos.

Caixas de sapatos, embalagens de cereais e caixas de ovos limpas.

Livros com capa dura para funcionarem como rampas e viadutos.

Fita-cola de pintor (fácil de descolar do chão sem deixar resíduos).

Bonecos, carrinhos e pequenos blocos para dar vida à cidade.

Nome da Cidade Construída:

_____

Quantos edifícios e pontes conseguiram contar?

_____

Segurança e Cuidado

Usa livros de capa dura estáveis e caixas leves. Evita construir torres mais altas do que o teu peito para que nada caia com peso.

Passo a Passo

1

Preparar o Terreno

Escolhe uma área desimpedida no chão e delimita estradas colando tiras de fita-cola de pintor.

2

Erguer os Primeiros Edifícios

Coloca as caixas de sapatos e embalagens maiores como prédios principais, escolas e garagens.

3

Montar Pontes e Rampas

Apoia livros de capa dura inclinados entre duas caixas para fazer viadutos ou rampas para os carros descerem.

4

Povoar e Brincar

Adiciona bonecos, árvores de cartão e carrinhos para percorrerem o novo trânsito da cidade.

A torre ou a ponte começou a abanar?

A base é demasiado estreita

Coloca uma caixa maior e mais pesada na parte inferior para servir de fundação sólida.

A rampa de livro está a escorregar

Fixa a ponta do livro com um pedaço de fita-cola de pintor no chão ou no topo da caixa.

Cartão 87: Teatro das Sombras com a Lanterna na Parede

Missão: Artista das Sombras

Transforma um quarto escuro num palco mágico de teatro usando apenas a luz de uma lanterna, as tuas mãos e os teus brinquedos favoritos.

- **Material necessário:** 1 lanterna (ou luz do telemóvel), 1 parede livre ou lençol branco e brinquedos variados.
- **Espaço:** quarto com cortinas corridas ou pouca luz ambiente.
- **Idade recomendada:** 3 a 6 anos (com supervisão de um adulto para o manuseamento da lanterna).

Dica de Ouro

Quanto mais perto da luz colocares a mão, maior e mais misteriosa fica a sombra na parede!

Afasta a mão da lanterna para a sombra encolher.

1 Preparar o Palco Escuro

Fecha os estores ou apaga a luz do quarto. Aponta o feixe da lanterna diretamente para uma parede lisa e clara.

2 Criar Animais com as Mãos

Coloca as mãos entre a luz e a parede. Junta os polegares para fazer uma borboleta ou dobra os dedos para criar um cão ladino.

3 Convidar os Brinquedos

Segura num boneco articulado, carrinho ou dinossauro em frente à luz e observa a sua silhueta gigante a ganhar vida.

4 Contar uma Pequena História

Inventa uma conversa animada entre as figuras projetadas: o que diz a borboleta gigante ao pequeno urso de sombra?

Registo da Peça de Teatro

Depois de terminares o espetáculo, regista as tuas personagens favoritas e avalia a tua sessão de brincadeira autónoma.

Nome da peça de teatro inventada:

_____

Personagens que entraram em cena (ex.: cão de mãos, dinossauro):

_____

_____

Quem esteve na plateia a assistir:

_____

A sombra ficou desfocada ou demasiado gigante?

A sombra está enorme e sem forma definida.

→ Afasta as mãos da lanterna e aproxima-as um pouco mais da parede branca.

A sombra está nítida e com contornos fortes.

→ Mantém essa distância da luz e começa a movimentar os dedos para animar as personagens.

Cartão 88: O Jogo do Guarda-Costas dos Três Copos

Cartão 88: O Jogo do Guarda-Costas dos Três Copos

Um desafio divertido de foco e rastreio visual para afastar o aborrecimento! Transforma três copos simples e um pequeno objeto numa missão de atenção plena onde os olhos não podem pestanejar.

Material: 3 copos de plástico ou papel opacos e 1 pequeno tesouro (carica, botão grande ou berlinde de madeira).

Objetivo da criança: seguir atentamente com o olhar o copo que esconde o objeto e adivinhar a sua posição final.

Benefício: exercita a atenção concentrada, o rastreio visual e o controlo inibitório de forma divertida.

Como jogar?

1. Preparar a mesa de jogo

Coloque três copos virados para baixo, alinhados em linha reta numa mesa ou no chão, perante a criança.

2. Esconder o tesouro

Mostre o objeto pequeno e coloque-o visivelmente debaixo de um dos três copos.

3. Misturar com destreza

Deslize os copos pela superfície suavemente, trocando-os de posição várias vezes sem os levantar da mesa.

4. O grande palpite

Pare os copos e pergunte à criança: «Onde está o guarda-costas do tesouro?». A criança aponta e levanta o copo escolhido.

5. Troca de papéis

Deixe a criança assumir o controlo da mesa, esconder o objeto e misturar os copos para o adulto ou colega adivinhar.

Dica para Educadores e Pais

Comece com trocas lentas e lineares. À medida que a criança ganha confiança e facilidade no rastreio, aumente gradualmente o ritmo e adicione cruzamentos entre os copos.

Vamos refletir?

Quantas rondas certeiras conseguiste encontrar?

_____

Que objeto escolheste para guardar debaixo do copo?

_____

Ajustar o desafio

A criança está a achar demasiado fácil ou difícil?

Se perder o objeto com frequência:

Reduza para apenas 2 copos e faça apenas duas trocas lentas até consolidar o acompanhamento visual.

Se acertar com muita facilidade:

Introduza um 4.º copo ou faça trocas mais rápidas com movimentos circulares e cruzados.

Cartão 89:
Dança dos Lenços Flutuantes ao Vento

Missão dos Lenços Mágicos

O vento começou a soprar na sala! Pega num lenço de seda leve, num quadrado de tule ou num guardanapo de papel macio. O desafio é lançar o lenço bem alto no ar e apanhá-lo antes que ele toque no chão.

Material necessário:
1 lenço de tecido leve ou quadrado de seda/tule por criança.

Espaço de jogo:
Área desimpedida de tapetes soltos ou obstáculos no chão.

Duração estimada:
5 a 10 minutos de exploração motora ativa.

Dica de Movimento Seguro

Garante que o chão está limpo e sem objetos para correr e saltar em segurança enquanto olhas para cima.

1 Lançar às nuvens

Segura o lenço com a ponta dos dedos, dobra ligeiramente os joelhos e lança-o com impulso em direção ao teto.

2 Rastrear a descida

Mantém os olhos fixos no lenço enquanto ele flutua devagar e dança ao sabor do ar da sala.

3 O resgate rápido

Move o corpo para baixo do lenço e agarra-o no ar com as duas mãos abertas antes que encoste no chão.

Como correu a primeira tentativa de apanhar o lenço?

Caiu no chão antes de apanhar

Lança o lenço com menos força para subir mais a direito ou sopra-o por baixo para ganhar tempo de reação.

Apanhou com muita facilidade

Aumenta o desafio: apanha o lenço apenas com uma mão, com a cabeça ou dá uma volta completa sobre ti mesmo antes de agarrar.

Variações Divertidas e Registo

Explora diferentes formas criativas de brincar com a gravidade e o movimento do corpo.

- **Desafio da Estátua:** lança o lenço e congela numa posição divertida mal o apanhes.
- **Sopro Flutuante:** tenta manter o lenço no ar apenas a soprar, sem usar as mãos.
- **Dança a Dois:** lança o teu lenço a um colega e tenta apanhar o lenço lançado por ele.

Nota Pedagógica

Esta atividade desenvolve a coordenação visuomotora, a noção do esquema corporal e o equilíbrio dinâmico de forma autónoma e divertida.

Como consegui apanhar o meu lenço hoje:

_____

_____

Quantas vezes seguidas flutuou sem cair:

_____

Cartão 90:
Caça ao Objeto Mais Suave e Mais Duro

Missão Tátil: Suave vs. Duro

Explora o espaço à tua volta para descobrir e comparar texturas opostas no ambiente quotidiano.

- Procura pela sala ou pelo quarto um objeto que seja muito suave ao toque.
- Encontra outro objeto que seja muito duro e firme quando pressionado.
- Coloca os dois objetos lado a lado para sentir a diferença nas tuas mãos.

Dica de Exploração

Passa o objeto suave suavemente na bochecha e aperta com cuidado o objeto duro com os dedos para notar o contraste.

1 Passo 1: A Procura do Suave

Toca em almofadas, tecidos, peluches ou algodão até escolheres o elemento mais macio.

2 Passo 2: A Procura do Duro

Bate levemente ou segura num bloco de madeira, numa tampa de plástico resistente ou numa pedra limpa.

3 Passo 3: Comparação Ativa

Fecha os olhos por instantes, segura um em cada mão e descreve qual é que cede ao aperto e qual se mantém firme.

Objeto mais suave encontrado: _____

Objeto mais duro encontrado: _____

? O objeto suave perde a forma quando o apertas?

Sim, afunda ou dobra facilmente.

Excelente escolha de textura macia e flexível.

Não, mantém-se rígido.

A superfície pode ser lisa, mas o interior continua duro. Procura algo que amoleça ao toque, como uma manta ou esponja.

Cartão 91: Retrato Maluco

Cartão 91: Retrato Maluco com Pedaços de Papel

Uma atividade rápida e divertida de colagem para transformar o aborrecimento num momento de grande imaginação e risadas. Utiliza folhas de revistas antigas, panfletos ou jornais para criar uma cara completamente doida e original.

- Revistas velhas, jornais ou folhetos publicitários para rasgar e recortar
- 1 folha de papel ou cartolina (formato A4) para servir de base
- Cola em batom ou cola branca escolar
- Tesoura de pontas redondas (ou apenas as mãos para rasgar)

Dica para Educadores e Famílias

Permita que a criança escolha livremente elementos desproporcionados, como um olho gigante de publicidade e uma boca minúscula de fotografia. Rasgar com os dedos estimula a motricidade fina e elimina qualquer medo de errar no corte.

1 Caça aos Elementos

Folheia as revistas velhas e procura olhos, narizes, bocas, orelhas, chapéus e cabelos engraçados. Não precisas de procurar peças que combinem: quanto mais diferentes forem, mais divertido será o resultado final.

2 Recortar ou Rasgar

Corta ou rasga cuidadosamente cada elemento facial encontrado. Experimenta rasgar pedaços de cores lisas para formar a cabeça ou um formato de cara invulgar na tua folha de base.

3 Montar sem Colar

Espalha os pedaços sobre a folha em branco e faz várias combinações malucas antes de colar. Experimenta pôr três olhos, uma orelha no topo da cabeça ou um bigode por cima do nariz.

4 Fixar e Personalizar

Passa a cola em batom em cada recorte e fixa a tua composição cómica na folha. Se quiseres, desenha pormenores extra à volta com marcadores ou lápis de cera.

A criança prefere cortar com tesoura ou usar as mãos?

Se ainda não domina o uso da tesoura:
Incentive a rasgar o papel com os dedos indicador e polegar em movimento de pinça, criando texturas orgânicas e expressivas.

Se já utiliza a tesoura com confiança:
Desafie a criança a contornar silhuetas precisas de acessórios, óculos ou formatos geométricos complexos.

Desafios Rápidos de Expressão

Depois de terminar o retrato maluco, convide a criança a explorar a personalidade da personagem criada através de perguntas abertas e desafios de representação corporal.

- Inventa um nome disparatado e divertido para o teu novo amigo de papel.
- Que som ou gargalhada faz esta personagem quando está muito contente?
- Imita a expressão facial do teu retrato maluco em frente a um espelho.

Segurança e Autonomia

Assegure tesouras adaptadas para a idade pré-escolar e incentive a criança a arrumar as sobras de papel na reciclagem quando a atividade terminar.

Nome da Minha Personagem Maluca: _____

O que esta personagem mais gosta de comer: _____

Cartão 92: Pista de Equilíbrio com Fita no Rodapé

Missão de Equilíbrio no Corredor

Transforma o corredor de tua casa ou a parede da sala numa pista de treino para pés firmes. Caminha encostado ao rodapé sem deixar os pés saírem da fita e usa a parede para ajudar no equilíbrio sempre que precisares.

Material: Fita-cola de pintor ou fita adesiva colorida fácil de descolar.

Espaço: Um corredor desimpedido ou extensão reta junto a uma parede lisa.

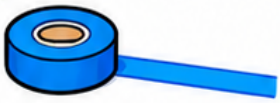
Foco motor: Coordenação de marcha pé-ante-pé, apoio tátil lateral e controlo postural.

Segurança e Apoio

Verifica se o chão não está escorregadio e se o corredor está livre de sapatos, tapetes ou brinquedos soltos. A parede serve de apoio seguro com a palma da mão para quem ainda está a consolidar o equilíbrio.

Passo a Passo da Atividade

1 Marcar a pista



Pede a um adulto para colar uma tira longa de fita no chão, bem paralela ao rodapé da parede, a cerca de 10 a 15 centímetros de distância.

2 Posicionar os pés

Coloca um pé imediatamente à frente do outro sobre a fita, encostando o calcanhar do pé da frente aos dedos do pé de trás.

3 Deslizar a mão de apoio

Apoia a palma da mão na parede ao teu lado para estabilizar o corpo e começa a deslizar devagar enquanto dás cada passo firme.

4 Chegar à meta e voltar

Avança até ao final da fita sem pisar fora da linha. Quando chegares ao fim, vira-te no sentido oposto e repete a marcha com a outra mão na parede.

Como está a correr o percurso na fita?

Se sentires desequilíbrio frequente ou insegurança

Mantém as duas mãos apoiadas na parede ou dá passos normais ligeiramente mais afastados até ganhares confiança.

Se o percurso for fácil e muito rápido

Experimenta caminhar apenas na ponta dos pés ou tentar retirar a mão de apoio da parede por três passos seguidos.

Registo da Aventura

Acompanha o progresso das tuas travessias diárias ao longo da pista de equilíbrio.

Quantas viagens completas conseguiste fazer na fita hoje?

_____

Sentiste mais facilidade a apoiar a mão direita ou a mão esquerda?

_____

Notas do educador ou encarregado de educação:

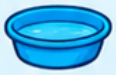
_____

_____

Cartão 93: Corrida das Rolhas Sopradas na Bacia

1. Missão do Jogo: Corrida Aquática

Transforma uma simples bacia de água numa pista de regatas! O objetivo é guiar rolhas flutuantes até à meta usando apenas a força controlada do teu sopro, desenvolvendo a tonicidade muscular orofacial e a respiração.



1 bacia larga ou alguidar com cerca de 5 cm de água.

2 ou mais rolhas de cortiça limpas.

Palhinhas reutilizáveis (opcional, para direcionar o ar).

Fita-cola colorida para marcar o meio e a meta.

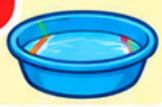
Aviso de Segurança e Supervisão

A água deve estar rasa (apenas alguns centímetros) e a atividade requer sempre supervisão direta de um adulto para garantir que a criança não inale água acidentalmente nem ponha pequenos objetos na boca.

2. Como Jogar Passo a Passo

Prepara a tua pista e segue estes passos simples para fazer as rolhas navegarem velozmente:

1



Montagem da Pista

Coloca a bacia sobre uma mesa firme ou no chão. Marca com fita-cola a linha de partida de um lado e a linha de chegada do lado oposto.

2

Posicionamento Facial

Aproxima o rosto da borda da bacia, mantendo os olhos ao nível da água e a boca ligeiramente acima da superfície.

3

Sopro Gradual e Direcionado

Inspira suavemente pelo nariz e sopra pelo meio dos lábios em bico (ou através de uma palhinha) na direção da base da rolha.

4

Desafio das Ondas

Tenta conduzir a rolha em linha reta sem deixá-la bater nas paredes laterais até atingir a margem oposta.

Como adaptar a intensidade do sopro durante o jogo?

Se a rolha afunda ou espirra água: Afasta ligeiramente a boca da água, suaviza o sopro e faz uma pausa respiratória relaxada.

Se a rolha não avança na água: Junta mais os lábios em posição redonda («ó») e liberta um sopro contínuo mais firme na direção certa.

3. Registo de Campeão do Sopro

Anota as tuas pequenas vitórias e personalizações para guardar neste cartão:

Dica Lúdica

Espeta um pequeno palito com uma bandeirinha de papel na rolha para criar verdadeiros veleiros de corrida personalizados!

Nome do Barco/Rolha Campeã: _____

Quantos sopros foram precisos até à meta? _____

Descobertas da corrida (soprar forte vs. contínuo):

_____

_____

Cartão 94: Torre de Equilíbrio

Desafio de Precisão Manual

Explora o equilíbrio e a concentração construindo uma torre alta utilizando pequenas caixas vazias e seguras. Uma atividade lúdica que desenvolve a motricidade fina e o autocontrolo.

- Caixas de fósforos completamente vazias e limpas (sem qualquer conteúdo)
- Superfície plana, firme e desimpedida (mesa ou chão liso)
- Espaço calmo para favorecer a concentração e movimentos suaves

Aviso de Segurança

Certifique-se previamente de que as caixas estão totalmente desprovidas de fósforos ou resíduos antes de as entregar à criança. Atividade a realizar sob supervisão de um adulto.

1 Preparar a Base

Coloca a primeira caixa deitada sobre a mesa numa posição estável para servir de alicerce firme à torre.

2 Empilhar com Precisão

Acrescenta uma caixa de cada vez no topo, ajustando o alinhamento com movimentos calmos e dedos em pinça.

3 Explorar Novas Posições

Experimenta colocar caixas em posições diferentes (de lado, ao alto ou cruzadas) e observa como a gravidade atua.

4 Contar a Altura

Conta em voz alta quantas caixas conseguiste equilibrar antes de a estrutura tombar. Tenta bater o teu recorde!

Quantas caixas conseguiste empilhar no teu recorde mais alto?

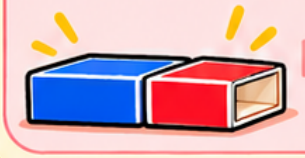
_____

A torre caiu ou conseguiste retirar as caixas uma a uma?

_____

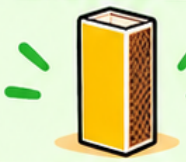
A torre ficou instável e caiu logo nas primeiras caixas?

Sim, a base abanou com facilidade



Coloca duas caixas lado a lado na base para alargar o apoio antes de subir em altura.

Não, manteve-se firme até mais de cinco caixas



Desafia a criança a colocar as caixas apoiadas apenas na face mais estreita para aumentar o grau de precisão.

Cartão 95 – Fricção Gráfica com Moedas

Missão Criativa: O Mistério das Moedas Ocultas

Sabias que podes revelar figuras e padrões misteriosos sem olhar diretamente para eles? Com a técnica de fricção gráfica, colocas moedas por baixo da folha e fazes aparecer os desenhos de metal com a ajuda de um giz de cera deitado.

- Estimula a motricidade fina e o controlo tátil da pressão da mão.
- Desenvolve a perceção espacial e o reconhecimento tátil de relevos e texturas.
- Promove a autonomia, a concentração e a experimentação artística em crianças pré-escolares.

Aviso de Segurança e Apoio do Adulto

As moedas são objetos pequenos que requerem supervisão atenta durante toda a atividade para prevenir risco de ingestão ou engasgamento em crianças pequenas. Ao terminar, arruma as moedas e lava bem as mãos.

Materiais Necessários

Reúne estes materiais simples antes de começar a tua caça aos relevos:

- ☐ 3 a 5 moedas com relevos visíveis e tamanhos variados
- ☐ 1 folha de papel branco de gramagem normal (fina ou padrão de 80 g/m²)
- ☐ Gizes de cera coloridos (de preferência sem rótulo de papel para usar de lado)
- ☐ Uma superfície plana e estável (mesa de apoio)

Passo a Passo da Fricção

Segue estas instruções para revelares os desenhos e texturas metálicas escondidas sob o teu papel:

1.
   Dispor o mapa secreto
   Coloca as moedas sobre a mesa lisa, espalhadas ou alinhadas com o relevo virado para cima.
2.
   Cobrir com o papel
   Pousa a folha branca com cuidado por cima das moedas, certificando-te de que as peças de metal não saem do sítio.
3.
   Friccionar com o giz
   Segura a folha com uma mão e, com a outra, passa o giz de cera deitado (na horizontal) com pressão suave sobre a área onde estão as moedas.
4.
   Observar a revelação
   Repara como os números, rostos e coroas das moedas começam a surgir no papel como num truque de magia!

Dicas de Experimentação Lúdica

Descobre o que acontece quando alteras o movimento ou o tipo de objeto na tua composição gráfica.

Dica de Cor

Experimenta trocar de cor a meio da mesma moeda para obteres um efeito bicolor em arco-íris!

A figura da moeda não está a aparecer nítida no papel?

O papel rasga ou a moeda desliza debaixo da folha	Alivia a força aplicada na mão e usa fita-cola de pintor suave para fixar a moeda à mesa antes de cobrir com a folha.
O traço fica uniforme sem relevo ou textura definida	Inclina mais o giz de cera de modo a usar a sua lateral plana e certifica-te de que a folha não é demasiado grossa (evita cartolinas grossas).

Registo da Descoberta

Anota as tuas observações sobre as texturas descobertas nesta atividade artística:

Quantas moedas diferentes revelaste hoje?

Qual foi a cor de giz que mais destacou os relevos?

Que outros objetos da casa queres experimentar friccionar (chaves, folhas, rendas)?

Cartão 96 – Pés de Gigante e Pés de Formiga

Caminhada dos Pés de Gigante e Pés de Formiga

Explora o espaço e desenvolve o controlo corporal alternando entre passadas enormes e pisadas minúsculas. Esta brincadeira motora estimula o equilíbrio, a noção de ritmo e a tonicidade muscular.

- Estimula a consciência corporal e o controlo postural.
- Trabalha a regulação do ritmo e do som do próprio corpo.
- Promove a autonomia lúdica em qualquer divisão da casa ou no exterior.

Dica de Exploração Segura

Verifica se o chão está livre de brinquedos soltos ou tapetes escorregadios para que a transição entre passos rápidos de formiga e passos largos de gigante decorra em total segurança.

Passo a Passo da Brincadeira

1 Definir a Linha de Marcha

Escolhe um ponto de partida numa extremidade do quarto, sala ou pátio e marca um ponto de chegada visual (como uma almofada ou uma fita colorida).

2 Modo Gigante: Passos Largos e Firmes

Avança com passadas bem compridas, erguendo bem os joelhos e pousando os calcanhares no chão de forma firme e audível, esticando os braços para cima como um gigante.

3 O Sinal da Mudança

Ao ouvir o sinal acordado (uma palma, uma palavra-chave como 'Formiguinha!' ou o término de uma contagem), trava a passada de gigante e ajusta o corpo.

4 Modo Formiga: Passinhos Minúsculos

Continua a caminhar em bicos dos pés, encostando a ponta de um pé ao calcanhar do outro, movimentando-te rapidamente e sem fazer nenhum ruído até à meta.

Como adaptar a intensidade motora da brincadeira ao espaço disponível?

Espaço amplo ou jardim

Aumenta a distância de percurso e desafia a criança a dar 5 passos gigantescos seguidos de 10 passinhos rápidos de formiga.

Divisão interior pequena ou corredor

Mantém o contraste focando no volume sonoro: passos de gigante pesados e lentos em câmara lenta, seguidos de passos de formiga em silêncio absoluto.

Cartão 97: Mini-Orquestra da Caixa de Sapatos com Elásticos

Constrói uma viola acústica divertida com materiais simples e reutilizados. Esta atividade desenvolve a motricidade fina, o pinçamento digital e a discriminação auditiva ao comparar diferentes espessuras de elásticos e os sons que produzem.

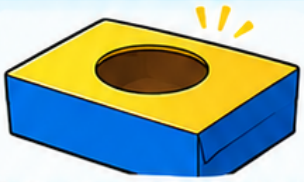
Materiais Necessários:

- 1 caixa de sapatos sem tampa (ou com abertura circular recortada)
- 4 a 6 elásticos de borracha com diferentes espessuras e larguras
- 2 lápis ou paus de giz de cera para servirem de ponte acústica
- Autocolantes, marcadores ou retalhos de papel para decorar a caixa

Nota de Apoio ao Adulto

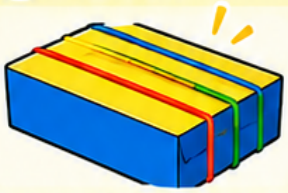
Verifique o estado dos elásticos antes de iniciar a atividade. Evite esticar em demasia próximo dos olhos da criança e supervisione o manuseamento.

1 Preparar a base de ressonância



Pede a um adulto para retirar a tampa da caixa de sapatos. Se a tampa for fixa, recortem uma abertura oval no centro para criar a caixa de ressonância.

2 Colocar as cordas elásticas



Estica os elásticos de borracha à volta do comprimento da caixa, alinhando-os lado a lado com algum espaço entre si.

3 Criar a ponte dos instrumentos

Desliza um lápis por baixo dos élásticos numa extremidade da caixa e outro na extremidade oposta para elevar as cordas da superfície de cartão.

4 Tocar e afinar

Pede à criança para puxar suavemente cada elástico com os dedos indicador e polegar em pinça. Escutem atentamente a vibração.

Como soa cada elástico ao ser beliscado?

O elástico mais largo e grosso vibra lentamente.

O som produzido é grave e profundo. Experimenta afrouxar ligeiramente para sentir a vibração nas mãos.

O elástico fino e mais esticado vibra rapidamente.

O som produzido é agudo e rápido. Cria um ritmo alternando entre a corda grossa e a fina.

Exploração Musical e Sensorial

Depois de montar o instrumento, convida a criança a explorar ritmos e comparações táteis e sonoras de forma orientada ou autónoma.

- Tocar uma canção conhecida acompanhando o ritmo das palavras
- Tocar devagar como uma tartaruga e depressa como um coelho
- Colocar a mão na lateral da caixa para sentir a madeira ou o cartão a vibrar enquanto a corda soa
- Ordenar os elásticos do som mais grave para o mais agudo

Dica Criativa

Coloca pedrinhas pequenas ou grãos de arroz dentro da caixa antes de esticar os élásticos para criar um efeito acústico duplo de cordas e maraca.

Qual foi o som preferido da criança (o mais fino ou o mais grosso)?

_____

Ritmo inventado ou música acompanhada:

_____

_____

Cartão 98: Chuva de Dedos Molhados

Cartão 98: Chuva de Dedos Molhados

Uma proposta lúdica e sensorial para transformar momentos de aborrecimento numa experiência criativa de grafomotricidade e exploração tátil.

- Estimula a coordenação motora fina e o controlo da pressão dos dedos
- Desenvolve a perceção espacial e o ritmo do traço de cima para baixo
- Proporciona regulação sensorial imediata através do contacto com a água ou tinta fluida

Dica de Preparação

Utilize uma folha de cartolina preta ou azul-escura e uma pequena taça com água para que a criança veja as gotas a surgir sem necessidade de montagens complexas.

Como Realizar a Atividade Passo a Passo

Siga estes passos simples e acessíveis para orientar a criança de forma autónoma:

1. **Preparar o Espaço**
   Coloque uma folha escura sobre a mesa e uma taça rasa com água limpa ou tinta muito diluída.

2. **Molhar as Pontas dos Dedos**
   Convide a criança a mergulhar apenas a ponta do indicador na água, retirando o excesso na borda da taça.

3. **Pontilhar a Chuva Fraca**
   Toque na folha de cima para baixo com toques leves e espaçados, imitando o início de um chuvisco suave.

4. **Criar a Chuva Forte e Tempestade**
   Alterne os dedos das duas mãos com toques mais rápidos e ritmados para desenhar uma verdadeira tempestade de pingos.

Adaptações e Variações Lúdicas

Escolha o desafio mais adequado ao momento e ao nível de interesse da criança:

Nota de Apoio

A atividade com água na folha escura seca e desaparece gradualmente, permitindo recomeçar o desenho várias vezes sem desperdício de material.

Que efeito sensorial pretende explorar hoje com a criança?

Se procura uma atividade limpa e rápida sem manchar

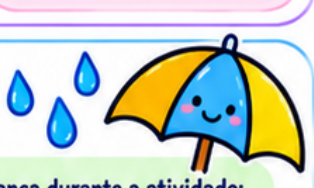
Use apenas água pura sobre cartolina azul-escura ou papel de construção preto.

Se quer preservar o desenho final após a secagem

Junte uma gota de guache branco ou azul claro à água para criar marcas visíveis permanentes.

Registo de Exploração da Criança

Espaço para anotações rápidas do educador ou partilha de observações com a família:



Data da realização:

_____

Tipo de toque preferido (gotas lentas, chuva rápida ou poças com vários dedos):

_____

_____

Comentários da criança durante a atividade:

_____

_____

Cartão 99: O Voo das Pombas com as Costas das Mãos

Cartão 99: O Voo das Pombas

Um jogo psicomotor suave para relaxar os ombros, os braços e os pulsos, promovendo a fluidez motora e a concentração tranquila da criança.

- Estimula a motricidade fina e a coordenação bilateral.
- Ajuda a acalmar a respiração e a regular o tónus corporal.
- Atividade imediata, autónoma e sem necessidade de materiais.

Dica de Mediação Lúdica

Sugira à criança que imagine uma pomba suave a planar pelo céu azul, sincronizando o movimento suave dos dedos com uma respiração calma e profunda.

1 Preparar as Asas

Coloca as duas mãos à frente do peito com as costas das mãos viradas para ti e as palmas viradas para a frente.

2 Cruzar os Polegares

Entrelaça e prende suavemente os dois polegares um no outro para formar a cabeça e o corpo da pomba.

3 Ondular os Dedos

Move e ondula os restantes dedos em simultâneo com suavidade, criando o efeito gracioso das penas das asas no ar.

4 Voar Alto e Suave

Inspira subindo as mãos suavemente em direção ao céu e expira descendo as mãos com um bater de asas lento e relaxante.

Como está o ritmo e a fluidez do voo da pomba?

Movimentos rápidos, agitados ou dedos tensos

Peça para soltar um sopro suave de ar fresco e abrandar o voo, imitando uma pena leve a flutuar no vento.

Movimento fluído, ritmado e tranquilo

Convide a criança a fazer a pomba viajar pelo quarto em silêncio ou pousar calmamente no colo para descansar.

Cartão 100:

A Cerimónia do Grande Selo da Imaginação

Parabéns por completares os teus momentos criativos e superares o aborrecimento!
Hoje és o grande mestre da imaginação.

Desenha a tua própria medalha de campeão no centro do selo e decora a moldura com as tuas cores favoritas.

O que vais fazer?

1. Escolhe as tuas cores e padrões preferidos para preencher o grande selo.
2. Desenha o que mais gostas de criar: uma estrela, um animal veloz ou uma invenção mágica.
3. Com o auxílio de um adulto, recorta ao longo da linha tracejada exterior para guardar ou exibir o teu cartão de mérito.

Passo a Passo:

1. Pensar no Desenho
Fecha os olhos por instantes e imagina o símbolo especial da tua imaginação: o que representa melhor a tua criatividade?

2. Ilustrar o Selo
Utiliza lápis de cera, marcadores ou colagens para desenhar o teu símbolo dentro do círculo principal.

3. Concluir a Cerimónia
Mostra a tua medalha a um amigo, educador ou familiar e explica o significado da tua criação artística.

Para Educadores e Famílias

Incentive a criança a verbalizar a escolha do desenho da medalha, reforçando a autoconfiança e a autonomia desenvolvida na exploração de atividades sem ecrãs.

Nome do Campeão da Criatividade: _____

O meu superpoder imaginativo favorito:

_____

_____