Treino de Autonomia:
Fecho da Mochila e Orientações

Orientações Pedagógicas para Educadores e Encarregados de Educação

A conquista da autonomia no manuseio da mochila escolar fortalece a motricidade fina, a preensão em pinça digital e a coordenação bimanual. Promover a gestão autónoma dos pertences desenvolve a autoconfiança e a responsabilidade da criança na transição entre casa e a escola.



- Apresente a mochila sobre uma superfície estável e à altura do abdómen da criança para facilitar a coordenação motora.
- Demonstre o movimento de pinça usando os dedos indicador e polegar, enquanto a outra mão ancora o tecido da mochila.
- Utilize reforço positivo a cada tentativa e respeite o ritmo individual de aprendizagem da criança.
- Se o cursor for pequeno ou rígido, adicione temporariamente uma fita de tecido ou argola para facilitar o puxão inicial.

Dica Prática de Mediação

Evite puxar o fecho pela criança perante a primeira hesitação. Dê tempo de exploração e faça apoio físico leve apenas se houver frustração visivel.

Passo a Passo: Como Abrir e Fechar o Fecho Sem Prender o Tecido

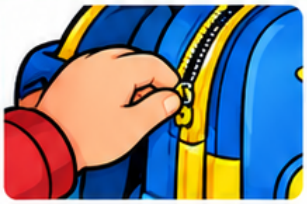
Sequência visual simplificada para orientar a criança na manipulação correta do fecho éclair da mochila escolar.

1 Pousar a Mochila



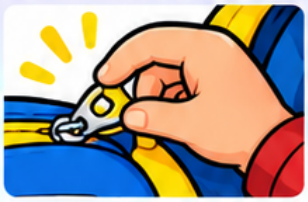
Coloca a mochila bem apoiada em cima da mesa ou no chão, com os bolsos virados para a frente.

2 Segurar o Tecido com a Mão de Apoio



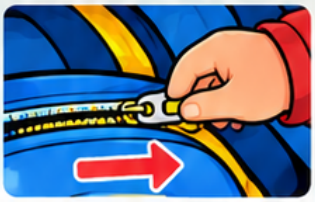
Usa uma mão para segurar e esticar o tecido firme ao lado da calha do fecho, mantendo o caminho livre.

3 Fazer Pinça no Cursor



Com o polegar e o indicador da outra mão, aperta com firmeza a lingueta de metal ou o puxador do fecho.

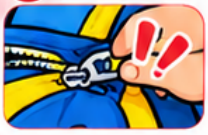
4 Deslizar Suavemente em Linha Reta



Puxa o cursor num movimento contínuo ao longo da calha. Se prender, recua devagar sem puxar com força bruta.

O fecho da mochila prendeu no tecido durante o movimento?

O fecho emperrou no tecido lateral



Para de puxar para a frente. Recua ligeiramente o cursor, liberta o tecido com os dedos e volta a esticar o pano antes de avançar.

O fecho corre suavemente pela calha



Continua a puxar até ao final da calha e certifica-te de que o bolso ficou completamente aberto ou fechado.

Grelha de Registo: 15 Tarefas de Autonomia Escolar

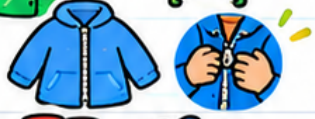
Nome da Criança:

Semana de Acompanhamento / Mês:

Observações do Educador / Encarregado de Educação:

Grelha de Acompanhamento: 15 Tarefas de Autonomia na Rotina Escolar

Quadro de verificação diária e incentivo à independência para a faixa etária dos 3 aos 6 anos. Acompanhe a realização com um visto ou autocolante.

1	Abrir o fecho éclair do compartimento principal da mochila	
2	Fechar o fecho éclair sem prender o tecido nem as dobras	
3	Retirar o estojo e os cadernos de dentro da mochila	
4	Guardar o estojo e fechar a mochila antes da saída	
5	Tirar e colocar a garrafa de água no bolso lateral	
6	Despir o casaco e pendurá-lo no cabide pessoal	
7	Vestir o casaco e iniciar o encaixe do fecho ou botões	
8	Descalçar as galochas ou sapatos de exterior	
9	Calçar os sapatos de interior ajustando a tira adesiva	
10	Lavar as mãos com sabão antes do lanche	
11	Secar as mãos na toalha de forma autónoma	
12	Abrir a lancheira e desembalar o lanche com cuidado	
13	Limpar a mesa com um guardanapo após terminar a refeição	
14	Deitar o lixo do lanche no respetivo caixote	
15	Arrumar a mochila e colocar as alças nas costas para sair	

Atenção ao Ritmo Infantil

Cada conquista deve ser celebrada individualmente. As 15 tarefas representam competências funcionais para treino gradual ao longo do ano letivo.



Rotina Autónoma: Garrafa e Lancheira na Mochila



Orientações Pedagógicas para Educadores e Encarregados de Educação

O desenvolvimento da autonomia motora e organizacional no pré-escolar consolida-se através de sequências previsíveis e treino prático consistente. Esta ficha orienta a arrumação estruturada da mochila escolar, focando a colocação vertical da lancheira e o encaixe firme da garrafa de água no bolso de rede lateral. O papel do adulto consiste em modelar a ação, reduzir gradualmente o apoio físico e permitir que a criança execute cada movimento com segurança e iniciativa.

- Posicione a mochila assente numa superfície estável e à altura do tronco da criança (mesa baixa ou banco).
- Valide verbalmente o fecho hermético da tampa da garrafa e das travas da lancheira antes de guradar.
- Utilize reforço descritivo imediato focado no processo (por exemplo: «Verificaste a tampa e mantiveste a caixa na vertical»).

Dica de Prevenção de Incidentes

Evite acondicionar a garrafa no interior principal da mochila junto de cadernos ou folhas soltas; o bolso elástico lateral previne humidade e facilita o acesso regular da criança para hidratação autónoma.

Passo a Passo Visual: Organização Autónoma da Mochila

Segue as quatro etapas ilustradas para preparar a tua mochila antes de sair de casa ou ao terminar o lanche na sala.

1 Verificar o Fecho da Garrafa



Enrosca a tampa da garrafa até ao fim com as duas mãos para garantir que a água não pinga.

2 Encaixar no Bolso Lateral



Segura a garrafa com uma mão, afasta o elástico da rede lateral com a outra e desliza a garrafa até ao fundo.

3 Fechar e Manter a Lancheira Direita



Confirma que os fechos da lancheira estão trancados e mantém a base da caixa virada para baixo.

4 Guardar na Mochila e Puxar o Fecho



Abre o compartimento principal, pousa a lancheira na vertical no fundo da mochila e fecha os cursores.



A garrafa não entra com facilidade no compartimento elástico lateral?

Se o tecido elástico estiver demasiado justo ou enrolado:

Apoia a base da mochila com uma mão e abre a borda elástica com os dedos em pinça antes de introduzir a base da garrafa.



Se a garrafa tiver formato largo ou capa antiderrapante:

Introduz a garrafa fazendo uma ligeira rotação contínua para baixo até tocar a base reforçada do bolso.



Grelha Semanal de Registo Autónomo

Marca com uma cruz, carimbo ou desenho em cada dia da semana após completares as tarefas de preparação da mochila de forma independente.

Ícone Estrela: Tampa da garrafa bem enroscada e garrafa no bolso de rede.

Ícone Sol: Lancheira bem fechada e pousada na vertical no compartimento principal.

Nota de Apoio ao Educador

Em contexto de sala de jardim de infância, este registo pode ser preenchido pela própria criança após o momento do recreio ou lanche da manhã.

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
☆ ☐ ☀ ☐	☆ ☐ ☀ ☐	☆ ☐ ☀ ☐	☆ ☐ ☀ ☐	☆ ☐ ☀ ☐

Segunda-feira: Garrafa segura no bolso lateral e Lancheira na vertical _____

Terça-feira: Garrafa segura no bolso lateral e Lancheira na vertical _____

Quarta-feira: Garrafa segura no bolso lateral e Lancheira na vertical _____

Quinta-feira: Garrafa segura no bolso lateral e Lancheira na vertical _____

Sexta-feira: Garrafa segura no bolso lateral e Lancheira na vertical _____

Observações do Educador / Encarregado de Educação: _____



Calçar os Sapatos com Ajuste em Velcro



1 Passo a Passo Visual: Calçar os Sapatos

Sequência estruturada para a criança aprender a orientar o calçado, enfiar os pés e fechar o velcro com autonomia.

- Juntar os sapatos lado a lado para verificar o alinhamento
- Abrir bem as tiras antes de introduzir o pé
- Puxar a lingueta e calçar até ao calcanhar encaixar
- Puxar o velcro com firmeza e colar sem dobras

Dica do Autocolante Dividido

Cole metade de um autocolante ou desenho no interior da palmilha esquerda e a outra metade na palmilha direita. Quando os sapatos estão colocados corretamente lado a lado, a imagem une-se perfeitamente, facilitando a identificação visual pela criança.



1. Posicionar os sapatos lado a lado



Colocar os dois sapatos no chão, à frente do corpo. Verificar se as aberturas do fecho em velcro e os arcos internos estão virados um para o outro, formando um par alinhado.

2. Abrir as tiras de velcro



Puxar todas as tiras de velcro totalmente para fora, descolando-as por completo para que a abertura do sapato fique ampla e desobstruída.

3. Segurar e levantar a lingueta



Puxar a lingueta central para cima e ligeiramente para a frente com uma das mãos, impedindo que dobre para dentro quando o pé entrar.

4. Enfiar a ponta do pé até ao fundo



Deslizar os dedos do pé até à frente do sapato, mantendo o calçado bem apoiado contra o chão.

5. Pressionar o calcanhar



Fazer pressão com o calcanhar para baixo e para trás até o pé encaixar totalmente na base do sapato.

6. Puxar e fixar as tiras de velcro



Puxar cada tira com firmeza no sentido contrário ao sapato e colar sobre a base rugosa, garantindo que fica bem ajustada e confortável.

2 Grelha Semanal de Registo de Autonomia

Registe diariamente com um visto ou carimbo a realização de cada etapa do processo de calçar os sapatos.



- Avalie a tentativa diária com reforço positivo imediato
- Apoie apenas na fase em que surgir bloqueio motor

Segunda-feira: Pés identificados e tiras fixadas	Terça-feira: Pés identificados e tiras fixadas	Quarta-feira: Pés identificados e tiras fixadas	Quinta-feira: Pés identificados e tiras fixadas	Sexta-feira: Pés identificados e tiras fixadas	Observações do Educador / Encarregado de Educação
☆ ☐	☆ ☐	☆ ☐	☆ ☐	☆ ☐	

3 Orientações Pedagógicas para Adultos e Resolução de Dificuldades

Recomendações práticas para apoiar a transição da assistência física total para a execução motora independente.

- Evite corrigir de imediato calçados trocados: convide a criança a caminhar dois passos e sentir o desconforto para que deduza sozinha a troca necessária.
- Ensine a criança a sentar-se num banco baixo ou no chão para estabilizar a bacia e ter ambas as mãos livres durante a manipulação.
- Trabalhe primeiro a abertura e fecho de velcro fora do pé para consolidar o movimento de tração e pressão palmar.



Nota de Supervisão

Para crianças entre os 2 e os 4 anos, a orientação espacial esquerda-direita ainda está em fase de consolidação. Use pistas concretas de cor ou símbolos táteis no interior do sapato.

O que fazer se a criança tem dificuldade em enfiar o calcanhar?

O calcanhar dobra o contraforte do calçado para dentro	Ensine a segurar a parte de trás do calçado com o indicador ou use uma calçadeira curta para facilitar a transição do calcanhar.
As tiras de velcro voltam a colar antes do pé entrar	Dobre as tiras totalmente para o lado exterior antes de introduzir o pé e oriente a criança a segurar a lingueta com as duas mãos.



Rotina Autónoma: Calçado no Cacifo



Descalçar e Arrumar no Cacifo: Passo a Passo Visual

Sequência orientada para a criança aprender a descalçar os sapatos de forma autónoma e mantê-los organizados no cacifo escolar.



1 Sentar e Desapertar

Senta-te no banco do vestiário e puxa as tiras de velcro totalmente para trás até ouvires o estalinho da abertura.

2 Libertar o Calcanhar

Segura a parte de trás do sapato com a mão oposta e desliza o calcanhar para fora com firmeza.

3 Retirar o Pé

Puxa a biqueira do sapato em frente e liberta os dedos dos pés, pousando a meia na zona limpa.

4 Emparelhar e Guardar

Junta o sapato esquerdo ao sapato direito com as biqueiras viradas para a frente e coloca-os dentro do teu cacifo.

Dica de Mediação

Se a criança puxar pela biqueira, demonstre como colocar o polegar no rebordo traseiro e empurrar suavemente o calcanhar.

A criança encontra resistência ao retirar o sapato?

O velcro ou atacador ainda prende o peito do pé.	→ Abre totalmente as abas do calçado antes de puxar pelo calcanhar.
O sapato fica preso no calcanhar por estar justo.	→ Ensina a criança a segurar a pala com uma mão enquanto o indicador da outra empurra o contraforte para baixo.

Registo Semanal da Minha Conquista

Grelha de acompanhamento diário para marcar com carimbo, desenho ou visto após completar a rotina no início e final do dia.

Segunda-feira:	Descalcei com apoio no calcanhar e alinhei no cacifo.	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
Terça-feira:	Descalcei com apoio no calcanhar e alinhei no cacifo.	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
Quarta-feira:	Descalcei com apoio no calcanhar e alinhei no cacifo.	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
Quinta-feira:	Descalcei com apoio no calcanhar e alinhei no cacifo.	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
Sexta-feira:	Descalcei com apoio no calcanhar e alinhei no cacifo.	☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Orientações Práticas para Pais e Educadores

Estratégias de facilitação para consolidar o hábito sem gerar frustração motora na transição entre casa e sala de atividades.

1. **Ajuste da altura do assento:** certifique-se de que a criança apoia os pés completamente numa superfície estável enquanto se calça ou descalça.
2. **Pistas visuais no cacifo:** use uma fita adesiva colorida com o desenho das solas para marcar o sítio exato onde os sapatos devem pousar.
3. **Elogio ao processo:** destaque o esforço em puxar pelo calcanhar e o alinhamento das biqueiras, reforçando a iniciativa autónoma.

Atenção à Postura

Evite que a criança tente descalçar-se de pé apoiada numa só perna sem suporte, prevenindo quedas e incentivando a estabilidade.





Técnica do Casaco Invertido: Guia e Execução Motora



Guia Prático para Educadores e Encarregados de Educação

O método do casaco no chão (técnica invertida ou 'truque da cambalhota') permite que crianças entre os 3 e os 6 anos vistam peças de agasalho sem necessitar do auxílio direto de um adulto. Este procedimento estimula a coordenação motora bilateral, a orientação espacial e a autoconfiança no recreio e na sala de atividades.

- Incentive a criança a realizar cada movimento ao seu próprio ritmo, sem intervir prematuramente.
- Marque visualmente o interior da gola com uma fita colorida para facilitar o reconhecimento da orientação da peça.
- Celebre a tentativa e a persistência antes de corrigir o alinhamento final dos botões ou do fecho.

Dica de Mediação

Evite vestir a criança por pressa. Se houver dificuldade nas mangas, oriente verbalmente tocando de forma suave no cotovelo em vez de puxar o tecido.



Passo a Passo: A Técnica do Casaco Invertido

Sequência motora orientada para a criança executar de forma autónoma antes da saída para o recreio ou regresso a casa.

1 Estender o Casaco



Coloca o casaco aberto no chão ou numa mesa baixa, com o interior voltado para cima e a gola virada para os teus pés.

2 Posicionar os Pés



Fica de pé junto à gola do casaco, olhando na direção da bainha inferior da peça.

3 Encaixar os Braços



Inclina-te ligeiramente para a frente e enfia as duas mãos simultaneamente dentro das aberturas das mangas.

4 O Movimento da Cambalhota



Ergue os braços para cima da cabeça num movimento contínuo de arco, deixando o casaco escorregar pelas costas.

5 Ajustar e Despir



Puxa as abas para a frente. Para despir no fim do recreio, segura o punho de uma manga com a mão oposta e retira um braço de cada vez.

A criança consegue virar o casaco sobre a cabeça sem perder o equilíbrio?



Sim



Incentive o treino autónomo com o fecho éclair ou botões de pressão grandes.

Não / Perde o equilíbrio

Pratique a técnica com a criança sentada no chão até consolidar o movimento de braços.

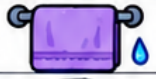


Grelha de Autonomia: 15 Hábitos de Independência Escolar



Grelha de Registo: 15 Competências de Autonomia na Rotina Escolar

Registo de observação funcional para educadores e pais. Assinale com um visto (✓) quando a criança demonstrar execução consistente e autónoma no dia a dia.

N.º	Competência de Autonomia		Consegue autonomamente?
1		Estender o casaco no chão com a gola orientada para os próprios pés	◯
2		Enfiar ambos os braços nas respetivas mangas em simultâneo	◯
3		Levantar os braços virando o casaco pelas costas até vestir	◯
4		Puxar o cursor do fecho éclair já encaixado na base	◯
5		Desapertar botões grandes ou tiras de velcro do casaco	◯
6		Segurar o punho da manga para retirar o primeiro braço	◯
7		Pendurar o casaco no cabide individual pelo laço ou capuz	◯
8		Abrir e retirar a lancheira do interior da mochila escolar	◯
9		Abrir caixas herméticas de lanche e garrafas de água reutilizáveis	◯
10		Limpar a boca e mãos com guardanapo após a refeição	◯
11		Calçar sapatos ou sapatilhas identificando o pé correto	◯
12		Ajustar as tiras aderentes (velcro) do próprio calçado	◯
13		Lavar as mãos autonomamente com sabão antes de comer	◯
14		Secar as mãos na toalha individual sem derramar água no chão	◯
15		Guardar os materiais pedagógicos no cesto respetivo após a atividade	◯

Nota Pedagógica

A aquisição destas rotinas varia consoante a idade e o perfil neuropsicomotor da criança. Assegure um ambiente previsível e materiais acessíveis à sua altura.

Nome da Criança: _____

Data de Início da Observação: _____

Observações do Educador / Encarregado de Educação:

_____

_____

_____

Pendurar o Casaco no Cabide Individual

Orientações Pedagógicas para Educadores e Encarregados de Educação

Aprender a pendurar o casaco desenvolve a motricidade fina, a coordenação bimanual e a responsabilidade pelo espaço partilhado na sala de atividades ou em casa. O suporte do cabide deve estar posicionado à altura do peito da criança para permitir alcance direto e seguro.

- Incentivar a criança a segurar o casaco pela gola antes de procurar a alça interior.
- Demonstrar o movimento em espelho de forma pausada e positiva.
- Validar o esforço individual antes de intervir fisicamente na tarefa.

Conselho Prático de Mediação

Se o casaco não tiver alça de suspensão em fita, ensine a criança a pendurar pelo capuz ou utilize o topo largo de um cabide de ombros adaptado à estatura infantil.

Passo a Passo Visual: Como Pendurar o Meu Casaco

Guia visual de quatro ações simples e sequenciais para a criança realizar de forma autónoma ao entrar na sala de atividades ou regressar a casa.

1 Tirar e Segurar



Retira o casaco, vira a parte de dentro para ti e segura na gola com ambas as mãos.

2 Encontrar a Alça



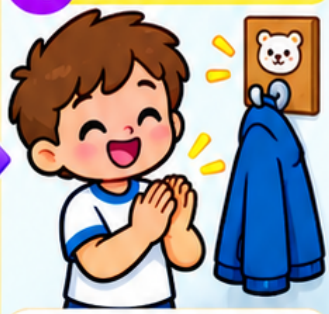
Procura a fitinha ou alça interior situada junto à etiqueta do pescoço.

3 Encaixar no Gancho



Leva a alça com as duas mãos até ao teu cabide e encaixa-a firmemente na ponta do gancho.

4 Soltar e Verificar



Larga o casaco devagar e confirma se ficou bem preso sem tocar no chão.

O casaco escorregou e caiu do gancho?



A alça interior não ficou bem segura

Apanha o casaco do chão, segura novamente a alça com as duas mãos e repete o encaixe no gancho do cabide.



O casaco não tem alça de tecido

Utiliza a abertura do capuz para encaixar no gancho ou solicita apoio ao adulto para colocar um cabide de suporte.

Grelha Semanal de Registo de Autonomia

Registo de observação para ser preenchido diariamente pelo educador ou pela criança com recurso a carimbos, desenhos ou cruzes de conclusão.

- **Segunda-feira:** Concluiu com autonomia ou suporte verbal.
- **Terça-feira:** Concluiu com autonomia ou suporte verbal.
- **Quarta-feira:** Concluiu com autonomia ou suporte verbal.
- **Quinta-feira:** Concluiu com autonomia ou suporte verbal.
- **Sexta-feira:** Concluiu com autonomia ou suporte verbal.

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
☐	☐	☐	☐	☐

Nome da Criança: _____

Semana de Observação (Data): _____

Notas do Educador / Encarregado de Educação: _____

Critério de Observação

Assinale a evolução registando se a criança localizou a alça sozinha ou se necessitou de pista gestual.



Rotina e Registo: Lavar as Mãos com Água e Sabão



Rotina de Higiene das Mãos

Lavar bem as mãos antes das **refeições afasta os micróbios** e mantém o corpo saudável. Segue os 4 passos com calma e atenção em cada lavagem.

- Lava sempre as mãos antes de comer o lanche ou o almoço.
- Usa sabão suficiente para fazer espuma cremosa.
- Canta uma canção curta enquanto esfregas às palmas e ais costas das mãos.



Regra da Água

Lembra-te de fechar a torneira enquanto ensaboas as mãos para não desperdiçar água potável.

1. Molhar



Abre a torneira com cuidado e molha as duas mãos com água limpa.

2. Ensaboar e Esfregar



Põe sabão e esfrega muito bem as palmas, as costas das mãos e o meio dos dedos até fazer espuma.

3. Enxaguar



Coloca as mãos debaixo de água limpa para retirar toda a espuma e sujidade.

4. Fechar e Secar



Fecha a torneira e seca muito bem as mãos com a toalha limpa.

Registo Semanal da Minha Higiene

- **Manhã:** Antes do primeiro lanche.
- **Almoço:** Antes da refeição principal na escola ou em casa.
- **Tarde:** Antes do lanche da tarde.

Marca uma cruz ou cola um autocolante em cada refeição do dia em que lavaste as mãos de forma autónoma.

Dia da Semana	Lanche Manhã	Almoço	Lanche Tarde
Segunda-feira			
Terça-feira			
Quarta-feira			
Quinta-feira			
Sexta-feira			

Orientações Práticas para Educadores e Famílias

A autonomia no autocuidado constrói-se com previsibilidade ambiental, modelagem calma e apoio gradual.

- Disponibilize um banco estável para que a criança alcance o lavatório e a torneira com segurança.
- Coloque o dispensador de sabão ou saboneteira numa zona de fácil acesso motor.
- Utilize reforço descritivo: "Reparei que esfregaste as costas das mãos até fazer espuma!"

Ajuste de Mediação

Se a criança tiver sensibilidade tátil à textura do sabão, experimente formatos de espuma suave ou sabão liquido neutro sem fragrância intensa.



A criança conclui as 4 etapas sem intervenção direta do adulto?

Sim, executa todas as etapas com autonomia.

Parabenize verbalmente e convide-a a ser a "**ajudante do dia**" na verificação das torneiras fechadas.

Esquece-se de esfregar as costas das mãos ou de fechar a torneira.



Aponte silenciosamente para o **quadro** visual de 4 passos sem repreender, encorajando a autorregulação.

Secar as Mãos com a Toalha



Importância da Rotina de Secagem

Secar as mãos de forma eficaz após a lavagem previne a dispersão de microrganismos, protege a integridade da pele contra o cieiro e assegura que os materiais pedagógicos e cadernos escolares se mantenham limpos e secos ao regressar à mesa de trabalho.

- Elimina a humidade que favorece a acumulação de bactérias e sujidade.
- Desenvolve a coordenação motora fina e a consciencialização corporal dos dedos e palmas.
- Promove a autonomia funcional no contexto do infantário e no ambiente doméstico.

Nota Pedagógica

Ensine a criança a sacudir suavemente as mãos dentro do lavatório antes de pegar na toalha, reduzindo o excesso de água.

Passo a Passo da Secagem Completa

Siga esta sequência visual com a criança, incentivando a execução de cada movimento de forma calma e autónoma.

1 Retirar ou segurar a toalha



Puxar uma folha de papel toalha do dispensador com cuidado ou segurar firmemente a toalha de tecido individual pelo centro.

2 Secar as palmas e as costas das mãos



Envolver as mãos na toalha e esfregar suavemente a palma direita contra a esquerda, alternando em seguida para a parte de cima de cada mão.

3 Secar o meio dos dedos



Passar o tecido ou papel entre cada dedo, garantindo que as dobras e os espaços interdigitais ficam completamente secos.

4 Descarte correto ou arrumação



Colocar o papel toalha usado no caixote do lixo ou pendurar a toalha de tecido de volta no respetivo cabide pelo laço.

Critério de Decisão: Toalha de Papel ou de Tecido

Oriente a criança conforme o tipo de suporte disponível na sala de aula ou na casa de banho.





Dispensador com toalhete de papel descartável

Puxar apenas uma folha sem rasgar, secar totalmente os dedos e depositar de imediato o papel dentro do cesto do lixo.



Toalha individual de pano suspensa no cabide

Aproximar as mãos sem puxar com violência, secar ambas as faces das mãos e garantir que o tecido fica suspenso e arejado no suporte.

Orientações Práticas para Educadores e Pais

Orientações essenciais para incentivar e consolidar a independência das crianças de 3 a 6 anos na hora da higiene:

- Posicione os cabides ou dispensadores a uma altura acessível à linha de visão e alcance da criança.
- Demonstre os gestos espelhados de forma lúdica, cantando uma rima curta de 10 segundos sobre a secagem dos dedos.
- Evite intervir de imediato caso a criança demore; dê espaço para o autocontrolo motor.
- Utilize a verificação tátil mútua: peça à criança que toque na palma da sua mão para confirmar se está mesmo seca antes de sentar.

Atenção ao Risco de Queda

Garanta que o chão em redor do lavatório permanece limpo e sem pingos de água para evitar escorregadelas.

Grelha de Registo de Autonomia

Assinale a evolução da criança ao longo das semanas. Utilize um visto ou um autocolante sempre que a etapa for cumprida sem ajuda direta.

Data da Observação	_____	☐
Nome da Criança	_____	☐
Sacudiu o excesso de água no lavatório (Sim / Em treino)	_____	☐
Retirou apenas a quantidade necessária de papel / usou a toalha atribuída (Sim / Em treino)	_____	☐
Secou palmas, dorso e espaços entre os dedos (Sim / Em treino)	_____	☐
Descartou o papel no caixote ou pendurou a toalha no cabide (Sim / Em treino)	_____	☐
Regressou à mesa com as mãos limpas e secas (Sim / Em treino)	_____	☐
Observações do Educador ou Encarregado de Educação	_____	☐

Guia Pedagógico de Autonomia Sanitária



Orientações Pedagógicas para Pais e Educadores

O desenvolvimento da autonomia no uso da sanita é um marco essencial na educação pré-escolar (3 aos 6 anos). Promover a independência requer previsibilidade, reforço positivo e redução gradual da ajuda física, permitindo que a criança compreenda a sequência funcional completa sem pressa nem ansiedade.

- **Apresentar a sequência visual antes de entrar na casa de banho,** permitindo que a criança aponte os passos.
- **Modelar verbalmente** cada etapa com linguagem simples e consistente em português europeu.
- **Utilizar o encadeamento para trás:** a criança executa autonomamente o último passo bem-sucedido até dominar todo o ciclo.
- **Evitar repreensões** em caso de percalços; manter uma atitude serena e encorajar uma nova tentativa.

Dica de Mediação Positiva

Coloque a tabela de passos à altura dos olhos da criança junto à sanita e ao lavatório. Permita que ela assinale a tarefa concluída para reforçar o sentimento de mestria e segurança física.

1. Comunicação do Estímulo



A criança reconhece a necessidade fisiológica e comunica verbalmente ou por gesto que precisa de ir à casa de banho.

2. Preparação do Espaço



Entrar na casa de banho com calma, assegurando que o redutor sanitário ou o banco de apoio aos pés estão posicionados.

3. Execução da Sequência



Seguir os passos visuais para despir, usar a sanita, limpar com papel, puxar o autoclismo e recompor o vestuário.

4. Higienização Final



Lavar e secar as mãos adequadamente com sabão e toalha antes de regressar à sala de atividades ou brincadeira.

Sequência Visual das 15 Tarefas de Autonomia

As 15 Etapas da Sequência de Autonomia Sanitária

Esta grelha decompõe o uso da sanita e a higiene associada em 15 micro-tarefas concretas adaptadas à motricidade e compreensão da criança em idade pré-escolar.

1 Parar a brincadeira e avisar o adulto que precisa de ir à casa de banho.



2 Abrir e fechar a porta da casa de banho com cuidado e respeito pela privacidade.



3 Puxar as calças para baixo até à altura dos joelhos.



4 Baixar a roupa interior segurando com firmeza nas laterais.



5 Sentar na sanita de forma estável, apoiando os pés no chão ou no banco de apoio.



6 Fazer chichi ou cocó com calma e esperar terminar completamente.



7 Retirar a quantidade certa de papel higiénico (3 a 4 folhas).



8 Dobrar o papel higiénico com as duas mãos.



9 Limpar o corpo da frente para trás de modo firme e seguro.



10 Deitar o papel usado dentro da sanita.



11 Levantar da sanita mantendo o equilíbrio.



12 Puxar o autoclismo até a água levar tudo.



13 Puxar a roupa interior e as calças para cima até à cintura.



14 Ensaboar e esfregar as mãos com água e sabonete durante 20 segundos.



15 Secar bem as mãos na toalha e regressar confiante à sala.



Atenção à Higiene Pessoal

Reforce o movimento de limpeza sempre de frente para trás, prevenindo infeções urinárias, especialmente nas meninas.



A criança concluiu a limpeza de forma autónoma e eficaz?

Sim, a limpeza está completa e o papel limpo.

Elogiar o esforço descritivo («**Limpaste** muito bem!») e convidar a puxar o autoclismo e recompor a roupa.



Não, restam resíduos ou a criança tem dificuldade motora no alcance.

Oferecer apoio físico leve mão-sobre-mão para terminar a limpeza e demonstrar a dobra do papel sem repreender.



Tabela de Monitorização e Conquistas

Grelha de Acompanhamento Semanal da Criança

Utilize esta ficha de monitorização para registar o nível de autonomia em cada dia da semana. Os símbolos ajudam a criança a visualizar o seu próprio progresso diário.

Estrela: Realizou a etapa com autonomia total.

Coração: Precisou de apoio verbal ou pequeno lembrete.

Mão amiga: Realizou com ajuda física do adulto.

Nome da Criança e Semana de Observação



_____

Etapas 1 a 5: Preparação e Vestuário Inicial (Segunda a Sexta)



_____

_____

Etapas 6 a 10: Uso da Sanita e Limpeza com Papel (Segunda a Sexta)



_____

_____

Etapas 11 a 15: Autoclismo, Recomposição e Lavagem das Mãos (Segunda a Sexta)



_____

_____

Anotações do Educador / Pais sobre Conquistas e Apoios Necessários



_____

_____

_____

Guia Visual: Limpar o Nariz com Autonomia

Como Limpar o Nariz Passo a Passo

Aprender a limpar e assoar o nariz de forma independente previne infeções, mantém as vias respiratórias desobstruídas e reforça a higiene pessoal na escola e em casa.

- Usar sempre lenços de papel descartáveis para evitar a transmissão de germes.
- Assoar com suavidade para proteger os ouvidos e a mucosa nasal.
- Deitar o lenço diretamente no lixo logo após o uso.

Dica para Educadores e Pais

Incentive a criança a praticar a saída de ar pelo nariz soprando tiras de papel finas com a boca fechada antes de treinar com o lenço.



1. Tirar um lenço

Puxa um único lenço de papel da caixa ou do pacote com cuidado para não rasgar.



2. Abrir e posicionar

Abre o lenço de papel com as duas mãos e cobre suavemente o nariz.



3. Assoar suavemente

Com a boca fechada, sopra o ar com calma pelo nariz para dentro do lenço.



4. Limpar e dobrar

Passa o lenço com cuidado para secar o nariz e dobra o lenço com a sujidade para dentro.



5. Deitar no lixo

Coloca o lenço usado no caixote do lixo da sala ou de casa.



6. Lavar as mãos

Lava muito bem as mãos com água e sabão para terminar a tua higiene.



O nariz continua entupido ou húmido?



Sim, ainda sinto o nariz húmido.
Tira um novo lenço limpo e repete a limpeza com calma.



Não, o nariz já está completamente limpo.
Deita o lenço usado no lixo e vai lavar as mãos.

Registo de Progresso da Minha Autonomia

Utiliza esta grelha visual para assinalar cada etapa concluída com sucesso ao longo da semana escolar.

Segunda-feira:	Terça-feira:	Quarta-feira:	Quinta-feira:	Sexta-feira:
Consegui tirar o lenço e deitar no lixo? ☐	Assoei com a boca fechada e lavei as mãos? ☐	Limpei o nariz de forma autónoma? ☐	Dobrei o lenço e usei o caixote do lixo? ☐	Cumpri todos os 6 passos com autonomia? ☐



Orientações e Passos para a Autonomia no Lanche



Orientações Pedagógicas para Educadores e Famílias

O desenvolvimento da autonomia à hora do lanche apoia a coordenação bimanual e a regulação da força motora fina em crianças dos 3 aos 6 anos. Incentive a tentativa independente antes de intervir.

- Incentive o pouso estável do recipiente sobre a mesa antes de puxar tampas ou abas.
- Demonstre a preensão em pinça com o polegar e o indicador para recipientes flexíveis.
- Mantenha uma postura neutra e paciente, permitindo que a criança encontre o ponto de equilíbrio e estabilização.
- Apoie verbalmente descrevendo o movimento em vez de retirar o objeto da mão da criança.



Regra dos Cinco Segundos de Espera

Espere pelo menos 5 segundos após dar a instrução verbal antes de intervir fisicamente, permitindo o planeamento motor.

1. Posicionar

Pousar a caixa ou saqueta sobre a mesa com firmeza antes de tentar abrir.



2. Estabilizar e Puxar

Fixar a base com a mão de apoio e usar a mão dominante para puxar a patilha ou tampa de forma gradual.





Lista de Verificação: 15 Tarefas Bimanuais do Lanche



Grelha de Registo: 15 Competências de Autonomia no Lanche

Lista de verificação para monitorizar a evolução bimanual e funcional da criança durante as refeições e lanches.

1. 
Descolar o fecho de velcro da lancheira térmica. ☐

2. 
Abrir o fecho de correr da bolsa de tecido ou lancheira. ☐

3. 
Levantar a patilha de pressão da garrafa térmica de água. ☐

4. 
Desenroscar a tampa circular da garrafa de água sem derramar. ☐

5. 
Puxar o bocal retrátil de silicone com a mão dominante. ☐

6. 
Soltar os quatro fechos laterais de mola da marmita hermética. ☐

7. 
Retirar a tampa de encaixe por pressão de uma taça pequena de fruta. ☐

8. 
Descolar a fita adesiva de fecho de um saco de pão de papel. ☐

9. 
Abrir o fecho de correr hermético tipo ziploc deslizando os dedos. ☐

10. 
Descascar uma banana puxando a extremidade com preensão em pinça. ☐

11. 
Descascar uma tangerina soltando os gomos sem esmagar o fruto. ☐

12. 
Retirar o papel vegetal ou guardanapo dobrado à volta da sandes. ☐

13. 
Descolar a aba superior do pacote de tostas puxando para os lados. ☐

14. 
Descolar a película superior de um copo de iogurte sem inclinar. ☐

15. 
Dobrar e acondicionar as embalagens vazias no respetivo contentor. ☐



Nome da Criança: _____

Data da Observação: _____

Tarefas Concluídas com Sucesso Autónomo (1 a 15):

_____

_____

Notas de Apoio e Adaptações de Pega Observadas:

_____

_____



A criança encontra resistência ao abrir recipientes herméticos?

- Falta de força na preensão ou estabilização da base.  → Treinar primeiro com tampas de desencaixe fácil ou soltar previamente uma das abas de fecho.
- Derrame acidental por excesso de força repentina.  → Modelar o apoio dos antebraços na mesa para amortecer o movimento de desencaixe.

Limpar a Mesa Após o Lanche



Guia Pedagógico de Limpeza da Mesa

Orientações Pedagógicas para Educadores e Encarregados de Educação

O momento a seguir ao lanche constitui uma oportunidade pedagógica chave para desenvolver a motricidade fina, a cooperação social e o sentido de responsabilidade no espaço comum. A consolidação destes hábitos decorre da repetição estruturada e do reforço positivo imediato.

- Apresente a sequência visualmente antes de iniciar a refeição, garantindo que a criança compreende cada fase.
- Disponibilize panos e esponjas adequados ao tamanho das mãos das crianças e recipientes de lixo de fácil alcance.
- Incentive a realização autónoma de cada ação sem antecipar a resolução pelo adulto, intervindo apenas se houver risco de derrame excessivo.
- Celebre cada etapa cumprida para fortalecer a autoconfiança e o sentimento de pertença ao grupo.

Princípio de Apoio Gradual

Inicie com modelação direta: execute o movimento em conjunto, passe a lembretes verbais ligeiros e permita que a criança assuma o controlo total do processo ao longo dos dias.

Roteiro Prático: Como Limpar a Mesa Passo a Passo

Sequência lógica recomendada para garantir a higiene completa do tampo da mesa e o arrumo correto dos materiais de refeição.

1 Arrumar a lancheira e garrafa

Fechar a garrafa de água, tapar as caixas do lanche e guardá-las dentro da mochila escolar ou no cesto individual.



2 Separar e deitar o lixo fora

Recolher guardanapos sujos e embalagens, colocando cada resíduo no respetivo caixote de ou indiferenciado.



3 Juntar as migalhas no centro

Com a mão em concha ou um pequeno raspador de mesa, juntar todas as migalhas espalhadas num único montinho.



4 Apanhar as migalhas com a pá

Segurar a pá encostada à beira da mesa e empurrar as migalhas com a vassourinha de mão sem deixar cair no chão.



5 Passar o pano ou esponja húmida

Deslizar o pano húmido bem escorrido com movimentos circulares e firmes por toda a superfície para remover nódoas.



6 Lavar e secar as mãos

Concluir a rotina dirigindo-se ao lavatório para lavar as mãos com água e sabão, secando-as cuidadosamente.



A mesa ainda apresenta resíduos gordurosos ou pegajosos após a primeira passagem?

Sim, persistem manchas pegajosas ou líquidos



Enxaguar o pano com água tépida, escorrer novamente com firmeza e repetir a passagem na zona com movimento circular vigoroso.

Não, o tampo da mesa está limpo e seco



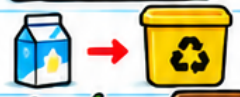
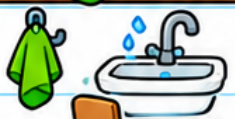
Estender o pano no suporte para arejar, arrumar a cadeira debaixo da mesa e marcar as estrelas de realização no quadro.



Grelha de Autonomia: 15 Tarefas de Limpeza

Lista de Verificação: As Minhas 15 Tarefas de Autonomia na Mesa

Grelha ilustrada para acompanhamento diário. A criança deve assinalar o círculo após a realização independente de cada tarefa.

1		Fechar a garrafa da água e guardar no bolso lateral	☆
2		Fechar as caixas herméticas e guardar na lancheira	☆
3		Dobrar e guardar o individual de mesa lavável	☆
4		Colocar o pacote de leite ou iogurte vazio no ecoponto amarelo	☆
5		Colocar cascas de fruta e restos alimentares no contentor orgânico	☆
6		Deitar o guardanapo de papel usado no lixo indiferenciado	☆
7		Juntar as migalhas secas no meio da mesa com a mão	☆
8		Segurar a pá de mão encostada ao bordo da mesa	☆
9		Empurrar os restos com a vassourinha até à pá	☆
10		Esvaziar a pá de migalhas diretamente no caixote	☆
11		Molhar ligeiramente e escorrer o pano com as duas mãos	☆
12		Limpar a mesa com movimentos em ziguezague de trás para a frente	☆
13		Enxaguar o pano no lavatório e pendurar a secar	☆
14		Empurrar a cadeira para junto da mesa ao terminar	☆
15		Lavar as mãos com sabão e secar na toalha individual	☆

Acompanhamento Positivo

Evite apontar pequenas falhas no início. Foque a atenção na execução autónoma dos gestos e na intenção de manter o espaço de todos agradável.

Nome da Criança: _____

Semana de Observação (Data de Início a Fim): _____

Tarefas Concluídas com Sucesso esta Semana
(Registo de Carimbos ou Estrelas):

_____

_____

Observações do Educador / Encarregado de Educação:

_____

_____

_____

Folha de Atividade e Autonomia: Arrumar o Estojo

Rotina do Estojo: Passo a Passo para Crianças

Aprende a cuidar dos teus materiais de desenho e escrita com passos simples para manteres o estojo sempre organizado.

- Junta todos os lápis e marcadores espalhados sobre a mesa de trabalho.
- Verifica se cada marcador tem a tampa correta antes de guardar.
- Guarda os lápis compridos primeiro e fecha o fecho de correr no final.

Ouvir o Clique Secreto

Empurra a tampa do marcador até ouvires o som '**clique**'. Se não fizer clique, a tinta seca e o marcador deixa de pintar!

1 Reunir os materiais

Recolhe todos os lápis de cor, lápis de cera e marcadores que estão na mesa.



2 Tapar com o clique

Encaixa a tampa em cada marcador e pressiona firmemente com os dedos até fazer clique.



3 Guardar no estojo

Coloca os materiais dentro do estojo sem forçar as pontas.



4 Puxar o fecho

Segura na ponta do estojo com uma mão e puxa o fecho de correr até ao fim com a outra.



Grelha de Conquista da Semana

Marca uma estrela ou faz um desenho divertido em cada dia em que arrumares o teu estojo sozinho.

- **Segunda-feira:** Todas as tampas fechadas com clique.
- **Terça-feira:** Lápis arrumados dentro do estojo.
- **Quarta-feira:** Mesa limpa e estojo fechado.
- **Quinta-feira:** Materiais prontos para a próxima atividade.
- **Sexta-feira:** Missão cumprida com autonomia total!



- ☐ **Segunda-feira** (Tampas fechadas e estojo arrumado)
- ☐ **Terça-feira** (Tampas fechadas e estojo arrumado)
- ☐ **Quarta-feira** (Tampas fechadas e estojo arrumado)
- ☐ **Quinta-feira** (Tampas fechadas e estojo arrumado)
- ☐ **Sexta-feira** (Tampas fechadas e estojo arrumado)

Guia Prático para Educadores e Pais

Estratégias de mediação para promover a autonomia motora fina e o cuidado com os objetos de sala de aula e de casa.

- Demonstre o movimento de pinça bimanual para encaixar a tampa com pressão firme.
- Transforme a verificação num jogo sensorial sonoro focado no som do fecho.
- Evite recolher os materiais pela criança; ofereça pistas verbais graduadas quando necessário.
- Elogie o esforço específico de organização e a perseverança motora demonstrada.

Nota Pedagógica

O fecho das tampas desenvolve a força intrínseca das mãos e a coordenação bimanual, essenciais para a preensão correta do lápis na escrita.

A criança tem dificuldade em fazer o marcador estalar no fecho?



Falta de força motora ou preensão instável

Apoie a base do marcador contra a mesa e oriente a criança a empurrar a tampa de cima para baixo com a palma da mão.



Esquecimento habitual das tampas

Crie a regra 'um de cada vez': a tampa fica encaixada na extremidade traseira enquanto pinta e volta à ponta antes de retirar outro marcador.

Guia Pedagógico de Autonomia e Arrumação

Orientações Pedagógicas para Educadores e Encarregados de Educação

O momento de arrumar a sala ou o quarto constitui uma oportunidade educativa estruturante no desenvolvimento da autonomia, da motricidade fina e do raciocínio lógico em crianças dos 3 aos 6 anos. A classificação sistemática de objetos por categorias funcionais desenvolve o sentido de ordem, a cooperação social e a responsabilidade espacial.

- Preparar previamente caixas ou cestos organizadores com etiquetas visuais claras contendo pictogramas e cores identificadoras.
- Modelar a tarefa de forma partilhada antes de exigir a execução completamente autónoma da arrumação.
- Utilizar pistas verbais breves e diretas, evitando ordens abstratas como "arruma tudo" e substituindo por ações concretas como 'vamos colocar os blocos no caixote azul".
- Valorizar o esforço e a iniciativa imediata através de reforço social descritivo logo após a conclusão de cada etapa.

Regra de Ouro da Autonomia

Se a criança demonstrar hesitação perante a dispersão dos materiais, divida a tarefa: comece pelos objetos maiores e avance progressivamente para os elementos mais pequenos.



Passo a Passo da Arrumação

1 Sinalizar o Fim da Brincadeira



Avisar com 3 a 5 minutos de antecedência recorrendo a uma música de arrumação ou a um sinal sonoro previsível.

2 Identificar as Caixas



Pedir à criança que aponte para os pictogramas das caixas de modo a confirmar o destino correto de cada categoria de material.

3 Classificar em Parceria



Recolher em conjunto a primeira categoria de objetos, incentivando a criança a concluir as restantes categorias de modo independente.

4 Conferir e Festejar



Percorrer o espaço para verificar se o chão ficou livre e validar o sucesso com um gesto positivo de celebração.

A criança recusa-se a iniciar a arrumação dos materiais dispersos?



Apresenta cansaço ou sobrecarga sensorial

Reduza o número de estímulos visuais guardando uma categoria rapidamente em conjunto e ofereça uma escolha simples: "Preferes guardar primeiro os carros ou as peças de Lego?".





Falta de compreensão do destino dos objetos

Leve a criança até à caixa identificada e coloque a primeira peça na mão dela para estabelecer a correspondência física e visual com a etiqueta.



Grelha Visual das 15 Tarefas de Autonomia

Grelha Visual de 15 Tarefas de Autonomia e Arrumação

Lista de verificação com 15 tarefas essenciais organizadas por áreas de arrumação e autonomia funcional. Utilize esta tabela diária para assinalar a realização autónoma de cada desafio através de carimbos, desenhos ou cruzes de verificação.

N.º	Tarefa de Autonomia	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Notas
1	 Recolher peças de construção e blocos grandes para o cesto de empilhar."	☐	☐	☐	☐	☐	
2	 Agrupar peças de Lego e pequenos encaixes na caixa transparente etiquetada.	☐	☐	☐	☐	☐	
3	 Encaixar as peças de puzzles nos respetivos tabuleiros de madeira.	☐	☐	☐	☐	☐	
4	 Juntar as cartas de jogos de mesa dentro do estojo de cartão.	☐	☐	☐	☐	☐	
5	 Guardar bonecos, figuras articuladas e peluches na cesta de tecido.	☐	☐	☐	☐	☐	
6	 Arrumar vestuário e acessórios dos bonecos na gaveta identificada.	☐	☐	☐	☐	☐	
7	 Estacionar carros, camiões e pistas no setor dos transportes.	☐	☐	☐	☐	☐	
8	 Colocar livros infantis e revistas na estante com a capa virada para a frente.	☐	☐	☐	☐	☐	
9	 Recolher lápis de cera, marcadores e pincéis para os copos coloridos correspondentes.	☐	☐	☐	☐	☐	
10	 Guardar folhas de papel de rascunho e desenhos na pasta arquivadora.	☐	☐	☐	☐	☐	
11	 Tapar os boiões de plasticina e juntá-los no tabuleiro de modelagem.	☐	☐	☐	☐	☐	
12	 Agrupar pratos, copos e alimentos da cozinha de brincar na bancada própria.	☐	☐	☐	☐	☐	
13	 Pendurar o bibe da escola ou casaco no cabide com o símbolo individual.	☐	☐	☐	☐	☐	
14	 Descalçar os sapatos de exterior e colocá-los na sapateira de entrada.	☐	☐	☐	☐	☐	
15	 Varrer confetes ou recolher recortes do chão com a pá e a vassoura pequena.	☐	☐	☐	☐	☐	

Nome da Criança e Semana de Observação

Total de Tarefas Autónomas Concluídas na Semana

Registo de Notas e Superações Observadas pelo Adulto

Adaptação Progressiva

Em crianças de 3 anos, selecione inicialmente entre 3 a 5 tarefas consecutivas por dia, alargando gradualmente o repertório até ao domínio integral dos 15 itens aos 6 anos.



Rotina da Cadeira: Segurança e Movimento

Passo a Passo da Criança: Cadeira no Seu Lugar

No final do dia ou ao terminar a atividade, guardar a cadeira deixa a nossa sala ampla e segura para todos. Segue estes passos simples:

- Fica de pé atrás da tua cadeira antes de começar.
- Segura o espaldar com ambas as mãos com firmeza.
- Pede ajuda a um colega ou ao educador se a cadeira for pesada.

Aviso de Segurança

Mantém os pés afastados das pernas da cadeira e nunca coloques as mãos debaixo do assento ao empilhar para evitar entalar os dedos.



1 Parar e Observar



Levanta-te devagar e verifica se o chão ao teu redor está livre de brinquedos ou mochilas.

2 Pegar no Espaldar



Coloca as duas mãos bem firmes na parte de cima das costas da cadeira.

3 Deslizar ou Levantar



Empurra suavemente a cadeira para debaixo do tampo da mesa sem fazer ruído forte.

4 Empilhar com Cuidado



Se a regra for empilhar, alinha a tua cadeira sobre a do colega encaixando os pés sem soltar com pressa.

Como deves arrumar a cadeira hoje na tua sala?

A cadeira fica junto à mesa de trabalho



Empurra a cadeira debaixo da mesa até o assento encostar suavemente no bordo.

As mesas vão ser limpas e o chão vai ser varrido



Leva a cadeira até ao ponto de empilhamento e encaixa-a devagar sobre a pilha com apoio do educador.

Grelha de Acompanhamento e Guia do Educador

Registo Semanal de Autonomia

Marca um visto ou cola uma estrela em cada dia em que arrumaste a tua cadeira de forma segura e autónoma.



- **Segunda-feira:** Arrumação autónoma
- **Terça-feira:** Arrumação autónoma
- **Quarta-feira:** Arrumação autónoma
- **Quinta-feira:** Arrumação autónoma
- **Sexta-feira:** Arrumação autónoma

Dica de Sucesso

Trabalhar em equipa torna a arrumação mais rápida e divertida. Ajuda um amigo se ele precisar!

Nome da Criança:

Semana de Observação:

Registo de Conquistas e Superações:

Orientações Pedagógicas para Educadores e Pais

A transição de arrumação do mobiliário desenvolve coordenação motora global, proprioceção e sentido de responsabilidade coletiva na educação pré-escolar.

- Demonstre fisicamente o movimento antes de solicitar a execução individual.
- Estabeleça um sinal auditivo claro (por exemplo, uma canção curta) para marcar o início da rotina de fecho do dia.
- Elogie o esforço postural: costas direitas e uso coordenado de ambas as mãos.
- Respeite os diferentes ritmos de força física e coordenação motora das crianças entre os 3 e os 6 anos.



Nota Pedagógica

Evite pilhas superiores a 3 ou 4 cadeiras escolares infantis para prevenir riscos de queda e garantir estabilidade durante a passagem das crianças.