

Exercício Terapêutico: Enfiar Massa Penne

Objetivo: Desenvolver motricidade fina, coordenação olho-mão, planejamento motor e controlo postural. Fixação olho ambliope.

Materiais

Massa tipo penne (crua, com furo largo)

Esparguete cru ou fio de lã grosso

Base de esponja ou massa de modelar para fixar o esparguete

Penso ocular ou pala

Livros de capa dura (1 sobre cada perna)



Procedimento

- Preparação respiratória (ver acima) durante 2 minutos, com foco na respiração nasal, diafragmática e silenciosa.
- Tapar um dos olhos da criança com pala ou penso — alternar o olho tapado em sessões diferentes.
- Sentar-se com os livros sobre cada perna, mantendo os pés bem apoiados no chão e a coluna direita.
- Fixar o esparguete verticalmente numa base de esponja ou massa de modelar, de modo a que fique firme.
- Posicionar a massa penne num recipiente acessível à criança.
- A criança deve segurar cada peça de massa com os dedos polegar e indicador, e enfiá-la cuidadosamente no esparguete.
- Incentivar movimentos lentos e coordenados, evitando compensações com o punho, ombro ou cabeça.
-

Realizar durante 5 a 7 minutos, mantendo o foco visual e a postura estável.

Variações

Usar massas de cores diferentes e pedir que enfile por cor ou padrão.

Contar em voz alta cada peça enfiada para integrar linguagem e ritmo.

Fazer competição lúdica: “Quantas consegues enfiar em 2 minutos?”

Usar dois esparguetes e pedir que alterne entre eles

Exercício Terapêutico: Transferência de Feijões com Pinça

Objetivo: desenvolver motricidade fina, coordenação olho-mão e controle postural.

Materiais

Feijões secos

Pinça Montessori

Garrafa de plástico com gargalo onde entrem os feijões

Penso ocular ou oclutor translúcido

Livros de capa dura (ENCIMA DA CABEÇA)

Procedimento

Preparação respiratória durante 2 minutos.

- Tapar um dos olhos da criança com pala ou penso — alternar o olho tapado em sessões diferentes.
- Sentar-se com os livros sobre cada perna, mantendo os pés bem apoiados no chão.
- Colocar os feijões num recipiente à esquerda e a garrafa à direita.
- A criança deve usar a pinça para transferir os feijões, um a um, para dentro da garrafa.
- Incentivar o uso dos dedos polegar e indicador, evitando compensações com o punho ou ombro.
- Realizar durante 5 a 7 minutos, mantendo o foco visual e a postura estável.
- Troque de mão e realize o mesmo procedimento

Nota:

1. tape o olho esquerdo e trabalhe com a mão direita
2. Tape o olho direito e trabalhe com a mão esquerda
3. Tape o olho esquerdo e trabalhe com a mão esquerda
4. Tape o olho direito e trabalhe com a mão direita

Variações

Usar feijões de cores diferentes e pedir que transfira por cor.

Cronometrar o tempo para tornar a atividade mais dinâmica.

Contar os feijões em voz alta para integrar linguagem e ritmo.

Apontar velocidade e destreza

