



Exercício Terapêutico: Enfiar Massa Penne

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

Materiais

Massa tipo penne (crua, com furo largo)

Espaguete cru ou fio de lã grosso

Base de esponja ou massa de modelar para fixar o espaguete

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 espaguete 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 espaguete.
- 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 espaguetes e pedir que alterne entre eles



👉 Exercício Terapêutico: Transferência de Feijões com Pinça

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

💼 Materiais

Feijões secos

Pinça Montessori

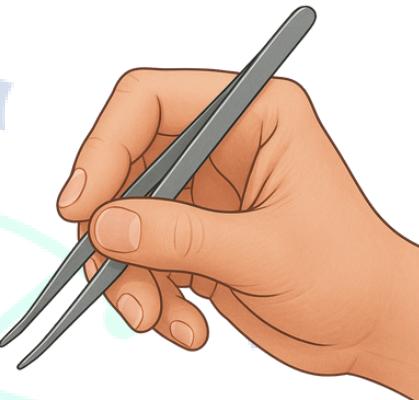
Garrafa de plástico com gargalo onde entrem os feijões

Penso ocular ou oclusor 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 trabalha com a mão direita
2. Tape o olho direito e trabalha com a mão esquerda
3. Tape o olho esquerdo e trabalha com a mão esquerda
4. Tape o olho direito e trabalha 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