



# Manual de Atividades

*- Fichas de Apoio à Família -*

*Documento inserido no âmbito do Estágio de Mestrado em Reabilitação Psicomotora  
da Faculdade de Motricidade Humana*

Elaborado por: Hélia Canudo e Tânia Lopes

Supervisão: Prof. Dr.<sup>a</sup> Teresa Brandão

2011/2012

*“A família enfrenta uma série de tarefas de desenvolvimento, diferindo a nível dos parâmetros culturais, mas possuindo as mesmas raízes universais.”*

Minuchin, 1990

## Índice

1. Introdução.....	3
2. Fundamentação Teórica .....	4
2.1. Corpo, Movimento e Terapia.....	4
2.2. Psicomotricidade, Movimento e Terapia.....	5
2.3. Terapia com Famílias .....	6
3. Caraterização do Programa.....	7
3.1. População-Alvo.....	7
3.2. Tipologia e Duração das Sessões .....	7
3.3. Objetivo .....	8
4. Propostas de Atividades .....	10
5. Conclusão .....	26
6. Bibliografia .....	27

## 1. Introdução

Este manual surge no âmbito do estágio em Intervenção Precoce da Faculdade de Motricidade Humana, realizado na CERCIZIMBRA, e tem como objectivo ser uma mais-valia para as famílias apoiadas pelo projeto “cursinho para famílias” no sentido em que se trata de um elemento onde se encontram descritos os princípios básicos do projeto mas, principalmente, porque inclui uma serie de atividades que poderão ser realizadas ao longo das sessões e, mais importante ainda, a forma como poderão ser transpostas para o ambiente natural das crianças, ou seja, a sua casa.

Como tal, na organização deste manual começa-se por fazer uma pequena referencia aos princípios básicos em que se baseia o programa, falando-se da importância do movimento como terapia, passando-se para a descrição da importância da psicomotricidade e por fim falando da pertinência das terapias com famílias.

De seguida será feita uma pequena descrição do projeto propriamente dito, onde se inclui a população alvo, a estrutura das sessões e os objetivos da mesma.

E, por fim, serão descritas uma série de atividades possíveis de realizar nas sessões bem como a sua adaptação para casa.

Esperamos que, em tudo, este manual seja útil para as famílias a quem se destina e que se encontram inseridas no grupo.

## 2. Fundamentação Teórica

### 2.1 Corpo, Movimento e Terapia

De acordo com vários autores, o homem primitivo descobriu “(...) a importância do movimento rítmico, como forma de se reencontrar com a natureza”. Desta forma, o corpo era considerado como o mais imediato meio de expressão e comunicação (Castro, 2003).

O corpo é, sem dúvida, uma fonte de emoções como as simbolizações, os sentimentos, os medos, as frustrações, que se encontram na maioria das vezes “aprisionadas” no inconsciente de cada um. A consciência que se dá a cada gesto, cada movimento realizado no dia-a-dia, é muito pouca, mas as significações corporais encontram-se contidas no corpo, muitas vezes com mais vontade de se libertarem do que pensamos (Marcellino, s/d).

O movimento e a expressão corporal podem dizer muito acerca da pessoa, das suas características e dos seus medos, podendo ser palco de uma expressão livre de todos os sentimentos vivenciados pelo sujeito. Através do movimento corporal e expressivo, os indivíduos podem libertar aspetos que os atormentam, dando-lhes ainda autonomia para explorar o seu corpo, a forma como ele age e se envolve com o mundo e com os outros, descobrindo ainda os seus aspetos sensíveis e simbólicos (Marcellino, s/d).

Segundo Payne (1992), existe uma relação entre o movimento e a emoção e os indivíduos, ao explorarem um vocabulário mais abrangente de movimentos, experienciam a possibilidade de se tornarem mais equilibrados, ao mesmo tempo que desenvolvem a espontaneidade e a capacidade de adaptação.

O movimento permite uma melhoria das capacidades de comunicação e interação, indo ao encontro das capacidades sensoriais, perceptivas e expressivas do indivíduo. Além destes aspetos, trabalha essencialmente com o corpo, melhorando a imagem do mesmo, sem que seja necessário ultrapassar o limite pelo sujeito imposto (Santos, 1999). Assim, utiliza-se o movimento ao serviço da cura ou da reabilitação, no sentido em que se trabalham aspetos em défice nas áreas cinestésicas, emocionais, e cognitivas integrando nos diversos graus, as variadas teorias e técnicas psicoterapêuticas (Payne, 1995; Bernstein, 1979 *cit. in* Sousa, 2005). Deste modo as pessoas tornam-se mais adaptadas ao meio, sendo que as

suas atividades de movimento podem ajudar a otimizar esta integração, em diferentes níveis (Payne, 1995).

## 2.2 Psicomotricidade, Movimento e Terapia

A Psicomotricidade é baseada numa visão holística do ser humano, onde se considera a constante interação das potencialidades motoras, mentais e emocionais de um indivíduo em que o corpo é o lugar de manifestação de todo o ser. A prática psicomotora é unificadora (fortalece os laços entre o corpo e a atividade mental) e capaz de melhorar o potencial adaptativo do sujeito, ou seja, as suas possibilidades de realização nas trocas com o envolvimento. Tem, assim, como objectivo contribuir para a superação de problemas de maturação, desenvolvimento, aprendizagem e comportamento, utilizando para isso uma intervenção por mediação corporal (Martins, 2001).

Segundo Llorca e Veja, em toda esta relação está presente o conceito de disponibilidade corporal, como atitude de escuta. As possibilidades corporais pressupõem uma nova forma de atuar através do corpo, utilizando como mediadores o olhar, o gesto, o espaço, os objetos, etc. (Boscaini, 1989 *cit. in* Sassano, 2003).

Segundo Payne (1995) existem duas áreas de consciência com dimensões relevantes para este tipo de terapia:

- ⊙ Autoconsciência – que inclui a sensação de estrutura interna, a redução da impulsividade e perseverança, o desenvolvimento da imagem corporal, a consciência corporal, a adaptação, entre outros; e
- ⊙ Consciência corporal – que compreende a cooperação, a empatia, dar feedback, partilhar, dar e receber atenção, o contato físico apropriado, entre outros.

Em resumo, pode afirmar-se que a Psicomotricidade utiliza o movimento, o agir, a experiência e o investimento corporal, de modo a que as pessoas possam evoluir melhor (Fonseca & Martins, 2001).

### **2.3 Terapia com Famílias**

Para Levy (1992), a terapia com famílias pode conduzir a uma discussão considerável e a uma troca de pensamentos e sentimentos entre os diferentes membros das mesmas.

Os objetivos principais a serem trabalhados com as famílias assentam principalmente na comunicação não-verbal e na interação (Levy, 1992).

Ao intervir com uma criança é importante ter em conta o contexto onde esta se encontra inserida e as suas relações familiares. Para Dulicai (1976, *cit. in* Levy, 1992), quando se trata uma criança emocionalmente perturbada, deve-se avaliar e modificar esses distúrbios e patologias, na vida diária do sujeito. Segundo Murphy (1979, *cit. in* Levy, 1992) é possível observar, interpretar e mudar a dinâmica das interações familiares.

### 3. Caracterização do Programa

Este projeto é um projeto de Intervenção Precoce, e surgiu de modo a dar algumas respostas às necessidades específicas das crianças e das suas famílias.

O trabalho neste programa reside num envolvimento em grupo, onde se torna possível a interação entre várias famílias. Utiliza-se linguagem verbal e não-verbal, bem como outras formas de dar a instrução e comunicar.

Por fim, a atividade rítmica que guia o programa procura ser um aspeto organizador do comportamento individual, criando sentimentos de solidariedade e motivando os indivíduos.

#### 3.1 População Alvo

Este programa destina-se a toda a população em geral, da zona de Sesimbra, e foi criado para crianças com idades até aos 6 anos e suas respetivas famílias. Como tal, é importante que cada criança que se encontre inserida no programa seja acompanhada por algum familiar (mãe, pai, avós, etc.).

#### 3.2 Tipologia e Duração das Sessões

As sessões são realizadas à segunda-feira, das 10h30 às 11h30, tendo a duração de cerca de 1 hora, no espaço “voz do Alentejo”.

As sessões têm sempre a mesma base na sua estruturação, tendo a seguinte organização:

- ⊙ Momento inicial: é realizada uma conversa inicial em que se fala de como correu a semana e de seguida canta-se a “música do bom dia”, realizando também uma pequena coreografia.
- ⊙ Activação geral: é pedido às crianças para mobilizarem todas as partes do corpo, uma a uma, sempre com a mesma sequência (pés, pernas, barriga, braços, mãos, cara). De seguida é contada uma história que será a base de toda a sessão.
- ⊙ Desenvolvimento: realiza-se uma série de atividades de movimento e vivência corporal. Estas atividades são sempre acompanhadas com diferentes músicas e ritmos, sendo que as mesmas não possuem uma grande variação de sessão para sessão, de forma a dar à criança uma

antecipação do que se irá fazer e criando uma maior estabilidade e confiança para realizar os diferentes movimentos.

- ⊙ Retorno à calma: é colocada uma música calma e é realizada uma pequena atividade de relaxação com as crianças, sendo que é o familiar o parceiro activo nesta relaxação.
- ⊙ Conversa final: canta-se a “música do adeus” e, de seguida, conversa-se um pouco sobre a sessão e o modo como se pode transpor a mesma para casa.

### 3.3 Objetivo

Este projeto tem como objetivo:

- ⊙ Estimular o envolvimento parental precoce;
- ⊙ Promover relações de vinculação fortes entre as crianças e a sua família;
- ⊙ Fortalecer as capacidades dos pais, ou outros familiares, (empowerment), de forma a aumentar a sua autonomia parental;
- ⊙ Desenvolver competências parentais que permitam uma melhor adaptação das crianças a diferentes contextos;
- ⊙ Contribuir para a educação, saúde e bem-estar das relações entre pais e filhos, proporcionando apoio técnico e formativo, no sentido de potenciar o desenvolvimento de aptidões naturais tanto dos familiares como das crianças;
- ⊙ Atuar como fator estimulante e dinâmico no processo de desenvolvimento das crianças.

Em termos de objetivo específicos das sessões podemos definir:

- ⊙ Promover uma relação de vinculação entre a família e a criança e entre a criança e os seus pares;
- ⊙ Proporcionar diferentes vivências corporais e sensoriais através da música e do movimento;
- ⊙ Desenvolver a comunicação recíproca (expressões emocionais);
- ⊙ Desenvolver a linguagem compreensiva e expressiva;
- ⊙ Estimular a imitação;

- ⊙ Desenvolver a noção corporal;
- ⊙ Desenvolver os padrões motores básicos;
- ⊙ Desenvolver a organização e a planificação do movimento;
- ⊙ Desenvolver o equilíbrio estático e dinâmico, a agilidade e a flexibilidade da criança;
- ⊙ Desenvolver conceitos básicos de estruturação espacial e temporal.



## 4. Propostas de Atividades

## 4.1 Jogo da Mímica

### Objetivo:

- ⊙ *Observar uma situação e ser capaz de mima-la;*
- ⊙ *Estimular a memória visual;*
- ⊙ *Proporcionar diferentes vivências corporais;*
- ⊙ *Promover a imaginação e a criatividade.*



### Instrução:

Antes de iniciar o jogo, escreve-se, em pequenos cartões, as acções que deverão ser mimadas. Por exemplo, bater, coçar, lavar a cabeça, comer, beber, pentear-se, pintar, escrever, ler, correr, chamar, varrer, adormecer, tocar tambor, telefonar, etc. (deverá escolher-se acções adequadas à faixa etária das crianças).

De seguida, todas as crianças se sentam em círculo e, uma a uma, escolhem um cartão à sorte. Se a criança não souber ler deverá ler-se a palavra sem que as outras crianças oiçam.

A criança deverá, então, mimar a ação perante os colegas, que terão de a adivinhar. A criança que primeiro adivinhar a ação será a seguinte a realizar a atividade.

Deverá motivar-se a criança a fazer gestos diferentes, e não apenas aqueles que já conhece. O propósito é brincar com o corpo, com o movimento e aprender a expressar-se de forma diferente e divertida.

### Em casa:

Pedir à criança para mimar situações que observe em casa (ex.: cozinhar, tomar banho, etc.).

Mostrar imagens de uma história à criança e pedir-lhe para contar a história através de mímica.

Para mimar, por exemplo, um animal, procurar saber se ele é gordo, grande, como se desloca, etc.

## 4.2 O que estou a sentir?

### Objetivo:

- ⊙ *Desenvolver a expressão não-verbal;*
- ⊙ *Promover a comunicação;*
- ⊙ *Promover as relações interpessoais;*
- ⊙ *Estimular a expressão de sentimentos e emoções.*



### Instrução:

As crianças deverão dispor-se em roda. De seguida, é-lhes dado um papel com um sentimento ou um estado de espírito e são disponibilizados alguns instrumentos musicais (ex.: maracas, piano, xilofone, etc.). Cada criança deverá, então, procurar transmitir o seu sentimento como desejar (através de sons vocais, corporais ou com algum instrumento) de modo a que as restantes crianças adivinhem esse sentimento.

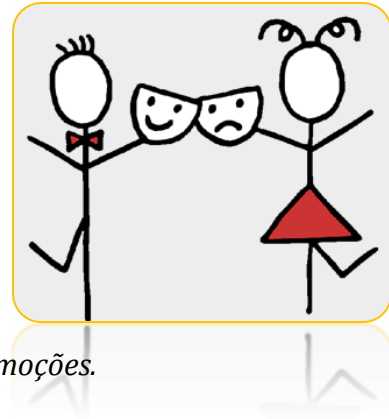
### Em casa:

Se não houver instrumentos musicais em casa, existem vários materiais recicláveis que podem ser utilizados para criar instrumentos (ex.: utilizando uma embalagem de iogurte com tampa, pode colocar-se feijões, ou outro alimento seco, dentro, criando-se uma maraca). Deverá incentivar-se a criança a ajudar a criar o instrumento e, de seguida, poderá realizar-se a atividade de expressão de sentimentos com o instrumento criado.

### 4.3 Roda dos Sentimentos

#### Objetivo:

- ⊙ *Desenvolver a expressão não-verbal;*
- ⊙ *Promover a comunicação;*
- ⊙ *Promover as relações interpessoais;*
- ⊙ *Estimular a expressão de sentimentos e emoções.*



#### Instrução:

As crianças deverão dispor-se em roda, sendo que uma delas permanecerá no centro. De seguida, é sugerido à criança, em segredo, várias expressões faciais ou sentimentos para imitar. A primeira criança a adivinhar o sentimento representado troca de lugar com a que se encontra no centro, voltando a repetir-se a atividade.

#### Em casa:

Incentivar a criança a imitar diferentes sentimentos para que os pais possam adivinhar, e vice-versa (poderão ser os pais a imitar diferentes expressões faciais e sentimentos sendo que a criança deverá tentar adivinhar).

Pode realizar-se a atividade de outra forma, pedindo à criança para exprimir sentimentos específicos (ex.: a cara que faz quando não quer comer a sopa, quando recebe uma prenda, etc.).

## 4.4 Parando com a Música

### Objetivo:

- ☉ *Promover a atenção e a concentração;*
- ☉ *Desenvolver a estruturação espaço-temporal;*
- ☉ *Melhorar o autocontrolo.*



### Instrução:

É colocada uma música e deixa-se que as crianças dançam livremente pela sala. Sempre que a música parar as crianças deverão, também, parar o movimento e permanecer nessa posição. Durante a música poderão ser introduzidas novas variáveis, como dançar com as mãos na cintura, elevar os braços, etc.

### Em casa:

Em vez da música pode introduzir-se uma variável verbal, ou seja, combina-se uma palavra com a criança (ex.: STOP) e, no meio de uma música conhecida, introduz-se a palavra combinada sendo que a criança deverá parar e permanecer nessa posição.

Pode colocar-se uma música conhecida e pedir á criança para imitar diferentes animais ao som da música (ex.: andar como um gato, voar como um pássaro, etc.). Nesta variável, sempre que a música parar a criança deverá, também, parar.

## 4.5 O Espelho Invertido

### Objetivo:

- ⊙ *Estimular a expressão corporal;*
- ⊙ *Promover a comunicação;*
- ⊙ *Promover as relações interpessoais;*
- ⊙ *Estimular a expressão de sentimentos e emoções;*
- ⊙ *Promover a noção de inverso dos movimentos.*



### Instrução:

As crianças deverão separar-se em grupos de dois e colocar-se frente a frente. Começa-se a atividade decidindo que é o primeiro líder sendo que o líder deverá fazer movimentos que o seu par deverá imitar. Ao fim de algum tempo troca-se a posição de líder. Se as crianças apresentarem alguma dificuldade pode fornecer-se alguma ajuda, demonstrando alguns movimentos.

### Em casa:

Pode colocar-se uma música de fundo calma e aplicar esta atividade. Primeiramente deverá ser o adulto a liderar a mesma, realizando movimentos ao som da música, e pedindo à criança para imitar esses mesmos movimentos. De seguida deverá pedir-se à criança para ser ela a liderar e a realizar os movimentos.

## 4.6 Imitando o movimento

### Objetivo:

- ⊙ *Estimular a expressão corporal;*
- ⊙ *Desenvolver a consciencialização corporal;*
- ⊙ *Desenvolver a dissociação de movimentos;*
- ⊙ *Estimular a imitação.*



### Instrução:

As crianças deverão espalhar-se pela sala. É, então, nomeado um líder que, ao som de uma música de fundo, é responsável por instruir os colegas sobre a forma como se devem mover (ex.: “Agora dançamos mexendo só a perna direita!”). Após algum tempo com o mesmo líder este deverá ser substituído por outra criança.

### Em casa:

Pode adicionar-se outras variáveis, como é o caso do ritmo em que se coloca várias músicas com ritmos diferentes e se pede à criança para se mover ao ritmo da mesma. Se a criança apresentar dificuldades em realizar este exercício sozinha poderá mobilizar-se o corpo da mesma ou realizar a atividade pedindo à criança para imitar.

Durante a música poderá sugerir-se à criança que realize diferentes movimentos, incentivando-a a mobilizar diferentes membros separadamente (ex.: dançar apenas com o braço direito ou a perna esquerda), promovendo, assim, a dissociação de movimentos.

## 4.7 Passa o movimento

### Objetivo:

- ⊙ *Promover a imaginação e a criatividade;*
- ⊙ *Estimular a memória;*
- ⊙ *Promover a atenção e a concentração;*
- ⊙ *Melhorar o autocontrolo;*
- ⊙ *Estimular a imitação.*



### Instrução:

As crianças deverão fazer uma roda. De seguida é escolhida uma para dar início à atividade e realizar um movimento (com ou sem som) que deverá mostrar ao colega do seu lado direito, enquanto todos os outros se encontram de olhos fechados. O movimento passará, então, por todas as crianças até chegar à criança que o criou, altura em que todos abrem os olhos e verificam se o movimento final corresponde ao inicial.

### Em casa:

Deverá incentivar-se a criatividade da criança pedindo para que demonstre diferentes movimentos. De seguida, o adulto poderá imitar esses mesmos movimentos, propositadamente mal, de modo a que a criança o possa corrigir.

Poderá pedir-se à criança para imitar o movimento do adulto, sendo que se deverá ir aumentando, gradualmente, a dificuldade do movimento, mas sempre com criatividade.

## 4.8 As cores do movimento

### Objetivo:

- ⊙ *Estimular a memória;*
- ⊙ *Promover a atenção e a concentração;*
- ⊙ *Melhorar o autocontrolo;*
- ⊙ *Desenvolver a noção das cores.*



### Instrução:

Começa por se combinar um pequeno código de cor-movimento (ex.: amarelo-saltar, azul-andar em bicos dos pés, etc.). Dá-se, então, início à atividade mostrando um cartão de uma cor, sendo que a criança deverá realizar o movimento associado a essa cor. Durante a atividade podem introduzir-se novas combinações de cor-movimento, aumentando o grau de dificuldades, contudo, sempre de acordo com capacidade de cada criança. Poderá ainda introduzir-se uma cor para um movimento livre.

### Em casa:

Deverá pedir-se à criança para ser ela a decidir uma combinação cor-movimento que desejar e, combinar que, ao longo do dia, sempre que ouvir o nome daquela cor, a criança deverá realizar, uma vez, o movimento associado.

## 4.9 Jogo dos Abraços

### Objetivo:

- ⊙ *Promover a atenção e a concentração;*
- ⊙ *Promover a comunicação;*
- ⊙ *Promover as relações interpessoais.*



### Instrução:

Começa por se escolher uma criança que deverá tentar apanhar as restantes. De seguida coloca-se uma música de fundo e deixa-se que as crianças se movimentem livremente. Sempre que a música parar a criança inicialmente escolhida deverá tentar apanhar as restantes, sendo que estas ficarão a salvo apenas se se abraçarem. Sempre que uma criança for apanhada trocará de lugar com a que se encontra a apanhar.

Outra forma de jogar este jogo é colocando-se uma música de fundo e deixando que as crianças se movimentem livremente. Sempre que a música parar estas deverão escolher um par e dar-lhe um abraço. É, também, importante que estes pares vão variando pelo que se pode introduzir uma regra para que as crianças não possam abraçar o mesmo par duas vezes seguidas.

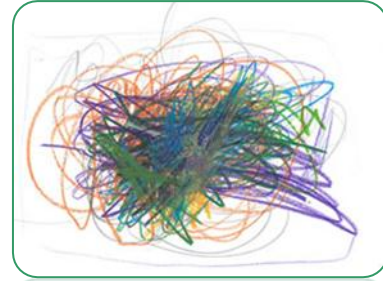
### Em casa:

Poderá colocar-se uma música de fundo incentivando-se a criança a dançar livremente. Sempre que a música parar deverá dar-se um abraço em conjunto com todos os familiares que se encontrem presentes. Esta atividade é importante para se estabelecer e melhorar os laços vinculosos entre a criança e os seus familiares.

## 4.10 Garatujas

### **Objetivo:**

- ⊙ *Promover a imaginação e a criatividade;*
- ⊙ *Promover a auto-expressão;*
- ⊙ *Desenvolver a motricidade fina;*
- ⊙ *Melhorar o autocontrolo.*



### **Instrução:**

As crianças deverão fechar os olhos e desenhar livremente, numa folha de papel, tentando não ultrapassar os limites da mesma. Quando desejarem poderão parar esse desenho e abrir os olhos. De seguida deverão tentar desenhar algo a partir do que foi desenhado de olhos fechados.

### **Em casa:**

Poderá colocar-se uma música de fundo e fornecer à criança uma folha de papel branca A3 e lápis de cor. De seguida deverá pedir-se à criança para fechar os olhos e desenhar ao som da música que se encontra a ouvir. Poderá colocar-se músicas de diferentes ritmos de forma que a criança reproduza diferentes movimentos de acordo com esses ritmos, utilizando diferentes lápis de cor para cada música. No fim a criança deverá abrir os olhos e observar o resultado final em conjunto com os familiares.

Durante a atividade é importante que a criança utilize a sua mão preferencial.

## 4.11 Continua o Desenho

### Objetivo:

- ⊙ *Promover a imaginação e a criatividade;*
- ⊙ *Promover a espontaneidade;*
- ⊙ *Desenvolver a motricidade fina;*
- ⊙ *Desenvolver a noção de sequência e de continuidade;*
- ⊙ *Desenvolver a estruturação espaço-temporal.*



### Instrução:

As crianças deverão colocar-se sentadas em roda e é dada, a cada uma, uma folha de papel e um lápis de cor diferente. De seguida deverá pedir-se para desenharem algo ao seu gosto sem levantar o lápis da folha de papel. Ao fim de alguns segundos é pedido às crianças para passarem a folha ao colega à sua direita, que deverá continuar esse desenho mantendo a regra de não levantar o lápis da folha de papel. A atividade termina quando a folha com que cada criança iniciou a atividade voltar a si. Como forma de reflexão, deverá pedir-se às crianças para observarem os resultados em conjunto e identificarem algo que vejam nos desenhos.

### Em casa:

Numa folha de papel, sem levantar o lápis da mesma, desenha-se um pequeno rabisco. De seguida deve pedir-se à criança para continuar esse desenho mantendo o movimento. À medida que se for desenvolvendo a atividade deverá aumentar-se o grau de dificuldade da mesma utilizando traçados mais complexos (ex.: movimentos ondulatórios, encaracolados, etc.).

É importante incentivar a criança a realizar a atividade sempre com a sua mão preferencial.

## 4.12 Passa o Desenho

### Objetivo:

- ⊙ *Promover a imaginação e a criatividade;*
- ⊙ *Promover a espontaneidade;*
- ⊙ *Desenvolver a motricidade fina;*
- ⊙ *Desenvolver a noção de sequência e de continuidade;*
- ⊙ *Desenvolver a estruturação espaço-temporal.*



### Instrução:

Começa por se escolher uma criança para dar início à atividade e desenhar algo que deseje num rolo de papel de cenário. De seguida, deverá enrolar-se o papel de forma a deixar apenas um pouco do desenho à vista. A criança que se seguir deverá continuar o desenho a partir do pedaço que se encontra visível, e assim sucessivamente. Quando todas as crianças tiverem desenhado, pelo menos, uma vez, desenrola-se todo o papel de cenário e observa-se o resultado final.

### Em casa:

Poderá realizar-se esta atividade com a criança, desenhando, à vez. No final deverá observar-se o resultado e incentivar a criança a descrever o que vê no desenho e a contar uma história com base no mesmo.

Poderá, também, escolher-se uma parte do desenho realizado e perguntar-se à criança o que observa antes e depois daquele mesmo pedaço, estimulando, assim, a sequencialização e a estruturação temporal.

### 4.13 Cubo de Gelo

**Objetivo:**

- ☉ *Desenvolver a consciencialização corporal;*
- ☉ *Proporcionar diferentes vivências corporais;*
- ☉ *Promover a relaxação.*

**Instrução:**

Coloca-se uma música de fundo calma e é pedido à criança para experienciar diferentes sensações com o seu corpo. Desta forma deverá pedir-se para “ficar dura como uma pedra de gelo” e, de seguida, “derreter”. Pode, ainda, introduzir-se outras variáveis como “ficar muito pesada” e, depois, “muito leve”.

**Em casa:**

Esta atividade de relaxação pode ser realizada com a criança em decúbito dorsal (deitada de barriga para cima), pedindo-se à criança para imaginar o seu corpo “muito pesado”, como se estivesse a afundar-se no colchão e, de seguida, “muito leve” como se estivesse a levitar.

#### 4.14 Círculo de Massagens

**Objetivo:**

- ⊙ *Desenvolver a consciencialização corporal;*
- ⊙ *Promover a relaxação.*

**Instrução:**

É pedido ao grupo para formar um círculo, sentando-se uns atrás dos outros. De acordo com as instruções do terapeuta cada criança deverá massajar a que se encontre, imediatamente, à sua frente.

**Em casa:**

Colocando-se uma música de fundo calma, deverá fazer-se massagens nas costas da criança, na posição de sentado. De seguida poderá trocar-se de posição de modo a que a criança possa, também ela, massajar as costas do familiar, de acordo com o que este lhe disser (ex.: movimentos circulares na parte de cima das costas, na parte de baixo das costas, só com a mão direita, só com a mão esquerda, etc.).

## 4.15 Relaxação com Lençóis

### **Objetivo:**

- ⊙ *Desenvolver a consciencialização corporal;*
- ⊙ *Promover a relaxação.*



### **Instrução:**

Primeiramente, deverá ser escolhida uma criança para se colocar dentro de um lençol. De seguida, todo o grupo deverá levantar o lençol com a criança e, ao som de uma música calma, balançar levemente o lençol em diferentes direcções e movimentos.

### **Em casa:**

Colocando uma música de fundo calma e sentando-se de pernas afastadas com a criança sentada no meio delas, deverá envolver-se a criança com os braços e balançar o corpo ao som a música.

Outra forma de realizar a atividade é pedindo à criança para se colocar em decúbito dorsal e, de seguida, mobilizar-se os membros desta, fazendo massagens pelo corpo ao som da música, e exercendo alguma pressão nos membros tocados, de forma a desenvolver a consciencialização corporal. Esta mobilização poderá, também, ser feita com um lençol, colocando os diferentes membros da criança em cima do lençol e balanceando-os de seguida.

Pode, ainda, utilizar-se uma bola média ou pequena, de preferência que promova a estimulação sensorial (ex.: com pequenas pontas), fazendo-a passar, exercendo alguma pressão com a mesma, pelo corpo da criança ao som de uma música.

## 5. Conclusão

A família é o primeiro sistema em que cada indivíduo se insere e o qual ajuda na promoção do seu desenvolvimento. É neste contexto que a criança toma consciência dos seus papéis primários e onde se inicia o processo de socialização, que o leva à articulação com a comunidade.

Desde sempre, a família surge como um lugar onde se aprende a viver, ser e estar, e onde se começa o processo de consciencialização dos valores sociais. É neste ambiente que o indivíduo aprende a respeitar os outros e a colaborar com eles pois é no seio familiar que se transmitem valores, costumes e tradições entre gerações. A educação é processada sem regulamentos técnicos e aquilo que o indivíduo é tem uma maior relevância que aquilo que ele é capaz de fazer.

A família desempenha um papel de extrema importância no desenvolvimento da criança, uma vez que é através desta que se constroem pessoas adultas com uma determinada auto-estima e onde estas aprendem a enfrentar desafios e a assumir responsabilidades. Deste modo, o meio familiar exerce uma das mais importantes influências no desenvolvimento das capacidades cognitivas e na estruturação das características afectivas dos filhos.

As crianças aprendem continuamente através dos seus pais, não só o que estes lhes contam, mas também, sobretudo, pelo que vêem neles, como atuam, como respondem perante os problemas.

A família é a instituição mais privilegiada da educação, pois é no seu meio natural que o homem nasce e existe e onde se desperta como pessoa. E, para além dos pais, os restantes membros da família (avô, avó, tios) também têm um papel de extrema importância no desenvolvimento das crianças.

Acima de tudo, a família deve acarinhar e estimular as crianças no sentido de as transformar em seres humanos com capacidades para se relacionar competentemente com o seu meio físico e social, assim como para responder às exigências necessárias à sua adaptação ao mundo.

## 6. Bibliografia

Castro, A. M. R. M. (2003). *Dança e Psicoterapia: Levantamento e Análise da Situação da Dançaterapia em Portugal*. Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Mestre em Performance Artística – Dança. Universidade Técnica de Lisboa. Faculdade de Motricidade Humana.

Fonseca, V., & Martins, R. (2001). *Progressos em Psicomotricidade*. Edições FMH, Lisboa, 1ª Edição, Cruz Quebrada.

Levy, F. J. (1992). *Dance/Movement Therapy: A Healing Art*. American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance.

Marcellino, V. C. (s/d). A dança e a psicologia junguiana. Retirado a 4 de Maio de 2012 de:

<http://209.85.229.132/search?q=cache:ZfN5h0W017sj:www.symbolon.com.br/artigos/A+danca+e+a+psicologia+junguiana.doc+dan%C3%A7a%2Bterapias+expressivas&cd=8&hl=pt-PT&ct=clnk&gl=pt>

Martins, R. (2001). Questões sobre a Identidade da Psicomotricidade. *Progressos em Psicomotricidade*. Edições FMH, Lisboa, 1ª Edição, Cruz Quebrada, 29-40.

Payne, H. (1992). *Dance Movement Therapy: theory and practice*. London and New York: Routledge.

Payne, H. (1995). *Creative movement and dance in groupwork*. Oxon: Winslow

Santos, M. G. D. S. (1999). *A Dança e o Movimento Criativo no Desenvolvimento de algumas dimensões da Competência Social. Uma abordagem às Terapias Expressivas na intervenção em crianças com Comportamento Agressivos*. Tese de Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Mestre em Educação Especial. Universidade Técnica de Lisboa. Faculdade de Motricidade Humana.

Sassano, M. (2003). *Cuerpo, Tiempo Y Espacio. Principios Básicos de la Psicomotricidad*. Buenos Aires: Stadium.

Sousa, A. B. (2005). *Psicoterapias Activas (Arte-Terapias)*. Lisboa: Livros Horizonte.