

DODOT SISTEMA ACTIVITY

Promove o desenvolvimento motor do teu bebé

OS EXERCÍCIOS DA VIDEOTECA ACTIVITY

Com a colaboração de Gymboree



A IMPORTÂNCIA DO MOVIMENTO NA BRINCADEIRA

A importância da interactividade no movimento e na brincadeira?

O acto de brincar desempenha um papel fundamental no desenvolvimento precoce das capacidades físicas e sociais. Desenvolve tanto a motricidade fina como a grossa e fortalece os músculos do seu filho para que consiga trepar, correr e manusear objectos pesados. Além da exploração das propriedades dos objectos, brincar fomenta a invenção, a imaginação, a criatividade e todo o tipo de estratégias de resolução de problemas.

Fisicamente, o movimento fortalece os músculos do seu filho, o que o ajudará a controlar o corpo de forma gradual. Quanto ao aspecto emotivo, as canções e os jogos revelam-se sempre muito mais divertidos do que meras palavras. Por conseguinte, as representações mentais que o seu filho faz das canções e dos jogos misturam-se com um sentimento de diversão e alegria que é muito mais difícil de comunicar só com palavras.

Como pai ou mãe, constitui o modelo mais importante para a criança. Muitas vezes, os bebés e as crianças pequenas prestam atenção à expressão facial ou à linguagem corporal dos adultos para saberem se algo é seguro ou divertido. Este mecanismo é conhecido como «referência social». Ao observá-lo e ao ouvi-lo, a criança aprende como deve utilizar as suas próprias expressões, sons e movimentos para iniciar a interacção com os outros.

PARA COMEÇAR, ALGUNS CONSELHOS

Com que idade começo?

Os bebés e as crianças pequenas apercebem-se perfeitamente das pessoas que os rodeiam, mesmo os recém-nascidos. Os bebés de apenas uma semana de vida distinguem a mãe pelo cheiro e, aos 4 ou 6 meses de idade, já conseguem reconhecer facilmente os rostos familiares com o sentido da visão.

A sua forma de conduzir as diferentes actividades dependerá da idade da criança. Os bebés de 6 meses preferem habitualmente movimentos corporais suaves e um tom de voz muito baixo, enquanto que as crianças um pouco mais crescidas se divertem com mais animação e movimento. Deixe-se guiar pelo seu filho e fique atento aos sinais que possam indicar-lhe se deve modificar a actividade para se adaptar melhor aos seus desejos.

Quando participar nas actividades de movimento, tenha noção da distância que mantém relativamente ao rosto do seu filho. Os bebés mais pequenos necessitam de um contacto visual muito próximo, de cerca de 25 centímetros, ao passo que as crianças um pouco mais crescidas conseguem ver pessoas e objectos de mais longe. Se utilizar maracas ou outros brinquedos pequenos, lembre-se de que as crianças com idade inferior a 18 meses levá-los-ão à boca, pelo que todos os objectos devem cumprir as normas de segurança vigentes.

Em grupo ou a sós com o seu filho?

As actividades incluídas na Videoteca Activity podem ser desfrutadas em grupo ou a sós com o seu filho. Se tiver mais do que um filho, pode adaptar a actividade à idade de cada um deles. Deste modo, eles divertir-se-ão mais e será mais fácil para si organizá-la.



Em grupo

Se é habitual encontrar-se com um grupo de pais e mães para organizarem lanches, festas infantis ou qualquer outra actividade social em que os vossos filhos participem, podem revezar-se para fazerem as brincadeiras da Videoteca Activity em vossa casa.

Ao realizarem as actividades em grupo, as crianças têm a oportunidade de se observarem umas às outras enquanto brincam. As actividades de grupo e a interacção social contribuem para que as crianças aprendam a relacionar-se com os outros e para que confirmem o efeito que provocam em quem as rodeia. Isso estimula-as a tomarem a iniciativa nas suas brincadeiras e a contribuírem com as suas próprias ideias e pensamentos.

No âmbito do grupo, as crianças aprendem a esperar pela sua vez, a partilhar e a observar-se umas às outras. A relação com os seus semelhantes fomenta o seu recente interesse pelas outras crianças e as suas incipientes capacidades sociais.

No entanto, não deve surpreender-se se vir que as crianças interagem muito pouco entre si. Na verdade, a maioria das crianças pequenas não brincam «com» outras crianças, mas sim «em paralelo» a elas, isto é, brincam ao lado das outras crianças mas não «com» elas. Brincar «em paralelo» é importante para o desenvolvimento infantil, já que permite à criança melhorar as suas aptidões sociais, aprender novas habilidades e solucionar os desafios que surjam diante dela.



A sós com o seu filho

As brincadeiras da Videoteca Activity podem servir para que você e o seu filho passem momentos especiais e gratificantes a sós. O seu filho divertir-se-á ao ver como fala e interage com ele ao longo da actividade, enquanto você observa as suas reacções a todo o momento. Mesmo que ainda não saiba falar, será capaz de lhe responder com o seu modo de se mexer. Uma forma divertida de variar algumas das actividades consiste em realizá-las diante de um espelho, de modo a que o seu filho consiga ver tanto as suas expressões faciais como as dele. Depois de repetirem as brincadeiras duas ou três vezes, procure algum sistema que permita ao seu filho prever as diferentes actividades: não tarda nada será um verdadeiro especialista!

O que é que precisa

As brincadeiras da Videoteca Activity podem ser realizadas em qualquer espaço aberto cujas dimensões mínimas sejam de 2 metros de comprimento por 2 metros de largura. O chão deve ser macio, pelo que é conveniente estar alcatifado, coberto por um tapete grosso ou acolchoado de qualquer outra forma. Assegure-se de que não há nenhum móvel, especialmente com esquinas ou arestas vivas. Certifique-se também de que no chão não existe nenhum objecto pequeno que as crianças possam meter na boca.



Participe com entusiasmo

As crianças prestam atenção aos adultos para saberem como reagir perante uma situação nova (este mecanismo denomina-se «referência social»). Se o seu filho vir que você se diverte e participa com toda a vontade do mundo, é muito provável que siga o seu exemplo e também se envolva com entusiasmo. Quanto mais activamente o seu filho participar, mais aprenderá sobre todas as actividades

Elogie efusivamente

No decorrer de todas as actividades deve animá-lo e incentivá-lo. Pode fazê-lo tanto através de palavras («Muito bem!», «És muito inteligente!») como utilizando a linguagem não verbal (aplausos, abraços e sorrisos). Perante os elogios, as crianças desenvolvem uma auto-imagem positiva e um bom nível de auto-estima. Assegure-se de que os seus elogios são claros e efusivos, já que por vezes as crianças pequenas não captam as mensagens subtis. Lembre-se de que nenhum louvor é excessivo.

Elogie tanto o esforço como as conquistas

A sua aprovação é muito importante para o desenvolvimento do seu filho, por isso não se esqueça de elogiá-lo mesmo que não tenha completado a actividade por sentir apreensão ou medo. Deste modo, fará com que o seu filho volte a tentar várias vezes até conseguir realizar a tarefa correctamente. Lembre-se de que as crianças prestam atenção aos adultos como referência para saberem que opinião devem ter de si mesmos, por isso mostre-lhe que se sente orgulhoso dos seus esforços.

Aceite que haja diferentes graus de participação

As crianças pequenas são únicas e têm uma personalidade própria, o que faz com que gostem de algumas coisas e de outras não. É de esperar que o seu filho participe activamente em algumas actividades e, em contrapartida, noutras prefira limitar-se a observar. Esta atitude é muito frequente nas crianças pequenas, pelo que não deve sentir frustração. Pelo contrário, é positivo que estimule o seu filho a voltar a participar nas actividades quando se sentir preparado.

Não o obrigue a participar

Como a maioria dos pais e cuidadores sabem por experiência, tentar obrigar uma criança a fazer algo que decidiu não fazer é muito provável que dê lugar a um sentimento de frustração. Se o seu filho não quiser participar em determinada actividade, passe à seguinte. Lembre-se de que as crianças aprendem observando e ouvindo, por isso se o seu filho escolher observar uma actividade em vez de participar nela, também está a aprender. Uma forma divertida de incentivá-lo a envolver-se é participar você mesmo com entusiasmo. O seu filho verá que está a perder algo divertido e é muito provável que queira aderir.

Deixe as inibições à porta

As crianças adoram os gestos teatrais, o entusiasmo e a animação. Enquanto conduz as actividades, faça caras divertidas e vozes estranhas, sorria de orelha a orelha e ria-se às gargalhadas. Tente ultrapassar as suas inibições e o seu sentido do ridículo. Se lhe custar muito, faça apenas uma tentativa: ver o quanto o seu filho se diverte incentivá-lo a seguir em frente.

Tire o máximo partido da sua voz

As crianças adoram ouvir vozes que variam de tom, timbre e volume. Utilize a voz para que as actividades sejam mais divertidas e emocionantes.

Use o seu movimento corporal para acrescentar emoção

Qualquer actividade se torna mais animada se se fizerem gestos exagerados e divertidos. Quando seguir as indicações sobre «movimento corporal» de cada actividade, assegure-se de que os seus gestos são teatrais e aparatosos para causarem maior efeito.

Aplauda durante algum tempo no fim de cada actividade

Ao aplaudir e ao exprimir a sua aprovação no fim de cada actividade, aumenta a auto-estima e a autoconfiança do seu filho. Ao mesmo tempo, assinala que a actividade chegou oficialmente ao fim, o que ajuda as crianças a fazerem a transição de uma actividade para outra. O aplauso revela-se especialmente útil quando uma criança não quer dar por concluída uma actividade de que gosta muito.

Utilize as canções de transição

Uma «canção de transição» é uma canção especial que indica que uma actividade concreta está prestes a começar. Se reparar atentamente nos programas de televisão preferidos do seu filho, verá que recorrem frequentemente a este tipo de canções. As crianças adoram que as coisas sejam previsíveis e estas canções são ideais para acompanhar a transição para uma nova actividade ou para concluir a que se está a realizar nesse momento.

Divirta-se!

As crianças, instintivamente, reparam nos adultos para saberem como reagir face a uma situação nova. Se o seu filho vir que o pai ou a mãe se estão a divertir à grande, também desfrutará muito mais da aula. Esta é a sua oportunidade para saltar, dançar e cantar aos berros: algo que provavelmente não faz há muito tempo!



OS EXERCÍCIOS DA VIDEOTECA ACTIVITY

EXERCÍCIO NÚMERO 1:

O cavalinho

Peça aos outros pais para se sentarem numa roda, com os filhos ao colo e as pernas esticadas em direcção ao centro do círculo. Convide-os para um divertido e emocionante passeio de pónei. Se os bebés forem muito pequenos, o passeio deve ser relativamente calmo e relaxante. Quanto maior for a criança, mais saltos e emoção deverá ter o passeio. Para crianças muito aventureiras, transforme-se num verdadeiro pónei com saltos exagerados e alguma inclinação pronunciada para os lados de vez em quando.

Vantagens:

- Cantar juntos é uma ótima forma de reforçar os laços afectivos com o seu filho e de o ajudar a aprender palavras e frases.
- Os saltos para cima e para baixo ajudam a criança a desenvolver o equilíbrio dinâmico, que é a capacidade de manter o equilíbrio enquanto você se mexe. Deste modo, promove o desenvolvimento das capacidades que requerem manter o equilíbrio e mexer-se ao mesmo tempo, como gatinhar, andar ou correr.
- As rimas rápidas e simples servem para exercitar a memória e familiarizam o seu filho com a entoação da linguagem falada.



A que movimentos deve prestar atenção:

- Se agita as mãos enquanto você imita o trote e salta.
- Quando canta a letra toda da canção ou só algumas palavras chave.
- Se se comunica por gestos, por exemplo, dando-lhe as mãos e pondo-as sobre a sua cintura, tentando saltar para cima e para baixo sozinho.

EXERCÍCIO NÚMERO 2:

O jogo de futebol

Peça aos adultos para se ajoelharem em círculo, de frente uns para os outros, e para segurarem nos filhos de modo a que também se vejam entre si. Pegue em cerca de cinco bolas de praia insufláveis e atire-as para o centro da roda. Diga aos outros pais para balançarem ligeiramente os filhos para a frente, para que chutem a bola com os pés e as pernas cada vez que a bola se aproximar deles. Se as crianças já se aguentarem de pé, bastará que os adultos as ajudem a chutar a bola por si mesmas. Se aprenderam a estar de pé há pouco tempo, é recomendável segurá-las pelas mãos para as ajudar a manterem o equilíbrio.

Vantagens:

- Dar pontapés ajuda a desenvolver os músculos para a motricidade grossa e serve para adquirir força.
- Esta actividade fomenta o desenvolvimento do equilíbrio e a capacidade de adoptar e de manter posições corporais que contrariam a força da gravidade. Esta capacidade é necessária para trepar, correr e andar de bicicleta.
- Ao chutarem uma bola e ao verem que, a seguir, ela rebola pelo chão, as crianças aprendem que conseguem fazer com que aconteçam coisas (causa e efeito).
- Compreender a relação entre causa e efeito é fundamental para que as crianças entendam como o mundo funciona, para que saibam que podem comunicar-se e relacionar-se com os outros e para que desenvolvam uma maior confiança em si mesmos.
- Esta actividade desenvolve a capacidade de seguir a trajectória de um objecto em movimento com o olhar.
- Realizar esta actividade numa roda dá às crianças a oportunidade de se observarem umas às outras. Terem consciência do que as outras pessoas e os seus semelhantes fazem durante este tipo de actividades em grupo contribui para o seu desenvolvimento, já que as crianças aprendem através da observação e da imitação.
- As crianças podem observar os gestos e as expressões dos outros, o que é uma forma de comunicação precoce.



A que movimentos deve prestar atenção:

- Se dá um saltinho com todo o corpo depois de cada pontapé para demonstrar a sua emoção.
- Se tenta agarrar a bola com as mãos, o que indica que quer continuar a explorá-la (talvez com a boca).
- Se tenta correr atrás da bola depois de a chutar, o que indica que quer continuar a brincar com ela.
- Se se ri e grita de alegria cada vez que consegue chutar bem.

Conselho para jogar a sós com o seu filho ou para jogarem dois irmãos:

No primeiro caso, faça com que a criança dê um chute na bola e, em seguida, vá atrás dela com a criança ao colo para que possa voltar a chutá-la. No segundo caso, faça com que o irmão mais novo chute a bola na direcção do mais velho, que pode voltar a devolvê-la fazendo-a rebolar suavemente pelo chão.

EXERCÍCIO NÚMERO 3:

As maracas

Peça às crianças e aos adultos que se aproximem e se sentem em círculo. Dão-se duas maracas a todas as crianças e duas a todos os adultos. Com um ritmo constante, peça às crianças para, primeiro, agitarem as maracas, depois baterem com uma contra a outra e, finalmente, baterem com as duas no chão. Quando as crianças se tiverem familiarizado com as maracas, ponha música. Peça às crianças para agitarem as maracas todas juntas durante 15 segundos. A seguir, peça a toda a gente para baterem as maracas uma contra a outra durante 15 segundos ao ritmo da música. Por último, peça-lhes para baterem com as maracas no chão mantendo o ritmo durante mais 15 segundos. Se as crianças já se conseguirem manter em pé, ou mesmo andar, pode pedir a todas as pessoas para se levantarem e dançarem sem se mexerem do sítio ou em roda. Se já andarem perfeitamente, pode pedir às crianças e aos adultos para dançarem a conga juntos até a música acabar.

Vantagens:

- Brincar com acessórios novos faz com que as crianças sintam curiosidade e queiram aprender acerca do mundo que as rodeia. Além disso, assim desenvolvem capacidades importantes para explorarem o seu meio, como seguir a trajetória de objectos em movimento com o olhar.
- Ao agitarem as maracas ou ao baterem com elas e ao ouvirem a seguir o som resultante, as crianças aprendem que podem fazer com que aconteçam coisas (causa e efeito).
- Ao segurarem nas maracas e ao mexerem nelas com as mãos, as crianças desenvolvem a sua motricidade fina. A motricidade fina é necessária para aprender a comer com colher, a pegar na comida do tabuleiro de uma cadeira alta, a lavar os dentes e a realizar, mais adiante, actividades como desenhar, escrever e recortar com tesoura.
- Ouvir diferentes tipos de sons, como o das maracas, ao agitá-las ou ao bater com elas, constitui a base necessária para aprender o ritmo, a altura de tom e a entoação da linguagem falada.



A que movimentos deve prestar atenção:

- Se se senta mas mexe todo o corpo ao ritmo da música com a sua forma própria de dançar.
- Quando está de pé sem sair do sítio mas mexendo os ombros ou as ancas para a frente e para trás com a sua forma própria de dançar.
- Se deixa cair as maracas ao chão.
- Se observa as outras crianças e imita o que elas fazem.

EXERCÍCIO NÚMERO 4:

A cascata de bolas

Coloque uma almofada do sofá, quadrada ou rectangular (ou algum objecto semelhante), de modo a formar uma rampa que comece no sofá ou em qualquer outro móvel. Peça a todas as crianças e adultos para se reunirem em volta da parte inferior da rampa.

Encha uma caixa grande ou um cesto de lavar a roupa com bolas (mais ou menos do tamanho de uma bola de ténis). Faça com que as crianças e os adultos o ajudem a contar lentamente até três em voz alta. Quando chegarem a três, largue as bolas no cimo da rampa e observe como caem em cascata e se espalham por todo o quarto. A seguir, peça às crianças para recolherem as bolas, para as levarem até à rampa e as introduzirem no cesto. Lembre-se de que, para as crianças, apanhar as bolas, levá-las até à rampa e voltar a encher o cesto é tão divertido como a cascata, por isso não tenha pressa em terminar esta parte da actividade. Peça aos adultos para ajudarem as crianças e as estimularem enquanto apanham as bolas: «Está aqui uma bola! Já estamos quase a acabar! Só faltam duas bolas!».

Se realizar a actividade com crianças que ainda não gatinham, tenha em conta que elas adorarão ver como as bolas deslizam pela rampa. Depois da cascata, sentem os bebés em volta do cesto para que possam ver os adultos a apanharem as bolas e a voltarem a enchê-lo.

Esta actividade pode ser repetida uma ou duas vezes.

Vantagens:

- Brincar com novos acessórios faz com que as crianças sintam curiosidade e queiram aprender acerca do mundo que as rodeia.
- Ao observarem a cascata de bolas coloridas a cair pela rampa, as crianças desenvolvem a capacidade de seguir objectos em movimento com o olhar.
- Enquanto vêem como as bolas se dispersam, as crianças utilizam as suas capacidades cognitivas de planificação motora para desenvolverem um plano para recuperar as bolas. A planificação motora é a exploração dos padrões e das sequências de acções necessárias para alcançar um objectivo.
- Juntar as bolas requer coordenação bilateral, que é a capacidade de coordenar ambas as partes do corpo. Esta capacidade é necessária para andar, saltar, andar de triciclo, etc.
- Ao segurarem nas bolas com as mãos e ao mexerem nelas, as crianças desenvolvem a sua motricidade fina.



A que movimentos deve prestar atenção:

- Quando se senta ou fica de pé entre as bolas, balançando-se, saltando ou agitando os braços (estes gestos significam: «Que emoção!»).
- Se percorre o quarto com o olhar para depois olhar para si com uma expressão de espanto (isto significa: «Por onde é que começo?»).
- Se tenta fazer as bolas reboarem pela rampa acima.
- Se tenta (sem êxito) levar um grande número de bolas para o cesto ao mesmo tempo.
- Se tenta morder as bolas ou metê-las na boca.
- Quando junta as bolas mas não quer voltar a pô-las no cesto (este gesto significa: «Gosto muito delas e vou ficar com elas!»).
- Se atira as bolas ou as faz reboar pelo chão.
- Quando bate com uma maraca contra a outra para ver o ruído que fazem.

EXERCÍCIO NÚMERO 5:

O jogo dos baldes

Peça aos adultos e às crianças para se sentarem formando uma pequena roda. Entregue a cada criança um balde de praia ou outro recipiente (de preferência, que tenha uma asa).

Encha vários baldes de praia (ou caixas ou outros tipos de recipientes), um por criança, com brinquedos pequenos, como peluches, brinquedos para a banheira, marionetas de dedos, etc. Coloque os baldes no extremo do quarto no lado oposto onde as crianças se encontram e diga-lhes que, quando contar até três, podem correr até ao respectivo balde e ver o que há lá dentro. À medida que esvaziarem os baldes, incentive-as a voltarem a enchê-los. Também pode ajudar o seu filho a virar o balde e a fazer cair o seu conteúdo; tente agir com a máxima emoção possível: «Um, dois e... TRÊS!». Para que seja ainda mais divertido, as crianças podem esvaziar o conteúdo do balde no colo dos pais: é algo que os faz sempre rir.

Se as crianças gatinharem há pouco tempo, coloque os baldes por perto. Se já gatinharem rapidamente ou andarem, ponha-os mais longe. No caso de bebés que ainda não se deslocam sozinhos, coloque o balde onde não possam alcançá-lo para os incentivar a esticarem-se na sua direcção. Quando as crianças já tiverem esvaziado e enchido os baldes durante vários minutos, pode acrescentar emoção ao jogo «escondendo» alguns brinquedos debaixo da mão ou da perna de um adulto ou debaixo de uma almofada.

Vantagens:

- Ao agarrarem e ao manusearem os brinquedos com as mãos, as crianças desenvolvem a sua motricidade fina.
- As crianças utilizam a sua planificação motora para decidirem em que direcção devem deslocar-se e quais os brinquedos que devem recuperar para encher o balde.
- As crianças utilizam as suas diferentes capacidades locomotoras (gatinhar, andar, correr, rastejar...) para se deslocarem pelo quarto o mais rapidamente possível e encherem os seus baldes.
- As crianças exploram o conceito da permanência dos objectos ao verem um balde cheio e depois vazio.



A que movimentos deve prestar atenção:

- Quando coloca um brinquedo no balde para depois tirá-lo e voltar a metê-lo (isto significa: «Estou a certificar-me de que continua ali»).
- Se esvazia o balde e, depois, olha para o seu interior vazio com expressão de estranheza (isto significa: «Onde é que estão os brinquedos?»).
- Se espalha os brinquedos no chão em vez de os meter no balde.
- Se esvazia o balde mas fica com um determinado brinquedo.
- Se leva os brinquedos à boca.
- Se tenta atirar os brinquedos para dentro do balde.

EXERCÍCIO NÚMERO 6:

O jogo das escondidas

Peça às crianças e aos adultos que se aproximem e se sentem em círculo. Utilize a canção do 'cu-cu'.

Cada criança e cada adulto recebem um lenço ou um cachecol e sentam-se frente a frente. Se as crianças ainda não conseguirem permanecer sentadas sem ajuda, podem ficar deitadas de costas com os adultos ajoelhados ao seu lado e inclinndo-se sobre elas.

Cada adulto coloca o lenço sobre a cabeça da criança, de modo a cobri-lhe o rosto. O adulto pergunta: «Onde é que está o/a [nome da criança]?». Se a criança tirar o lenço sozinha, o adulto exclama: «Ah, estás aqui!». Se não o fizer, o adulto levanta-o suavemente e exclama: «Ah, estás aqui!». Os adultos estimulam as crianças a tirarem o lenço sozinhas. Depois das crianças já o terem feito duas ou três vezes, faça com que todo o grupo cante a canção seguinte em uníssonos e que incentive as crianças a tirarem o lenço no momento certo da música.

Repita o exercício, mas desta vez devem ser os adultos a cobrirem a cabeça e as crianças a tirarem o cachecol.

Vantagens:

- Trata-se de um jogo muito divertido, já que as crianças adoram ver como os pais ou os cuidadores desaparecem e reaparecem desta forma tão lúdica.
- Com este jogo desenvolve-se a permanência dos objectos ou a capacidade de conceber imagens mentais e compreender que as pessoas e os objectos continuam a existir, mesmo não estando visíveis. Esta capacidade contribui para o desenvolvimento do autoconceito, que é a noção de se ser uma pessoa diferente das outras.
- O toque suave do lenço constitui um excelente estímulo táctil para as crianças, que contribui para o seu desenvolvimento cognitivo, uma vez que contactam com diferentes texturas e, deste modo, permite que no futuro possam classificar mentalmente os diferentes objectos.



A que movimentos deve prestar atenção:

- Se se ri ou mexe os braços quando o adulto levanta o lenço e exclama «Cu-cu».
- Se tenta voltar a pôr o lenço depois de lho terem tirado (este gesto significa: «Outra vez!»).
- Se se ri (com um risinho ou às gargalhadas) debaixo do lenço mas sem o tirar (significa: «A mim não me encontras!»).
- Se fica completamente quieto quando tem o lenço na cabeça (significa: «Não quero tirá-lo!»).

EXERCÍCIO NÚMERO 7:

Bolas e pára-queadas

Faça com que toda a gente bata palmas a um ritmo constante enquanto cantam uma canção.

Embora no exercício se fale de um pára-queadas, se for feito em casa, é melhor utilizar um lençol leve. Os adultos devem segurar no pára-queadas pela ponta e pousá-lo no chão esticado. Depois, sentam-se em volta da ponta do pára-queadas e as crianças sentam-se em cima do mesmo. Faça bolas de sabão até encher o quarto e peça aos adultos para ensinarem às crianças a apanhá-las com os dedos. Quando o ar estiver cheio de bolas, cantem todos juntos: «Bolas de sabão, bolas de sabão por todo o lado».

Os adultos devem ajudar as crianças a «descerem» do pára-queadas e, em seguida, pegar no pára-queadas pela ponta e levantá-lo ao ar. As crianças ficam sentadas ou deitadas de costas debaixo do pára-queadas enquanto os adultos o abanam suavemente, para cima e para baixo, sobre as cabeças das crianças.

Vantagens:

- As cores vivas do pára-queadas ajudam a desenvolver a discriminação visual, que é a capacidade de distinguir cores que contrastam. Esta capacidade é a base do desenvolvimento da percepção da profundidade (capacidade de perceber a distância entre espaços e superfícies).
- A percepção da profundidade permite às crianças orientarem-se dentro e fora de espaços pequenos, assim como subir escadas.
- Nesta actividade explora-se a permanência dos objectos (capacidade de compreender que as pessoas continuam a existir mesmo não estando visíveis) quando os adultos «desaparecem» ao baixarem o pára-queadas e «reaparecem» ao voltarem a subi-lo.
- A interessante textura do pára-queadas proporciona um estímulo táctil. Este tipo de estímulos contribuem para o desenvolvimento cognitivo do seu filho.
- As crianças procurarão alcançar o ondulante pára-queadas, o que implica a coordenação de músculos grandes e pequenos, assim como o controlo da parte superior do corpo.



A que movimentos deve prestar atenção:

- Quando tenta levantar-se para tocar no pára-queadas quando este desce.
- Se agita os braços e levanta as pernas para tentar tocar no pára-queadas quando este desce.
- Se observa com atenção as cores do pára-queadas enquanto este se afasta e se aproxima.
- Se sorri ou se ri quando o vê, cada vez que o pára-queadas volta a subir.

Conselho:

Se estiver a sós com o seu filho, prenda uma das extremidades do pára-queadas (por exemplo, debaixo da perna de uma cadeira). Coloque o seu filho debaixo do pára-queadas e ajoelhe-se com o extremo livre do pára-queadas na mão. Agite-o para cima e para baixo, tocando com suavidade na cabeça do seu filho quando o baixar.

EXERCÍCIO NÚMERO 8:

A dança do lenço

Cada criança e cada adulto pegam num lenço, de preferência às cores. Os adultos sentam-se com as crianças de pé em frente a eles. Se as crianças ainda não conseguirem manter-se de pé, podem sentar-se de frente para os adultos.

Faça com que todas as crianças e adultos agitem o seu lenço de diferentes formas: primeiro, de um lado para o outro; depois, de cima para baixo. Quando toda a gente se tiver familiarizado com os lenços, ponha a música. Se as crianças já andarem, faça com que tanto elas como os adultos formem uma grande roda e dançam no sentido dos ponteiros do relógio enquanto agitam os lenços para cima, para baixo e de um lado para o outro. Se ainda não souberem andar, os adultos levá-las-ão ao colo enquanto dançam em roda. Faça com que mudem de direcção e dançam no sentido contrário. Proponha uma dança livre e incentive as crianças a mexerem-se como preferirem. Experimente com os lenços para que as crianças possam observar e sentir o modo como os lenços se mexem e deslizam.

Vantagens:

- O toque suave do lenço constitui um óptimo estímulo táctil para as crianças, que desperta os seus sentidos e as ajuda a terem maior consciência das partes do seu próprio corpo e do modo como este se move.
- Os estímulos tácteis contribuem para o desenvolvimento cognitivo das crianças, uma vez que as fazem contactar com diferentes texturas e, deste modo, permitem que no futuro possam classificar mentalmente os diferentes objectos.
- Dançar enquanto se agita um cachecol serve para desenvolver o equilíbrio dinâmico, que consiste em manter o equilíbrio enquanto se mexe.

A que movimentos deve prestar atenção:

- Quando caminha ao ritmo da música sem mover o lenço ou agita-o ao ritmo da música mas sem mover o corpo (para as crianças pequenas é difícil concentrarem-se em duas tarefas complexas ao mesmo tempo).
- Se está de pé sem sair do sítio mas balança os ombros ou as ancas para a frente e para trás enquanto agita o cachecol para ambos os lados.
- Se observa as outras crianças e imita o que elas fazem.

