

ATIVIDADES DE MOTRICIDADE FINA

A **motricidade fina** envolve os músculos mais pequenos do corpo, em particular os músculos das mãos, dos dedos e dos olhos.

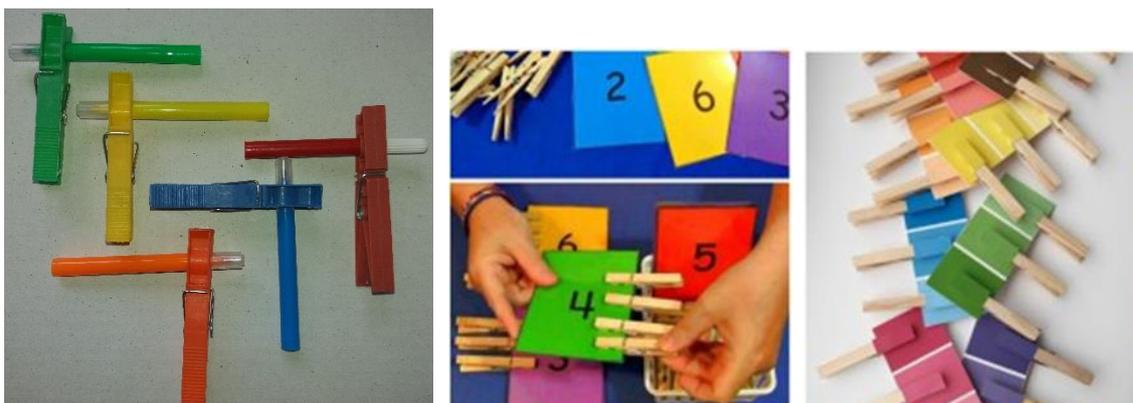
Desta forma as atividades que fortalecem estes músculos e treinam a coordenação olho-mão, facilitam a realização de tarefas do dia-a-dia (abotoar e desabotoar, fazer os laços dos atacadores, apertar e desapertar fechos, fivelas,...), e de tarefas relacionadas com as aprendizagens escolares (escrever, desenhar, recortar,...).

Com alguns objetos do dia-a-dia e alguma criatividade podemos pôr em prática variadas atividades de promoção da motricidade fina.

♥ Atividades com molas da roupa

Desenvolvem competências de destreza e força manual, coordenação óculo-manual e a pega em pinça. Podendo associar-se noções de cor, número, quantidade, entre outras. Realizar a atividade de acordo com as imagens.

Materiais: molas, canetas/lápis coloridos, cartões/folhas com cores e números, ...



♥ Atividades com Clips

Desenvolvem competências de destreza e coordenação dinâmica manual, concentração, planeamento e coordenação óculo-manual. Podendo associar-se noções de cor, número, quantidade, entre outras. Realizar a atividade de acordo com as imagens.

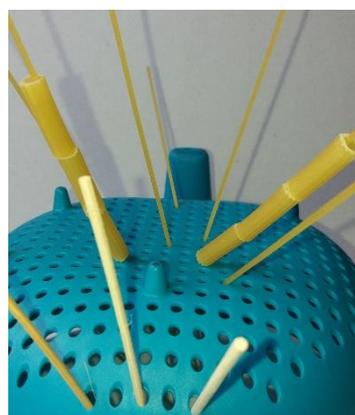
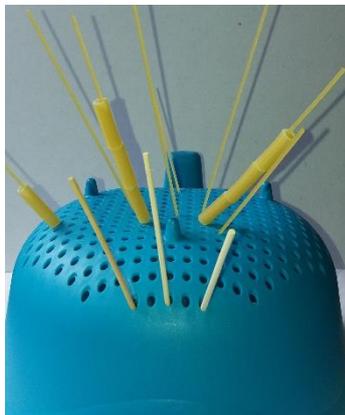
Materiais: clips de diferentes tamanhos e cores, cartões/folhas com cores, números, ...



♥ Atividades com utensílios de cozinha

- 1- Desenvolve competências de destreza e precisão manual, concentração, controlo da impulsividade, coordenação óculo-manual e a pega em pinça. Realizar a atividade de acordo com as imagens.

Materiais: escorredor da massa, esparguete ou paus de espetada e massa com furinho (ex. macarrão).



- 2- Desenvolve competências de planeamento motor, associando a coordenação óculo-manual e o controlo da mão e do pulso ao equilíbrio, à concentração e ao controlo da impulsividade. Segurando a colher com a bola a criança deve caminhar por diferentes caminhos/percursos.

Materiais: colher de pau e bola.



♥ Atividade com palhinhas e cotonetes

A criança deve enfiar os cotonetes (pintados) dentro da palhinha, associando as cores. Caso não tenham palhinhas coloridas podem utilizar o que tiverem em casa.

Materiais: palhinhas cortadas e cotonetes.



♥ Atividades com elásticos e fios

- 1- Apenas com uma mão a criança deve colocar elásticos num objeto redondo. Se for muito difícil pode utilizar as duas mãos.

Materiais: elásticos e rolo de cartão ou lata redonda ou garrafa de água.



- 2- A criança deve passar a linha pelos pioneses à sua vontade fazendo figuras abstratas como na imagem. Posteriormente pode passar a linha tentando fazer figuras (quadrado, retângulo, triângulo, hexágono,...).

Materiais: placa de cortiça ou cartão grosso, pioneses e linhas ou lã.



♥ Atividades com botões

- 1- Em folhas lisas desenha-se linhas retas, curvas, zig-zags e figuras geométricas. A criança deve colocar os botões sobre as linhas/figuras.

Materiais: caneta, folhas e botões. Caso não tenham botões em casa podem substituir os botões por feijão, grão, massinhas, bolinhas de papel ou plasticina.



♥ Atividades com tampas

Enroscar e desenroscar tampas de vários tamanhos (de garrafas, garrafões, frascos, desodorizantes,...) é uma boa tarefa para desenvolver os movimentos de rotação e a mobilidade articular do pulso. Contudo as tampas também proporcionam atividades divertidas, como a que se segue. Realizar a atividade de acordo com a imagem, retirando as tampas para um recipiente vazio.

Materiais: tampas de diferentes tamanhos, alguidar, água, 2 pauzinhos ou lápis e 1 recipiente vazio.



♥ Atividades com plasticina

A plasticina pode ser modelada com as mãos ou com alguns utensílios simples para a trabalhar. Em casa sugere-se talheres, rolo da massa, tesoura, palitos, pentes, ou quaisquer outros que tenham. Depois é só usar a imaginação e criar as mais diversas “obras de arte”.

Ficam algumas sugestões:





♥ Castelo de cartas

Com um comum baralho de cartas é possível estar entretido e concentrado por um bom tempo! É só usar a imaginação e construir os mais variados castelas com cartas.



NOTA: todas as atividades podem e devem ser adaptadas às competências da criança/jovem. E na falta de algum material sugerido para as atividades, este pode ser substituído por qualquer outro que faça a mesma função.

Bom trabalho!