

Olá, ,שלוםHello famílias do NETAF!

Muitas mudanças e adaptações.

O Netaf, neste **3o. Família Netaf**, vem dar uma atenção especial ao **CORPO**.

Difícil imaginar as crianças e jovens tendo que ficar em casa, sem ir a escola, ao parque, ao clube, sem sair na rua, sem os amigos...



Aqui vão algumas possibilidades de atividades com enfoque corporal para que você adulto, pai, mãe, educador ou terapeuta, possa se inspirar. E, uma grande dica, olhe para a criança, perceba e valorize seu interesse naquele momento. Pensamos no uso de materiais do dia a dia, como: lençol, fita crepe, vassoura, bola, que pode ser trocado ou adaptado de acordo com sua disponibilidade, espaço e habilidade. Além dos materiais sugeridos, podemos criar com o nosso próprio corpo variadas atividades. **Vamos lá! Inspire-se com a criança, usem a criatividade e divirtam-se!**



Equipe NETAF

Material desenvolvido pelos profissionais do NETAF



Diretoras

Andrea Arruda - Fonoaudióloga Clínica, Especialista em Voz e Mediadora do PEI.

Claudia Feldman - Psicopedagoga, Psicodramatista, Educadora Sistêmica, Consteladora Familiar e Mediadora do PEI.

Equipe

Andrea Bortman - Psicóloga e Neuropsicóloga.

Alexandre Nobrega - Educador Somático.

Clarissa Levy - Psicóloga, Educadora Sistêmica e Mediadora do PEI.

Cyntia Abramczyk - Terapeuta de Família e Casal, Mediadora de Conflitos e Mediadora do PEI.

Ilana Shavitt - Psicóloga, Especialista em Terapia Analítico-Comportamental com crianças, adolescentes e Orientação de Pais.

Nadia Barros - Secretária.

Néli W Malbergier - Terapeuta Ocupacional, Educadora Corporal e Visual -Self-Healing, Educadora Sistêmica e Mediadora do PEI.

Olivia Alvarez - Pedagoga, Psicomotricista e Mediadora do PEI.

Paula Bilton - Psicóloga, Psicopedagoga, Neuropsicóloga e Mediadora do PEI.

Priscila Oliveira - Psicóloga.

Roberta Meirelles - Psicopedagoga, Consultora Educacional e Mediadora do PEI.

Tereza Rozilio - Nutricionista clínica e Especialista em transtornos alimentares.

Thais Pallazzi - Fonoaudióloga, Especialista em Voz, Acupunturista, Educadora Sistêmica, Consteladora Familiar e Mediadora do PEI.

Criação e arte: : **Alexandre Nobrega, Néli W Malbergier e Olivia Alvarez**

Imagens: Todas elas foram tiradas da Internet nenhuma e criação

Conteúdos e pesquisas de referências: Equipe NETAF.



+55 11 3476-2251
+55 11 98077-2299



canalaberto@netaf.com.br



www.netaf.com.br
[@facenetaf](https://www.facebook.com/facenetaf)
[@netaf1](https://www.instagram.com/netaf1)



Rua Dr. Cândido Espinheira, 396 cj. 21-22
Pacaembu, São Paulo-SP

***Para brincar você pode usar materiais simples.
Algumas sugestões:***

Bola



Papel

Fita adesiva

Tapetes

Bexiga

Cabo de vassoura

Revista

Pregador de roupa

Jornal

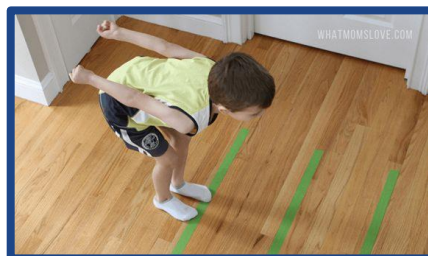
Atividades com bola ou bexiga

- ★ Andar com a bola entre as pernas ou embaixo do braço;
- ★ Jogar a bola para cima e bater palma;
- ★ Jogar a bola na parede em diferentes distâncias;
- ★ Bater a bola no chão como basquete;
- ★ Passar a bola para o outro com os pés;
- ★ Não deixar a bola ou bexiga cair no chão usando as partes do corpo: cabeça, ombro, cotovelo, joelho, mão e pé.
- ★ Brincar com bolas de diferentes pesos, tamanhos e texturas



Atividades com fita crepe

- ★ Fazer um caminho no chão para andar sobre;
- ★ Pensar em códigos, como: fita cortada = pular e contínua = andar; duas fitas = pernas separadas e construir um circuito.
- ★ Fazer formas geométricas (quadrado, círculo e triângulo) para pular dentro e fora;
- ★ Saltar com os dois pés em cima da fita ou de um lado para o outro da fita
- ★ Andar com um pé na frente do outro em cima da fita;
- ★ Pular com um pé só seguindo a linha;
- ★ Montar um jogo da velha no chão;
- ★ Montar uma amarelinha;
- ★ Construir pista de carrinho;



Atividades com tecido (lençol ou colcha):

- ★ Sentar no tecido e alguém te puxa;
- ★ Usar o tecido para fazer um túnel;
- ★ Brincadeira Rocambole (usar o tecido para se enrolar e desenrolar);
- ★ Jogo do Paraquedas (manipulação do tecido para jogar bexiga para o alto);
- ★ Rolar na colcha;
- ★ Fazer cabana com a colcha em diferentes alturas e passar por baixo;
- ★ Deitar embaixo do tecido/coberta e sentir o peso no corpo, ficar no escuro, no silêncio... pensar na respiração;



Atividades com sucata (caixas de diferentes tamanhos, embalagens e garrafa pet):

- ★ Boliche com garrafa pet (jogar a bola com as duas mãos, com a mão dominante ou com a mão não dominante, com os pé);
- ★ Colocar as garrafas no chão e andar em zigue zague;
- ★ Andar entre as garrafas sem encostar;
- ★ Empilhar as caixas construindo grandes torres;
- ★ Desenhar nas caixas e embalagens;
- ★ Transformar as caixas de papelão em carrinhos, casas...;
- ★ Construir um boneco com as sucatas colocando, por exemplo, um prato de papelão como rosto, tampinhas como olhos, etc



Agora, vamos usar apenas o nosso corpo? Que tal?

- ★ Mímica;
- ★ Morto e vivo;
- ★ Esconde esconde;
- ★ Imitar os animais;
- ★ Gato mia;
- ★ Massagem nos pés, nas costas, mão e cabeça;
- ★ Brincar de espelho (imitar a posição corporal da outra pessoa);
- ★ Falar seu nome fazendo um som e movimento e os outros imitam;
- ★ Dar comandos para se locomover no espaço (Quantos passos para a direita? Quantos passos para a esquerda?);
- ★ Modelar o corpo do amigo: ele fica parado e você posiciona como quiser o corpo dele - pode ser com comando ou tocando.



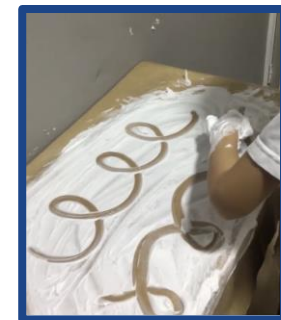
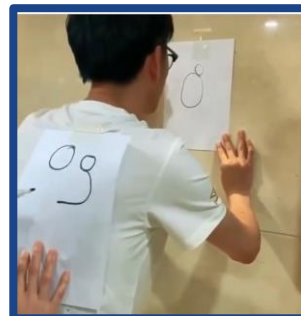
- ★ Seu mestre mandou;
- ★ Carrinho de mão;
- ★ Deitar no chão e rolar como um tronco de árvore;
- ★ Gangorra, deitar no chão levar as pernas para cima da cabeça e voltar, fazendo um balanço até sentar;
- ★ Andar com os pés e as mãos no chão (pernas estendidas dentro do possível);
- ★ Teatro de sombra;
- ★ Brincadeiras de Roda: Corre cutia, Batata quente, Pato-Ganso, Adoleta, Relógio, Gato e rato...





Atividades para brincar com as mãos:

- ★ Desenhar, recortar e colar livremente;
- ★ Amassar e rasgar folha de revista, jornal, qualquer papel disponível;
- ★ Recortar o rosto de uma revista e desenhar o corpo;
- ★ Formar um desenho usando arame de saco de pão;
- ★ Desenhar com o dedo na espuma de barbear, na cola, tinta;
- ★ Peteleco na bolinha de papel. Brincar de fazer gols!;
- ★ Pegar bolinhas de papel ou de algodão com pregador de roupa;



- ★ Desenhar com diferentes papéis (texturas e tamanhos) e diferentes riscadores (lápis, giz, giz pastel, carvão, canetas, cotonete no nanquin, guache);
- ★ Juntar pequenas sucatas, como: tampas em geral, papel rasgado, caixinhas, grãos, pregador que não usa, copo descartável, arame de amarrar saco, o que tiver disponível e construir algo para colar no papel ou apenas para montar e desmontar;
- ★ Espetar palitos em bandeja de isopor criando um desenho;
- ★ Criar desenhos para recortar;
- ★ Criar alinhavo com papelão ou bandeja de isopor.



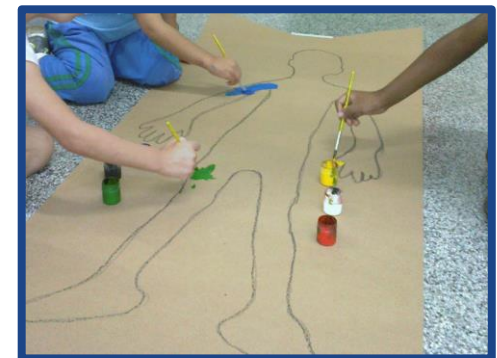
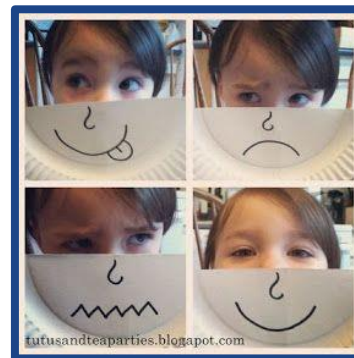
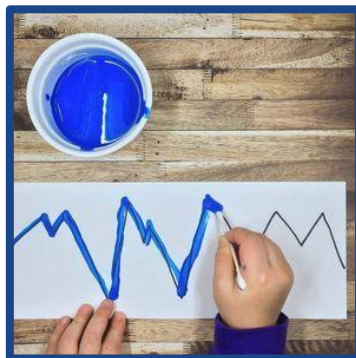
★ Usar um papel grande (ex: cartolina, kraft) ou emendar folhas até ter o tamanho da criança. Deitá-la no papel, desenhar seu contorno e depois, acrescentar detalhes como, olhos, cabelo, roupas, etc... .

★ Pintura com cotonete;

★ Criar máscara das emoções com pratinho;

★ Criar quebra cabeça com desenho;

★ Desenhar e recortar as partes de um corpo e uni-las com bailarina para poder se movimentar



***Faça um desenho ou cole a proposta que
você mais gostou e envie para o NETAF!***



Algumas ideias de circuito:

1. Ande sobre uma linha (fita crepe ou corda)
2. Imita um sapo pulando 5 vezes
3. Jogue a bola acertando a mosca (parede ou cesto) para o sapo comer
4. Cante uma música que você conhece sobre sapo
5. Construa com as sucatas que tiver disponível uma casa para o sapo se proteger da tempestade
6. Faça um desenho do sapo e depois recorte para fazer um quebra cabeça



***Que tal agora você pensar em um circuito?
Como você faria? Desenhe aqui como ele ficou e depois
você pode trocar com um amigo.
Mande também para o Netaf a sua ideia!***

