



★ + ☁ .  
**LÚDiDÁTICA**

# GUIA RÁPIDO

*DESENVOLVENDO COORDENAÇÃO  
MOTORA EM CASA*



@ludidatica



[ludidatica.com.br](http://ludidatica.com.br)

# INDÍCE

POR QUE A COORDENAÇÃO MOTORA É TÃO IMPORTANTE?.....	3
DESENVOLVIMENTO POR FAIXA ETÁRIA.....	4
5 - ATIVIDADES SIMPLES PARA FAZER HOJE.....	6
DICAS PRÁTICAS PARA O DIA A DIA.....	8
QUANDO BUSCAR AJUDA E PRÓXIMOS PASSOS.....	9



LÚDiDÁTICA

# POR QUE A COORDENAÇÃO MOTORA É TÃO IMPORTANTE?

## 🎯 O QUE É COORDENAÇÃO MOTORA FINA?

A coordenação motora fina é a habilidade de usar os pequenos músculos das mãos e dedos para realizar movimentos precisos e controlados. É fundamental para:

- ✓ **Escrita** - Segurar o lápis corretamente
- ✓ **Alimentação** - Usar garfo e faca
- ✓ **Vestir-se** - Abotoar, amarrar sapatos
- ✓ **Brincar** - Montar quebra-cabeças, usar brinquedos
- ✓ **Autonomia** - Escovar dentes, pentear cabelo

## 🧠 BASE CIENTÍFICA

Segundo pesquisas em neuroaprendizagem, crianças com boa coordenação motora fina:

- Têm 50% mais facilidade no processo de alfabetização
- Desenvolvem maior autoestima e independência
- Apresentam melhor desempenho em tarefas escolares

## ⚠ SINAIS DE ALERTA

**Procure apoio se a criança (após os 4 anos):**

- Evita atividades de desenho ou escrita
  - Tem dificuldade para segurar o lápis
  - Se cansa rapidamente ao colorir
  - Aperta muito ou muito pouco o lápis
  - Tem letra muito irregular ou tremida
- ora fina:



# DESENVOLVIMENTO POR FAIXA ETÁRIA

## 🟡 2-3 ANOS

### O que esperar:

- Segurar giz ou lápis grosso
- Fazer rabiscos circulares
- Empilhar 3-4 blocos
- Virar páginas de livro (várias de uma vez)

### Atividades recomendadas:

- Brincar com massinha
- Empilhar blocos grandes
- Rabiscar livremente
- Rasgar papel

## 🎨 3-4 ANOS

### O que esperar:

- Desenhar círculos e linhas
- Usar tesoura com supervisão
- Copiar formas simples
- Construir torres de 6-8 blocos

### Atividades recomendadas:

- Recorte com tesoura de ponta redonda
- Alinhavos simples
- Pintura com pincel
- Jogos de encaixe



# DESENVOLVIMENTO POR FAIXA ETÁRIA

## 4-5 ANOS

### O que esperar:

- Desenhar figuras recogníveis
- Recortar seguindo linhas simples
- Copiar letras básicas
- Amarrar cadarços com ajuda

### Atividades recomendadas:

- Atividades pré-escrita (tracejados)
- Origami simples
- Jogos com pinça
- Contas para enfiar

## 5-6 ANOS

### O que esperar:

- Escrever o próprio nome
- Recortar formas complexas
- Amarrar sapatos sozinho
- Desenhar com detalhes

### Atividades recomendadas:

- Escrita de letras e números
- Labirintos
- Dobraduras elaboradas
- Jogos de coordenação bilateral



## 5 - ATIVIDADES SIMPLES PARA FAZER HOJE

### ⌚ ATIVIDADE 1: TEATRO DE DEDOS (2-6 anos)

**Material:** Apenas suas mãos

**Como fazer:** Cante músicas fazendo gestos com os dedos ("5 Patinhos")

**Benefício:** Fortalece músculos dos dedos e coordenação bilateral



### ✂️ ATIVIDADE 2: CHUVA DE PAPEL (3-6 anos)

**Material:** Papel colorido, tesoura

**Como fazer:** Deixe a criança rasgar/cortar papel livremente. Depois joguem os pedaços pro alto como "chuva"



**Benefício:** Desenvolve força das mãos e movimento de pinça

### 🌈 ATIVIDADE 3: PEGADOR DE POMPONS (4-6 anos)

**Material:** Pompons, pegador de gelo ou pinça

**Como fazer:** Use o pegador para transferir pompons entre potes.

**Benefício:** Precisão, força e coordenação olho-mão.



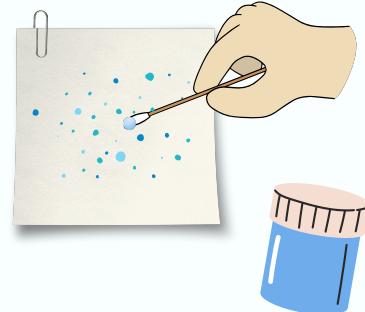
## 5 - ATIVIDADES SIMPLES PARA FAZER HOJE

### 🎨 ATIVIDADE 4: PINTURA COM COTONETE (3-6 anos)

**Material:** Tinta guache, cotonetes, papel

**Como fazer:** Pinte usando cotonetes como pincel, fazendo pontinhos

**Benefício:** Controle de pressão e precisão dos movimentos

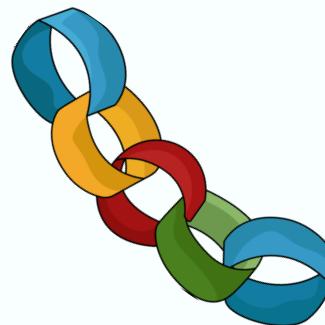


### 🔗 ATIVIDADE 5: CORRENTE DE PAPEL (4-6 anos)

**Material:** Tiras de papel, cola ou grampeador

**Como fazer:** Faça correntes unindo os elos de papel

**Benefício:** Coordenação bilateral e planejamento motor



# DICAS PRÁTICAS PARA O DIA A DIA



## TRANSFORME TAREFAS DOMÉSTICAS EM BRINCADEIRAS

### *Na cozinha:*

- Mexer massas e misturas
- Abrir tampas de potes
- Descascar frutas macias (banana, mexerica)
- Formar bolinhas com massa de pão

### *No banheiro:*

- Escovar dentes sozinho
- Apertar pasta de dente
- Fechar torneiras
- Pentear cabelo

### *No Quarto:*

- Abotoar e desabotoar roupas
- Fechar zíperes
- Organizar brinquedos pequenos
- Fazer a cama (ajudar)

### ⌚ QUANTO TEMPO PRATICAR?

2-3 anos: 5-10 minutos por atividade	3-4 anos: 10-15 minutos	4-5 anos: 15-20 minutos	5-6 anos: 20-30 minutos
--	----------------------------	----------------------------	----------------------------



### DICAS DE OURO

- ✓ Respeite o ritmo da criança
- ✓ Elogie o esforço, não apenas o resultado
- ✓ Ofereça ajuda quando necessário
- ✓ Torne divertido - brinque junto!
- ✓ Seja paciente - desenvolvimento leva tempo



# **QUANDO BUSCAR AJUDA E PRÓXIMOS PASSOS**

## **SINAIS DE QUE É HORA DE PROCURAR AJUDA:**

*Procure um Terapeuta Ocupacional se:*

- Criança evita atividades manuais consistentemente
- Grande diferença entre habilidades direita/esquerda
- Fadiga excessiva em atividades simples
- Não consegue segurar lápis aos 4 anos
- Frustração extrema com atividades motoras

## **PROFISSIONAIS QUE PODEM AJUDAR:**

- Terapeuta Ocupacional - Especialista em coordenação motora
- Fonoaudiólogo - Desenvolvimento global da comunicação
- Psicopedagogo - Dificuldades específicas de aprendizagem
- Pediatra - Avaliação do desenvolvimento geral

## **ACOMPANHE O PROGRESSO:**

Observe e anote:

- Atividades que a criança mais gosta
- Melhorias percebidas semanalmente
- Dificuldades persistentes
- Tempo que consegue se concentrar



# QUANDO BUSCAR AJUDA E PRÓXIMOS PASSOS

## ◆ QUER MAIS ATIVIDADES ESTRUTURADAS?

Este guia é apenas o começo! Para um desenvolvimento ainda mais completo, conheça nossos **Kits Digitais Lúdidática:**

- +100 atividades lúdicas e diversificadas
- Base científica em neuroaprendizagem com explicações simples
- Material para imprimir quantas vezes quiser em casa
- Economia: sem necessidade de comprar materiais caros
- Flexibilidade: use no ritmo da sua criança

■ Disponível em: [ludidatica.com.br](http://ludidatica.com.br)

## ❤ MENSAGEM FINAL

Lembre-se: cada criança tem sua fase de desenvolvimento. Por isso a importância em oferecer oportunidades, carinho e paciência.

Pequenas atividades diárias fazem grande diferença no desenvolvimento motor e na autoestima da criança.

*"Mais do que ensinar, nosso propósito é encantar, acolher e transformar o processo de aprender."*

✉ Dúvidas? Entre em contato: [ludidatica@gmail.com](mailto:ludidatica@gmail.com)

*Material desenvolvido com base em pesquisas científicas em neuroaprendizagem e práticas pedagógicas conscientes.*

