

COMPREENDER E ESTIMULAR O DESENVOLVIMENTO MOTOR EM TRISSOMIA 21

ACOMPANHAR SEU FILHO RUMO À AUTONOMIA ATRAVÉS DE ATIVIDADES ADAPTADAS

Formação destinada a pais, avós e cuidadores familiares de crianças com trissomia 21

Transforme momentos do cotidiano em oportunidades de desenvolvimento motor

Duração : 2 a 3 horas	Módulos : 5 módulos
Lições : 11 lições	Público : Pais, avós e cuidadores de crianças com trissomia 21
Formato : 100 % online, assíncrono	Organismo : N° 11757351875
Certificação : Qualiopi	Preço : Sob orçamento

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Descrição da formação

Esta formação permite que você compreenda as particularidades motoras relacionadas à trissomia 21, incluindo a hipotonia e a hiperlaxidade, e seu impacto no equilíbrio, na postura e nos gestos do dia a dia. Você descobrirá atividades lúdicas e acessíveis para estimular a motricidade global e a motricidade fina de seu filho, respeitando seu ritmo e suas capacidades. Através de explicações concretas e estratégias aplicáveis imediatamente, você aprenderá a transformar os momentos do cotidiano em oportunidades de desenvolvimento motor, sem precisar fazer sessões especiais. Formação 100% online, acessível a partir do seu computador ou tablet, no seu próprio ritmo.

Resumo dos módulos

MODULE 1	Compreender as particularidades motoras	3 lições
MODULE 2	Atividades diárias para estimular a motricidade global	3 lições
MODULE 3	Desenvolver a motricidade fina	3 lições
MODULE 4	Integrar o trabalho motor na vida cotidiana	3 lições
MODULE 5	O aplicativo COCO PENSE e COCO BOUGE	1 lição

Objetivos pedagógicos

Objetivos pedagógicos

- Compreender a hipotonia e a hiperlaxidade e como evoluem com o tempo
- Identificar o impacto no equilíbrio, na postura e na marcha
- Compreender por que os gestos do cotidiano demandam mais esforço
- Propor jogos de movimento adaptados: dança, percurso motor, yoga infantil
- Implementar atividades físicas benéficas: natação, caminhada, jogos com bola
- Utilizar técnicas para reforçar suavemente o tônus muscular
- Desenvolver a motricidade fina através do artesanato e atividades manuais
- Transformar gestos funcionais em exercícios: abotoar, abrir, despejar
- Propor jogos de precisão e coordenação visuo-manual
- Integrar o trabalho motor na vida cotidiana sem fazer sessões especiais
- Adaptar-se conforme a fadiga e a motivação da criança
- Acompanhar os progressos e manter a confiança

Informações gerais

Duração	2 a 3 horas distribuídas em 5 módulos progressivos
Público-alvo	Pais, avós, cuidadores familiares e pessoas próximas de crianças com trissomia 21
Pré-requisitos	Nenhum, formação acessível a todo público adulto
Tarifa	Sur devis – TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
Certificação	Qualiopi – Attestation de fin de formation
Organismo	DYNSEO – N° de déclaration d'activité : 11757351875

Lição 1 - Aula 1: Hipotonia e hiperlaxidade

- Hipotonia = diminuição do tônus muscular, hiperlaxidade = flexibilidade excessiva das articulações
- Características genéticas presentes desde o nascimento
- Impacto direto no desenvolvimento motor e na fadiga
- O tônus melhora com o tempo, o crescimento e as atividades adequadas

Lição 2 - Lição 2: Impacto no equilíbrio, na postura e na marcha

- Equilíbrio: os músculos trabalham mais para manter o corpo estável
- Postura: tendência a se encurvar e buscar apoios para economizar energia
- Caminhada geralmente adquirida entre 2 e 3 anos, às vezes mais tarde
- Adaptações naturais: pernas afastadas, pés para fora, caminhada na ponta dos pés
- Essas dificuldades não são limites definitivos

Lição 3 - Lição 3: Por que os gestos do dia a dia exigem mais esforço

- Esforço muscular aumentado para cada ação
- Coordenação complexa: planejamento motor necessário para cada gesto
- Controle e precisão difíceis com articulações frouxas e tônus reduzido
- Fadiga mais rápida = necessidade de pausas frequentes
- Adaptar o ambiente e as expectativas em consequência

Lição 1 - Lição 1: Jogos de movimento (dança, percurso, yoga infantil)

- Dança: equilíbrio, coordenação, ritmo e fortalecimento muscular
- Percurso motor em casa: almofadas, túnel, obstáculos variados
- Transformar o percurso em história para motivar a criança
- Yoga infantil: posturas simples para o tônus postural
- 10-15 minutos por dia são suficientes, a regularidade é mais importante

Lição 2 - Lição 2: Atividades físicas adaptadas (natação, caminhada, bola)

- Natação: a flutuabilidade reduz o impacto da hipotonia, fortalece todos os músculos
- Caminhada: começar com distâncias curtas, variar os terrenos
- Bola: rolar, lançar, pegar, empurrar com os pés
- Adaptar as atividades de acordo com a idade e as capacidades
- Priorizar o prazer familiar em vez da performance

Lição 3 - Lição 3: Técnicas para fortalecer suavemente o tônus

- Jogos de resistência: empurrar contra suas mãos, puxar, luta suave
- Posições fortalecedoras: quatro patas, sentado sem apoio, escalar
- Atividades de empurrar/puxar: carrinho, cesto de roupa, portas
- Carregar objetos adequados, subir escadas
- Materiais para manipular: massinha, areia cinética, esponjas

Lição 1 - Lição 1: Artesanato, contas, massa de modelar, pincéis

- Artesanato: rasgar, colar, cortar progressivamente
- Contas: começar com contas grandes e cordão rígido, reduzir progressivamente
- Massinha de modelar: amassar, enrolar, beliscar, esconder objetos dentro
- Pintura: pincéis grandes primeiro, depois mais finos, variar as técnicas
- Sessões curtas e regulares, valorizar o esforço mais do que o resultado

Lição 2 - Lição 2: Atividades funcionais (abotoar, abrir, despejar)

- Vestir: botões, zíperes, velcro, vestir as roupas
- Abrir/fechar: caixas, tampas, potes, cliques, maçanetas
- Transvase: feijões secos, arroz, depois líquidos gradualmente
- Refeição: colher, garfo, copo, abrir embalagens, servir-se

- Decompor cada gesto em etapas simples

Lição 3 - Lição 3: Jogos para melhorar a precisão e a coordenação visuo-manual

- Quebra-cabeças: começar com encaixes simples, aumentar progressivamente
- Jogos de construção: blocos, Duplo, Kapla, cubos empilháveis
- Jogos de encaixe e classificação: formas, cores, tamanhos
- Jogos de mira: lançar em uma cesta, empilhar anéis
- Atividades gráficas: traçar na areia, ligar pontos, colorir

MODULE 4

Integrar o trabalho motor na vida cotidiana

3 lições

Lição 1 - Lição 1: Momentos-chave para praticar sem fazer uma sessão

- Manhã: alongamentos ao acordar, participação na vestimenta
- Refeição: subir na cadeira, manusear talheres, limpar a mesa
- Deslocamentos: escadas, caminhada, pular, carregar sua mochila
- Banho: despir-se, brincar com a água, ensaboar-se, sair sozinho
- Organização, tarefas domésticas, brincadeira livre com material acessível

Lição 2 - Lição 2: Adaptar-se de acordo com a fadiga e a motivação

- Reconhecer os sinais de fadiga: irritabilidade, gestos imprecisos, perda de concentração
- Dias de disposição: atividades exigentes, novos desafios
- Dias de fadiga: atividades calmas, duração reduzida, mais pausas
- Respeitar os ciclos de energia (geralmente melhor pela manhã)
- Manter a motivação: escolhas, alternar atividades, usar seus interesses

Lição 3 - Lição 3: Acompanhar o progresso e manter a confiança

- Manter um diário de progresso: anotar as conquistas regularmente
- Fotos e vídeos: medir a evolução ao longo de vários meses
- Celebrar cada vitória, mesmo as pequenas
- Nunca comparar com outras crianças
- Confiar no processo: platôs e depois saltos à frente

MODULE 5

O aplicativo COCO PENSE e COCO BOUGE

1 lição

Lição 1 - Lição 1: Descobrir COCO

- Aplicativo para crianças de 5 a 10 anos: 30+ jogos educativos
- Pausa esportiva automática a cada 15 minutos
- Níveis de dificuldade adaptativos de acordo com as capacidades
- Desenvolvido com profissionais de saúde
- Jogos para dois possíveis: pai-filho ou entre crianças

Modalidades pedagógicas

- Formação 100% online, acessível a partir do seu computador ou tablet
- Avance no seu ritmo, quando desejar, sem restrição de horário
- Vídeos explicativos e atividades práticas para implementar imediatamente
- Acesso ilimitado ao conteúdo durante 1 ano
- Suporte por e-mail disponível durante toda a formação