

A Caminhada Sensorial tem como proposta estimular o equilíbrio, a percepção e o desenvolvimento táctil dos participantes. Além disso, cria oportunidades de aprendizagem sobre as sensações com elementos da natureza e proporciona uma reflexologia natural aos pés.



B

o

Complexo Escolar da Cruz Vermelha
Infantário DonaOlga
Ano letivo: 2014-2015

Dia 30 de Abril 2015



Complexo Escolar da
Cruz Vermelha

Infantário DonaOlga

DIA DA MÃE



***Caminhada
Sensorial***

*Vamos descobrir as
sensações?*

O tato é o sentido que tem como principal órgão a pele. Este não é distribuído uniformemente pelo corpo, havendo zonas mais sensíveis que outras.



Sensação é a reação física do corpo a um estímulo.

Em relação ao sentido tátil, podemos ter:

Sensação térmica: Frio e Calor

Sensação dolorosa: Dor

Sensação tátil: Textura, Forma e Tamanho.

Sensação cinestésica:

Perceção do movimento.

Com os pés podemos experimentar as diferentes dicotomias:



Raramente as pessoas têm a ideia de que a planta dos pés é um órgão sensorial. No entanto, forma um dos centros mais importantes do sentido do tato.

Benefícios da caminhada sensorial:

- Permite o bem estar corporal e psíquico;
- Atua positivamente sobre a concentração, a mobilidade e a capacidade de coordenação;
- Ajuda a apurar os outros sentidos;
- Promove a convivência entre mães e filhos;
- Estimula a área do sentir e o contacto com a natureza.

Boa Caminhada!

Complexo Escolar da Cruz Vermelha
Infantário Dona Olga
Ano letivo: 2014-2015

Dia 30 de Abril 2015