

IDEIAS COM HISTÓRIA®

APRENDER A BRINCAR

editora de materiais pedagógicos

Apresentação do jogo

«Conta e Aponta»



JOGO «CONTA E APONTA»

Conta e Aponta

Jogo de cartas

Público-alvo: População sénior

Ficha técnica

Conteúdos: Ana Tomaz, Pedro Bucho e Sofia Mendoza

Design: Daniela Leal (Ideias com História)

Direção de arte: Joana M. Gomes (Ideias com História)

Coordenação editorial: Miguel Correia (Ideias com História)

Edição: Ideias com História / 2019



Síntese

«Conta e Aponta» é um jogo de cartas que tem como objetivo principal promover um envelhecimento ativo e a participação dos idosos em diferentes contextos e temáticas, traçando objetivos nas áreas da promoção da mobilidade, estimulação do funcionamento cognitivo, promoção da interação social e participação em grupo.

O jogo destina-se ao público sénior, em contexto de lar, centro de dia, centro de convívio, apoio domiciliário, hospital e cuidados continuados, mas também em ambiente familiar e intergeracional.

Trata-se de um jogo inclusivo, que contém diferentes graus de dificuldade, o que permite ao dinamizador da atividade escolher o mais adequado a cada participante. Pode ainda ser jogado em grupo ou individualmente.

Os desafios presentes no jogo estão divididos em 12 categorias:

- Competências sociais/emocionais
- Movimentos
- Noção do corpo
- Sons
- Música
- Geografia
- Português
- Provérbios e expressões populares
- Mímica
- Categorias semânticas
- Cálculo
- Cultura geral

O jogo resulta numa parceria entre a editora Ideias com História e a BEM (Brain Emotion Movement), com os conteúdos desenvolvidos pelos psicomotricistas Sofia Mendoza, Ana Tomaz e Pedro Bucho.

JOGO «CONTA E APONTA»

Autores dos conteúdos



Ana Tomaz é licenciada em Reabilitação Psicomotora pela Universidade de Évora em 2013 e mestranda em Exercício e Saúde. Formadora certificada pelo IEFP. Trabalhou como psicomotricista na Unidade de Convalescença da Cruz Vermelha Portuguesa em Vila Viçosa. Trabalhou no Centro Social e Paroquial de Arraiolos onde ainda permanece. Fez parte da equipa do Projeto NEURO CuidAR (Unidade Móvel de Cuidados na Comunidade e Intervenção nas Demências e Doenças Neurodegenerativas) da Associação Agir no Tempo. Também trabalha como Psicomotricista no Agrupamento de Escolas de Mora e no Solar do Saber em Évora.



Pedro Buchó é licenciado em Reabilitação Psicomotora pela Universidade de Évora em 2013 e mestrando em Exercício e Saúde na Faculdade de Motricidade Humana. Após a licenciatura trabalhou no Lar e no Centro de Dia da Santa Casa da Misericórdia de Coruche, sendo o trabalho com a população idosa a sua grande preferência. Trabalha atualmente na Comunidade Sócio-Terapêutica “Casa João Cidade” na valência de CAO.



Sofia Mendoza é licenciada em Reabilitação Psicomotora pela Universidade de Évora em 2013 e Pós-Graduada em Gerontologia Aplicada Vertente Clínica em 2014. Formação em Snoezelen. Trabalhou como psicomotricista na Associação Humanitária de Salreu, nas valências de Lar, Centro de Dia e Creche. Criou o gabinete terapêutico Dar Mais — Psicomotricidade e Serviços Gerontológicos, onde exerce funções de Diretora e Psicomotricista. Desde 2016 faz parte da equipa do centro terapêutico Desenvolver +, centro terapêutico Árvore da Vida, clínica Curantis e da Residencial Sénior Estrela Confiante.

Áreas trabalhadas e dinâmica do jogo

O jogo é constituído por 120 cartas. Cada desafio apresenta três níveis de dificuldade, o que permite ao dinamizador da atividade escolher o mais adequado a cada participante.

Para aplicar o jogo, recomenda-se que sejam utilizadas 6 das 12 categorias e que o dinamizador selecione as categorias e os desafios em função do grupo e dos objetivos pretendidos.

Categorias e competências trabalhadas:

Competências sociais/emocionais: Autoconceito, conhecimento grupal, interação social e desmistificação de tabus e preconceitos (dando um elogio, nomeando qualidades e defeitos, etc.).

Movimentos: Mobilidade articular, coordenação motora, equilíbrio e força muscular. Nestes desafios os jogadores têm de executar uma determinada ordem motora.

JOGO «CONTA E APONTA»

- **Noção do corpo:** Consciência do corpo, conhecimento e identificação de partes do corpo, identificação de direita-esquerda.
- **Sons:** Acuidade auditiva, discriminação auditiva, imaginação e criatividade. Os jogadores devem imitar determinados sons.
- **Música:** Memória, discriminação auditiva e criatividade, através da identificação de uma música, completando um verso, cantando, etc.
- **Geografia:** Memória, fluência verbal, noção espacial e conhecimento de tradições locais. Os desafios propõem a nomeação de localidades, cidades ou países de uma região do mundo, pormenores geográficos, etc.
- **Português:** Regras básicas da gramática, famílias de palavras, rimas, soletração, entre outros aspetos.
- **Provérbios e expressões populares:** Estimulação da memória através de expressões populares, explicando o seu significado, completando frases, etc.
- **Mímica:** Comunicação não-verbal, realização de gestos e criatividade. Os jogadores devem identificar situações representadas por gestos.
- **Categorias semânticas:** Memória e fluência verbal, nomeando o mais rápido possível um determinado número de palavras de uma categoria.
- **Cálculo:** Resolução de problemas matemáticos, operações matemáticas, noção de ordem, noção de dinheiro e pensamento abstrato.
- **Cultura geral:** Memória e conhecimento geral da nossa sociedade, respondendo a questões sobre história, gastronomia, entre outros.

JOGO «CONTA E APONTA»

Exemplos de cartas/desafios

COMPETÊNCIAS SOCIAIS/EMOCIONAIS
Emoções Positivas

Nomear 3 emoções positivas.

Nomear 3 sinais das emoções positivas no nosso corpo.

Exemplificar 1 situação da sua vida onde sentiu emoções positivas.

MOVIMENTOS
Pernas

Elevar as pernas de forma alternada (10 vezes).

Elevar os joelhos de forma alternada (10 vezes).

Elevar 10 vezes as pernas ao mesmo tempo.

NOÇÃO DO CORPO
A Nossa Face e Expressão

Nomear as principais características/pontos anatómicos da face.

Fazer uma expressão de alegria!

Fazer uma expressão de medo.

SONS
Transportes I

Imite o som de uma campainha da bicicleta.

Imite o som de uma mota.

Imite o som de um helicóptero.

MÚSICA
Diga o Nome de:

2 instrumentos musicais.

4 instrumentos musicais.

6 instrumentos musicais.

GEOGRAFIA
Distritos

3 nomes de capitais de distrito.

5 nomes de capitais de distrito.

10 nomes de capitais de distrito.

JOGO «CONTA E APONTA»

Exemplos de cartas/desafios

PORTUGUÊS
Antónimos/Contrários

Baixo, gordo, giro.

Curto, estreito, rápido, calor, escuro.

Frente, direita, pesado, lavar, molhar, vestir, deitar, desligar, fechar, descer.

PROVÉRBIOS
EXPRESSÕES POPULARES
Complete o Provérbio:

Quem canta seus males...

A galinha que canta como o galo...

Não há sábado sem sol...

MÍMICA
Atividades de Vida Diária

Comer.

Pentear.

Lavar os dentes.

CATEGORIAS SEMÂNTICAS
Profissões

3 nomes de profissões.

5 nomes de profissões.

10 nomes de profissões.

CÁLCULO
Trocós

O Sr. Miguel foi à padaria e pagou a despesa de 5€ com uma nota de 10€. Quanto recebeu de troco?

O Fernando foi à mercearia e pagou a despesa de 7,50€ com uma nota de 20€. Quanto recebeu de troco?

A D. Manuela foi à farmácia e comprou um medicamento por 3,35€, com uma nota de 20€. Quanto recebeu de troco?

CULTURA GERAL
Cidades de Portugal

Uma cidade com rio.

Uma cidade com castelo.

Uma cidade com praia.

IDEIAS COM HISTÓRIA®

**editora de materiais pedagógicos
jogos · livros · kits**

geral@ideiascomhistoria.pt

212 303 405 • 966 274 157

 facebook.com/ideiascomhistoria

 instagram.com/ideiascomhistoria

www.ideiascomhistoria.pt