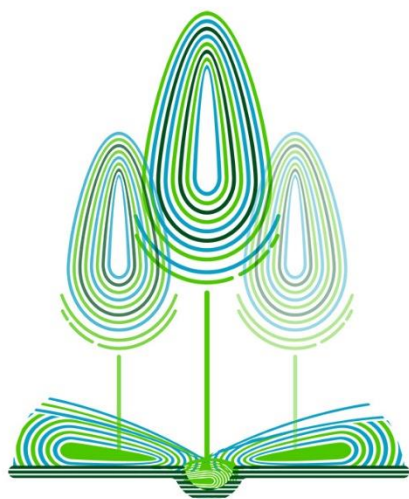




Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Manual para educadores de adultos e centros educativos sobre como co-criar jardins multissensoriais para adultos com necessidades especiais



## CO-EDUCATION IN GREEN

103

Desenvolvimento do manual para a co-criação de jardins multissensoriais para adultos com necessidades especiais

Supervisionado por  
Associació Taller Baix Camp

Setembro 2022



## INDEX

---

INDEX .....	2
1. INTRODUÇÃO .....	3
2. JARDINS SENSORIAIS .....	3
3. MANUAL PARA A CO-CRIAÇÃO DE UM JARDIM MULTISSENSORIAL .....	4
3.1. LISTA DE VERIFICAÇÃO - NORMAS E DISPOSIÇÃO DO ESPAÇO .....	4
3.2. INSTRUÇÕES PARA A MONTAGEM DE UMA ÁREA SENSORIAL .....	5
3.2.1. Audição .....	5
Introdução .....	5
Instruções para montagem de uma área auditiva .....	5
3.2.2. Olfato .....	11
Introdução .....	11
Instruções para montagem de uma área olfativa .....	11
3.2.3. Paladar .....	18
Introdução .....	18
Instruções para montagem de uma área de paladar .....	18
3.2.4. Tato .....	25
Introdução .....	25
Instruções para montagem de uma área tátil .....	25
3.2.5. Visão .....	29
Introdução .....	29
Instruções para a montagem da área visual .....	29
3.2.6. Psicomotricidade .....	34
Introdução .....	34
Instruções para montagem de uma área de psicomotricidade .....	35



## 1. INTRODUÇÃO

---

O manual para a co-criação de jardins multissensoriais para adultos com necessidades especiais é o último contributo intelectual do projecto Co-education in Green e é destinado a educadores de adultos e centros educativos de modo a fornecer-lhes a informação necessária para poderem concretizar a construção de um espaço multissensorial verde partilhado que seja acessível e inclusivo.

A estrutura destas diretrizes é a seguinte:

- Jardins sensoriais
- Manual para a co-criação de um jardim multissensorial
  - a) Lista de verificação - Normas e disposição do espaço
  - b) Estrutura do manual de instruções para montagem para a área sensorial
- Avaliação

Este plano de trabalho fornecerá um conjunto de ferramentas para poder realizar a transformação de um espaço verde num jardim multissensorial, a partir de uma perspectiva de acessibilidade e inclusão.

## 2. JARDINS SENSORIAIS

---

Os jardins sensoriais são áreas paisagísticas que permitem aos seus utilizadores desfrutar de uma variedade de experiências sensoriais, ou seja, concebidas para promover a estimulação dos sentidos (visão, olfato, audição, paladar e tato), bem como para desenvolver capacidades proprioceptivas e de equilíbrio.

Estes jardins sensoriais têm uma vasta gama de aplicações educacionais e recreativas e podem ser utilizados na educação de pessoas com necessidades especiais como terapia hortícola e como jardim terapêutico. São também ideais para crianças e adultos, nomeadamente aqueles com problemas de percepção sensorial ou com deficiências intelectuais ou de desenvolvimento.

Este tipo de ambiente pode tornar-se um espaço onde os utilizadores podem sentir-se seguros e confortáveis para explorar os seus sentidos. A este respeito, o jardim pode ser construído para trabalhar um ou mais sentidos, dependendo das necessidades dos visitantes, e pode ser temático ou dividido em seções, ou apresentado como um todo.

Podem dedicar-se a proporcionar uma experiência sensorial específica e especializar-se num único sentido (por exemplo, um jardim que promova o sentido da audição seria um jardim sonoro) ou, pelo contrário, promover vários ou todos os sentidos, o que seria conhecido como um jardim multissensorial.

No projecto Co-education in Green, procuramos neste último modelo, apresentar um manual para a criação de um jardim multissensorial para que possa ser construído de forma comunitária com o objetivo de promover a inclusão e acessibilidade de pessoas com deficiências intelectuais.



### 3. MANUAL PARA A CO-CRIAÇÃO DE UM JARDIM MULTISSENSORIAL

---

#### 3.1. LISTA DE VERIFICAÇÃO - NORMAS E DISPOSIÇÃO DO ESPAÇO

---

Para o jardim multissensorial que apresentamos neste projeto se baseia nos conceitos de acessibilidade e inclusão, é fundamental estabelecer alguns padrões a serem considerados de modo a construí-lo adequadamente para que possa ser utilizado por qualquer pessoa, especialmente por pessoas com necessidades especiais.

Assim, primeiro, deve-se elaborar do esboço do jardim multi-sensorial que se pretende construir. Considerando os seguintes aspectos para o fazer:

- Entradas/saídas do jardim
- Zonas sensoriais a incluir
- Elementos tais como plantas, mobiliário, luzes e a sua localização
- ...

Para este fim, apresentamos a seguinte lista de verificação para que nenhum aspecto seja esquecido. Uma vez feita, pode marcá-la.

1. Itinerário acessível, pavimentação e sinalização:

- Passarela sem interrupção (sem barreiras arquitectónicas).
- Pavimentação não escorregadia.
- Acrescentar meios-fios para delimitar o percurso ou a área.
- Evitar declives.
- Se houver escadas, acrescentar um itinerário alternativo.
- Em escadas e rampas, adicionar um corrimão.
- Sinalização visual (sinais), acústica (elementos sonoros) e tátil (Braille) devem ser fornecidos para tornar a informação no jardim sensorial acessível.
- ...

2. Mobiliário e iluminação:

- Deve ser fixado ao solo.
- Se houver mesas ou fontes ou qualquer outro elemento de uso comum, estas devem ser acessíveis a pessoas com mobilidade reduzida.
- Em áreas com jardineiras, deixar espaço suficiente para as pessoas em cadeiras de rodas passarem (recomenda-se uma separação mínima de 1 metro)
- Não colocar o mobiliário no meio do caminho.
- Providenciar iluminação em todo o parque, especialmente ao longo do próprio caminho.
- ...



## 3.2. INSTRUÇÕES PARA A MONTAGEM DE UMA ÁREA SENSORIAL

### 3.2.1. Audição

#### Introdução

Cada momento da vida traz as suas próprias situações e atividades realizadas através da audição, tais como o desenvolvimento da linguagem, jogos, amizade, compreensão do afeto, e escolaridade durante a infância.

O ouvido humano é o órgão que ajuda a sintetizar todos os sons, ruídos e várias vibrações sonoras do ambiente. Portanto, quando falamos do ouvido, estamos também a falar da audição, uma função de importância transcendente em todas as fases do ciclo da vida humana.

Através da audição, compreendemos o mundo que nos rodeia, estabelecemos relações interpessoais, encontramos o nosso caminho em torno de um espaço físico, e compreendemos novas aprendizagens.

A linguagem é uma habilidade humana que nos dá a capacidade de comunicar, e aprendemo-la através dos sentidos e através da imitação. Para que uma criança aprenda a falar, deve ouvir a língua das pessoas à sua volta. Portanto, podemos afirmar que a audição é um dos órgãos sensoriais altamente associados à comunicação, o que lhe confere uma importância crucial nas relações interpessoais e na aprendizagem.

Portanto, podemos confirmar que existe uma forte dependência entre audição e desenvolvimento linguístico, o que nos leva a estabelecer também uma ligação entre as perturbações auditivas e os atrasos no desenvolvimento linguístico e as dificuldades escolares.

#### Instruções para montagem de uma área auditiva

DESCUBRA PELA AUDIÇÃO!	
<b>Sentido desenvolvidos:</b>	Audição
<b>Objetivo da área:</b>	Os objetivos são os seguintes: <ol style="list-style-type: none"><li>1. Estimular o sentido da audição e encorajar a escuta e o silêncio.</li><li>2. Melhorar a experiência sensorial através de melodias.</li><li>3. Estimular a interação e exploração dos objetos e da natureza.</li></ol>



	<ol style="list-style-type: none"><li>4. Fornecer uma ferramenta de ensino criativa e envolvente para os utilizadores.</li><li>5. Fornecer uma variedade de materiais diferentes para a experimentação.</li><li>6. Criar um ambiente acústico agradável.</li><li>7. Melhorar o bem-estar dos utilizadores através de uma abordagem acústica.</li><li>8. Estimular a imaginação.</li><li>9. Relacionar o som com um objeto ou algo quotidiano.</li></ol>
<b>Material necessário:</b>	<p>Os materiais de que necessita para construir esta área são:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Plantas, especialmente as que criam sons com o vento</li><li>- Folhas secas</li><li>- Caixas de som para reproduzir o som de grilos, pássaros e abelhas zumbidoras</li><li>- Fonte ou cascata</li><li>- Sinos (indicadores de vento)</li><li>- Instrumentos musicais de alta qualidade, por exemplo: painéis, painéis, garrafas de plástico, bengalas de bambu, latas, utensílios de madeira, guizos, etc.</li><li>- Caules de bambu</li></ul>
<b>Ideias para montagem:</b>	<p>Para criar a área, pode utilizar:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Vida vegetal:</b> Seria interessante se todo o jardim estivesse cheio de certos tipos de plantas que fariam sons e ao mesmo tempo nos avisassem quando ventava.</li></ul> <p>Alguns exemplos são:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Erva mais agitada, Briza maxima: uma erva a murmurar ao vento com a cabeça a abanar, com cabeças de flores em forma de lanterna</li><li>➤ <i>Miscanthus oligostachyus 'Nanus Variegatus'</i>: folhagem bonita, parecida com bambu que faz um barulho de sussurro</li><li>➤ Milho doce, <i>Zea mays</i>: outro ladrão que também é bom para comer!</li><li>➤ Um bambu, <i>Phyllostachys</i>; bonita folhagem que sussurra ao vento</li></ul>



- Relva de fonte, *Pennisetum alopecuroides*: relva longa sempre-verde com espigões de cerdas.



- **Folhas secas:** vamos criar um caminho com diferentes tipos de folhas que os utilizadores podem pisar e que assim criarão os sons. Será interessante notar que estas folhas têm tamanhos e formas diferentes, pelo que produzem sons diferentes quando pisadas. Além disso, o número de folhas de cada tipo pode ser variado para distinguir os diferentes sons.



- **Cascatas/Fontanários:** o objetivo deste material é criar sons através do som natural da água. A água pode produzir sons diferentes, dependendo da forma. Ou seja, quando a água corre sob a forma de uma cascata, o som é muito mais intenso do que quando vem de uma fonte, mas o objetivo é sempre o mesmo: criar sons através de um elemento natural, neste caso, a água.





- **Sinos:** o uso de sinos dá-nos a oportunidade de criar um som diferente através de um elemento natural - o vento. Portanto, os utilizadores saberão que é ventoso, dependendo se os sinos estão ou não a tocar.



- **Painéis musicais:** os painéis musicais são murais com tachos, painelas, garrafas de plástico, tubos de bambu, latas, utensílios de madeira, guizos, etc. Recomenda-se que os painéis musicais sejam compostos por instrumentos de percussão, uma vez que isto permitirá aos utilizadores criar eles próprios o som desejado.



A introdução destes instrumentos no jardim é uma oportunidade para introduzir os estudantes de música num ambiente natural.



- **Flores telefónicas:** estas são duas flores artificiais colocadas em qualquer extremidade do jardim. Através de cada flor, uma pode falar e comunicar com a outra pessoa que ouve através da outra flor. Estas flores são uma réplica do jogo do telefone, mas através de duas flores artificiais.



- **Sons de animais:** o facto de estarmos num jardim encoraja-nos a trazer animais que estão associados ao jardim. Dependendo da estação do ano, animais como pássaros, abelhas e grilos podem ou não estar naturalmente presentes. Para evitar a ausência dos seus sons, devemos criar altifalantes com os sons apropriados.



Onde há flores, colocamos o altifalante das abelhas, onde há árvores, altifalantes com o som dos pássaros e onde há plantas, altifalantes com o som dos grilos.





### 3.2.2. Olfato

#### Introdução

O sentido do olfato é único entre os sentidos, uma vez que as suas células receptoras são elas próprias, neurónios. O nervo olfativo consiste em neurónios com uma extremidade em contacto direto com o mundo externo e a outra em contacto direto com o cérebro. Podemos assim perceber cheiros através do nosso nariz, uma vez que as fragrâncias entram misturadas com o ar que respiramos. Neste contexto, o cérebro humano pode identificar, aproximadamente, 10.000 tipos de cheiros. No entanto, este número pode atingir um bilião.

O sentido do olfato é particularmente importante quando estamos a apreciar comida ou uma refeição, porque o olfato e o gosto estão intimamente relacionados e são co-responsáveis pela nossa experiência do gosto. Assim, apreendemos o cheiro dos alimentos através do nariz e indiretamente através da boca. Quando estamos a provar algo, 80% das vezes percebemo-lo realmente como cheirando.

O cheiro é altamente emotivo. Por exemplo, as impressões do paladar podem despertar memórias, e lembrar-nos de experiências gustativas passadas; levando-nos de volta à nossa infância. As memórias negativas podem estar relacionadas com um sentimento de repulsa devido a peixe estragado, óleo rançoso ou fruta podre.

Além disso, a indústria do perfume desenvolve fragrâncias que procuram transmitir uma vasta gama de emoções e sentimentos. A nível pessoal, o olfato é importante quando se trata de atração entre duas pessoas. Ou mesmo, o olfato pode permitir o desenvolvimento de um mecanismo de proteção.

O sentido do olfato é uma ótima forma de impactar a aprendizagem, através de atividades, que envolvam odores, dirigidas a todas as idades.

#### Instruções para montagem de uma área olfativa

VAMOS DESENVOLVER O NOSSO SENTIDO DO OLFATO	
<b>Sentido desenvolvido:</b>	Olfato
<b>Objetivo da área:</b>	Estimular o sentido do olfato.  1- Elaborar o design do jardim - garantir que o jardim sensorial é um lugar seguro e acessível para todos, pensado nas pessoas que irão utilizar o jardim e tirar as suas idades e capacidades



	<ol style="list-style-type: none"><li>2- Aumentar a sensação de bem-estar, reduzir o stress e acalmar a sua mente.</li><li>3- Incentivar a comunidade a trabalhar em todas as etapas do processo de criação do jardim - todos podem trazer e ajudar ao jardim e podem desenvolver um sentido de parceria e de pertença.</li><li>4- Estimular a consciência ambiental</li><li>5- Desenvolver o sentido de explorar a natureza através de diferentes materiais para a experimentação.</li><li>6- Difundir o conhecimento da comunidade</li><li>7- Fornecer uma ferramenta para educadores adultos. E para toda a comunidade.</li></ol>
<b>Material necessário:</b>	<p>Os materiais necessários para construir esta área são:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Para percursos - plantas sensoriais para se aproximarem pelo cheiro ou aromas, mas, sem toque na planta. Exemplos: laranja, Philadelphus, algumas rosas, Madressilva, e planta do caril.</li><li>- Plantas para decorações ou para fins culinários para criar um ambiente que estimule os sentidos</li><li>- Utilização de plantas aromáticas, desde rosas de aroma forte, madressilva e jasmim até lavanda, salva, peónias, erva borboleta, milefólio, arbustos de borboletas, bálsamo de abelha, phlox e lírios. Por exemplo, muitas ervas têm aromas maravilhosos: rosmaninho, verbena de limão e menta de chocolate.</li><li>- Bambu</li></ul>
<b>Ideias para montagem:</b>	<p>Inicialmente, para elaborar um plano de criação de um jardim, algumas questões devem ser consideradas:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Localização do jardim</li><li>- Pessoas que irão utilizar o jardim</li><li>- O que se cultivará no jardim;</li><li>- As condições de acesso;</li><li>- Materiais necessários (solo, água, sementes, plantas, ferramentas, etc.);</li><li>- Onde guardará os abastecimentos e as ferramentas;</li><li>- Venderá qualquer um dos produtos</li><li>- Compostagem;</li><li>- Reutilização de materiais;</li><li>- Encorajar a comunidade a apresentar exemplos de ideias viáveis;</li></ul>



- Como comunicar sobre as atividades do jardim;

Para um jardim sensorial aumentar a experiência sensorial olfativa poderia ser utilizada uma mistura de várias plantas aromáticas, desde rosas com cheiro forte, madressilva e jasmim até lavanda, salva, peónias, erva borboleta, mil-folhas, arbustos de borboleta, bálsamo de abelha, phlox e lírios. Por exemplo, muitas ervas têm aromas maravilhosos: rosmaninho, verbena de limão e menta de chocolate.

Este jardim pode ser separado em zonas olfativas distintas. Quanto às plantas não devem ser tóxicas e alergénicas, além de não terem aplicação de pesticidas. Devem ser resistentes, duráveis, e de várias alturas, cores, texturas e aromas. Além disso, as plantas devem ter bom desempenho sob condições: de crescimento, quer seja sol ou sombra, má ou boa drenagem, ou qualquer tipo de solo.

Além disso, há plantas com características particulares que podem proporcionar uma experiência mais especial. Por exemplo, plantas como arbustos doces libertam o seu cheiro quando as folhas ou pétalas são esmagadas. Ou os bulbos de jacintos de plantas no Outono pelo seu cheiro doce e forte na Primavera.

No entanto, algumas plantas não devem ser sobrepostas caso, flores perfumadas sejam colocadas demasiado próximas umas das outras; espace-as em intervalos à volta do seu jardim. Plantas espinhosas como as rosas devem ser colocadas fora de alcance, em geral, na parte de trás dos jardins.

Assim, é importante ter em conta na elaboração do design, as pessoas que irão utilizar o jardim e observar suas idades e capacidades. Além disso, o jardim sensorial deve ser um lugar seguro e acessível para todos. Se necessário, alguns ajustes devem ser feitos como uso de estruturas mais elevadas para o jardim e cestos pendurados para serem mais fáceis para os idosos do que o jardim ao nível do solo. Os assentos e passadiços no jardim devem ser adequados e também ter um espaço adequado à sua volta para que as cadeiras de rodas possam caber ao lado, mas também para que sejam adequados para os idosos.

Algumas referências

<https://www.kew.org/read-and-watch/how-to-create-a-sensory-garden>

<https://extension.sdstate.edu/creating-sensory-garden>

<https://www.rhs.org.uk/get-involved/community-gardening/resources/sensory-garden>

<https://www.sulinformacao.pt/2020/05/legumes-da-horta-pedagogica-de-escola-de-faro-vaio-chegar-a-quem-mais-precisa/>



### Vera Cruz School sensorial garden project:

No caso da Universidade de Aveiro, um espaço disponível na Escola de Vera Cruz foi selecionado para o desenvolvimento de um jardim sensorial e irá atender às necessidades da comunidade escolar.

O jardim sensorial será dividido em dois espaços: o primeiro dedicado à explorar todos os sentidos num caminho de conhecimento e o segundo a um jardim com diferentes tipos de plantas.

#### Identification of the area

Sensorial  
Garden



Organic  
Garden

Assim, o primeiro passo desenvolvido pela equipa da Universidade de Aveiro foi ouvir a comunidade académica, através de reuniões com pais e professores para identificar as necessidades da escola comunitária, num processo para transformar o espaço disponível num espaço verde partilhado.

Além disso, estão preparadas duas investigações diferentes para compreender as perspectivas dos alunos e dos seus pais e professores relativamente aos espaços partilhados e as suas ideias para o jardim sensorial.

#### Identificação das necessidades da comunidade



Para o jardim sensorial na Escola Vera Cruz, foram selecionados aromas terrosos e fragrâncias florais para estimular o sentido do olfato. As





crianças podem explorar tanto diretamente (colocando o nariz na flor) como indiretamente (por exemplo, pisando uma cobertura de terra aromática como o tomilho rastejante ou tocando as plantas com os dedos e cheirando-a) através de cheiros subtis e fortes, aromas delicados e perfume arrebatador. Além disso, para apelar às crianças pequenas, também foi considerado para o jardim ervas aromáticas, pois são multi-sensoriais e também estimulam o seu sentido gustativo.

Além disso, são planeadas atividades artesanais relacionadas com temas ambientais durante o desenvolvimento da horta.

Assim, o jardim será desenvolvido, reutilizando materiais armazenados na escola, nomeadamente paletes de madeira e caixas de madeira. A utilização destas estruturas de jardim é muito simples! Basta colocar as paletes no chão e depois cobri-las com terra. Depois, apenas água e fertilizante para plantar as sementes.



Exemplos de jardins usando pallets de madeira. Fonte:  
<https://comoplantarecuidar.com.br/como-fazer-horta-com-pallets/>





	<p>Atividades de disseminação e de criação do jardim sensorial na Escola Vera Cruz.</p>
--	---



### 3.2.3. Paladar

#### Introdução

O sentido do gosto é um dos sentidos humanos mais importantes, pois ajuda-nos a identificar nutrientes valiosos para obter energia adequada, o que é vital para a nossa sobrevivência. Este sentido permite-nos separar os alimentos indesejáveis daqueles que são nutritivos e está também fortemente ligado às nossas primitivas funções emocionais e comportamentais do nosso sistema nervoso. Se este sentido for prejudicado, ele pode afetar a nossa ingestão alimentar, o que pode levar a uma mudança do nosso estado nutricional e, conseqüentemente, do nosso estado de saúde.

Existem cinco tipos específicos de sabor que os receptores na nossa boca podem identificar: doce, salgado, amargo, azedo e apetitoso. Abaixo estão alguns exemplos de como estimular estes gostos particulares ao montar um jardim sensorial.

#### Instruções para montagem de uma área de paladar

LET'S TRAIN THE BUDS!	
<b>Sentido desenvolvidos:</b>	Paladar
<b>Objetivo da área:</b>	<p>O principal objectivo desta área sensorial é encorajar o estímulo das papilas gustativas, experimentando produtos frescos do jardim. A experiência do sabor surge misturando múltiplos estímulos sensoriais, tais como cheiro, sabor, temperatura, aparência. O prazer sensorial do sabor determina a nossa ingestão alimentar: se apreciarmos os sabores, as texturas, a sensação na boca, não só desfrutaremos da experiência alimentar, como também teremos a ingestão do que precisamos.</p> <p>Os humanos podem saborear 5 sabores em sua língua. Isto porque as sensações tácteis podem ajudar-nos nos sabores, além disso, o nariz desempenha um papel importante na experiência do paladar, pois pode detectar milhares de odores diferentes. A combinação destes sentidos permite-nos identificar e reconhecer itens como familiares ou novos.</p> <p>Se familiar, podemos antecipar as conseqüências metabólicas da ingestão do alimento. Se for novo, podemos utilizar estes sinais sensoriais para aprender sobre os resultados fisiológicos da ingestão. Se o resultado for positivo, o sabor sinalizará prazer e recompensa - tanto</p>



	<p>diretamente da qualidade agradável do próprio sabor, como das consequências metabólicas associadas.</p>
<p><b>Material necessário:</b></p>	<p>Os materiais para se desenvolver esta área podem ser muitos, pois, para podermos cultivar plantas comestíveis precisamos de preparar diferentes áreas do espaço que temos para diferentes plantas.</p> <p>Podemos utilizar elementos naturais, como por exemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Madeira</li><li>- Caixa de compostagem</li><li>- Coberturas plásticas transparentes</li><li>- Várias plantas (legumes, frutas, bagas, etc.)</li><li>- Terra de plantio</li></ul>  <ul style="list-style-type: none"><li>- Água</li><li>- Plástico/estruturas de madeira para criar uma estufa</li></ul>





### Ideias para montagem:



A fim de estimular o olfato, muitos aspectos precisam de ser considerados, uma vez que várias plantas comestíveis precisam de cuidados diferentes (por exemplo, camas quentes, lugar ensolarado, etc.). Abaixo estão algumas sugestões sobre como montar um jardim sensorial para estimular o sentido do paladar:

- Canteiros quentes/estufa: para a construção de uma estufa usar estrutura de madeira/metal/plástico e cobri-la com uma folha de plástico transparente para cultivar plumas, tais como pepinos, tomates, malaguetas.
- Canteiros elevados: fazer alguns canteiros elevados com paletes/madeira, para separar várias plantas.

Fazer uma área de descanso, como mesa e cadeiras, onde os visitantes possam relaxar e desfrutar de vários frutos/vegetais no jardim.





Os sete sabores mais comuns nos alimentos que são diretamente detectados pela língua são: doce, amargo, azedo, salgado, carnudo (umami), fresco, e quente. As plantas para estimular várias papilas gustativas podem ser as seguintes:

- Para sabores doces: morangos, framboesas,





- Sabores amargos: verdes de folhas, ervas aromáticas e especiarias



- Sabores azedos: groselhas, groselhas, groselha, sorrel, etc.







- Fresco: menta



- Quente: malaguetas







### 3.2.4. Tato

#### Introdução

A materialidade da realidade é um elemento crucial, e faz parte da experiência que muitas vezes é ignorada na vida quotidiana, porque muitas atividades fazem parte da rotina das pessoas. Com o sentido do tato identificamos o nosso próprio corpo, bem como qualquer objeto que entre em contacto com o nosso corpo através de receptores na pele e tecidos profundos.

O maior órgão do corpo é a nossa pele, e é o órgão sensorial para o tato graças a uma variedade de terminações nervosas que respondem a diversos tipos de pressão, temperatura, texturas, e não só. A pele é importante também na propriocepção - a capacidade de sentir a posição e o movimento das nossas partes do corpo.

Neste sentido, a importância de nos percebermos e de nos colocarmos em relação com o mundo, tocando e experimentando os diferentes objetos e coisas que existem, e não costumamos "ver" é uma parte crucial da experiência de apreciar o mundo e as suas facetas.

Quando definimos o sentido do tato, podemos construir em torno de ações como manipulação, exploração de texturas, identificação prática, andar descalço, fechar os olhos e desenvolver a imaginação, combinando objetos e formas - basicamente, para adquirir uma experiência rica em ambiente e encorajar a consciência da complexidade do nosso próprio corpo.

#### Instruções para montagem de uma área tátil

TOQUE NO MEU JARDIM!	
<b>Sentido desenvolvido:</b>	Tato
<b>Objetivo da área:</b>	Os objetivos são os seguintes: <ol style="list-style-type: none"><li>1. Estimular o sentido do tato com diferentes texturas e materiais</li><li>2. Melhorar a experiência sensorial dos materiais usados</li><li>3. Estimular a interação através da pesquisa de diferentes materiais disponíveis na vida quotidiana</li><li>4. Fornecer uma compreensão dos diferentes assuntos dos materiais disponíveis (madeira, bengalas, plásticos, etc.)</li><li>5. Estimular a imaginação através da construção de novas estruturas simples</li></ol>



	<p>6. Compreender como diferentes objetos para um jardim podem alterar a textura do solo</p>
<b>Material necessário:</b>	<p>Os materiais necessários para construir esta área são:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Pequenas plantas, especialmente com diferentes consistências de folhas</li><li>- Feno seco</li><li>- Madeira/plástico/borracha/cartão a ser reciclado</li><li>- Impressora 3d (opcional)</li><li>- Enxada, ancinho, pá</li></ul>
<b>Ideias para montagem:</b>	<p>Para criar a área, você pode utilizar:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Materiais que poderão ser recolhidos dos participantes, por exemplo: poderá pedir a cada pessoa que traga alguns dos objetos que já não utiliza, como madeiras, cartões ou outros objetos de plástico para criar a área de delimitação</li><li>- Antes de instalar a área, é importante planificá-la com uma simples ideia de design, para saber quais os materiais poderão ser utilizados e como montá-los</li><li>- Por cada material de trabalho (enxada, ancinho, etc.), deve-se deixar os utilizadores tocarem no solo e compreender como a textura é diferente de acordo com a ferramenta utilizada. A granularidade do solo leva a diferentes possibilidades em termos de troca de azoto e oxigénio.</li><li>- Por cada material, é importante conhecer as diferentes características mecânicas (abrasividade, flexibilidade, compressão, etc.)</li><li>- Como ferramenta, pode-se usar uma impressora 3D para planear um objeto e refletir sobre os materiais biodegradáveis (como PLA), de modo a desenvolver diferentes objetos que podem ser adicionados ao jardim sensorial (como pequenas esculturas, etc.)</li><li>- Se possível, adicionar algumas pequenas lagoas ou fontes para criar um contraste refrescante dentro do jardim</li><li>- Através da utilização do feno, pode-se criar a base para um jardim sinérgico, e ser uma forma de proteger o jardim de calor extra.</li></ul>





1. Poderá planear a área e escolher diferentes materiais a serem tocados, discutindo-se sobre a sua textura



2. Pode-se experimentar as diferentes texturas do solo através da utilização de diferentes ferramentas





3. Pode utilizar uma impressora 3d para adicionar alguns dos materiais e reflectir sobre as diferentes consistências dos elementos



4. Pode-se então plantar pequenos vegetais para criar seu próprio jardim com materiais reciclados!







### 3.2.5. Visão

#### Introdução

O sentido da visão é universalmente considerado como muito importante pois ajuda a compensar a perda ou, por qualquer razão, a falta de um ou mais dos outros sentidos. Além disso, faz-nos conhecer a diferença entre bons e maus alimentos, permite-nos criar impressões, encontrar parceiros, perceber e identificar sinais de perigo, em geral. Quando não temos o sentido da visão, é muito difícil interagir com o nosso ambiente em relação àqueles que o têm.

O sentido da visão é particularmente importante por:

1. **Evitar o perigo:** a visão é o principal sentido utilizado para compreender o meio envolvente. Sem a visão, é bastante difícil distinguir se as situações potencialmente perigosas estão à frente, portanto, a visão oferece a capacidade de evitar situações e materiais perigosos.
2. **Formar relações:** o primeiro ponto de contacto tempo/espaço entre duas pessoas é a visão e é vital para a interação social. Os nossos olhos desempenham um papel significativo na atração em relação a coisas como a expressão facial, gestos e linguagem corporal.
3. **Ajudar quando os outros sentidos não são eficazes:** quando os outros sentidos não são eficazes por uma razão ou outra, a visão desempenha um papel fundamental na compensação da perda. Se, por exemplo, o nosso olfato estiver a sofrer devido a um resfriado, só podemos dizer se os alimentos estão podres ou não antes de os saborear olhando para eles.

#### Instruções para a montagem da área visual

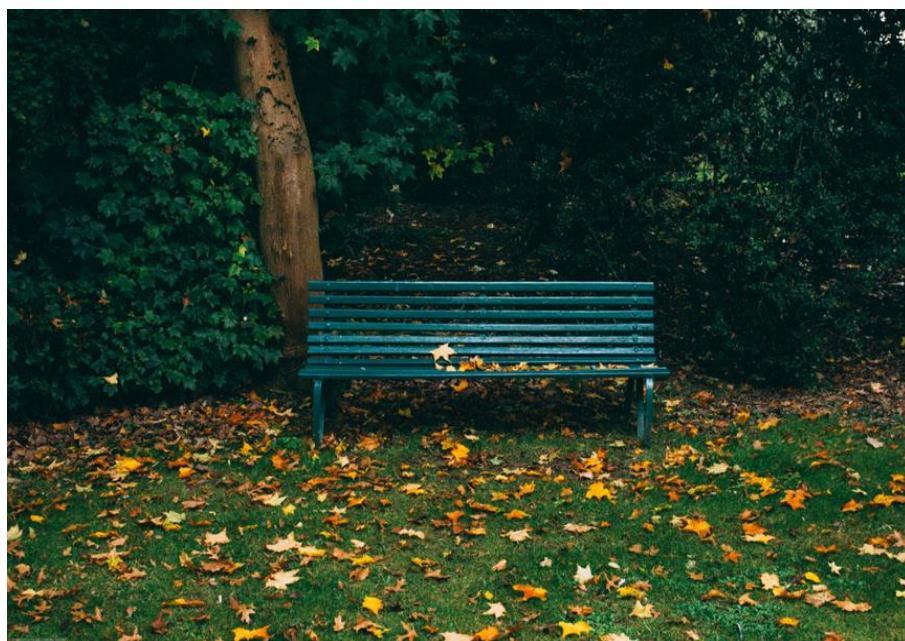
UMA VISÃO PARA SEUS OLHOS CANSADOS!	
<b>Sentido desenvolvido:</b>	Visão
<b>Objetivo da área:</b>	Os principais objetivos do desenvolvimento desta área sensorial são os seguintes: <ol style="list-style-type: none"><li>1. Encorajar o envolvimento de todos os utilizadores, especialmente os que necessitam de estimulação da visão,</li><li>2. Desenvolver o sentido da visão através da percepção de cores intensas variadas<ul style="list-style-type: none"><li>• de elementos naturais tais como plantas, flores, vegetação, etc.,</li><li>• de materiais inertes tais como rochas, madeira, cascalho, areia, etc.</li><li>• por síntese de ambos e muito mais,</li></ul></li></ol>



	<ol style="list-style-type: none"><li>3. Proporcionar uma experiência educativa para utilizadores e visitantes,</li><li>4. Encorajar a criatividade e a imaginação</li><li>5. Desenvolver atividades recreativas e sociais e tempo passado</li><li>6. Criar um sentido de comunidade e de pertença através da implementação de um espaço verde vibrante e colorido partilhado.</li></ol>
<b>Material necessário:</b>	<p>Ao pensar no material, e se dedicar à área sensorial da visão, deve-se primeiro tomar algumas decisões sobre ela:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ o espaço disponível,</li><li>✓ priorizar as suas ideias,</li><li>✓ as cores que gostava que fossem dominantes,</li><li>✓ bem como os elementos naturais ou não naturais que lhe pareçam interessantes ou adequados e devem ser incluídos.</li><li>✓ Certifique-se de verificar as diferentes texturas das diferentes plantas, de modo a criar padrões.</li></ul> <p>Poderá utilizar elementos naturais, tais como:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Flores indígenas para garantir a adaptação ao clima e a longevidade</li><li>✓ Plantas autóctones</li><li>✓ Relva ou vegetação autóctone disponível ou fácil de integrar no seu espaço</li><li>✓ Fonte de água ou fácil de fazer elementos com água, se possível</li><li>✓ Plantar solo, quer já exista, quer o traga para o seu espaço comum</li><li>✓ Madeira em qualquer forma adequada ou disponível</li><li>✓ Pedras, cascalho ou rochas, se disponíveis ou fáceis de encontrar</li></ul> <p>Ou pode utilizar vários tipos de materiais como, por exemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ vasos de plantas feitos de plástico reciclado ou de reutilização criativa, ou qualquer outro material amigo do ambiente, em vários tamanhos, formas e cores</li><li>✓ Tinta ecológica para utilização em vários materiais ou objetos</li><li>✓ Pneus usados</li><li>✓ Tecido colorido brilhante ou escuro para várias utilizações</li></ul> <p>Roupa de alta costura</p>
<b>Ideias para montagem:</b>	<p>Na área da visão do seu jardim sensorial, há inúmeras sugestões que pode lhe dar ideias, sobre como estimular, desenvolver ou exercer o sentido da visão. As que se seguem são indicativas e orientadas para despertar a sua criatividade, imaginação, espírito cooperativo e comunitário:</p> <p><b>Ênfase na cor</b></p> <p>Em termos de cor, se pretende estimular a visão, pode-se usar cores "quentes" como o vermelho e o laranja, tanto ao se escolher os tipos de plantas ou flores e os seus vasos de plantas, como para definir zonas com várias construções de cor prontas ou auto-fabricadas.</p> <p>Certificar-se de que as pessoas com deficiência visual estão incluídas, aconselha-se aplicar cores contrastantes, tais como preto e branco ou vermelho e amarelo. Ou, por exemplo, pode brincar com a luz e as sombras, criando túneis ou mesmo áreas mais escuras e claras.</p> <p>Por outro lado, se pretende criar <u>uma zona para atividades mais calmas, relaxantes e recreativas para os utilizadores</u>, deve se escolher entre paletas</p>



verdes ou azuis, para plantas e outros elementos, como bancos ou, talvez, troncos utilizados como assentos. Também pode se associar áreas com sons específicos. Por exemplo, as zonas para atividades de relaxamento podem ser 'emparelhadas' com certos sons, como um pequeno lago com peixes poderia fornecer um certo som que será combinado com a cor 'verde' ou 'azul'. Etc.



[Fonte da imagem](#)

### **Apelo Visual**

Pode sempre decidir tornar esta área sensorial do seu jardim partilhado, interessante e intrigante, criando uma aventura visual para os utilizadores. Isto pode ser conseguido utilizando plantas escolhidas não só pelas suas cores, mas também pelos seus hábitos! No entanto, não só as plantas, mas também os materiais duros podem proporcionar uma riqueza de cores e texturas. Se pensarmos em pedras, tijolos velhos, etc. ou materiais simples que poderiam ser utilizados para criar padrões de cor, como mosaicos e pavimentação.

Ou seja, plantas que sobem ou se erguem para desenvolver molduras, plantas que rastejam, trilho ou arbusto para definir percursos, ajudando-as a desfrutar da sua inclinação natural através de estruturas de suporte de vários materiais.

Outra ideia é incorporar no seu planeamento, plantas indígenas com diferentes flores, folhas, cascas e cores dos caules, acrescentando à "aventura" e à excitação do tempo passado entre elas. Em paralelo, pode conceber várias formas de delimitar estas "colónias exóticas" com bordas





feitas, por exemplo, de troncos ou bandeiras auto-fabricadas de tecidos coloridos.

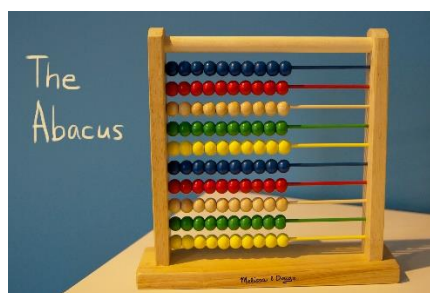


[Fonte de imagem](#)

Outras características visuais apelativas, ao conceber esta área sensorial no seu jardim, seriam a elevação de canteiros de plantas, facilitando também o acesso, ou a instalação de um ou dois, se possível, por exemplo, um sistema de recolha de água da chuva, facilmente concebido com tanques e canos de plástico e pneus reciclados, pintados a cores.

### **Espírito lúdico**

Pode considerar artesanato manual e/ou a instalação de atividades recreativas, jogos e brincadeiras nos elementos naturais desta área sensorial. Uma sugestão seria um ábaco feito de tubos usados e garrafas de plástico pintadas em termos de tamanho adulto da vida real e colocadas adequadamente na secção "brincar".



[Fonte da imagem](#)

Outra sugestão seria instalar ou fazer baloiços com materiais reciclados, tais como madeira, painéis ou vigas de plástico ou metal, pneus usados e tecidos reciclados. Pode considerar a plantação de vegetação especial para o chão do espaço dedicado, em termos de cor e textura para delimitar e facilitar o acesso e a utilização.



[Fonte da imagem](#)

Aproveite!



### 3.2.6. Psicomotricidade

---

#### Introdução

---

Quando alguém pensa pela primeira vez no desenvolvimento psicomotor, a primeira coisa que vem à mente é a imagem de crianças que se desenvolvem de bebés indefesos com capacidades cognitivas e motoras brutas limitadas para jovens adultos em pleno funcionamento.

As crianças desenvolvem capacidades motoras naturais à medida que ganham movimento e desenvolvem capacidades motoras finas envolvendo grupos musculares mais pequenos.

No entanto, o desenvolvimento psicomotor não é algo reservado apenas a bebés e crianças, estas capacidades podem ser adquiridas ao longo de toda a vida.

Mas quais são exatamente as aptidões psicomotoras? São tarefas de movimento que requerem processos cognitivos e motores que ajudam os indivíduos a aprender sobre o ambiente que os rodeia e a ser capazes de manipular esse ambiente. É importante compreender que o processo de aquisição dessas competências pode ser um processo muito longo e trabalhoso.

A Taxonomia Bloom do domínio psicomotor indica sete competências básicas como parte do domínio, enumeradas desde as mais simples até às mais complexas:

- Percepção ou consciência
- Conjunto
- Resposta guiada
- Mecanismo ou proficiência básica
- Resposta aberta complexa
- Adaptação
- Origem

Por outro lado, à medida que se desenvolvem as capacidades motoras brutas, também se começa a trabalhar noutros tipos de capacidades motoras, nomeadamente as capacidades motoras finas. As capacidades motoras finas são aquelas que se referem a movimentos do corpo e/ou membros que requerem maior precisão e habilidade, uma vez que requerem uma maior consciência de aplicação, especialmente com as mãos.

Além disso, este tipo de capacidades motoras pode ser desenvolvido de diferentes maneiras. Uma delas, e que a maioria das pessoas aprende desde tenra idade, é a escrita. Além disso, as atividades desportivas ou de destreza manual são essenciais para trabalhar na coordenação e favorecer o desenvolvimento das capacidades motoras finas. É de salientar que este tipo de capacidades motoras deve começar a ser trabalhado desde a infância, para que a sua evolução ao longo do tempo seja muito mais frutuosa.



## Instruções para montagem de uma área de psicomotricidade

SHALL WE MOVE?	
<b>Sentido desenvolvido:</b>	Psicomotricidade
<b>Objetivo da área:</b>	<p>A principal meta e objetivo desta área é desenvolver um sentido de coordenação entre os pequenos músculos, como os das mãos, pulsos e dedos, em coordenação com os olhos. As capacidades motoras finas têm como principal objetivo envolver os pequenos músculos do corpo que permitem funções como escrever, agarrar pequenos objetos, etc.</p> <p>As capacidades motoras finas em combinação com a força, as capacidades motoras brutas e o controlo motor fino podem ajudar na vida em geral. As deficiências nas capacidades motoras especializadas podem afetar a capacidade de alguém de comer, escrever ou mesmo virar páginas de um livro.</p> <p>As atividades de psicomotricidade podem ser levadas a cabo sem a utilização de qualquer equipamento específico.</p>
<b>Material necessário:</b>	<p>As atividades de psicomotricidade podem ser levadas a cabo sem a utilização de qualquer equipamento específico.</p> <p>Nas ideias de montagem podem-se encontrar diferentes exercícios para desenvolver as capacidades motoras especializadas de uma criança ou de um adulto.</p> <p>Alguns materiais que vão ser utilizados para as atividades são:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Marcador</li><li>- Lápis</li><li>- Lápis de cera</li><li>- Autocolantes</li><li>- Contas</li><li>- Limpadores de tubos ou roscas</li><li>- Pequenas bolas/ berlindes</li><li>- Etc.</li></ul>
<b>Ideias para montagem:</b>	<p>Diferentes exercícios e ideias podem ser desenvolvidos na zona de desenvolvimento psicomotor, especialmente para as capacidades motoras finas. Pode encontrar algumas propostas abaixo:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Um Mapa do Tesouro Caça a cores</b></li></ul> <p>O principal objetivo desta atividade é fortalecer as mãos! As instruções são fáceis:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Desenhar um caminho pontilhado</li><li>2. Acrescentar autocolantes de pontos no meio</li><li>3. Adicionar alguns "extras" do mapa do tesouro, tais como um grande X, crânio, etc., a fim de o tornar mais realista e interativo.</li><li>4. Desenhar uma caixa do tesouro no final</li></ol>



Depois, o educando segue a linha pontilhada com um marcador até um círculo colorido. Quando atingir o círculo, deverá encontrar um objeto da mesma cor. Continue a traçar a linha pontilhada até chegar ao círculo de cor seguinte - e vai assim até chegar à arca do tesouro.



- **Rosqueamento com limpadores de canos e contas**



Esta é uma atividade que promove o desenvolvimento motor fino. Requer concentração, capacidade de pensar, encoraja a utilização da pinça de aperto entre o polegar e o indicador e fortalece os pequenos músculos da mão.

Em vez de limpadores de canos, também podem ser usados fios - no entanto, um limpador de canos pode ser manipulado em qualquer forma.

**Classificadores de forma** Esta atividade é ótima e um excelente brinquedo para capacidades motoras especializadas. Destinado a crianças e bebés, no entanto depende de como um educador/parente irá ajustar a atividade. Quando o educando tenta inserir um bloco quadrado num buraco redondo e vê que não está a funcionar, pode fazer uma tempestade de ideias sobre como fazer passar o bloco e tentar uma ranhura diferente.


Uma vez dominado o conceito básico de encaixar as peças corretas nas suas ranhuras correspondentes, então podem também utilizar classificadores de forma para praticar a identificação da cor e da forma.





SHALL WE MOVE?	
<b>Sentido desenvolvido:</b>	Psicomotricidade
<b>Objetivo da área:</b>	Os benefícios do exercício regular para <b>adultos mais velhos e idosos</b> são muitos, mas infelizmente apenas 30% das pessoas participam em 20 minutos de atividade física. Nos casos em que as capacidades motoras de uma pessoa tenham sido seriamente prejudicadas devido a um AVC ou outro evento médico, é importante trabalhar para recuperar as capacidades mais básicas.
<b>Material necessário:</b>	<p>As atividades de psicomotricidade podem ser desenvolvidas sem a utilização de qualquer equipamento específico.</p> <p>No item ideias de montagem podem ser encontrados diferentes exercícios para desenvolver as capacidades motoras especializadas de uma criança ou de um adulto.</p> <p>No caso de capacidades motoras brutas, alguns materiais indicativos poderiam ser:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Bola</li><li>✓ Bambolê</li><li>✓ Cordas</li><li>✓ Etc.</li></ul>
<b>Ideias para montagem:</b>	<p>Diferentes exercícios e ideias podem ser desenvolvidos na zona de desenvolvimento psicomotor (tanto para a coordenação motora bruta como para a coordenação motora fina). Pode encontrar algumas propostas abaixo:</p> <p>- <b>Passos a dar na sua vida diária para as capacidades motoras</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Começar a andar</li><li>2) Subir escadas (ou um degrau de cada vez)</li><li>3) Saltar para trás e para a frente para desenvolver o equilíbrio e ganhar controlo corporal. Localizar uma linha ao longo do chão da casa ou no exterior e depois praticar o salto de um lado da linha para o outro</li><li>4) Chutar uma bola - pode ganhar controlo muscular. Colocar uma bola de borracha no chão e apontar para um alvo</li><li>5) Atirar uma bola</li><li>6) Ficar de pé somente com um pé e depois com o outro para ajudar a manter e melhorar o seu equilíbrio</li></ol> <p>- <b>Atividades divertidas para seniores para reforçar as capacidades motoras especializadas</b></p> <p>As capacidades motoras finas ajudam a utilizar os pequenos músculos das nossas mãos, dedos ou pulsos. Atividades de rotina como abotoar uma</p>



	<p>camisa, escrever, cortar, e usar um garfo, todas envolvem capacidades motoras finas.</p> <p>a) <b>Origami:</b> A arte de dobrar papel para criar figuras e objetos é conhecida como origami. Não requer equipamento especial ou papel específico. Usar jornais, papel de cópia, papéis de livros ou revistas indesejadas.</p> <p>b) <b>Quebra-cabeças:</b> a junção de peças de puzzle pode desenvolver capacidades de apreensão.</p> <p>c) <b>Roupa dobrável:</b></p> <p>d) <b>Jogos de mesa:</b> jogos de tabuleiro, jogos de cartas, jogos de papel e lápis, jogos de estratégia, etc.</p> 
--	---

### OS JOGOS DE OUTRORA

<b>Sentido desenvolvido:</b>	Psicomotricidade
<b>Objetivo da área:</b>	<p>O principal objetivo desta área é desenvolver e trabalhar todas as partes do corpo através do que é conhecido como capacidades motoras brutas, isto é, através de movimentos gerais e habituais como caminhar, correr, saltar e outras atividades que podem fortalecer o próprio corpo.</p> <p>Além disso, em consonância com os exercícios de coordenação motora bruta, a propriocepção será trabalhada diretamente, o que favorecerá o fortalecimento das articulações para evitar e prevenir lesões de diferentes tipos.</p> <p>Tudo isto será conseguido através de exercícios de coordenação, agilidade e equilíbrio.</p>
<b>Material necessário:</b>	<p>Em muitos casos, os exercícios de estimulação motora podem ser realizados sem a utilização de qualquer equipamento.</p> <p>Neste caso, na próxima secção "ideias de montagem", iremos propor diferentes atividades nas quais os seguintes materiais, entre outros, poderão ser utilizados para trabalhar as capacidades motoras brutas:</p> <p>Podemos utilizar elementos naturais, tais como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Madeira</li> <li>- Relva artificial ou natural</li> <li>- Pedras</li> <li>- ...</li> </ul> <p>Ou podemos utilizar outro tipo de materiais como, por exemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bolas</li> <li>- Tela</li> <li>- Diferentes materiais plásticos (cones, arcos...)</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tinta colorida</li><li>- Cubos de diferentes tamanhos</li><li>- ...</li></ul>
<b>Ideias para montagem:</b>	<p>A seguir são propostos diferentes exercícios que podem ser incluídos na zona de desenvolvimento psicomotor:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Bolicho louco</b></li></ul> <p>Marcar uma área onde se pode jogar este magnífico jogo de bolicho. Para os fazer, pode pegar em troncos diferentes e esculpi-los para que tenham o mesmo tamanho e espessura. Para jogar, pode usar uma bola para os atirar.</p> <p>Como recomendação, faça 10 pinos de bolicho e coloque-os como quiser (geralmente em forma de pirâmide) e fique a cerca de 5 metros para tentar deitá-los abaixo.</p> <p>Para encorajar o desenvolvimento de outros sentidos, os pinos de bolicho podem ser pintados em cores diferentes, e é necessário colocá-los no chão onde se encontra a mancha pintada na mesma cor.</p>  <li>- <b>Parcheesi vivo</b></li> <p>Este é o jogo clássico do parcheesi, mas em grande escala. Neste caso, vamos desenhar um quadrado feito, por exemplo, com tela branca para poder pintar sobre ele. A tela pode ser tão grande quanto se queira fazer o parcheesi, embora seja recomendável que seja 5x5. O tabuleiro poderia ser feito com tinta, e alguns materiais reciclados (latas, tampas de balde de tinta, etc.) ou materiais naturais tais como madeira, pedras (que poderiam ser pintadas para ter as 4 cores do jogo) poderiam ser utilizados como balcões.</p>





- **Gincana**

Aqui é importante deixar a sua imaginação correr à solta. As gincanas podem ser muito personalizadas e, dependendo do público-alvo, pode-se criar diferentes variantes. Neste caso, lembre-se que a gincana tem de ser inclusiva e adaptada às pessoas com deficiência.

Pode fazer um circuito com cones, arcos e outros tipos de materiais que são obstáculos a ultrapassar para alcançar a linha de chegada.

Uma grande ideia é realizar a gincana em relva natural ou artificial para que os utilizadores possam jogar descalços e rolar no chão sem se magoarem, graças à suavidade do solo e evitando elementos como pedras.

- **Encesta-me!**

Reutilizar todos os tipos de baldes de diferentes tamanhos para servir de cestos para as bolas (também de diferentes tamanhos).

Coloque os "cestos" a diferentes alturas, alguns mais perto, outros mais longe, e indique qual a bola que deve ser utilizada para cada um dos cestos. Além disso, para criar uma atmosfera competitiva, podem ser dados diferentes pontos dependendo de qual cesto é feito.