

Desplugadinhos

Produto educacional do TCC —
Telas na primeira infância



SUMÁRIO

- 01 **Capa**
Despluggadinhos
- 02 **Sobre o Projeto**
Apresentação
- 03 **Tecnologia Desplugada**
Introdução ao conceito
- 04 **Atividades**
- 05 **Agradecimento**

ATIVIDADES PARA
CRIANÇAS DE 3 ANOS



Desplugadinhos

Produto educacional do TCC —
Telas na primeira infância



— CMEI Dona Belinha —
Menos telas, mais experiências

2026

Sobre o Projeto

O projeto Telas na Primeira Infância é desenvolvido no CMEI Dona Belinha e busca promover uma relação mais equilibrada e consciente com as telas na primeira infância, fortalecendo a participação das famílias e valorizando o brincar, a interação e as experiências presenciais.

Desenvolvido pelas professoras:

- Alessandra Cristina Dias Gomes – Professora Regente/Efetiva
- Ana Cristina Dias Rodrigues da Silva – Professora Regente/Efetiva
- Enieti Silva da Cunha – Professora Regente/Efetiva
- Jacqueline Paiva de Rezende – Professora Regente/Efetiva
- Juliana Marques – Professora Eventual/Efetiva
- Luciana da Silva – Professora Regente/Efetiva
- Marina da Silva Mendonça Souza – Professora Regente/Efetiva
- Sâmia Faitarone Nascimento – Professora Regente/Efetiva



Tecnologia Desplugada

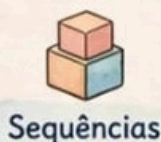
Desplugadinhos • CMEI Dona Belinha • 2026

É uma forma de aprender sobre sequências, lógica, resolução de problemas e criatividade sem usar telas ou dispositivos eletrônicos.

Na primeira infância, de 0 a 3 anos e 11 meses, esses conhecimentos podem ser desenvolvidos por meio de brincadeiras, histórias, músicas, movimentos, objetos e desafios simples.

A tecnologia desplugada estimula a criança a explorar, pensar, criar, experimentar e descobrir, de forma lúdica e adequada à sua idade.

Aprender tecnologia também é brincar, criar e explorar o mundo!





ATIVIDADE 3 ANOS 1

IDADE
3 anos

Amarelinha das Cores e Formas



Desplugadinhos • CMEI Dona Belinha • 2026



OBJETIVO



• Coordenação motora ampla



• Equilíbrio



• Reconhecer cores e formas

MATERIAIS



• Giz de chão colorido



• Fita de EVA em cores



• Formas de EVA: círculo, quadrado, triângulo, estrela, coração, losango

COMO FAZER — AMARELINHA DAS CORES E FORMAS

1. No pátio, desenhe com o giz a amarelinha com 6 casas, cada casa com uma cor e uma forma diferente: estrela (amarelo), círculo (azul), quadrado (verde), triângulo (laranja), coração (roxo), losango (rosa).
2. Cole dentro de cada casa uma forma de EVA da mesma cor e forma, para ficar colorido e tátil.
3. A criança joga um saquinho ou "Pulei TRIÂNGULO laranja!".
4. Faça junto com a criança, ajudando a manter o equilíbrio, e troque para que todos participem pulando e nomeando as cores e formas.

DICA: Celebre cada acerto com bate-palmas! Trabalhe uma cor/forma por vez para a criança de 3 anos.

Atividade — 3 Anos • 2

Morto Vivo Divertido

Desplugadinhos • CMEI Dona Belinha • 2026



IDADE: 3 anos



OBJETIVO:

- Atenção • Coordenação
- Regras



MATERIAIS:

Espaço livre — sem materiais



COMO FAZER — BRINCADEIRA MORTO VIVO

- 1 O(a) adulto(a) será o(a) comandante e dirá em voz alta: "MORTO!" ou "VIVO!"
- 2 Quando ouvir "VIVO!"), as crianças ficam em pé, pulando e sorrindo.
- 3 Quando ouvir "MORTO!"), as crianças agacham no chão bem baixinho.



Dica: Se a criança errar o comando, ela faz uma dancinha boba e volta para a brincadeira. O importante é se divertir!



— ATIVIDADE 3 — Tinta de Gelatina

Desplugadinhos • CMEI Dona Belinha • 2026

Idade: 2 anos • Pintura comestível com gelatina



OBJETIVO SENSORIAL:

- Coordenação motora fina
- Estímulo sensorial tátil e visual
- Exploração de cores, texturas e criatividade
- Atividade segura e comestível



MATERIAIS:

- 1 envelope de gelatina incolor (12g)
- 150 ml de água morna
- Corante natural: beterraba (rosa), cúrcuma (amarelo), espinafre (verde), mirtilo/amora (azul)
- Potinhos pequenos para misturar
- Papel grosso, papel para aquarela ou papelão

COMO FAZER — Passo a passo:

1. dissolver a gelatina: Em uma tigela, misture a gelatina incolor na água morna e mexa até dissolver completamente. Deixe amornar por 3 a 5 minutos até ficar em consistência de tinta. 

2. Colorir naturalmente: Divida a gelatina em potinhos. Adicione algumas gotas de corante natural em cada um e misture até obter as cores desejadas. 

3. Preparar para brincar: Espere a tinta ficar morna, segura ao toque — como gelatina mole. Não deve estar quente. Organize o papel e o avental da criança. 

4. Hora de Pintar! Ofereça o papel à criança e deixe-a pintar com as mãos, dedos e esponjinha. Explore misturar as cores e criar crieninhos livres! 



CUIDADOS & DICAS:

- Sempre com supervisão de adulto.
- A tinta é comestível, mas não para consumo.
- Limpar a pele com pano úmido ao final.



DURAÇÃO: 20 a 30 minutos

DICA: Guarde a tinta em geladeira por até 24h em pote fechado. Se endurecer, aqueça levemente em banho-maria.



ATIVIDADE 3 ANOS

Esconde-Esconde Dentro de Casa

Desplugadinhos • CMEI Dona Belinha • 2026



IDADE:
3 anos



OBJETIVO:

- Autonomia
- Noção espacial
- Vínculo afetivo



MATERIAIS:

- Nenhum
- Esconderijos seguros dentro de casa



COMO FAZER:

1. A criança escolhe um lugar seguro para se esconder dentro de casa, como atrás da cortina, debaixo da mesa ou atrás do sofá.
2. A mamãe ou responsável fecha os olhos e conta até 10 em voz baixa.
3. Depois, sai procurando a criança com calma e carinho, chamando pelo nome.
4. Quando encontrar, troquem abraço, risadas e depois invertam os papéis: agora é a vez do adulto se esconder e a criança procurar!

Brincar de esconde-esconde ajuda a criança a desenvolver confiança, orientação espacial e o vínculo afetivo com o adulto de forma segura e divertida!

— Atividade 3 — 5 Bolha de Sabão

com Garrafa PET cortada

IDADE
3 anos



Desplugadinhos • CMEI Dona Belinha • 2026



OBJETIVO

- Desenvolver o sopro e controle da respiração
- Estimular a percepção de cores e formas
- Explorar texturas e sensações ao brincar



MATERIAIS

- Garrafa PET cortada ao meio (usar a parte do fundo)
- Meia limpa (pedaço de meia)
- 1 copo de água
- 2 colheres de detergente neutro
- Elástico ou barbante
- (Opcional) corante alimentício para colorir

✨ COMO FAZER — BOLHA DE SABÃO (PASSO A PASSO)

1. Corte a garrafa PET ao meio e utilize a parte do fundo (com a boca).
2. Cubra a boca da garrafa com a meia e prenda firme com o elástico.
3. Em um pratinho, misture a água com o detergente até formar espuma.
4. Mergulhe a meia da garrafa na mistura de água e sabão.
5. Sopre suavemente pela boca da garrafa e observe as bolhas de sabão aparecerem!



DICA DOS DESPLUGADINHOS: Use 1 gota de corante alimentício na mistura para criar bolhas coloridas! Teste cores como azul, rosa ou amarelo.

Atividade 3 Anos 6

Amarelinha Tradicional na Calçada com Tijolo

Desplugadinhos — CMEI Dona Belinha — 2026

IDADE:
3 anos

Objetivo:
pular • equilíbrio • números

Materiais:

- tijolo para riscar o chão na calçada
- pedrinha



Como fazer (Amarelinha Tradicional):

1. Com o tijolo, desenhe na calçada 10 casas numeradas de 1 a 10, no formato da amarelinhal.
2. Jogue a pedrinha na casa 1.
3. Pule nas casas com um pé só, saltando a casa onde está a pedrinha.
4. Ao voltar, pegue a pedrinha e continue para a casa 2, depois 3, 4, 5... até a casa 10.
5. Se pisar na linha, perde a vez e passa para o próximo. Comece novamente na casa 1.

Dica: trabalhar equilíbrio, coordenação motora e contagem de 1 a 10 brincando ao ar livre!



7. Desplugadinhos

7

7. Panelinhas Musicais



Idade:

0 a 3 anos 11 meses



Material:

Panelas, colheres de pau



Como brincar:

Bater ritmos diferentes nas panelas



Benefício:

Percepção auditiva e ritmo



CMEI Dona Belinha 2026



ATIVIDADE 3 ANOS – 7

FAZ DE CONTA COM UTENSÍLIOS DE CASA

IDADE
3 anos

Desplugadinhos • CMEI Dona Belinha • 2026

OBJETIVO



Imaginação —
estimula a criação e o faz de conta



Linguagem —
amplia o vocabulário e a comunicação



Social —
cooperação, partilha e respeito

MATERIAIS



Panelas de plástico



Colheres de plástico



Copos de plástico

(todos os materiais seguros e sem risco)

— COMO FAZER — BRINCAR DE CASINHA

1. Monte o cantinho da casinha com as panelas, colheres e copos sobre um tapete ou mesa baixa. 
2. Convide as crianças a imaginar: preparar uma refeição, servir um chá, organizar a cozinha. 
3. Incentive a brincadeira:
 - “O que vamos cozinhar hoje?” 
 - “Para quem é esse chá?”
4. Brinque junto, estimule o diálogo: pedir, agradecer, dividir, esperar a vez.



DICA DO PROFESSOR

Observe como cada criança interage. Valorize as falas e as ideias. Deixe-as criar suas próprias histórias.



DESENVOLVE

Criatividade • Fala e escuta
• Cooperação
• Cuidado e autonomia

TEMPO SUGERIDO: 20 a 30 minutos • BRINCADEIRA SEGURA E ACOMPANHADA POR ADULTO

ATIVIDADE 3 – ANOS 8

Massinha Caseira Simples

Desplugadinhos
CMEI Dona Belinha
2026

IDADE:
3 anos



OBJETIVO:



- Coordenação fina
- Cores
- Criatividade



MATERIAIS:



- 1 xícara de farinha de trigo
- 1/2 xícara de sal
- 1 colher de sopa de óleo
- 1 xícara de água morna
- Corante alimentício (cores a gosto)



Hora de criar e
e brincar!

COMO FAZER – RECEITA PASSO A PASSO:

- 1) Em uma tigela, misture a farinha e o sal.



- 2) Adicione a água morna, o óleo e algumas gotas de corante. Misture bem com uma colher.



- 3) Amasse com as mãos até formar uma massinha macia e homogênea. Se grudar, adicione um pouquinho mais de farinha.



 Tempo: 15 minutos •  Supervisão de um adulto •  Dica: Guarde em pote fechado na geladeira por até 5 dias!

— Desplugadinhos —

Brincar para aprender, crescer e criar! 

8. Desplugadinhos

8. Rasgar e Colar



Idade:
1 a 3 anos



Material:
Revistas velhas,
cola bastão, papel



Como brincar:
Rasgar papel
livremente e colar



Benefício:
Coordenação fina
e criatividade



ATIVIDADE 3 • ANOS 9

Leitura e Reconto de História

2026

Desplugadinhos • CMEI Dona Belinha

IDADE
3 anos



OBJETIVO

- Linguagem • Imaginação
- Reconto



MATERIAIS

- Livros infantis



COMO FAZER

1. O adulto lê a história em voz alta para a criança, de forma calma e expressiva.
2. A criança reconta a história com suas próprias palavras, desenhos ou gestos.
3. Incentive a imaginação: faça perguntas simples como "E depois, o que aconteceu?" ou "Como poderia terminar?".

DICA: Valorize a fala da criança e celebre cada reconto, mesmo que bem diferente da história original!

9 Desplugadinhos

9. Pescaria Magnética



Idade:

2 a 3 anos
11 meses



Material:

Peixinhos com
ímã, vara com
barbante



📖 Como brincar:

Pescar peixinhos no chão ou bacia



Benefício: Coordenação olho-mão e paciência

IDADE
3 anos

Atividade • 3 Anos

Caça ao Tesouro Dentro de Casa

Desplugadinhos • CMEI Dona Belinha • 2026

★ Nível: ★
Iniciante

OBJETIVO:

- Desenvolver a atenção e observação
- Trabalhar resolução de problemas
- Reconhecer cores e formas

MATERIAIS:

- Papéis coloridos cortados (formas: círculo, quadrado, triângulo, estrela)
- Pistas escritas ou desenhadas
- Pequenos objetos/alvo: brinquedo, adesivo, guloseima



COMO FAZER —

Caça ao Tesouro dentro de casa:

- 1 Esconda 4 a 5 pistas pela casa, cada pista com uma cor e uma forma.
Ex: "Procure o papel AZUL em forma de CÍRCULO."
- 2 Deixe a primeira pista na mão da criança. Cada pista leva à próxima localização! ➔
- 3 A criança segue as pistas, observando a cor e a forma para encontrar a próxima. 🔍
- 4 No final, esconda um "tesouro" em uma caixinha para a criança encontrar! Parabéns! 📦

DICA PEDAGÓGICA:

Leia as pistas junto com a criança. Incentive: "Que cor é essa? Qual é a forma?" Celebre cada pista encontrada para manter a criança motivada!



ATIVIDADE • 3 ANOS

Pareamento de Formas com Caixa de Ovos

Desplugadinhos • CMEI Dona Belinha • 2026

IDADE: 3 anos



OBJETIVO:

- Desenvolver a coordenação motora fina
- Trabalhar o pareamento de formas e cores
- Estimular atenção, observação e reconhecimento das formas

MATERIAIS:

- 1 caixa de ovos vazia e limpa
- Tampinhas com formas desenhadas (círculo, quadrado, triângulo, estrela, coração)
- Caneta colorida para desenhar as formas nas tampinhas



COMO FAZER:

1. Apresente a caixa de ovos e as tampinhas com as formas desenhadas para a criança.
2. Mostre as formas e cores, converse com a criança sobre cada uma: círculo, quadrado, triângulo, estrela, coração.
3. Incentive a criança a parear cada tampinha com a forma correspondente na caixa, encaixando dentro.



DICA: Deixe a criança explorar no seu tempo. Elogie cada acerto e conte juntos quantas formas foram pareadas!

Atividade 3 Anos

Empilhar Potes e Tampas • Torre

Desplugadinhos • CMEI Dona Belinha 2026



IDADE: 3 anos 

OBJETIVO:

- Coordenação motora
- Equilíbrio
- Noção de tamanho
- Sequência

MATERIAIS:

- Potes plásticos de tamanhos diferentes
- Tampas coloridas
- Copos plásticos

COMO FAZER:

1. Separe os pots do maior ao menor.
2. Comece com o pote maior na base.
3. Empilhe do maior para o menor, formando a torre.
4. Intercale com as tampas coloridas entre os pots.
5. Conte junto: 1, 2, 3... nomeie as cores e tamanhos!

DICA: Pergunte — Qual vem agora?
O maior ou o menor? Vamos equilibrar com cuidado! ♥

Desplugadinhos

Card 14

Dança das Estatuas com Tecidos



Idade: 1 a 3 anos e 11 meses



Material:

Tecidos coloridos • música



Como brincar:

- Dançar e parar quando a música parar
- Mexer os tecidos coloridos enquanto dança
- Ficar imóvel como estátua ao pausar a música



Benefício:

Controle corporal

• ritmo

Coordenação motora

• atenção •
diversão



CMEI Dona Belinha • 2026

Desplugadinhos

Card 15



Cantinho da Leitura no Chão

Idade: 0 a 3 anos 11 meses



Material

- Tapete.
- Almofadas
- Livrinhos de tecido



Como brincar

Adulto e criança deitados
lendo juntos



Benefício

Linguagem • vínculo • amor por livros

CMEI Dona Belinha • 2026

ATIVIDADE 3 ANOS

Coordenação Motora e Pareamento de Cores com Pregadores

Desplugadinhos — CMEI Dona Belinha • 2026

IDADE
3 anos



OBJETIVO:

- Coordenação motora fina
- Pareamento de cores
- Concentração e atenção



MATERIAIS:

- Potes coloridos (azul, amarelo, vermelho, verde)
- Pregadores coloridos (mesmas cores)
- Base de papelão



COMO FAZER:

1. Distribua os pots sobre a base de papelão.
2. Mostre cada pote e sua cor para a criança.
3. Peça para a criança pinçar o pregador e prender no pote da mesma cor.
4. Continue até parear todas as cores!

Dica: Nomeie as cores enquanto a criança brinca!
Incentive e celebre cada acerto!

ATIVIDADE 3 ANOS

Terra e Mar — Brincadeira Africana

Desplugadinhos • CMEI Dona Belinha • 2026



IDADE: 3 anos



OBJETIVO:

- Atenção e escuta ativa
- Coordenação motora (saltar para frente e trás)
- Valorizar a cultura africana



MATERIAIS:

- Giz (ou um risco no chão feito com graveto) para traçar uma linha no chão



1. Desenhe no chão uma linha, separando dois espaços: um lado é a "TERRA" e o outro é o "MAR".
2. Quando o(a) adulto(a) disser "TERRA!" as crianças pulam para o lado da TERRA.
3. Quando disser "MAR!" as crianças pulam para o lado do MAR.
4. Vá alternando cada vez mais rápido! Quem errar, observa e volta na próxima rodada.



DICA CULTURAL:

A brincadeira "Terra e Mar" é inspirada em jogos tradicionais africanos de movimento e oralidade. Ela trabalha a atenção, a reação e o corpo em brincadeira coletiva, valorizando a cultura africana por meio da diversão, do ritmo e da coletividade.

Atividade 3 Anos

— Extra 1 —

Pareamento de Cores e Formas



Desplugadinhos • CMEI Dona Belinha • 2026

OBJETIVO:

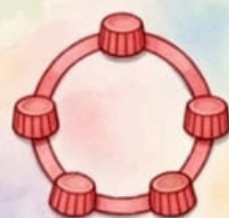
- Pareamento de cores e formas
- Classificação por cor e forma
- Desenvolvimento da atenção e coordenação motora

MATERIAIS:

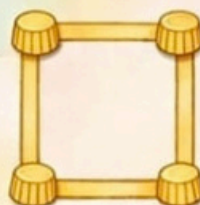
- Tampinhas coloridas (vermelha, amarela, azul, verde)



- Formas em EVA: círculo, quadrado, triângulo, estrela



círculo - vermelho



quadrado - amarelo



triângulo - verde



estrela - azul

COMO FAZER:

1. Apresente as formas em EVA nas cores e espalhe as tampinhas coloridas sobre a mesa.
2. Peça para a criança parear cada tampinha com a forma da mesma cor.
3. incentive: "Onde vai a tampinha azul? Ela fica no círculo azul!"

 Dica: Converse sobre as cores e formas enquanto brinca: "Este é o triângulo verde! Vamos procurar a tampinha verde?"

IDADE: 3 anos

Habilidade: observar, comparar e classificar cores e formas

Atividade lúdica e desplugada • Estimula raciocínio lógico e coordenação motora fina

Atividade 3 Anos — Extra 2

IDADE: 3 anos

Sequência de Cores e Formas

Desplugadinhos • CMEI Dona Belinha • 2026

OBJETIVO:

Desenvolver a sequência lógica de cores e formas

- Observar padrões de cores e formas
- Estimular o raciocínio lógico e a atenção
- Trabalhar a coordenação motora fina e a percepção visual

MATERIAIS:

- Tampinhas de diversas cores
- Formas de EVA: círculo, quadrado, triângulo
- Cola líquida ou cola bastão
- Papel ou cartolina para colar a sequência

COMO FAZER A SEQUÊNCIA:

1. Observe o padrão da sequência → cor + forma.
2. Escolha a tampinha e a forma de EVA que continua a sequência.
3. Cole as peças na cartolina, repetindo o padrão.
4. Conte junto: círculo vermelho → triângulo azul → quadrado amarelo → repetir!



Exemplo de padrão: vermelho • azul • amarelo • repetir



Dica para o adulto: ajude a criança a nomear as cores e as formas. Comece com um padrão simples de 2 cores e 2 formas, depois aumente para 3! Incentive a criança perguntando: “Qual vem agora? Vamos pensar juntos!”

Agradecimento Final

Desplugadinhos

CMEI Dona Belinha 2026



Mensagem de Finalização

Que vocês tenham tido ótimas brincadeiras e descobertas!
O melhor de tudo é estar juntos, compartilhando momentos
especiais da vida dos pequenos, criando memórias
afetivas e resgatando valores que ficam para sempre.



— Com carinho —
Equipe CMEI Dona Belinha