

<p>1ª Etapa (Movimentos de olhos e cabeça, primeiro lentos, depois rápidos).</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Participante em pé sobre um colchonete, olhar para cima e para baixo. (50 repetições) ▪ Participante em pé sobre um colchonete, olhar para a direita e para a esquerda. (50 repetições) ▪ Participante de pé sobre um colchonete, aproximar e afastar o dedo indicador da face, olhando fixamente para ele. (50 repetições) ▪ Participante em pé sobre um colchonete, mover a cabeça (lentamente e depois rapidamente) para a direita e para a esquerda com os olhos abertos, focalizados em um ponto fixo. (50 repetições) ▪ Participante de pé sobre um colchonete, flexionar e estender a cabeça (lentamente e depois rapidamente) para cima e para baixo com os olhos abertos, focalizando em um ponto fixo. (50 repetições)
<p>2ª Etapa (Movimento de cabeça e corpo)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Participante coloca um objeto no chão. Olhando-o fixamente, apanha este objeto e o eleva acima da cabeça, e depois coloca o objeto no chão novamente. (30 repetições) ▪ Encolher os ombros e fazer movimentos circulares com as articulações da escápula “ombro”, com o olhar em um ponto fixo preso a parede. (30 repetições) ▪ Inclinar-se para frente e passar um objeto para trás e para frente dos joelhos, sempre olhando atentamente para o objeto. (30 repetições) ▪ Participante em pé sobre um colchonete realiza movimentos de abertura e fechamento da articulação da boca, com o participante olhando atentamente para um ponto móvel manipulado pelo terapeuta. (30 repetições) ▪ Participante de pé sobre um colchonete realiza movimentos de desvios laterais da mandíbula, olhando para linha do horizonte. (30 repetições) ▪ Participante anda três passos para frente realizando massagem na musculatura mastigatória, associados a movimentos de flexão e extensão da cabeça, com o olhar fixo no terapeuta. (30 repetições) ▪ Participante sentado com os olhos abertos, com as mãos apoiadas no joelho, realiza flexão e extensão do tronco e latero-flexão de tronco, com o olhar fixo em um ponto sobre a parede. (30 repetições)
<p>3ª Etapa (Exercícios em pé e estático)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sentar e ficar em pé, sentar e ficar em pé novamente, com os olhos fixos em um ponto sobre o teto. (30 repetições) ▪ Sentar e ficar em pé, sentar e ficar em pé novamente com os braços cruzados e os olhos fechados. (30 repetições) ▪ Participante em pé realiza um giro de 360° para a direita, retornando a posição ortostática (30 repetições) ▪ Participante em pé realiza um giro de 360° para a esquerda, enquanto a posição ortostática. (30 repetições) ▪ Jogar uma bola pequena de uma mão para a outra, acima do nível do horizonte, fixando o olhar sobre a bola quando essa se movimenta em direção a cada uma das mãos. (50 repetições) ▪ Participante em pé com um membro a frente do outro, joga uma bola de uma mão para a outra, embaixo das pernas, alternadamente, fixando o olhar sobre a bola. (30 repetições)
<p>4ª Etapa (Exercícios estáticos e dinâmicos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Participante em pé, sobre um colchonete, com os olhos abertos, com as mãos para trás tentando aproximar as escápulas, realiza flexão e extensão de tronco e flexão lateral de tronco. (30 repetições) ▪ Terapeuta em pé de frente ao participante com o dedo para um lado e a cabeça do indivíduo do lado oposto com fixação do olhar do participante em relação ao dedo do terapeuta. (50 repetições) ▪ Participante em pé sobre um colchonete joga a bola de uma mão para a outra, acompanhando o movimento da bola com os olhos. (50 repetições) ▪ Participante anda sobre uma linha reta desenhada no chão, olhando para um ponto fixo sobre a parede. (50 repetições) ▪ Participante andar em linha reta olhando para cima e para baixo. (30 repetições)

5ª Etapa
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Participante andando joga a bola de uma mão para a outra, fixando o olhar na bola. (30 repetições) ▪ Participante sobe e desce sobre o step, de olhos abertos, fixos em um alvo que está na mão do terapeuta. (50 repetições) ▪ Participante deve se equilibrar em um único membro, com os olhos abertos e fixos sobre um ponto na parede. (30 repetições) ▪ Participante caminhando sobre uma linha reta sobrepondo os pés um frente ao outro, com as mãos atrás do tronco, focaliza um ponto à distância. (30 repetições) ▪ Participante caminha em uma distância de três a quatro metros fixando o olhar em um ponto fixo e depois irá retroceder com passos de costa até o ponto inicial da caminhada. (30 repetições)
6ª Etapa
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Participante senta e levanta mantendo os olhos fechados e os braços cruzados. (30 repetições) ▪ Participante em pé com os olhos fechados, com as mãos para trás tentando aproximar as escápulas, realiza flexão e extensão de tronco e flexão lateral de tronco (30 repetições) ▪ Participante de pé sobre um colchonete fica apoiado sobre um único membro com os olhos fechados (30 repetições) ▪ Andar sobre colchonete com o olhar fixo em um cartaz que estará longe, o participante deverá ler as frases escritas no cartaz. (30 repetições) ▪ Participante sentado, pega um objeto que está no chão, com os olhos fixados no terapeuta. (30 repetições)
7ª Etapa
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Participante sentado se levanta, e sobre um colchonete realiza uma giro de 360° e senta novamente (30 repetições) ▪ Participante sentado levanta-se e caminha fixando o olhar em uma reta desenhada no chão e ao fim da reta participante apanha um objeto no chão e retrocede com passos de costas ao ponto inicial (30 repetições) ▪ Participante andando sobre um circuito com obstáculos circuito, realiza a leitura de cartazes que estarão sobre o trajeto. (30 repetições) ▪ Participante realiza com as mãos, movimentos circulares com o bambolê, fixando o olhar sobre o bambolê. (30 repetições) ▪ Participante de frente para a parede com uma bola tenta acertar o ponto fixo que estará desenhado na parede, focalizando sempre o olhar neste ponto. (50 repetições)
8ª Etapa
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Participante andar em uma linha reta batendo a bola sobre o chão fixando o olhar em um ponto que estará à frente. (30 repetições) ▪ Participante em pé arremessa um bambolê para o alto, e pega com a mão esquerda e vice-versa, fixando sempre o olhar no movimento do arco. (30 repetições) ▪ Participante em pé segurando o bambolê apoiado no chão, rolar o bambolê pelo pátio com a mão direita e depois com a mão esquerda, mantendo o olhar fixo em um ponto distante sobre a parede. (30 repetições) ▪ Em pé sobre um colchonete, segurando o bambolê na frente do corpo, com as duas mãos, passar dentro do arco, sem soltar as mãos do mesmo e mantendo o olhar fixo no terapeuta. (30 repetições)
9ª Etapa
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Participante em pé com o bambolê na mão, girar o bambolê sobre o pulso, para direita e para a esquerda com ambas as mãos. (50 repetições) ▪ Participante em pé, pernas afastadas, semiflexionadas sobre um colchonete. Com o bambolê acima da cabeça, seguro pelas duas mãos. Flexionar o tronco para a lateral esquerda e direita, com os braços estendidos e colados na cabeça, e olhar fixo sobre um ponto à distância. (50 repetições) ▪ Participante em pé, pernas afastadas e semiflexionadas sobre um colchonete, com o

<p>bambolê acima da cabeça seguro pelas duas mãos, com os braços estendidos e colados na cabeça. Flexionar os braços até que o arco alcance a altura do ombro, e ao mesmo tempo, flexionar as pernas como se fosse sentar, com o olhar fixo sobre o terapeuta, retornar à posição inicial. (50 repetições)</p> <ul style="list-style-type: none"> Andar sobre colchonetes, com o olhar fixo em um cartaz que estará longe, o participante deverá ler as frases escritas no cartaz. (30 repetições).
<p>10ª Etapa</p> <ul style="list-style-type: none"> Participante deitado sobre um colchonete, com uma bola sobre a região da nuca. Manter as pernas flexionadas e desenhar uma flor com cada pétala, primeiro com o nariz, depois desenhar o centro da flor com o olhar fixo sobre um ponto que estará no teto. (30 repetições) Participante deitado sobre um colchonete, com a bola sobre a região da nuca. Manter as pernas flexionadas. Realiza movimento de negação com a cabeça. (50 repetições) Com dois bambolês sob o chão com certa distância entre eles, com o participante dentro de cada um deles, jogam uma bola de um para o outro, sem poder sair do respectivo bambolê para pegar a bola. (30 repetições)
<p>11ª Etapa</p> <ul style="list-style-type: none"> Participantes de pé em duplas, sobre um colchonete, sendo que um deles segura um bastão fazendo movimentos suaves com mudanças de direções, e o seu par acompanha os movimentos lentamente com os olhos fixos sobre o bastão. (30 repetições) Participantes em duplas, sobre um colchonete, com as mãos dadas de frente com a parede, o terapeuta com um laser ou lanterna movimentando pontos de luz sobre a parede, o participante segue os movimentos apenas com o olhar e depois acompanha os movimentos com o olhar e com a cabeça. (50 repetições) Participantes em dupla, um de costas para o outro com uma bola presa entre eles. Colocar uma música que pode conter variações de ritmo (lento, moderado e acelerado), para que dancem sem deixar a bola cair no chão, mantendo um o olhar sobre um ponto fixo na parede. (30 repetições)
<p>12ª Etapa</p> <ul style="list-style-type: none"> Participante de pé seguirá andando sobre um “oito” que estará desenhado sobre o chão, focalizando atentamente a reta o segmento. (50 repetições) Participante com os joelhos semiflexionados, sobre um colchonete, focalizando um ponto fixo, realiza os movimentos de circundação dos ombros. (50 repetições) Participante de pé seguindo uma linha reta desenhada no chão, caminha marchando, focalizando um objeto ao final da reta. (50 repetições) Andar sobre colchonetes com o olhar fixo em um cartaz que estará longe, o participante deverá ler as frases escritas no cartaz. (30 repetições)
<p>13ª Etapa</p> <ul style="list-style-type: none"> Participante caminha sobre uma reta desenhada no chão e no meio do percurso para e realiza uma rotação de 360° e continua o percurso até o final da reta, sempre fixando o olhar na mesma. (30 repetições) Participante em pé e depois sentado em um círculo, cada um com uma cadeira. O terapeuta estará no centro do círculo com um pandeiro ou com outro instrumento de som nas mãos. Quando o terapeuta tocar o pandeiro acima da cabeça, os participantes deverão se levantar. Quando tocar o pandeiro embaixo da cabeça os participante deverão se sentar, sempre com o olhar fixo sobre o pandeiro. (30 repetições) Os participantes deverão formar filas (colunas) com o mesmo número de participantes, pernas afastadas (abertas) e uma bola na mão, do primeiro de cada fila, passam a bola de mão em mão, por baixo das pernas. Quando a bola chegar ao último da fila, virar todo mundo para o outro lado e começar de novo. (30 repetições)
<p>14ª Etapa</p> <ul style="list-style-type: none"> Participante sentado se levanta focalizando um objeto que estará na mão do terapeuta em sua frente que movimentará o objeto, sendo que o participante terá que

realizar séries de agachamento. (30 repetições)

- Participante de pé realiza a abdução do quadril, mantendo-se apoiado em um membro só. Focalizando um ponto fixo que estará na sua frente. (30 repetições)
- Participante de pé com os olhos fechados, com um pé sobre uma bola e o outro lhe servindo de apoio sobre um colchonete, não podendo deixar a bola escapar do seu controle.

15ª Etapa

- Participante andar em linha reta batendo a bola sobre o chão e fixando o olhar sobre um objeto ao fim da reta e ao fim da reta retroceder todo o percurso. (50 repetições)
- Participante com joelhos semiflexionados em terreno arenoso, realize circundução dos ombros com os olhos fechados. (50 repetições)
- Participante andando sobre uma linha reta em terreno irregular ao final da reta terá quatro cones, onde o participante deverá fazer o desvio dos quatros e voltar pela linha anterior. (50 repetições)
- Andar sobre colchonetes, com o olhar fixo em um cartaz que estará longe, o participante deverá ler as frases escritas no cartaz. (30 repetições).