

# **DOMINÂNCIA LATERAL**

Professor Dr. Weslei Jacob

## **Conceitos Rápidos**

A dominância lateral é a preferência pela utilização de um lado do corpo para a realização dos movimentos corporais realizados por um indivíduo.

Lateralidade é a capacidade de se vivenciar as noções de direita e esquerda sobre o mundo exterior, independente da sua própria situação física. Por outro lado, a dominância lateral é a preferência pela utilização de um lado do corpo para a realização dos movimentos corporais realizados por um indivíduo.

No que se refere a psicomotricidade, deve ser estimulada a ampla utilização motora, oportunizando experiências com o lado direito e esquerdo. Sobretudo, à medida que a criança se desenvolve, se permite gradativamente maior utilização durante as práticas motoras com a “lado dominante” ou de preferência.

Estes conceitos brevemente mencionados anteriormente, se correlacionam diretamente com diversos processos de aprendizagem, bem como os diferentes conceitos e fatores da psicomotricidade. Para entender inicialmente esse processo, basta observar crianças em seu cotidiano, como por exemplo: A mão que segura a escova de dente ou a tesoura durante um recorte de papel. Ao encher um copo de água, a mão dominante abre a torneira enquanto a outra segura o copo. Pentear o cabelo ou organizar a mochila seguem os mesmos princípios.

## **Atividades**

### **Exercícios de Lateralidade:**

- 1) Colocar fitas vermelhas no pulso e tornozelo do lado direito e realizar exercícios que peçam movimentos como: erguer a mão direita, abaixar a mão esquerda, erguer o braço direito e abaixar o esquerdo, etc.
- 2) Colocar a mão sobre contornos de mãos desenhados no quadro, rapidamente, como se estivesse dando um tapa. Colocar a mão na mesma posição da mão desenhada.
- 3) Seguindo a solicitação do professor, desenhar ou colocar objetos no lado direito ou esquerdo de uma folha de papel dividida ao meio verticalmente, e marcada com as inscrições direita e esquerda nos lados correspondentes.
- 4) Colocar os pés sobre os contornos de pés desenhados no chão, direito sobre direito, esquerdo sobre esquerdo.

### **Dança das cadeiras variação**

Dispõe-se as cadeiras em círculo, com o acento voltado para o centro do círculo (as cadeiras devem estar bem conectadas). Devemos ter uma cadeira para cada aluno. Será elegido um participante para ficar em pé, ao centro. Os demais irão receber comandos de direita ou esquerda do professor mediador. Quando o comando for direita, todos que estavam sentados devem levantar e sentar na cadeira vizinha, seguindo a direção mencionada pelo professor. O participante que está no centro, deve encontrar o momento adequado para sentar em uma cadeira que esteja disponível. O participante que permitiu o êxito do aluno que estava no centro ocupará seu lugar. (Além da lateralidade se desenvolve, velocidade/tempo de reação, organização/estruturação espaço-temporal).

### **Jogo da velha gigante**

Para otimizar a capacidade cognitiva dos alunos o professor pode pensar em adotar uma estratégia de requerer maiores funções cognitivas dos alunos, por exemplo, ao brincar de jogo da velha tradicional com papel e caneta, o aluno deve analisar as possibilidades e tomar uma decisão para assinalar algum local que lhe traga possivelmente êxito, no entanto, podemos deixar essa atividade mais interessante e com maior necessidade de análises para soluções de problemas de maneira rápida e eficiente, proponho oferecer aos alunos um jogo da velha gigante, construído por cordas, arcos ou pintado/desenhado no chão da sala ou pátio, os alunos seriam distribuídos em dois grupos contendo três integrantes cada, e formariam filas, a sinal os dois primeiros alunos de cada grupo deve se deslocar rapidamente até o jogo da velha e colocar uma bola, colete ou material específico a gosto do professor para determinar os “X” e as “O”, ao retornar os demais alunos devem seguir a mesma diretriz.

Outra variação seria os mesmos dois grupos formarem um círculo em volta do jogo da velha, estando eles posicionados de modo intercalado (um “X” e uma “O”...), devem se locomover no sentido horário ou anti-horário e ao som, gesto ou imagem previamente determinada pelo professor os alunos devem “saltar” para dentro do jogo da velha tentando formar uma trinca.

Nessa atividade os alunos além de solucionarem problemas coletivos de modo rápido devem aumentar a atenção e a cognição, somando a fatores como velocidade de reação, funções motoras mais amplas, percepções diversas, processamento de informações cognitivas e tomadas de decisão para o êxito da atividade.

### **Deslocamento guiado:**

Em duplas, as crianças dispostas em um espaço, com auxílio da professora, receberão comandos específicos, como “tocar na cabeça”, “tocar na mão” e etc. Uma criança será o guia e o outro será conduzido pelo espaço. O guia ao tocar na cabeça do lado esquerdo, a criança se desloca para esquerda, quando tocada do lado direito o deslocamento será para a direita.

Outros sinais podem ser acrescentados, os quais levam a criança a parar ou abaixar.

### **Controlar bolinha, caixinhas e outros objetos com os pés**

A criança deverá ir chutando a bolinha com um dos pés até um ponto determinado e voltar chutando a bolina com o outro pé. Entrega o material para o próximo colega de sua equipe, que deverá fazer o mesmo e assim sucessivamente.

Se pode variar o tipo de deslocamento e condução do material, por exemplo, em linha reta, zig-zag, alternando perna esquerda e direita.

Obs. Está atividade pode ser construída com as mãos, usando bolinhas, bexigas e etc.

### **Tempestade:**

Material: Arcos

Espalham-se muitos arcos no chão (distância que seja possível um pé em cada arco), sendo que um integrante deverá ficar sem um arco para si. Este integrante irá realizar comandos de “direita”, os participantes devem se deslocar para o arco da direita, esquerda, todos devem se deslocar para a esquerda. Quando o integrante que está no centro sem arco gritar “tempestade” todos devem trocar de arcos e neste momento este individuo que estava guiando a atividade pode ocupar o lugar de outro participante.

### **ZIP, ZAP, ZOP:**

Todos os participantes deverão ficar em pé, no centro da sala, em círculo. O professor poderá iniciar o jogo, ficando no centro da roda, de pé, para que os alunos possam ver como se faz a brincadeira. Ao ouvir a música os alunos deverão acompanhar o professor com os movimentos de direita e esquerda. Quando parar a música o professor deverá apontar para um aluno e dizer “ZIP”, então o aluno deverá falar o nome do amigo que estiver no seu lado direito (para melhor compreensão ele ficará com uma fita vermelha na mão direita e azul na esquerda). Se o professor disser “ZAP”, o aluno deverá dizer o nome do colega da esquerda. Se disser “ZOP”, o aluno responderá seu próprio nome. Quando disser “ZIP, ZAP, ZOP”, todos deverão trocar de lugar no círculo, ficando ao lado de pessoas diferentes, para que possam também conhecer outros alunos e o professor poderá perceber se ele está absorvendo a ideia de direita e esquerda. O professor convidará outro aluno para ficar no centro e sempre que alguém errar a resposta ficará no centro do círculo.

### **Caminho de pés e mãos**

Deve ser desenhado no chão ou em cartolinas um caminho de pés e mãos (não necessariamente em sequência exata), as crianças deverão percorrer o caminho colocando os pés e as mãos, conforme os desenhos.

### **Automóvel**

Formação: Alunos em círculo, em pé.

Realiza-se o comando automóvel, automóvel (gesto de segurando no volante) como é bom, como é bom (fazer gesto de joia), Virar à direita, virar à esquerda (virar o corpo para a direita e depois para a esquerda), Fom Fom Fom (Aperta o nariz).

### **Coelhinho sai da toca**

Ao brincar de coelhinho sai da toca tradicional, podemos propor variações que aumentem a abordagem cognitiva para a solução de problemas, o professor pode retirar arcos/bambolês e ao invés de alunos ficarem de fora, todos deveriam encontrar uma “toca” em que tivessem condições de entrar, a atividade continuaria e mais arcos seriam retirados e cada vez mais os alunos necessitariam trabalhar em equipes para que todos consigam entrar nas “tocas”, chegará um momento em que restará apenas um arco e todos os alunos devem estar dentro da toca, ou seja, pelo menos uma parte do corpo devem estar dentro da toca, exemplo, a ponta do dedo do pé (percepção corporal, motricidade, noção de espaço e tempo e etc.).

É possível variar atividades com comandos de direita e esquerda, operações matemáticas, no qual o resultado seria a quantidade de coelhos dentro de cada uma das tocas.

O objetivo maior da atividade é fazer com que os alunos pensem, analisem e executem diversas formas de resolução de um mesmo problema.