

# PSICOMOTRICIDADE E O DESENVOLVIMENTO DA EQUILIBRAÇÃO

Professora JULIANA MONTENEGRO

Graduada e Mestre em Educação Física, Psicomotricista, Docente do Grupo Rhema, Coordenadora Educacional

Siga nossas Redes Sociais

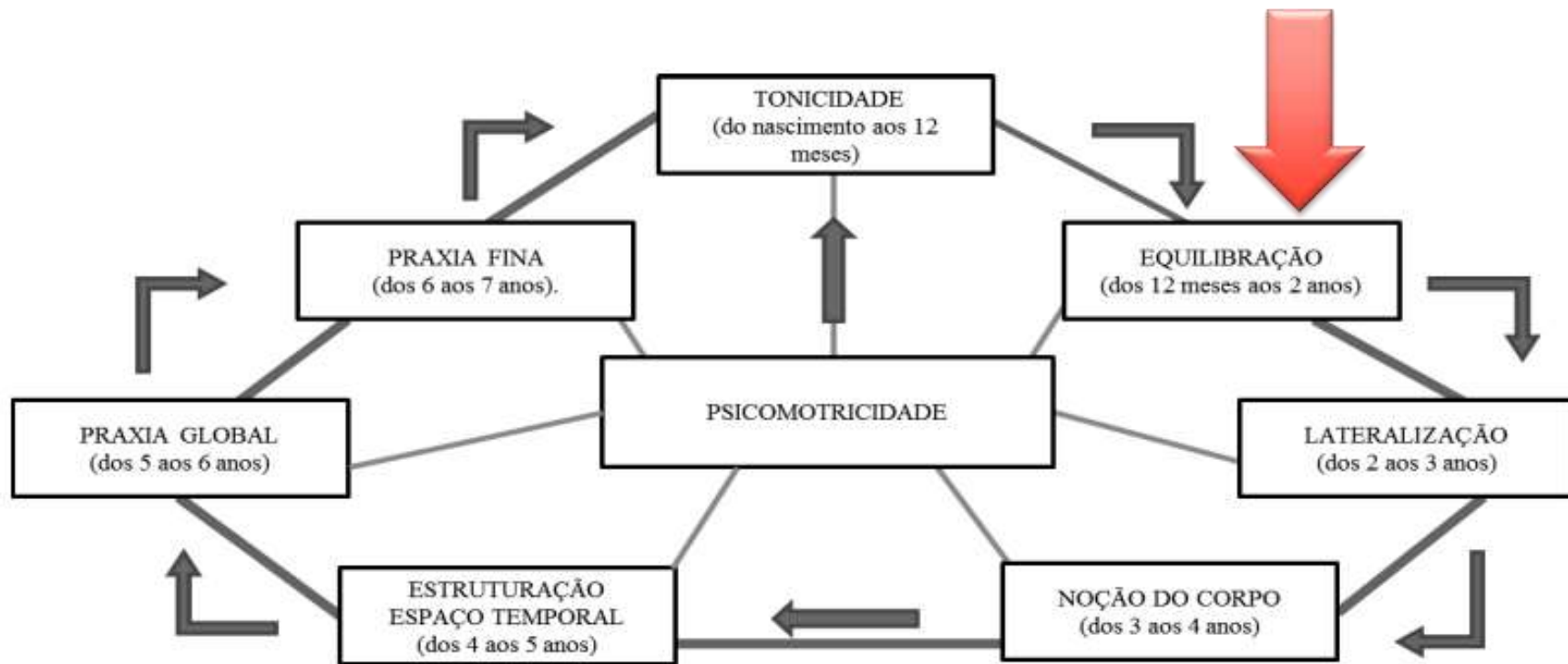




# EQUILÍBRIO CORPORAL



# ELEMENTOS PSICOMOTORES





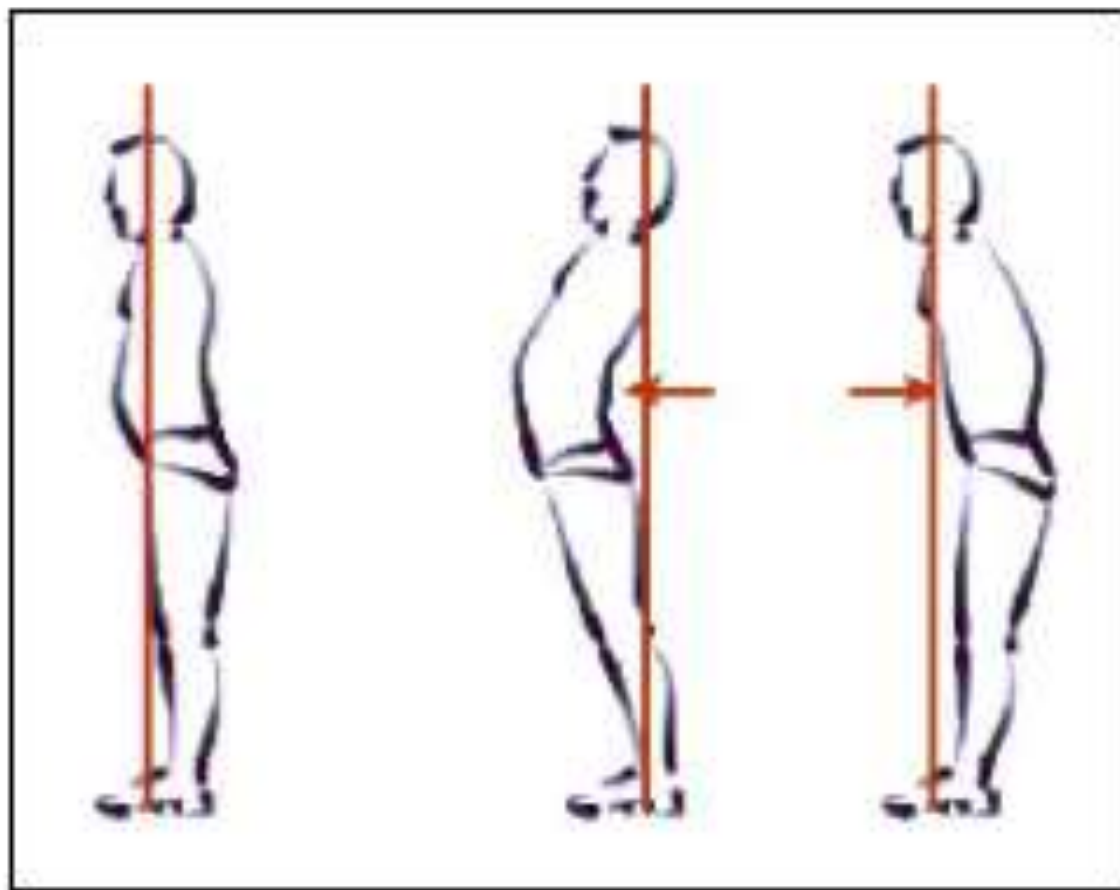
O QUE É?



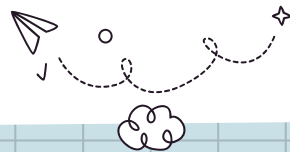
1. Reúne um conjunto de aptidões estáticas e dinâmicas, abrangendo o controle postural e o controle e o desenvolvimento sobre o indivíduo;
2. O nível de organização neurológica envolve essencialmente o tronco cerebral, o cerebelo e os gânglios da base, estruturas que cabem dentro da primeira unidade funcional do modelo de Luria;
3. Área básica para o automatismo da movimentação voluntária da criança, seja ela estática ou dinâmica;
4. Uma das principais aptidões da equilibração é o **controle postural** (domínio da gravidade) e o **desenvolvimento das aquisições de locomoção** (marcha);

- Harmonia entre a massa corporal e a força da gravidade
- 3 elementos responsáveis pela função do equilíbrio: **informações visuais** (para que possamos colocar nosso corpo no espaço), **informações do sistema vestibular** (nos dá a sensação de horizontalidade do olhar, nos coloca em situação de alerta/atenção), **somatossensorial** (informações proprioceptivas que vêm do sistema osteomioarticular, que mostram ao corpo sua posição no espaço)





**A medida que o individuo cresce e evolui, o equilíbrio torna-se cada vez mais fundamental e a sua fase de sustentação imprescindível para sua manutenção. Ele pode ser estático em movimentos não locomotores e dinâmico em movimentos locomotores.**





Para Lúria, só haverá a equilibração corporal se a manutenção cortical acompanhar o desenvolvimento da criança.

**Equilíbrio :** “É a capacidade de manter-se sobre uma base reduzida de sustentação do corpo, através de uma combinação adequada de ações musculares e sob a influência de forças externas”. (Mello, 1980);

As impressões : Labirínticas; Cinestésicas e as Visuais.

Equilíbrio: Estático; Dinâmico e Recuperado.



Pela equilíbrio, a criança é capaz de se locomover e então explorar todos os objetos e relações que necessita para sua aprendizagem. A equilíbrio dá ao indivíduo a sua verticalidade e a sua diferenciação como espécie humana. A criança com sua equilíbrio adequada executa suas atividades com menor esforço e desgaste, mantendo uma movimentação harmoniosa e coordenada.

Porém, em qualquer idade, vai sempre existir alterações na equilíbrio, haverá uma redução na capacidade de adquirir novas experiências e informações, com todos os aspectos necessários à aprendizagem. A estabilização do corpo, por meio da equilíbrio, em dos fatores que possibilitam a abertura dos canais apropriados para as aprendizagens diárias.

# Equilíbrio

3 a 4 m	Equilíbrio de cabeça
5 a 6 m	Bom equilíbrio cervical e esboça equilíbrio de tronco
7 a 8 m	Reação de proteção para frente e para os lados
8 a 9 m	Senta-se com boa extensão de tronco
9 a 10 m	Fica em pé com apoio
10 a 11 m	Reação de proteção para trás

12 a 15 m	Fica em pé sozinha, dá alguns passos
16 a 24 m	Caminha para frente e para trás Chuta bola Salta desajeitadamente (apoiado)
2 a 3 anos	Pára subitamente Muda de direção Salta desajeitadamente sem apoio Anda de velocípedes



**ESTIMULANDO**



# ATIVIDADES

- . COLCHÃO E COLCHONETE
- . PNEU
- . JOGO DA AMARELINHA
- . ANDAR SOBRE UMA LINHAS DESENHADAS NO CHÃO
- . JOGO DA ESTÁTUA
- . JOGO DA CORRIDA DO SACO
- . PULAR CORDA



- Subir as escadas elevando o joelho bem alto;
- Passos de elefante
- Andar de joelhos com as mãos no ar
- Pulo do coelho ( dois pés e apoio das mãos no chão)
- Imitar caranguejo ( sentar no chão, palminha das mãos para trás, elevar o quadril caminhando para frente e para trás)
- Ficar na ponta dos pés em cima de um banco
- Ficar na ponta dos pés com os olhos abertos e depois fechados (10s cada)
- Caminhar na ponta dos pés
- Agachar, abrir os braços e imitar um avião, primeiro com os olhos abertos e depois com os olhos fechados
- Andar na ponta dos pés com as mãos na nuca

- Com os calcanhares e com os braços cruzados nas costas
- Passos largos e a mão na cintura
- De lado com as mãos na cabeça
- Imitar o sapinho, (cócoras) ir e voltar
- Ir correndo e voltar andando
- Ir andando e voltar correndo
- Ir saltitando com os dois pés e voltar andando
- Andar em Câmera lenta
- Andar rápido
- Andar devagar





1) Equilibrar sobre saquinhos:

Equilíbrio.

Material: saquinho de areia.

Formação: coluna.

Desenvolvimento: a frente da coluna estarão saquinhos de areia, os alunos deverão andar por cima dos saquinhos de areia, equilibrando.

2) Pés amarrados:

Equilíbrio.

Formação: coluna.

Material: Barbante.

Desenvolvimento: Amarrar o barbante nos dois pés da criança, ela tentará se locomover no espaço andando, saltando.

3) Formas:

Equilíbrio.

Material: corda.

Desenvolvimento: criar formas com a corda e explorar o movimento, andando sobre a figura formada.

Logo após distribuir as formas por todo espaço, e todos deverão percorrer o espaço, contornando as cordas e acompanhando suas formas, andando, saltando, com um pé, com os dois pés, de frente, de lado, de costas.

4) Garçom: equilibrar um copo com água em uma bandeja.





# BRINQUEDOS





**RHEMA**  
*Educação* 

Siga nossas Redes Sociais



[www.rhemaeducacao.com.br](http://www.rhemaeducacao.com.br)