

E-book

# PSICOMOTRICIDADE E LUDICIDADE



# INTRODUÇÃO

## # Coordenação motora global

Essa habilidade está associada ao controle e à organização da musculatura ampla voltada para os movimentos complexos realizados pela criança. O estímulo se dá através de atividades que lidam com a força, tal como: pular, correr, saltar, dançar. Brincadeiras como amarelinha, pular corda, entre outras costumam ser excelentes para essa finalidade.

## # Coordenação motora fina

A coordenação motora fina, por sua vez, está ligada ao domínio e à organização dos pequenos músculos. O trabalho desenvolvido por meio dessa musculatura requer atividades mais detalhistas ou refinadas.

Atividades escolares como recortar figuras, imagens, colagens, brincadeiras de encaixe e até mesmo a prática da escrita são essenciais para o progresso deste aspecto aos pequenos.

## # Organização temporal

É a habilidade que a criança adquire para se organizar a partir do ritmo empregado em seu próprio ritmo. Além disso, tal organização está associada ao fato de saber diferenciar o que é rápido do que é lento.

Sugestões de atividades: correr em determinado ritmo, bater palmas, lançar bolas a um determinado ponto, etc.

## # Organização espacial

A organização espacial pode ser definida como a consciência da relação do corpo com o meio em que está inserido. As atividades que ajudam a desenvolver essa habilidade são as seguintes: amarelinha, boliche, cirandas, entre outras.

## # Lateralidade

Responsável pela conscientização simbólica dos dois hemisférios do corpo (direito e esquerdo), a lateralidade estabelece na criança a noção dos lados da estrutura corporal e espacial.

Para a obtenção desse domínio, as atividades mais apropriadas são aquelas em que um dos lados sejam trabalhados, são elas: pular de um pé só, pular em círculos, entre outras.

# Ideias de Atividades Lúdicas na Psicomotricidade:

## # Brincadeira de passa anel

Você provavelmente já brincou disso durante sua infância. O 'passa anel' é, além de divertida, responsável por auxiliar a criança a exercer os músculos dessa parte do corpo e promove a utilização correta dos dedos. Vale lembrar que o material pode ser uma borracha pequena e que se assemelhe a um anel.

## # Padeiro

Essa brincadeira funciona da seguinte forma: com a utilização de massinhas, os alunos devem fazer um pão bem trabalhado para mostrar aos demais coleguinhas de sala. Com isso, o objetivo é desenvolver o movimento das mãos ao executar os procedimentos necessários: enrolar, apertar e puxar o objeto.

## # Corda

A movimentação feita durante essa brincadeira divertida é responsável por desenvolver a coordenação motora ampla. Os braços, as pernas e os pés são os maiores beneficiados.

## # Jogar bola

Nada mais legal que promover o estímulo da prática de atividades físicas através de brincadeiras que fazem parte da infância de muitas pessoas. O ato de jogar bola faz com que o desenvolvimento dos músculos e, praticamente, do corpo inteiro sejam bem trabalhados.

Esta atividade não se restringe somente ao futebol, mas é extensiva às demais brincadeiras que envolvem a bola. O simples lançamento de um lado para o outro constitui um exercício bastante rico para a coordenação motora.

## # Jogar a bola para o alto

Esta atividade é responsável por envolver certa agilidade pelo fato de a criança não poder deixar o objeto cair no chão. Vale lembrar que isso estimula seus braços e suas pernas.

## # Brincando com massinhas

Esta brincadeira com massinhas é excelente para estimular os movimentos responsáveis pela coordenação fina. Vale lembrar que amassar esse objeto é uma forma lúdica de trabalhar os músculos das mãos e, logo, promover a psicomotricidade.

# Ideias de Atividades Lúdicas na Psicomotricidade:

## # Bolinha de gude

Dentro do conjunto de atividades lúdicas nós temos as famosas bolinhas de gude. Importante salientar que embora esta brincadeira não seja mais tão presente na vida dos pequenos atualmente, praticá-la não está fora de moda. A bolinha de gude é ótima para que os movimentos dos dedos sejam exercitados.

Como puderam perceber, há uma série de tarefas e atividades que podem ser utilizadas com a finalidade de desenvolver a psicomotricidade dos pequenos.

Tanto a escola quanto a família têm um papel primordial nesse processo.



**APROVEITE PARA CONHECER MAIS  
SOBRE ESTE ASSUNTO!**

**SÃO ESTRATÉGIAS, DICAS  
DE ATIVIDADES E PLANOS DE AULA  
PARA VOCÊ POTENCIALIZAR O  
TRABALHO E DESEMPENHO  
DO SEU ALUNO!**

**CURSO DE CAPACITAÇÃO ON-LINE**

**CLIQUE AQUI**

**E ADQUIRA O SEU  
COM DESCONTO ESPECIAL**

