

ESTIMULANDO AS ÁREAS PSICOMOTORAS NA INFÂNCIA

Professora JULIANA MONTENEGRO

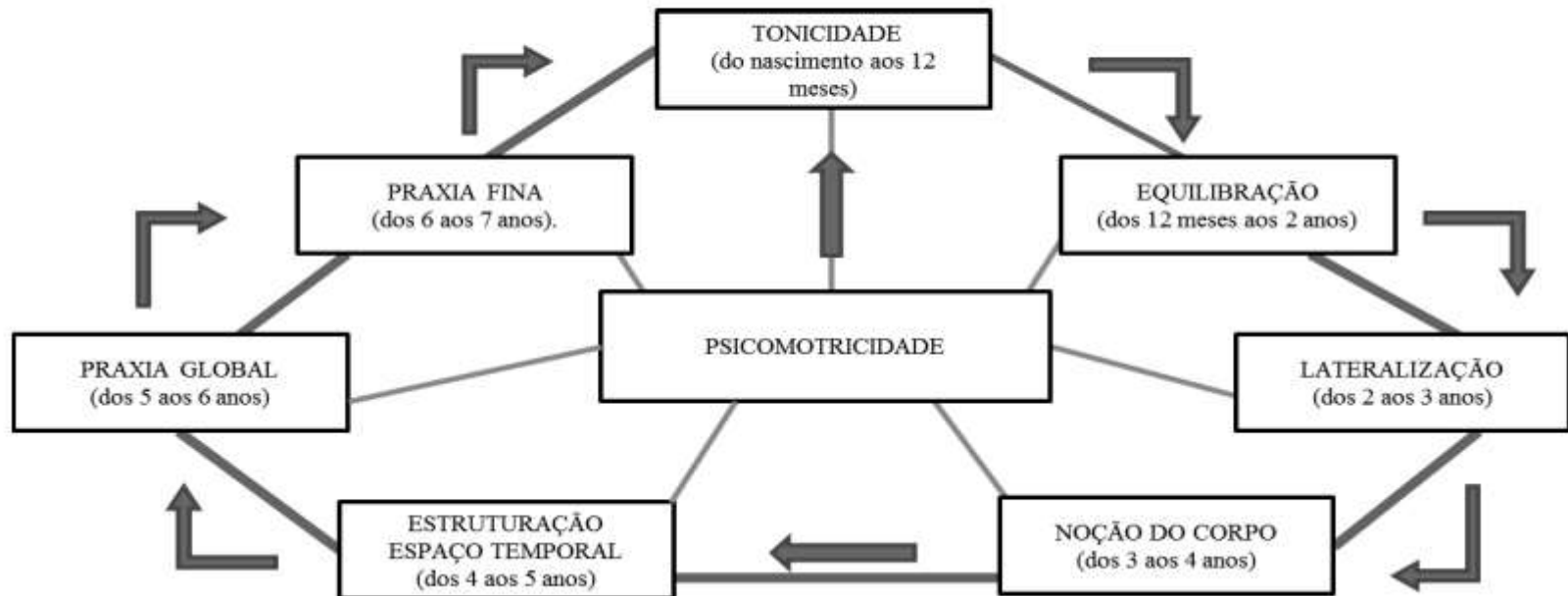
Graduada e Mestre em Educação Física, Psicomotricista, Docente do Grupo Rhema, Coordenadora Educacional

Siga nossas Redes Sociais



ÁREAS PSICOMOTORAS







ESTIMULANDO AS HABILIDADES PSICOMOTORAS

TONICIDADE

- COLCHÃO/COLCHONETE
- AREIA
- ESCADA
- ELÁSTICO
- TECIDO

CARRINHO DE PANO
CARRINHO DE MÃO
CABO DE GUERRA
EMPILHAR/CARREGAR
OBJETOS



A photograph of children playing with toys on a wooden floor. The scene is overlaid with various geometric shapes: a solid red circle in the top left, a large orange circle in the center containing the word 'EQUILÍBRIO', and several white outlines of triangles, circles, and zigzag lines scattered around the image. The children are wearing colorful clothing, including a pink tank top, a striped shirt, and a patterned shirt. They are playing with toys like a red and yellow toy gun, a red and yellow toy car, and a red and blue toy car. The background is slightly blurred, showing a red stuffed animal and other toys.

EQUILÍBRIO

ESTÁTICO

DINÂMICO



Testes para 02 anos:  Equilíbrio estático sobre um banco.	Testes para 03 anos:  Equilíbrio sobre um joelho.	Testes para 04 anos:  Equilíbrio com o tronco flexionado.	Testes para 05 anos:  Equilíbrio nas pontas dos pés.	Testes para 06 anos:  Equilíbrio em pé mance estático.
Testes para 07 anos:  Equilíbrio de cócoras (olhos fechados).	Testes para 08 anos:  Equilíbrio com o tronco flexionado e nas pontas dos pés.	Testes para 09 anos:  Equilíbrio fazendo um quatro pontas dos pés.	Testes para 10 anos:  Equilíbrio nas pontas dos pés (olhos fechados).	Testes para 11 anos:  Equilíbrio em pé mance estático (olhos fechados).



- 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

LATERALIZAÇÃO



Dominância lateral



Consciência dos dois lados do corpo

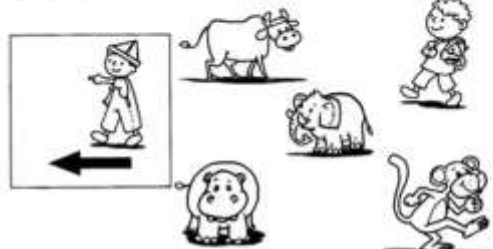




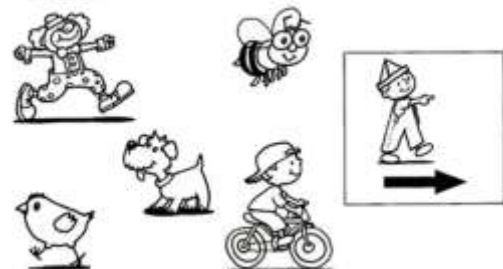
Escola: _____
Data: _____ Turma: _____ Aluno: _____

 **ESQUERDA OU DIREITA?**

1) PINTE SOMENTE QUEM ESTÁ INDO PARA A ESQUERDA.



3) AGORA, PINTE SOMENTE QUEM ESTÁ INDO PARA A DIREITA.



Escola: _____
Data: _____ Turma: _____ Aluno: _____

MARA ESTÁ FAZENDO GINÁSTICA.
MARQUE, NOS DOIS QUADROS, UM X NA MÃO DIREITA DE MARA.

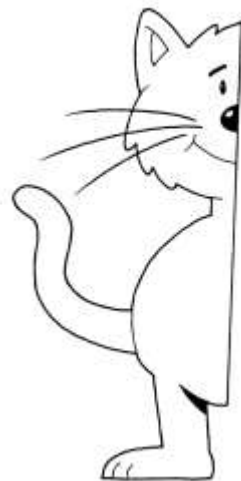
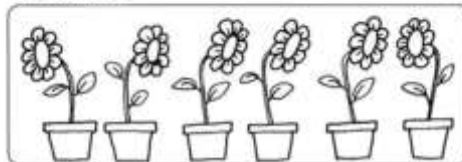


QUEM ESTÁ SEGURANDO A BANDEIRA COM A MÃO ESQUERDA? MARQUE A RESPOSTA CORRETA.



- O MENINO.
 A MENINA.

PINTE AS FLORES QUE ESTÃO VIRADAS PARA O LADO ESQUERDO.



NOÇÃO DE CORPO



















Esquema corporal
Imagem corporal

- Deitados no solo , tocar as partes do corpo pedidas
- Recortar de jornais ou revistas várias partes do corpo para colagens no caderno ou cartazes
- Montar o corpo com várias partes de recortes retiradas das revistas
- Olhar-se no espelho, fazer mímicas, gestos, brincar de mestre.
- Usar as partes do corpo no ambiente: tocar a mesa com o nariz, a parede com as costas, o chão com o joelho, etc
- Deitar de barriga pra cima e fazer círculos, quadrados, triângulos com os pés no alto
- Com uma bexiga ou um gelinho envolto num pano tocar a parte do corpo solicitada
- Quebra cabeça com figuras humanas
- Montar bonequinhos de papel





777



ESTRUTURAÇÃO ESPACIAL



Relações espaciais

ORGANIZAÇÃO ESPACIAL



Consciência da localização das coisas entre si;



Auto organizar diante do mundo que o cerca.



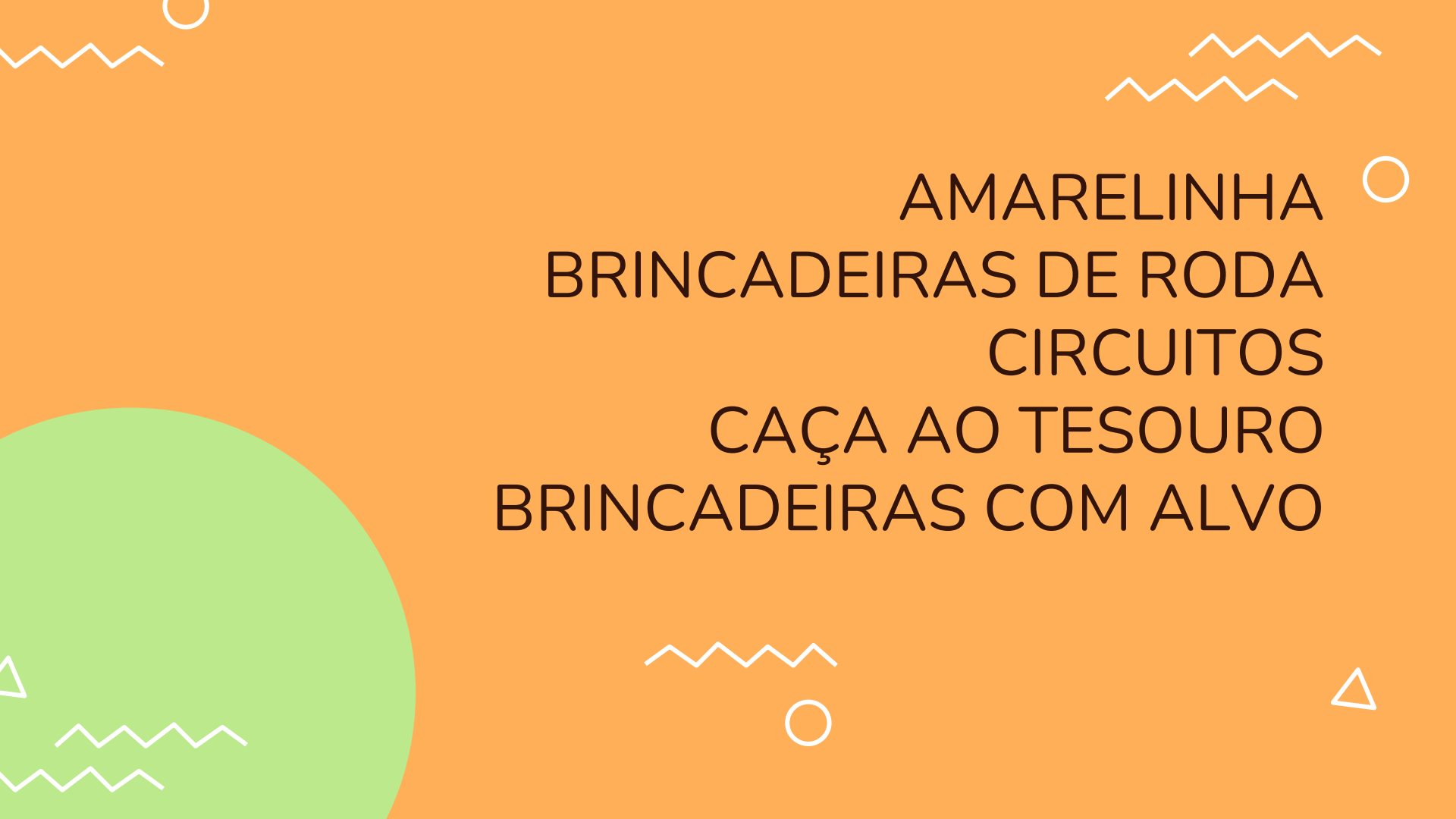
Noção de direção;



Noção de distância;

(Fonseca, 1995)





AMARELINHA
BRINCADEIRAS DE RODA
CIRCUITOS
CAÇA AO TESOURO
BRINCADEIRAS COM ALVO

- Procure ser a pessoa mais alta, (na ponta dos pés e se alongando)
- Procure ser a mais baixa
- Procure ser a mais magra
- Procure ser uma bola
- Como a bola rola?
- Apontar para o objeto, parede mais distante e mais próximo
- Movimento os pés rapidamente, mas sem sair do lugar
- Rolar como um tronco
- Arrastar e rolar para frente e para trás
- Caminhar ajoelhada
- Brincar de combate arrastando
- Andar sobre as mãos e pés imitando o macaco



Palitos



Pareamento I



ESTRUTURAÇÃO TEMPORAL



SEQUÊNCIA DE FATOS



REFERÊNCIAS DE TEMPO



RITMO



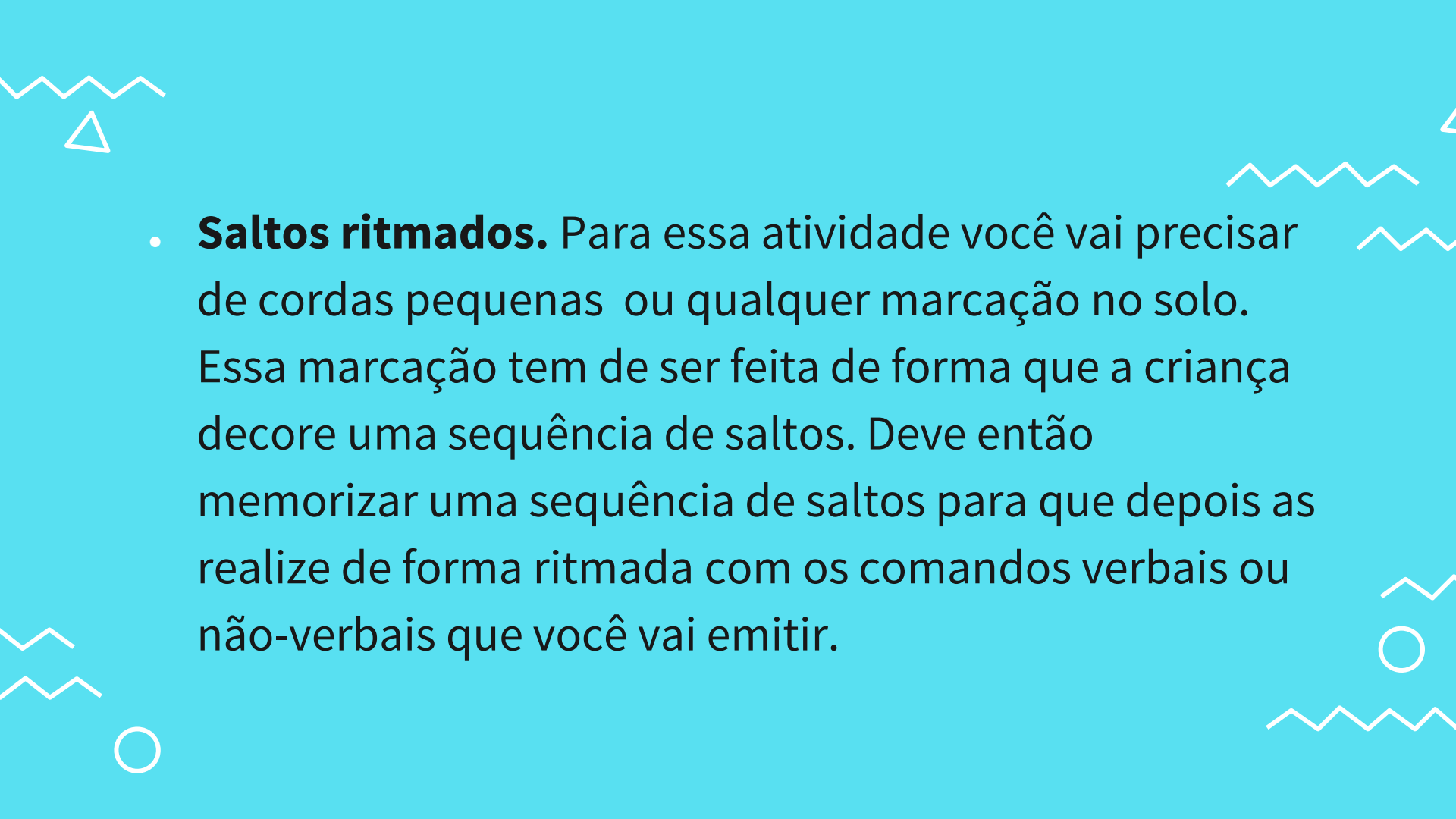
MÚSICA E MOVIMENTO

SONS DO CORPO

1. Sequência de movimentos de braços. Para tal atividade a criança deverá memorizar uma sequência de movimentações com os braços. Sugiro que a sequência seja: **(1)** para frente, **(2)** para cima, **(3)** para o lado e **(4)** para baixo. Depois de praticar por diversas vezes e a criança já tiver memorizado a sequência, você pode acrescentar um ritmo para a atividade.

O ritmo pode ser adotado por meio de comandos verbais, como as próprias instruções dos comandos. Também pode utilizar números de 1 a 4, intercalando a sequência. Ou ainda, você pode utilizar comandos não verbais como palmas. Bata palmas para que a criança realize o movimento conforme a sequência.



- 
- **Saltos ritmados.** Para essa atividade você vai precisar de cordas pequenas ou qualquer marcação no solo. Essa marcação tem de ser feita de forma que a criança decore uma sequência de saltos. Deve então memorizar uma sequência de saltos para que depois as realize de forma ritmada com os comandos verbais ou não-verbais que você vai emitir.



COORDENAÇÃO
MOTORA GLOBAL

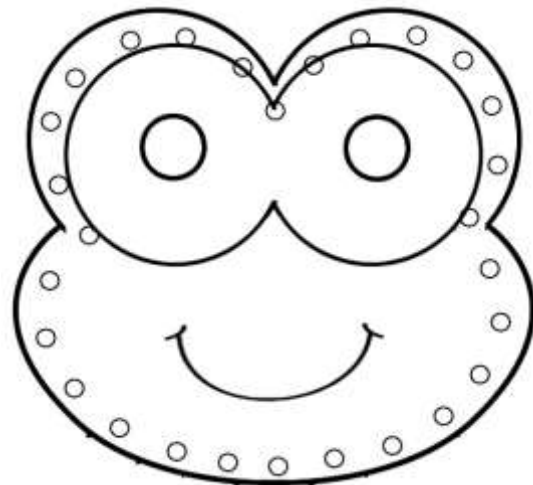
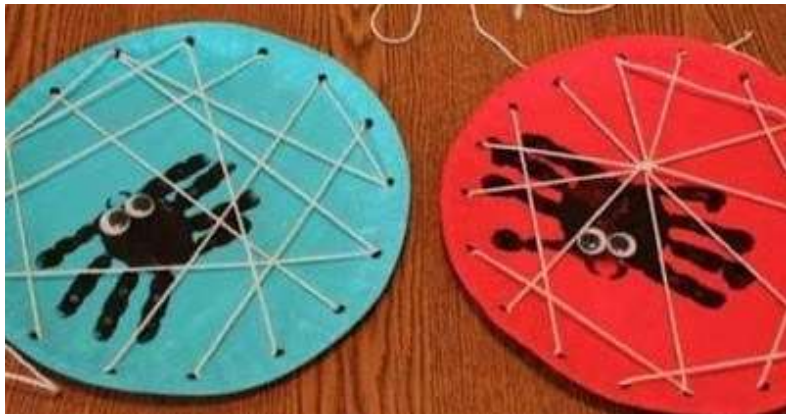
- Caminhar na ponta dos pés;
- Caminhar livremente sem esbarrar nos colegas;
- Caminhar sobre linhas desenhadas no chão;
- Caminhar primeiro de olhos abertos e, em seguida, de olhos fechados;
- Caminhar como um anão e como um gigante;
- Caminhar atravessando obstáculos;
- Saltar só com o pé direito, depois só com o pé esquerdo, com movimentação acelerada e lentamente.
- Saltar obstáculos, ora pisando em todos, ora saltando um, saltando dois etc.
- Saltar desviando de obstáculos;
- Saltar para dentro de um arco e depois para fora dele;
- Saltar no mesmo lugar, com os pés juntos: para frente, para trás, para um dos lados, para o outro;
- Saltar uma corda balançando: com os pés juntos, alternando um pé e outro;

- Correr, livremente, movimentando todo o corpo;
- Correr, acompanhando o ritmo de palmas;
- Correr, chutando um objeto;
- Correr com um colega: lado a lado, atrás dele, segurando nos ombros como um trenzinho;
- Correr, transportando um recipiente plástico cheio de água sem derrubar o líquido;
- Imitar o pulo do sapo, do macaco, a minhoca se arrastando, o peixe nadando (peça também para que imite os sons conhecidos, exercitando a memória)
- Andar imitando um trenzinho, transpondo obstáculos, passando por baixo de mesas, vai parecer percorrer um túnel, circundar objetos.

COORDENAÇÃO MOTORA FINA







Mais algumas sugestões de atividades:

- Recortar livremente figuras com a mão;
- Recortar figuras usando uma mão com apoio e rasgando com a outra;
- Recortar pedacinhos de papel ou TNT colorido e colar livremente;
- Passar água de um copo para outro;
- Passar água de um prato para o outro;
- Pescaria com peixes na areia;
- Passar caroços de feijão de um recipiente para outro com os dedos em pinça;
- Abrir e fechar zíper;
- Abrir e fechar recipientes com rosca;
- Abrir e fechar cadeado;
- Abotoar e desabotoar botões;
- Ocupar os espaços da caixa de ovo com objetos pequenos (grãos, tampinhas)





Siga nossas Redes Sociais



www.rhemaeducacao.com.br