

**ATIVIDADES  
PRÁTICAS DE**  
*psicomotricidade*



# Tonicidade

# 1.

Atividades que envolvam massa de modelagem (animais, números, letras, objetos).



## 2.

Brincadeira do morto-vivo.



### 3.

Guardar brinquedos na caixa e depois retirar.





# 4.

Fazer um contorno de uma letra com os dedos dos pés, na caixinha de areia ou farinha.



# 5.

Brincadeira do passa -bola.



# 6.

Futebol.





# 7.

Bola na cesta.



## 8.

Bambolê.



# 9.

Chutar a bola no gol.



# Equilíbrio



# Estático

Brincadeira de estátua, pular amarelinha





# Dinâmico

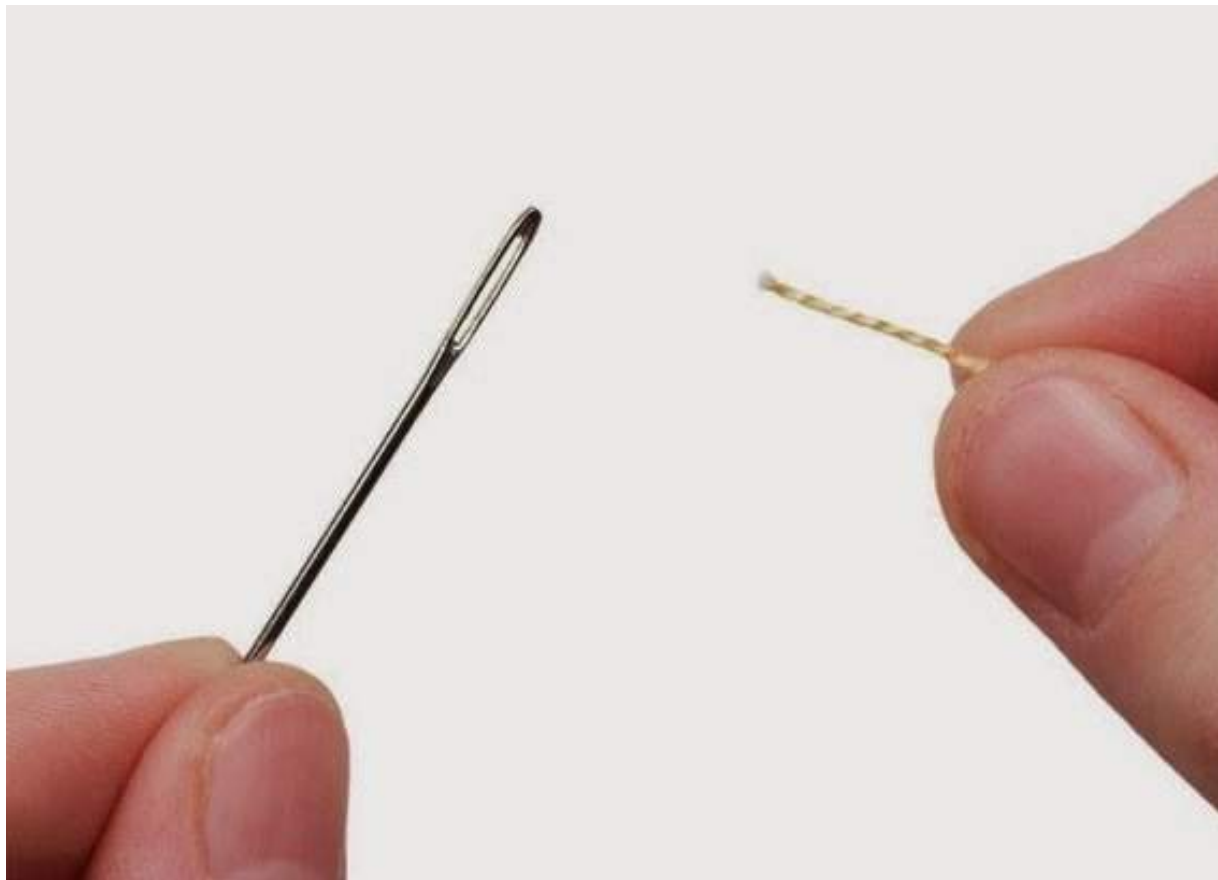
Atividades que envolvam correr, pular, escalar, subir e descer, pular com um pé só, andar em uma linha reta pé ante pé.



# Lateralização

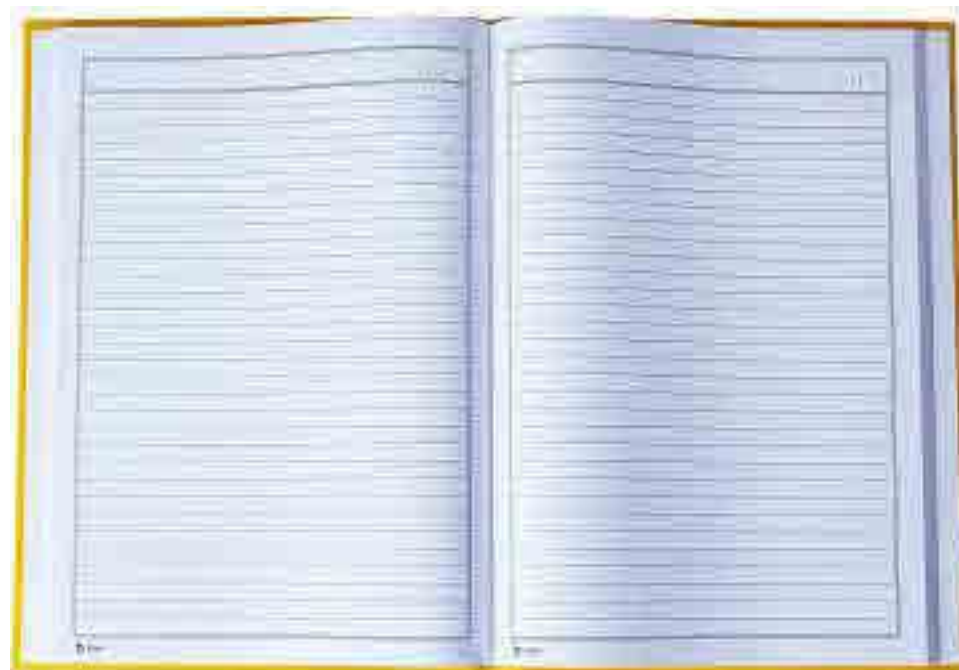
1.

Enfiar a linha na agulha (plástico).



## 2.

Riscar uma folha com a régua (fazer margem no caderno).



3.

Dar as cartas de um baralho.





# 5.

Olhar no buraco da fechadura.



# 6.

Pentear o cabelo.



# 7.

Recortar figuras.



## 8.

Retirar objetos de uma caixa.



# Estrutura Espacial



# 1.

Atividades que envolvam os blocos lógicos: cores, tamanhos, espessuras. Colocar uma figura em relação a outro objeto em cima de outra, ao lado de outra, abaixo de outra, na frente, atrás, classificar as figuras por cores, tamanhos e espessuras.



## 2.

Jogos de boliche.



### 3.

Argola na garrafa.



# 4.

Brincadeiras de roda.



# 5.

Pintura de desenhos.





# 6.

Pular corda.





# 7.

Cabra cega.



# Estrutura Temporal

1.

Quadro de rotinas.



## 2.

Calendário semanal e mensal.



### 3.

Aniversariantes do mês.



## 4.

Organizar uma história em sequência (ex: cortando o cabelo; acordando; indo para a escola, etc).





# Praxia Global

1.

Chutar a bola no gol.



## 2.

Colocar uma blusa e retirar uma blusa.



### 3.

Cambalhota.



# 4.

Pular corda.



# 5.

Circuitos psicomotores.





# Praxia Fina

1.

Alinhavo.



## 2.

Abotoar.



3.

Amarrar cadarços.



# 4.

Colagem.



# 5.

Recortar figuras.





# 6.

Fazer laço.



# 7.

Pintura .



## 8.

Passar um clip no outro fazendo uma corrente.



9.

Colar de macarrão.



# 10.

Pegar pequenos objetos com um prego de roupa.



# 11.

Separar bolinhas por cores e colocar nos palito que estão colados numa prancha de madeira.





# 12.

Colocar grãos em um pote com abertura estreita.



# 13.

Colocar botões dentro de um pote, com abertura bem estreita.



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

PAPATERRA, L. F. Treinamento de Memória, atenção, criatividade, compreensão, expressão e raciocínio lógico Manual Papaterra – branco. Treinamento de Memória, atenção, criatividade, compreensão, expressão e raciocínio lógico. São Paulo: LP books, 2012.

PEDRO, W. Guia prático da Neuroeducação: Neuropsicopedagogia, Neuropsicologia e Neurociência. Rio de Janeiro: Wak, 2017.

Gostou do  
conteúdo?  
**Compartilhe!**



**Siga nossa Redes Sociais**

