

APRENDA APLICAR ATIVIDADES DE NEUROSPICOMOTRICIDADE PARA ESTIMULAR O **TÔNUS** DA CRIANÇAS

Professora Juliana Montenegro – Graduada e Mestra em Educação Física, Graduada em Pedagogia, Psicomotricista, Coordenadora Pedagógica

@profjumontenegro

Siga nossas Redes Sociais





TONICIDADE

Sistema neuromeocional e a
comunicação não-verbal





Começa no momento da fecundação;

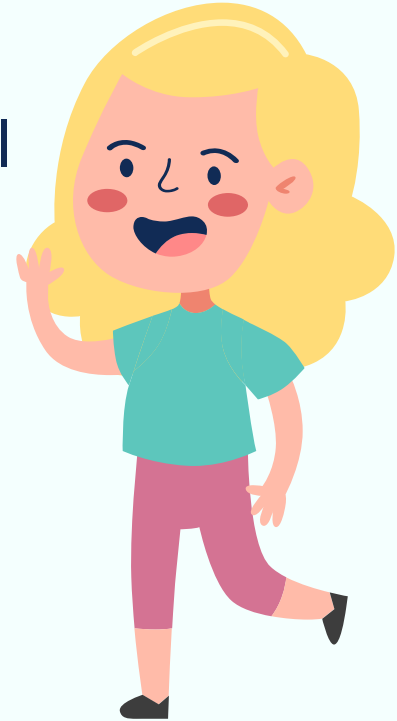
Existe uma função tônica que pode aparecer sem que necessariamente aconteça uma função motora;

A função motora não pode existir sem a base da função tônica;

Diálogoônico – FLUTUAÇÃO (WALLON) – o bebê vai aumentando o nível de tensão, vem o choro (descarga de tensão) e o adulto busca atender sua necessidade. Feito isso o bebê entra em repouso (hipotonia da satisfação);

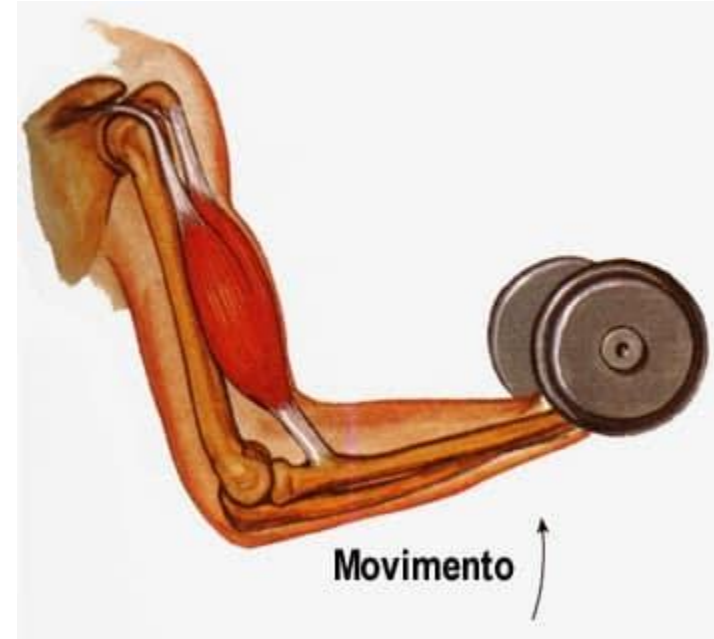
A tonicidade é que indica o tono muscular, tem um papel fundamental no desenvolvimento motor, é ela que garante as atitudes, a postura, às mímicas, as emoções, de onde emergem todas as atividades motoras humanas.

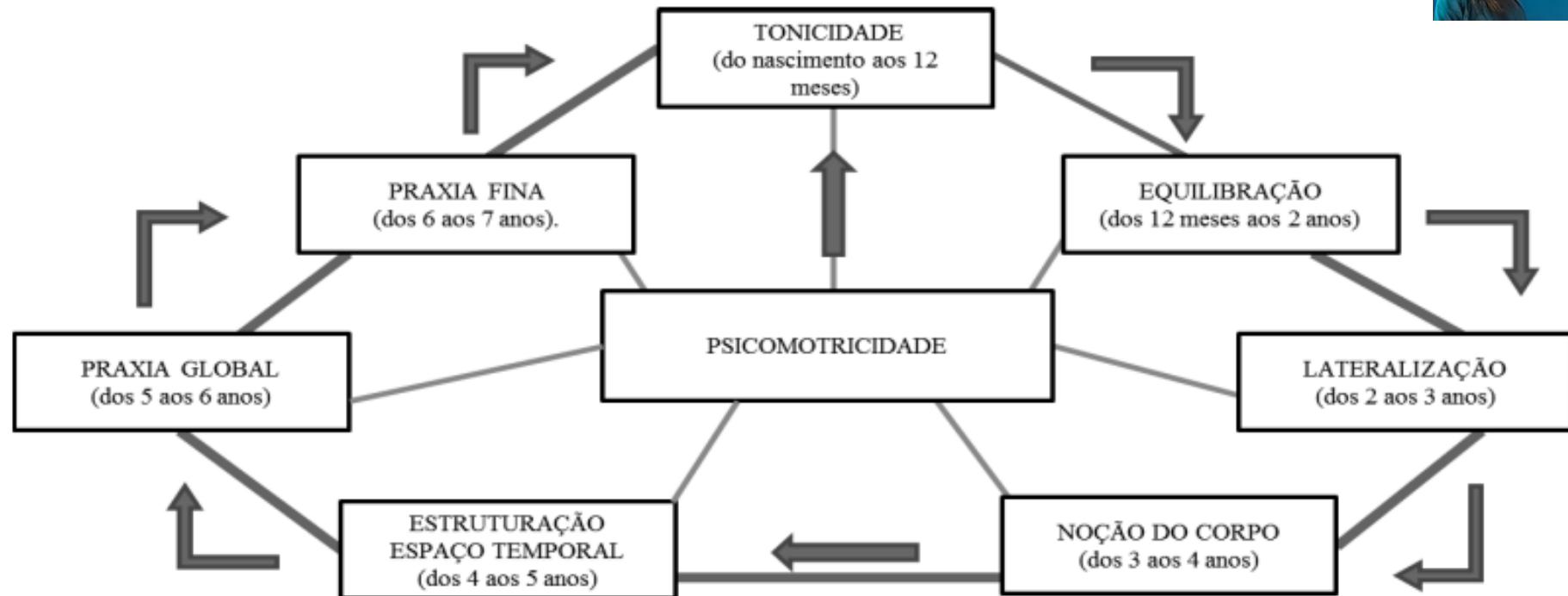
(Fonseca 1995)



A tonicidade está integrada a unidade funcional do cérebro, a função de alerta e de vigilância esta assegurada as condições genéticas e seletivas sem elas nenhuma atividade mental pode ser executada, e com isso elas garantem as atitudes, as posturas, as mímicas, emoções e varias outras reações. Essas são manifestações musculares que ocorrem involuntariamente, permanentes e infinitamente invariáveis, tanto em na sua densidade como também na distribuição ao nível dos diferentes grupos musculares. Suas modulações diversas estão diretamente relacionadas aos estados emocionais e afetivos, sejam eles conscientes ou inconscientes.

(Ajuriaguerra 1986)





TIPOS

01

Tônus de fundo

Responsável pela posição de pé, manutenção da posição de um segmento corporal

02

Tônus de ação

Um grupo muscular se dedica a realização de uma determinada ação

03

Tônus de força

O corpo todo se dedica a uma única ação

Qualidade do tônus



- Hipertonia
- Hipotonia

ATIVIDADES PRÁTICAS



- ESCADAS
- TECIDOS
- COLCHÕES E COLCHONETES
- TRAVESSEIROS E ALMOFADAS
- PNEUS
- CORDAS
- BASTÃO



- **PUXAR**
- **EMPURRAR**
- **SALTITAR E SALTAR**
- **ESCALAR**
- **CORRER**
- **PENDURAR-SE**
- **ARREMESSAR**
- **CAVAR**
- **EXPLORAR POSIÇÕES**
- **DESLOCAR-SE EM DIFERENTES POSIÇÕES**

DICAS



**Correção e
manutenção da
postura**



**Relaxamento –
música**



Bola de pilates



**Bolas com pesos
diferentes**



**Brincadeiras de
rastejar –
diferentes
superfícies**

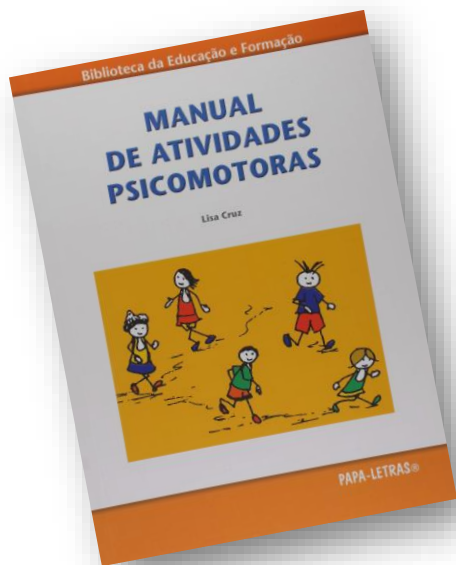




+ atividades...

Diante do espelho efetuar a elevação lateral, até à horizontal, dos braços. Soltar os braços. A seguir, executar o mesmo exercício mas a elevação deverá ser executada de forma assimétrica. Executar o mesmo mas com um bastão numa mão. Constatar o movimento e o peso do bastão.

Fazer a mesma sequência mas com os olhos fechados. Durante o movimento abrir os olhos e constatar a posição dos braços. Se o exercício for feito em grupo devem comparar-se as posições das diferentes crianças. Constatar as sensações e observar a fluência do movimento e modo como é feito (rápido ou lento).



Deitado de costas, pés ligeiramente afastados, palmas das mãos no chão e olhos fechados:

1. Contrair as mãos e os punhos... soltar as mãos, os punhos e os braços... sentir os dedos a tocar no chão e o cotovelo também.
2. O mesmo apenas para o braço D ou E.
3. Contrair os dedos dos pés... soltar... sentir as pernas a relaxar.
4. O mesmo mas só para uma perna.
5. Contrair os olhos, enrugar a fronte... soltar... fazer caretas... descontrair todo o corpo.

Realçar o apoio no chão quando relaxam. Levar as crianças a diferenciar os pontos do corpo que tocam o solo e a interiorizá-los, bem como a diferenciar D/E.

Deitado de costas, elevar os braços na vertical e deixar cair para trás ou para o lado do corpo. Controlar a queda.

O mesmo mas os braços só caem a um sinal. Os braços vão-se dirigindo para trás ou lateralmente devagar e a um sinal caem. Os dois braços para o lado D ou E. O mesmo mas só com um braço (D/E). Queda de um braço indicado logo seguido de outro. Queda do cotovelo e depois da mão. Queda dos braços sucessivamente. Expirar no final de cada exercício.

As crianças devem formar grupos de duas: devem colocar-se frente a frente, pé direito contra pé direito, mão direita com mão direita. A tarefa consiste em puxar o parceiro alternadamente. A criança que é puxada deve primeiro contrariar e, a seguir, descontraír. A descontração deve ser feita de uma forma controlada ou combinada para que nenhuma das duas crianças caia.

: —





Siga nossas Redes Sociais



www.rhemaeducacao.com.br