

# 10

**DICAS PARA DESENVOLVER**  
*o equilíbrio e a tonicidade*  
**NA CRIANÇA**



# SUMÁRIO

04 O QUE É EQUILÍBRIO E TONICIDADE?

06 10 DICAS DE ATIVIDADES

06 ANDAR ENTRE FITAS

07 BOLA DE GINÁSTICA

08 AMARELINHA

09 PULAR COM UM PÉ SÓ

10 PULAR CORDA

11 CIRCUITOS MOTORES

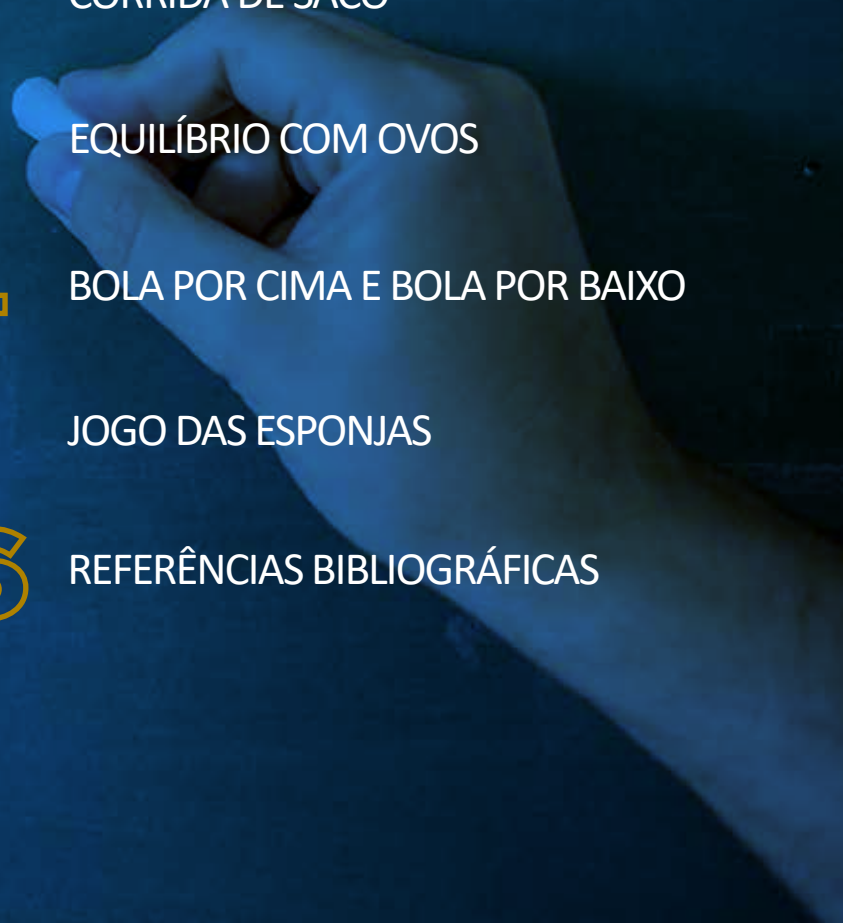
12 CORRIDA DE SACO

13 EQUILÍBRIO COM OVOS

14 BOLA POR CIMA E BOLA POR BAIXO

15 JOGO DAS ESPONJAS

16 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS



# INTRODUÇÃO

## O QUE É EQUILÍBRIO E TONICIDADE?

- O equilíbrio reúne um conjunto de aptidões estáticas e dinâmicas, abrangendo o controle postural e o desenvolvimento das aquisições de locomoção. Para que seja eficaz, é preciso praticar de forma estática e em movimento, com os olhos abertos e fechados. O desenvolvimento de habilidades motoras mais complexas depende do bom desenvolvimento dessa capacidade. O equilíbrio pode ser exercitado através de atividades para fazer o corpo se posicionar melhor no espaço.
- A tonicidade garante atitudes, posturas, mímicas, emoções entre outras questões.

# 10 DICAS DE ATIVIDADES



## 1- ATIVIDADE

**Andar Entre Fitas** - Cole duas linhas de fitas coloridas no chão para simular uma barra de equilíbrio. Nas primeiras tentativas, posicione as fitas numa distância de quinze centímetros para que a criança tenha uma margem maior. Em seguida, para aumentar o nível de dificuldade, deixe apenas 10 centímetros entre elas. A criança deve andar no espaço livre entre as fitas e, se encostar em uma delas, deve voltar ao início do caminho.

Quando a criança superar esse desafio, coloque uma barra de madeira no chão. Para evitar possíveis acidentes, coloque almofadas ou colchonetes dos lados para que a criança não se machuque se cair

## 2- ATIVIDADE

**Bola de Ginástica** - Um desafio pode ser se sentar na bola sem colocar os pés no chão. Se for muito fácil, você pode propor fazer outra tarefa ao mesmo tempo em que mantém o equilíbrio. Um bom exemplo pode ser brincar com a criança com um jogo de tabuleiro, dominó, ou até atividades comuns como pintar, desenhar, enquanto mantém o equilíbrio sentada na bola.



### 3- ATIVIDADE

**Amarelinha** - Essa tradicional brincadeira é um maravilhoso exercício para melhorar o equilíbrio das crianças e passar um momento divertido em família.

Desenhe a amarelinha com linhas ou giz e desafie seu filho a pular em todas as casas em um pé só. Você pode fazer variações dessa brincadeira: pular alguma das casas, pegar uma pedra posicionada em uma delas, etc. Use sua criatividade!





## 4- ATIVIDADE

**Pular com um Pé só** - Distribua formas geométricas no chão, coloridas. Ao sinal, a criança deve pular em uma delas, ficar com um pé só e erguer os braços.

Pode utilizar somente uma forma geométrica com cores diferentes. O professor vai conduzindo, dando a ordem, por exemplo, vermelho, verde, etc...



## 5- ATIVIDADE

**Pular Corda** - Dá para pular corda sozinho ou em turma. Na brincadeira coletiva, uma das extremidades da corda é presa em um poste ou em um portão enquanto um participante fica na outra ponta, batendo. Mas também é possível que duas crianças, uma em cada extremidade, segurem e batam a corda para que outras pulem. Dependendo da idade, pode bater bem baixinho e ir aumentando conforme a superação da criança.



## 6- ATIVIDADE

**Circuitos Motores** - O circuito motor é uma modalidade com enfoque no desenvolvimento das capacidades e das habilidades físicas da criança. O estímulo motor ocorre quando praticamos a atividade física e, dessa forma, atuando na coordenação das diferentes partes de nosso corpo. As crianças exploram um espaço preparado com materiais diversificados, como pneus, colchonetes, tábuas de madeira, túneis, entre outros. O objetivo é sugerir movimentos corporais como subir, descer, rolar, rastejar, saltar, etc.



## 7- ATIVIDADE

**Corrida de Saco** - A corrida de saco é excelente para o desenvolvimento do equilíbrio e tônus muscular. A criança precisa de muita concentração para se manter em pé dentro do saco e, principalmente, para alcançar uma longa distância em pouco tempo, nesta mesma situação. Além disso, as crianças se divertem muito com esta atividade, por ser algo bastante incomum.



## 8- ATIVIDADE

**Equilíbrio com Ovos** - Outra atividade super legal para o equilíbrio e coordenação é equilibrar os ovos. Lembramos que esta atividade pode ser realizada sem usar ovos de verdade. Os alunos podem criar seus próprios ovos com materiais recicláveis e usar uma colher na boca para equilibrar a esfera enquanto caminha. Nesta atividade a precisão e concentração são ainda mais exigidas. Por isso, aposte nela e se divirta com seus alunos.





## 9- ATIVIDADE

**Bola Por Cima e Bola Por Baixo** - O professor coloca os estudantes divididos em duas filas indianas, formando duas equipes. Assim que ele der o sinal, o primeiro estudante de cada fila passará a bola por cima de sua cabeça para trás. Os outros devem fazer o mesmo e quando o último a pegar a bola, deverá correr até a frente e repetir o processo.

Quando todas as crianças tiverem ido até o começo da fila para passar a bola para trás, a brincadeira se inverte. Agora elas devem abrir as pernas e fazer o movimento passando a bola por baixo em direção ao fim da fila. Mais uma vez, quando todas terminarem e conseguirem ir ao começo da fila para jogar, entra o próximo nível.

Quando a fase anterior terminar, a primeira criança deve passar a bola por cima da cabeça. Já a segunda pega a bola por cima e passa por baixo, fazendo a terceira pegar por baixo e passar por cima.

## 10- ATIVIDADE

**Jogo das Esponjas** - Tudo o que você e as crianças precisam é de uma bacia com água e esponjas coloridas e de texturas variadas.

Cada criança precisa retirar as esponjas da água de uma em uma, apertando bem para retirar a água. Além de fazer um reconhecimento das cores, as crianças sentirão a textura de cada esponja. Isso vai ajudar também a desenvolver uma memória tátil enquanto fortalece seus músculos das mãos.



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

FONSECA, Vitor da. **Terapia psicomotora: estudo de caso**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2008.

\_\_\_\_\_. **Desenvolvimento Psicomotor e Aprendizagem**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

\_\_\_\_\_. **Manual de observação psicomotora: significação psiconeurológica dos fatores psicomotores**. 2 ed. Rio de Janeiro: WAK editora, 2012.

Gostou do  
conteúdo?  
**Compartilhe!**



**Siga nossa Redes Sociais**

