

O SE MOVIMENTAR E AS CAPACIDADES MOTORAS COORDENATIVAS: POSSIBILIDADES DE ATIVIDADES PARA REALIZAR COM CRIANÇAS DOS ANOS INICIAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL

RAMBO, Bruna Cristina¹
FACCIN, Larissa²

RESUMO

Este trabalho possui uma pequena reflexão sobre a importância do se movimentar e das capacidades motoras coordenativas para as crianças, mais especificamente, dos Anos Iniciais do Ensino Fundamental (06 a 10 anos). Também são propostas atividades que podem ser desenvolvidas no ambiente escolar ou até mesmo com um grupo de crianças em outra instituição. São atividades fáceis, que não demandam muitos materiais, mas que não deixam de serem divertidas e ótimas para desenvolver as capacidades motoras coordenativas e para proporcionar às crianças momentos de movimento, interação e socialização.

Palavras-Chave: Brincadeiras; Corpo; Escola; Movimento;

INTRODUÇÃO

O presente trabalho tem como intuito apresentar propostas de atividades para crianças de 06 a 10 anos, que envolvem o se movimentar e as capacidades motoras coordenativas. Além de refletir sobre a importância dos mesmos para o desenvolvimento físico, social, afetivo e cognitivo.

As capacidades coordenativas dependem fundamentalmente de processos de controle de movimento e da coordenação entre o sistema muscular e o sistema nervoso. Ou seja, são aquelas que permitem que uma pessoa execute movimentos com eficácia, precisão e economia.

Existem diversas capacidades motoras coordenativas que podem ser desenvolvidas. Dentre elas temos a coordenação motora (fina e grossa), equilíbrio (estático, dinâmico, suspenso), orientação espaço-temporal (em cima, dentro, direita/esquerda, perto, grande, primeiro, último...), orientação cinestésica (desenvolvimento dos sentidos do corpo: tátil, auditiva, gustativa, olfativa, visual e espacial.), esquema corporal (capacidade reconhecer as

¹ Acadêmica do curso de Educação Física da Unijuí. E-mail: bruna.rambo@sou.unijui.edu.br

² Acadêmica do curso de Educação Física da Unijuí. E-mail: larissa.faccin@sou.unijui.edu.br

partes do seu próprio corpo e o que é possível ser feito com ele durante a execução de tarefas motoras).

O desenvolvimento das capacidades motoras coordenativas é fundamental no processo educativo da criança, uma vez que isso requer que a criança alcance a localização correta do corpo no momento certo do exercício. A coordenação do movimento de acordo com a idade possibilita à criança produzir ações precisas, equilibradas e reações rápidas e adaptadas a cada situação.

É essencial que as escolas proporcionem às crianças momentos que desenvolvam as capacidades motoras coordenativas. Mas é importante ressaltar que esse desenvolvimento deve respeitar a faixa etária e o ritmo de cada aluno, para assim alcançar resultados significativos em relação ao desenvolvimento integral do mesmo.

Deve-se compreender que a infância é o período ideal para iniciar o desenvolvimento das capacidades motoras coordenativas, pois é nesta faixa que as crianças começam a construir a noção do tempo, espaço, movimento e reconhecem o seu próprio corpo e o do outro. Ao longo do tempo serão aperfeiçoados se tiver o estímulo adequado desde cedo.

DESENVOLVIMENTO

A seguir iremos apresentar a proposição das atividades que estão relacionadas a temática abordada, e que podem e devem ser adaptadas conforme o contexto e realidade de cada escola e/ou professor.

PROPOSTA DE ATIVIDADES

1ª Atividade: Separando com a pinça

a) Objetivo: Desenvolver a coordenação motora fina, trabalhando movimentos de abrir e fechar que requerem noções de pressão e força.

b) Faixa etária: 6 anos

c) Materiais necessários: pinças, grãos de feijão e milho e potes.

d) Descrição da atividade: separar a turma em dois grupos, disponibilizando para cada grupo um pote, uma pinça e grãos de feijão e milho misturados. Formar duas colunas. É escolhido um aluno de cada grupo para iniciar a atividade. O objetivo será separar os grãos de feijão dos grãos de milho utilizando a pinça e o pote para armazenar os grãos. Os alunos que

conseguirem separar mais rápido os grãos marcam ponto e assim sucessivamente. No final será somado os pontos de cada equipe é aquela que marcou mais pontos vence.

A atividade também pode ser realizada com outros materiais como: bacia com água, na qual a criança retira objetos da água com a pinça.

2ª Atividade: Colando o chifre do unicórnio

a) Objetivo: Identificar pontos de referências no espaço e noção de distância, desenvolvendo a atenção e a coordenação motora fina.

b) Faixa etária: 7 anos

c) Materiais necessários: Imagens de unicórnio colada no quadro, revistas, tesouras, fita e vendas.

d) Descrição: Colar imagens de unicórnio no quadro, na qual as crianças vão observar em uma distância de 5 metros, analisando o tamanho do chifre e a localização dele no unicórnio. Posteriormente cada criança irá recortar um chifre de unicórnio, com o objetivo de chegar o mais próximo possível ao tamanho e formato do chifre original. Após fazer o recorte, cada criança irá colar uma fita atrás do seu chifre. Ela será vendada e rodada 3 vezes, devendo colar o chifre no lugar correto, ou seja, sobre o chifre original. Depois de colar, a criança poderá tirar a venda e analisar junto de seus colegas quem chegou mais próximo.

3ª Atividade: Roubando o rabo do colega

a) Objetivo: Desenvolver a concentração, noção de espaço, coordenação motora e velocidade através da brincadeira.

b) Faixa etária: 8 anos

c) Materiais necessários: Folhas de jornal e fita.

d) Descrição da atividade: Cada criança recebe um jornal, no qual deverá torcer, formando um rabo. Após isso cada um cola o seu rabo nas suas costas. O objetivo da brincadeira é que os participantes peguem o rabo uns dos outros, no final aquele que tiver mais rabos ganha.

4ª Atividade: Amarelinha africana batendo palmas de acordo com o ritmo.

a) Objetivo: Desenvolver a noção espaço-temporal, o equilíbrio e a concentração nos movimentos mantendo o ritmo da música.

b) Faixa etária: 9 anos

c) Materiais necessários: som, música amarelinha africana e fita.

d) Descrição da atividade: Fazer um quadrado grande com 16 quadrados dentro. Um jogador se posiciona em frente à extremidade esquerda dos quadrados e inicia saltando com um pé em cada quadrado na primeira fileira e batendo palmas no ritmo da música. Posteriormente, desloca-se lateralmente para a esquerda e retorna ao ponto de partida, saltando sempre para o quadrado livre na lateral e mantendo um pé em cada quadrado. Ao retornar aos primeiros quadrados nos quais saltou, o jogador salta nos quadrados da fileira da frente, ou seja, na segunda fileira, e realiza as mesmas movimentações de deslocamento. Assim sucessivamente até terminar o jogo.

e) Recursos digitais disponíveis:

<https://www.youtube.com/watch?v=a0Gmql6Mkfk>.

5ª Atividade: Pé de lata

a) Objetivo: Desenvolver o equilíbrio corporal aperfeiçoando o movimento e o deslocamento no espaço.

b) Faixa etária: 7 anos.

c) Materiais necessários: Latas de leite em pó, barbantes, cordas, cones e bambolês.

d) Descrição da atividade: A turma será dividida em duas equipes, as quais deverão formar duas filas. O primeiro aluno da fila irá subir no pé de lata e deverá atravessar um circuito de obstáculos formado por cordas, bambolês e cones. Assim que concluir o circuito deverá correr para a fila passando o pé de lata para o próximo colega, e assim sucessivamente. A equipe que terminar primeiro vence a brincadeira.

6ª Atividade: Labirinto de texturas

a) Objetivo: Experimentar sensações através do tato, desenvolvendo a orientação cinestésica.

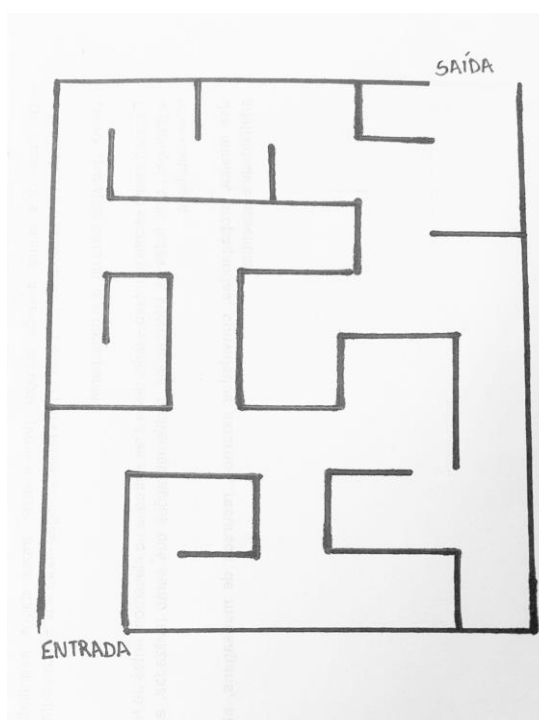
b) Faixa etária: 6 anos.

c) Materiais necessários: vendas, bandejas, cronômetro, dado, fitas, algodão, lixa, madeira crua, tecido, pedras, penas, massinha de modelar, água e gelatina. Esses materiais são apenas sugestões para a realização da atividade.

d) Descrição da atividade: Montar um labirinto no chão colando fitas para delimitar o espaço. São escolhidas 3 duplas de alunos para realizar esta atividade. Um aluno de cada dupla será vendado para que não enxergue os materiais que serão colocados no labirinto, enquanto o outro aluno terá a tarefa de direcionar o colega no percurso do labirinto. Ao longo do labirinto serão colocadas algumas bandejas, sendo que cada uma estará cheia com algum dos materiais.

O aluno da dupla que não estará vendado deverá guiar o colega apenas utilizando os comandos: “frente”, “atrás”, “direita”, “esquerda” e “bandeja”, lembrando de cuidar para não avançar sobre a delimitação da fita. O colega vendado deverá caminhar descalço sobre o labirinto, obedecendo às ordens do seu colega e ao encostar em uma bandeja, deverá pisar dentro para sentir a textura tentando descobrir qual é o material que está dentro, lembrando que só terá uma tentativa para acertar. A dupla que terminar o labirinto em menos tempo e tiver acertado mais materiais ganha a brincadeira. Ao final da atividade, podem ser chamadas novas duplas e colocadas bandejas com outros materiais.

Segue abaixo um modelo de labirinto.



Os autores (2022)

Variação: Também pode ser feito um desenho no chão em forma de tabuleiro, onde há vários caminhos possíveis para chegar no final. O aluno vendado joga o dado e anda pelo caminho sendo guiado pelo colega que não está vendado. Quando parar em uma casinha com uma bandeja com material, o aluno deverá pisar dentro para sentir e tentar adivinhar qual material é, se acertar pode avançar uma casinha, se errar deve voltar para o início. A dupla que terminar mais rápido vence.

7ª Atividade: Reconhecendo as partes do corpo

- a) Objetivo: Explorar o tato para reconhecer as partes do corpo.
- b) Faixa etária: 6 anos
- c) Materiais necessários: Vendas.
- d) Descrição da atividade: Um aluno da turma será vendado, enquanto os demais se espalham pela sala. O aluno vendado deverá conseguir pegar um colega. Ao fazer isso, o colega que foi pego deverá escolher uma parte do seu corpo para ser tocada, o colega vendado irá tocar e adivinhar qual parte do corpo é. Se acertar ganha um ponto e se errar cai fora da brincadeira.

8ª Atividade: Levando a bola até a chegada.

- a) Objetivo: Orientar-se no espaço, discriminando, localização, direção e dimensão.
- b) Faixa etária: 7 anos
- c) Materiais necessários: bola de tênis ou garrafa pet, cones, taco ou cabo de vassoura e venda.
- d) Descrição da atividade: Forma-se duas equipes, dentro das equipes é preciso formar duplas. Montar dois circuitos com cones pelos quais os alunos devem passar em zig-zag. Um da dupla estará vendado e com o taco deve levar a bola de tênis até a chegada andando em zig-zag e orientado pelo colega da dupla. Todos da equipe devem participar. A equipe que terminar o circuito antes vence o jogo.

9ª Atividade: Circuito corporal

- a) Objetivo: Demonstrar autonomia nos movimentos corporais utilizando o corpo como referência, ampliando as noções de lateralidade e adquirindo controle corporal.
- b) Faixa etária: 6 anos
- c) Materiais necessários: 5 cones, 3 cordas, 8 bambolês e 2 colchonetes.
- d) Descrição da atividade: Os alunos devem formar uma coluna. Na quadra será montado um circuito, em que as crianças terão de passar. Primeiramente elas vão correr em zig-zag, passando no meio dos cones. Depois vão andar sobre uma corda que estará com formas de ondas. Rolar em cima do colchonete passar por cima de uma corda que estará esticada e amarrada em algum objeto, logo após passarão por baixo de outra corda que também estará amarrada e esticada e por fim devem pular dentro e fora dos bambolês conforme indicado pelos desenhos dos pés. Em alguns bambolês os desenhos estarão dentro do bambolê e em outros fora. Então quando os desenhos estiverem dentro indica que o aluno deve pular dentro do

bambolê, quando o desenho estiver fora indica que o aluno deve pular fora do bambolê. quando o aluno que terminou o circuito chega na coluna o outro pode começar e assim sucessivamente.

Variação: Formar duas equipes para competirem aquela que realizar o circuito mais rápido vence.

10ª Atividade: Brincadeira do twister

a) Objetivo: Realizar movimentos interdependentes com os diversos segmentos do corpo (mãos e pés)

b) Faixa etária: 7 anos

c) Materiais necessários: Tapete de tnt, desenhos em e.v.a de pés e mãos e 2 dados (um que indica a cor e o outro a parte do corpo.)

d) Descrição da atividade: Formas uma coluna com os alunos. Começam o jogo 3 crianças. Elas devem jogar os dois dados a cor e a parte do corpo que elas terão que se posicionar será indicada pelo dado. Toda vez que elas precisarem se mover, elas devem girar o dado. Quem tirar a mão ou o pé do círculo ou cair no chão é eliminado e entra um novo jogador. Vence aquele que ficar por último no twister.

Variação: Pode-se organizar mais que um tapete e formar pequenos grupos entre os alunos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Entende-se que as crianças precisam ter acesso ao movimento desde muito cedo. Essa é uma necessidade que as escolas devem suprir, proporcionando espaços e momentos destinados ao se movimentar, onde a criança possa se expressar e explorar seus movimentos e seu corpo.

As atividades propostas no trabalho envolvem o se movimentar e as capacidades motoras coordenativas, sendo uma ótima alternativa para se trabalhar com as crianças. Isso pelo fato de que estas atividades trazem muitos benefícios, pois auxiliam as crianças a desenvolver seu esquema corporal, aperfeiçoar seus movimentos, aprender a conviver com as demais pessoas, respeitar as diferenças e as regras, além de que a criança passa a compreender melhor sobre a si mesma e sobre o outro, construindo autonomia e identidade.

As capacidades motoras coordenativas desenvolvem a coordenação motora, equilíbrio, orientação cinestésica, orientação espaço-temporal e o esquema corporal. Todas as atividades propostas neste portfólio envolvem alguma dessas capacidades. Estas capacidades são

importantes tanto para a área da educação física quanto da pedagogia. Na pedagogia elas auxiliam no desenvolvimento da aprendizagem, realização de atividades de sala de aula e também na construção de regras para um bom convívio em sociedade.

REFERÊNCIAS

Colégio Verbo Divino. **Amarelinha Africana - Integral EF1**. Youtube. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=a0Gmql6Mkfk>>. Acesso em: 17 nov 2021.