

12 Atividades Essenciais para o Desenvolvimento motor na Educação Infantil



A educação infantil entre os 04 e 05 anos de idade, visa o desenvolvimento integral e a construção da autonomia infantil. É neste período que são adquiridas e construídas as atitudes básicas que exercem impacto durante toda a vida. Algumas crianças nessa faixa etária são ativas, cheias de energia e para elas é difícil ficarem sentadas por alguns minutos. Outros têm dificuldade para se concentrarem em detalhes, facilmente se distraem e possuem uma compreensão limitada do tempo e espaço.

As crianças lidam intensamente com suas emoções, desejam ser o centro das atenções e não gostam de mudanças, são habituadas na rotina. Brincam com outras crianças, dispostas a partilhar e a ceder à vez.

Nesta fase as crianças treinam a coordenação motora, executam movimentos isolados do corpo (só os pés, só as mãos) e também começa o interesse por brincadeiras que envolvem rapidez e velocidade, porém, o brincar ainda é paralelo e não cooperativo, compreendem regras, mas as seguem por períodos curtos.

O estímulo de outras capacidades físicas nesta idade, bem como o desenvolvimento psicológico e cognitivo deve ser de forma gradual. Sendo realizada através de atividades que a criança goste e nunca por obrigação ou desejo dos pais para

serem atletas, visando uma atividade mais lúdica que técnica. Quando a atividade é tratada como brinquedo ou diversão, há mais chances de conquistar a criança.

Como Preparar Atividades Para seus Alunos do Infantil

É essencial que o profissional de educação infantil compreenda o desenvolvimento social, afetivo, psicomotor e cognitivo das crianças. Entretanto, devem considerar que este desenvolvimento se dá em ritmos diversos, de acordo com a história de vida da criança, e com as possibilidades oferecidas pelo seu meio ambiente, sem que variações nesse ritmo sejam vistas como “atrasos” ou “deficiências”. É importante fazer com que a criança seja estimulada, com maior possibilidade de expor suas ideias e não simplesmente o professor escolher a atividade e a criança apenas reproduzir o que aprendeu. O educador pode conduzir o processo pedagógico, mas sempre avaliando, mediando, ouvindo e observando as crianças, visando o seu desenvolvimento integral. E a melhor forma para fazer isso é através do brincar, onde a criança tem a oportunidade de se desenvolver em todos os aspectos, pois ela experimenta, cria, reinventa, imagina e descobre.

O ato de brincar estimula a curiosidade, iniciativa, autoconfiança, imaginação e a inteligência. Além disso, possibilita exercitar a concentração, atenção, engajamento e interação proporcionando desafios, motivação e o aprender fazendo. No tocante a exercício físico, o melhor é aquele que se pode fazer regularmente. A atividade física para crianças não pode ser punitiva e nem necessariamente competitiva, mas sempre prazerosa. Aderência é fundamental. Portanto, começar a introduzir a atividade física com brincadeiras é a melhor forma de despertar na criança o gosto pela prática, pelo movimento e pela regularidade. Com isso se começa a introduzir sem que a criança perceba a prática de exercícios físicos. Segundo o Colégio Americano de medicina do Esporte (ACMS), todos os indivíduos a partir dos 2 anos de idade devem desenvolver 30 minutos de atividades físicas moderadas a intensa, durante a maioria, ou preferencialmente, todos os dias da semana. As atividades devem ser desafiadoras, mas não difíceis e nem fáceis demais. Se o aluno não conseguir executar a tarefa imposta ele ficará desmotivado e com baixa autoestima. E se ele a executar com facilidade poderá perder o interesse em mantê-la. Portanto, a motivação é parte essencial do aprendizado e deve ser atingida por meio de reforços positivos. A partir do momento que a criança se sente capaz, ela não inibirá sua curiosidade nem suas tentativas de solução.

O mais importante é tornar as aulas divertidas, partindo do professor. Assim, é certo que todas as crianças manterão a adesão quando a atividade for divertida e não uma obrigação. Quanto mais lúdico for o ensino nessa fase dos 04 e 05 anos maior é o aprendizado da criança. Os jogos e brincadeiras recreativas dirigidas a elas devem desenvolver habilidades específicas:

- Coordenação motora
- Orientação espacial

- Ritmo, equilíbrio
- Organização temporal
- Desenvolver a linguagem como forma de comunicação.
-

E na idade dos 5 anos, tendo a percepção que a criança está se desenvolvendo harmonicamente, já pode ser inserida em modalidades esportivas como a natação, o futebol, o ballet, por exemplo. Esse primeiro contato com o desporto deve ser de forma que lhes dê prazer associando a proposta de atividade com o correr, pedalar, ou atividades em grupo, sem a preocupação de aprender técnicas específicas.

Vantagens e Benefícios de Boas Atividades Para Crianças de 5 Anos



Desde cedo as crianças têm um modo de vida acelerado, gerando estresse, falta de concentração e, pela inatividade, má postura. E quando chega à adolescência se queixam de dores ou percepção dos pais que os filhos têm déficit de atenção. Antigamente, as brincadeiras necessitavam de algum esforço físico da criança como subir em árvores, brincar de esconde-esconde, jogar futebol no meio da rua, queimada, amarelinha, entre outras. Agora para a maioria a diversão é dentro das casas ou apartamentos, em frente à televisão, computador ou videogame, com postura relaxada, mas totalmente errada. Isso quando não se vê crianças com a cabeça extremamente flexionada olhando a tela de um celular ou tablet. Além disso, muitos pais, com o pensamento de: “Meu filho tem que ser bem-sucedido na vida”. E se preocupam com o desenvolvimento intelectual dos filhos esquecendo que o desenvolvimento motor é fator crucial para o primeiro pensamento.

Ao proporcionar a criança atividades que englobem todos os aspectos do seu desenvolvimento, o educador estará trabalhando vantagens e benefícios como:

- As crianças se tornam mais saudáveis, com menos excesso de peso, maior densidade óssea, melhor capacidade cardiovascular, menor número de crises de

asma. Esses efeitos são transferidos à vida adulta. As doenças crônicas do adulto têm suas raízes na infância.

- Ainda no aspecto físico melhora a postura, favorece um crescimento normal e saudável, melhora a qualidade do sono, fortalece os músculos, [estimula o desenvolvimento motor](#), a coordenação, o equilíbrio e o ritmo.
- Exercícios estimulam além da questão motora, a socialização da criança e também a cooperação, quando praticado com outras crianças;
- Crianças ativas têm menos probabilidade de se tornarem adultos sedentários;
- Estimula a criança a vencer desafios;
- A criança descarrega as tensões tanto físicas como psicológicas na atividade, sendo capaz de encarar o mundo com mais facilidade, mais energia e, conseqüentemente, mais felicidade;
- Quando inseridos em algum esporte, a atenção tem que ser maior, estimulando a concentração. Além disso, a disciplina, respeito, coleguismo, seja com um companheiro de equipe ou com o adversário, tanto em esporte coletivo quanto individual, começam a fazer parte do seu dia a dia.

○

Importância do Alongamento Antes da Prática de Atividades Físicas Para Crianças de 5 Anos

O alongamento traz muitos benefícios para qualquer idade. Talvez o mais importante seja manter a mobilidade articular desde a infância. Isso repercute no fato de que a flexibilidade influencia na boa execução de movimentos e conseqüentemente o aperfeiçoamento motor. Quanto mais flexível, melhor são os movimentos nas atividades cotidianas.

Pode-se começar com exercícios bem simples, e depois partir para algo mais elaborado. Crianças agitadas tem mais dificuldade para manter-se alongando, mas é uma ótima oportunidade de desenvolver conceitos como a disciplina e concentração, por exemplo.

Geralmente direcionam-se os exercícios de alongamento para as musculaturas envolvidas na atividade que será praticada. Mas com a criança que ainda não está inserida em um esporte específico, o alongamento poderá ser executado de maneira a alongar diversos músculos sem especificidade e de forma lúdica onde a criança brinque de puxar e esticar conhecendo e reconhecendo várias partes do corpo.

Porque a Coordenação Motora se Torna Imprescindível na Idade dos 4 e 5 Anos?

A coordenação motora é o que permite que a pessoa seja capaz de dominar seu corpo no espaço em movimentos como andar e pular, controlar o corpo em atividades específicas como jogar futebol e mais finamente escrever, recortar, digitar. E como dito anteriormente, é nessa fase que se treina a coordenação motora. Tanto a coordenação motora ampla que já vem se desenvolvendo quanto a coordenação motora fina.

Modelar massinhas, ligar os pontos e desenhar traços geométricos são atividades que auxiliam a evolução das habilidades motoras das crianças. No momento em que a criança precisa ser alfabetizada, ela já deve ter o mínimo do domínio da coordenação motora fina. Assim conseguirá realizar tarefas simples, como segurar o lápis de maneira correta e fazer as curvas das letras.

Não podemos esquecer que a criança irá desenvolver o ritmo e seus parâmetros, tendo assim maior facilidade para se adquirir sensibilidade em outras áreas futuramente.

Atividade Para Educação Infantil aos 4 Anos

Coordenação Motora



1- Bola por cima, bola por baixo

Tem como objetivo trabalhar a coordenação motora, concentração e velocidade. Ótima brincadeira para crianças já com 4 anos de idade e pode ser usada tanto na [aula de educação física](#) quanto na sala (caso tenha espaço suficiente).

Materiais: Bolas

Execução: O professor deve colocar os alunos em duas colunas, em fila indiana. Podendo dividir em equipes ou meninos versus meninas. Ao primeiro sinal, que pode ser dado com um apito, o primeiro aluno de cada fileira deve passar a bola por cima da cabeça (com as duas mãos), até chegar ao último colega da fileira. Quando este pegar a bola, deverá correr até a frente da fileira e passar a bola por cima da cabeça, dando sequência a atividade.

Assim que todas as crianças completarem e o que iniciou a atividade voltar a ser o primeiro, o professor deve pedir que todas as crianças afastem as pernas e deem sequência a atividade, sendo que desta vez devem passar a bola por baixo, até que todos completem a tarefa.

Quando terminar esta sequência, a primeira criança deve passar a bola por cima da cabeça, e a segunda deve pegar a bola e passar por baixo das pernas, a terceira criança deve pegar a bola embaixo e passar por cima da cabeça, até que todos completem a tarefa.

2- Corrida do Saci

Tem como objetivo trabalhar a coordenação motora, o equilíbrio e velocidade.

Execução:

O professor deverá montar um ponto de partida e um de chegada. As crianças deverão ficar posicionadas em fila, cada uma segurará uma das pernas flexionadas para trás, na posição de saci.

Quando for dado o sinal, elas devem sair pulando até alcançarem a linha de chegada. Deverá ser eliminada a criança que colocar os dois pés no chão e ganhará ultrapassar a linha de chegada primeiro. Para não haver exclusão, a criança que colocar o pé no chão poderá pagar uma prenda ao invés de ser eliminada.

3- Pega-Pega

Execução: um aluno começa sendo o pegador. Os outros deverão fugir. No momento que o pegador encostar em alguém este passa a ser o pegador. Poderá variar também com pega-ajuda: ao passo que o pegador encosta em outro aluno este também passa a ser pegador.

Corrente: quando for pego o aluno deverá dar a mão ao pegador e ajudará a pegar e assim sucessivamente, sendo que somente o aluno da ponta com um braço livre pode pegar, vence quem ficar por último a ser pego.

Atividades Para Educação Infantil aos 5 Anos

Coordenação Motora

1 – Corda

Objetivo: Desenvolver a coordenação motora ampla, o esquema corporal, estimular a orientação espacial e temporal, ampliar o equilíbrio, a lateralidade e melhorar o tônus muscular.

Material: A atividade é desenvolvida com uma corda de quatro metros em média.

Execução: Pode ser utilizada no chão, em que a criança ande descalça sobre a corda, com os braços abertos, procurando manter o equilíbrio.

Aproveitando a mesma atividade só que agora a criança vai andar de costas sobre a corda. Ainda esticada no chão a criança pula com os dois pés juntos para esquerda e para direita consecutivamente.

A corda pode ser erguida dez centímetros do chão para a criança pular de um lado para o outro. A corda pode ser utilizada pela dupla como cabo-de-guerra, no meio do espaço utilizado deve ter uma marca no chão, para visualizar quem está vencendo o cabo-de-guerra. As crianças podem pular corda.

2- Esponjas

Objetivo: Desenvolver a coordenação motora fina, coordenação viso-motora, esquema corporal e melhorar o tônus muscular.

Material: bacia com água e várias esponjas coloridas, com texturas/dureza diferenciadas.

Execução: Colocar as esponjas na água e pedir para a criança retirar uma a uma apertando bem retirando toda água da esponja.

3- Sapos em Fila

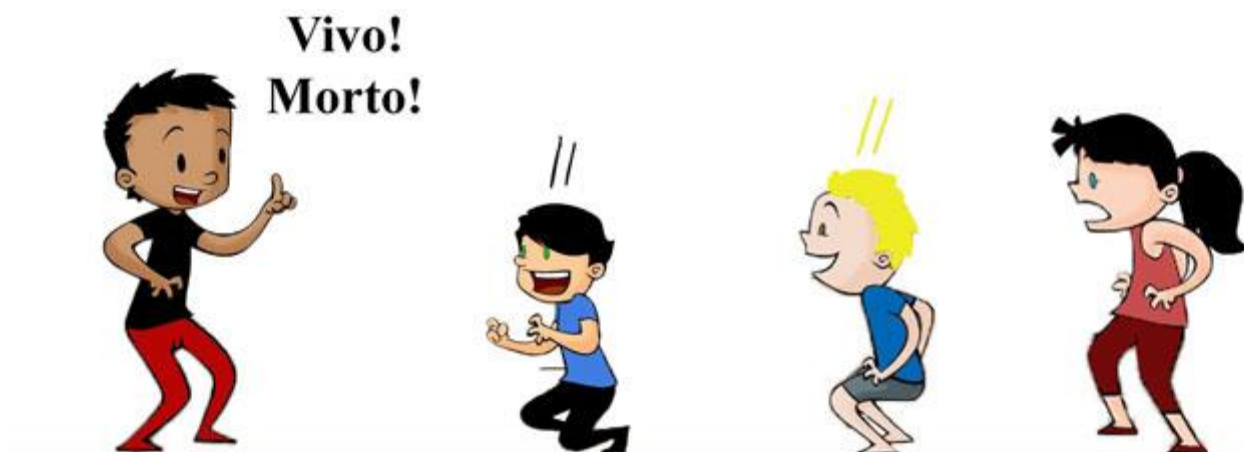
Objetivo: coordenação, trabalho em grupo, atenção

Material: giz e apito

Execução: Trace duas linhas paralelas e distantes. Atrás de uma delas, os participantes são reunidos em dois grupos iguais (pode ser mais grupos com número igual de participantes).

Em fila, os alunos seguram firme na cintura de quem está na frente. Dado o sinal, os participantes avançam pulando com os dois pés ao mesmo tempo. Se a fila romper, o grupo volta à linha de largada. Vence a turma que alcançar a linha de chegada primeiro.

Os Melhores Exercícios Para Trabalhar na Educação Infantil



1-Caminhada Companheira

Esta brincadeira desenvolve a ideia da tolerância entre as crianças. Ela deve ser aplicada sempre que houver necessidade das crianças andarem juntas, como para ir a sala de aula, ao pátio, a quadra, etc.

Execução: O professor deverá colocar as crianças em fila indiana. No início da atividade peça que coloquem uma das mãos sobre o ombro do coleguinha da frente para delimitar um espaço para os passos. Feito isso peça que tirem as mãos e sigam até o destino. A regra é, quem quiser correr ou andar mais rápido que as outras crianças devem se controlar e aguardar ou quem for mais lento precisa andar mais depressa. Se houver alguma criança com dificuldade de locomoção, os coleguinhos terão de esperá-lo.

2- Corre Cotia

Essa brincadeira precisa de mais crianças para ser mais incrível. Estimula a atenção, coordenação, velocidade, agilidade.

Material: qualquer objeto.

Execução: é só fazer uma roda e dar algum objeto para uma criança iniciar a brincadeira. Essa fica de pé e roda atrás dos amigos, enquanto a música é cantada. Quando a música termina, ela deixa o objeto atrás de alguém e sai correndo com o objetivo de se sentar no lugar do amigo, ou então esse amigo pega e volta para o lugar. Normalmente utiliza-se esta versão: Corre cotia na casa da tia, corre cipó, na casa da vó.

Lencinho na mão caiu no chão, moça bonita do meu coração. Posso jogar?

As crianças todas juntas gritam: Não!

O aluno que está com o objeto põe nas costas de outra criança.

3- Morto-Vivo

Objetivo: atenção, agilidade, coordenação.

Execução: O professor intercala entre vivo (ficar de pé), morto (agachar). Quem errar perde, para não haver exclusão poderá pagar uma prenda.

Brincadeiras Para Crianças Menores de 5 Anos

1- Caixinha das Sensações

A caixa das sensações visa trabalhar os sentidos através das sensações que os objetos ali dentro colocados despertam nas crianças.

Material: Caixa de papelão (pode ser de tênis) decorada pelo ou pelas próprias crianças.

Objetos variados como tampinhas, lixas, pedaços de pano ou algodão, botões, dentre outros.

Execução: A caixa deverá ter um furo em cima na forma de círculo, onde as crianças colocarão a mão e outra abertura onde o professor colocará os objetos um por um, a fim de que as crianças, com a mão possam identificar o material. Se não tiver uma caixa o professor pode estar vendando a criança.

2- Música

O objetivo desta atividade lúdica é estimular a criança através dos parâmetros sonoros, trabalhar a sensibilidade, o ritmo, a criatividade etc.

Material: Aparelho de Som e CDs com músicas de ritmos variados.

Execução: A forma de elaborar a atividade pode ser variada e fica a critério do professor, porém a música deve ser o foco da atividade e não um pano de fundo. Ele deverá estimular as crianças a ouvir os sons presentes na música, como por exemplo, os sons dos instrumentos, dos animais, dos elementos da natureza, elas também podem acompanhar o som batendo palmas ritmicamente ou até mesmo cantando. Se o professor souber tocar algum instrumento musical ou cantar, ele pode propor as crianças que escrevam uma música juntos.

3- Cada um é do seu jeito (Construção de Identidades)

Esta atividade visa auxiliar a criança a construir a imagem do próprio corpo, além de trabalhar a autoestima e autoimagem.

Material: Papel Kraft, canetinhas hidrocor, fita adesiva e tesoura.

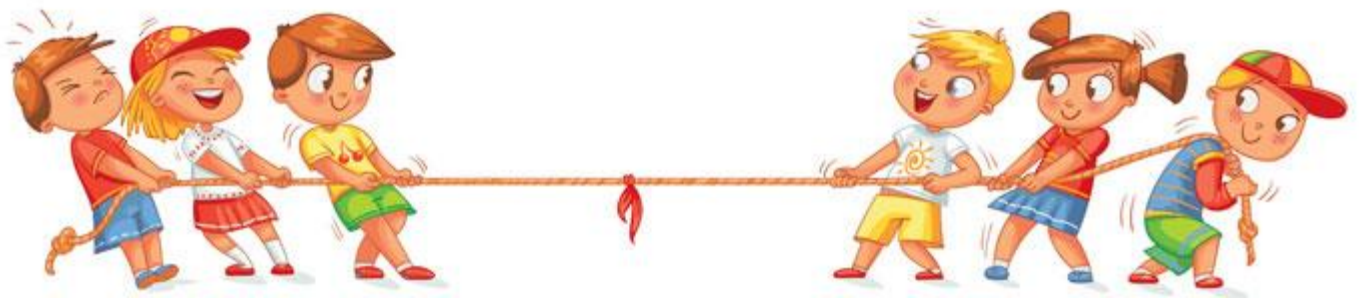
Execução: Você pedirá para cada criança deitar sobre uma folha de papel e em seguida irá desenhar a silhueta dela. Escreva o nome da criança e entregue a ela. Quando todos estiverem com suas folhas de papel peça que completem desenhando os olhos, o nariz, a boca e etc. neste momento você pode incentivar a criança a observar o próprio corpo. Quando todos tiverem concluído os desenhos, cole-os lado a lado na parede e peça que eles observem o próprio desenho e o dos coleguinhas, neste momento você deverá estimular a observação, peça que comentem sobre as diferenças nos desenhos (como altura, por exemplo). Aproveite o momento dos comentários para conversar bastante com elas sobre as particularidades de cada uma.

Cuidados Especiais com seu Aluno na Educação

Infantil

- Quanto mais habilidades o educar ajudar a criança a desenvolver, melhor e mais gratificantes serão as competências que ela irá projetar futuramente.
 - Pensar em atender as necessidades da criança, proporcionando seu desenvolvimento e não apenas que ela cumpra as tarefas impostas.
 - A criança precisa sentir segurança na atividade e no professor;
- Não ridicularizá-la ou puni-la quando cometer erros. Nem compará-la a outras crianças;
- Elogiar quando a criança fizer a coisa certa, e quando fizer errado, lhe dê a certeza que pode fazer bem melhor;
- Deve-se passar tranquilidade à criança, evitar falar alto ou usar ações extremas. Falar de maneira clara e direta, mas sem imposição;
- Sempre que for fazer mudanças de métodos de aula, ou na rotina do aluno, fazer aos poucos para a criança se adaptar;
- Crianças nessa fase trabalham melhor em grupos pequenos de 4 a 5 crianças;
- Evitar atividades muito extensas. A criança nessa fase se cansa facilmente, nem tanto pelo cansaço físico, mas por ficar entediada tendo que executar a mesma tarefa por muito tempo.

Fazer a criança sair da inércia, do sedentarismo é altamente recomendado para o corpo e para a saúde como um todo e fazer com que a criança pratique qualquer atividade que estimule sua psicomotricidade, intelectualidade e sociabilidade ajuda a criar o senso de disciplina, de coletividade e respeito. Além de exercitar o cérebro e estimular o aprendizado das capacidades físicas como a coordenação, muito importante na fase dos 4 e 5 anos, pois prepara a criança para próxima fase que inclui a alfabetização. Mas, não é toda a criança que está disposta a praticar alguma atividade, aliás, no mundo atual, a tecnologia tem vencido grande parte dos esportes bem como simples brincadeiras. Sendo assim, os pais devem estimular as crianças a praticar alguma atividade, seja ela física, intelectual ou social, juntamente com as escolas e creches para que as atividades se tornem rotina na vida dessas crianças. Essa proposta deverá ser apresentada como uma forma de distração, de descarregar a energia, de maneira leve e descontraída, utilizando uma proposta pedagógica adequada, e focando totalmente no lúdico.



Texto > Prof Marcos L Souza

Pedagogo – Psicopedagogo – Educador Musical – Historiador

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

GALVÃO, M.I. **O Espaço Do Movimento:** Investigação No Cotidiano De Uma Pré-Escola À Luz Da Teoria De Henri Wallon. Dissertação De Mestrado, Universidade De São Paulo, São Paulo-SP, 1992.

JACOBSON, L.L. **La especie humana es una excepción, pues en ella, el órgano se encuentra muy poco desarrollado,** 1783-1843.

LELOUP, J. Y. **O corpo e seus símbolos:** uma antropologia essencial. Petrópolis: Vozes, 1998.

LOWEN, A. **Bioenergética.** São Paulo: Summus, 1982.

- MAHONEY, A.A. Contribuições de H Wallon para a reflexão sobre questões educacionais. In: Placco, V.L.; MAHONEY; A.A; PINO,A (orgs.) **Psicologia e educação : Revendo comunicações**. São Paulo. Educ.2002.
- NAVARRO, F. **Characterologia pós-reichiana**. São Paulo: Summus, 1995.
- NAVARRO, F. **Somatopsicopatologia**. São Paulo: Summus, 1996.
- PIAGET, J. **A Construção Do Real**. Rio de Janeiro: Zahar, 1967.
- PIAGET, J. **A formação do símbolo na criança, imitação, jogo, sonho, imagem e representação**. de jogo: São Paulo: Zahar, 1971.
- PIAGET, Jean e INHELDER, B. **Gênese Das Estruturas Lógicas Elementares**. Ed. Zahar. Rio de Janeiro, 1971
- PIAGET, Jean. **O Nascimento da Inteligência na Criança**. Editora Guanabara. Rio de Janeiro, 1991.
- PINKER, Steven. **O instinto da linguagem: como a mente cria a linguagem**. 1ª: Edição: Ed. Martins Fontes, 1954.
- PIONTELLI, A. **De feto a criança**. Rio de Janeiro: Imago, 1995.
- REICH, W. **Análise do Caráter**. São Paulo: Martins Fontes, 1995
- REICH, W. **Bambini del Futuro**. Milano: SugarCo Edizioni, 1987.
- SAMPAIO, Fátima Silva. *Linguagem na Educação Infantil*. Fortaleza, SEDUC, 2003.
- VYGOTSKY, L. S. **A Formação Social da Mente**. RIO DE JANEIRO: MARTINS FONTES, 1996.
- VYGOTSKY, L.S. **A Formação Social Da Mente: O Desenvolvimento Dos Processos Psicológicos Superiores**. Tradução De José Cipolla Neto, Luis Silveira Menna Barreto E Solange Castro Afeche – 5ª Edição. São Paulo: Martins Fontes, 1994.
- WALLON, H. **As Etapas Da Socialização Da Criança**. Lisboa, 1953.
- WALLON, H. **As Origens do Caráter**. Trad. Heloyza Dantas de Souza Pinto. São Paulo: Nova Alexandria, 1994.