



MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA BALNEÁRIA DE PRAIA GRANDE

Estado de São Paulo
SEDUC - Secretaria de Educação

Noções de esquema corporal

Dentro do eixo “**HABILIDADES MOTORAS e PSICOMOTORAS**” do Plano de Ensino Individualizado (PEI) podemos proporcionar diversas ações que possibilitam movimento para os alunos desenvolvam noções de esquema corporal.

As atividades que envolvem essa percepção corporal devem ser trabalhadas desde a Educação Infantil, principalmente para que a criança desenvolva a consciência do seu próprio corpo.

Você sabia que o desenvolvimento dessas habilidades é fundamental para a consolidação da alfabetização? A psicomotricidade e noção de esquema corporal auxilia a criança no desenvolvimento do ritmo e fluidez de leitura, noção espacial, lateralidade dentre outros aspectos, além de ser indispensável para a formação da personalidade e autonomia.

Através das informações visuais, táteis, auditivas, sinestésicas e vestibulares o corpo realiza a composição da memorização de todas as partes do corpo e possíveis experiências de movimento.

São diversas áreas psicomotoras a serem trabalhadas:

Coordenação motora global

Essa habilidade está associada ao controle e à organização da musculatura ampla voltada em sua totalidade para os movimentos complexos realizados pela criança. O estímulo se dá através de atividades que lidam com a força, tal como pular, correr, saltar, dançar. Brincadeiras como amarelinha, pular corda, entre outras costumam ser excelentes para essa finalidade.

Coordenação motora fina

A coordenação motora fina, por sua vez, está ligada ao domínio e à organização dos pequenos músculos. O trabalho desenvolvido por meio dessa musculatura requer atividades mais detalhistas ou refinadas. É importante que a criança seja treinada adequadamente a fim de obter o controle necessário para práticas que dependam dessa mobilidade. Atividades escolares (ou realizadas até mesmo em casa) como recortar figuras, imagens; colagens; brincadeiras de encaixe e até mesmo a prática da escrita são essenciais para o progresso deste aspecto ao pequeno.



MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA BALNEÁRIA DE PRAIA GRANDE

Estado de São Paulo
SEDUC - Secretaria de Educação

Organização temporal

Essa capacidade significa saber avaliar o tempo dentro da ação; em outras palavras, é a habilidade que a criança adquire para se organizar a partir do ritmo empregado em seu próprio tempo. Além disso, tal organização está associada ao fato de saber diferenciar o que é rápido do que é lento. Os pequenos passam a conceber o tempo em relação a outras situações vivenciadas por eles. Importante ressaltar que o ritmo determina esse aspecto. A partir dele, as crianças começam a ter uma noção do tempo em que alguma atividade será realizada. Essa noção é fundamental para o desenvolvimento da autonomia e noção de segurança. Sugestões de atividades: correr em determinado ritmo, bater palmas, lançar bolas a um determinado ponto, etc.

Organização espacial

Esse quesito diz respeito à orientação e à estruturação do mundo exterior da criança. Em outras palavras, a organização espacial pode ser definida como a consciência da relação do corpo com o meio em que está inserido. As atividades que ajudam a desenvolver essa habilidade são as seguintes: amarelinha, boliche, cirandas, entre outras.

Lateralidade

Responsável pela conscientização simbólica dos dois hemisférios do corpo (direito e esquerdo), a lateralidade estabelece na criança a noção dos lados da estrutura corporal e espacial. A partir desse conhecimento, o pequeno começa a desenvolver uma dessas partes com mais força, coordenação, preferência e domínio. Tudo isso está ligado à dominância cerebral.

Aqui temos algumas sugestões de movimentos para realizar em casa:



MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA BALNEÁRIA DE PRAIA GRANDE

Estado de São Paulo

SEDUC - Secretaria de Educação

MÚSICA: CABEÇA, OMBRO, JOELHO E PÉ



Essa conhecida canção é uma excelente oportunidade de desenvolver o ritmo e nomear partes do corpo. Que tal cantar e dançar em família?!

<https://www.youtube.com/watch?v=vDee2bF8Xls>

Como o(a) aluno(a) realizou a atividade?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Realizou sem ajuda | <input type="checkbox"/> Com ajuda do responsável |
| <input type="checkbox"/> Não demonstrou interesse pela atividade | <input type="checkbox"/> Não fez |
| <input type="checkbox"/> Sentiu desconforto ao realizar | <input type="checkbox"/> Não seguiu os comandos |
| <input type="checkbox"/> Outro _____ | |



MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA BALNEÁRIA DE PRAIA GRANDE

Estado de São Paulo
SEDUC - Secretaria de Educação

VÍDEO: VAMOS MEXER O CORPINHO



Este vídeo propõe uma sequência de exercícios simples. Vamos lá?!

- 1- Alongamento: estique os braços para cima, como se tentasse tocar o céu.
- 2- Polichinelo: coloque os braços ao lado do corpo, quando pular, afaste as pernas e coloque os braços esticados acima da cabeça, batendo palmas
- 3- Corrida sem sair do lugar: levante bem os joelhos correndo sem sair do lugar.
- 4- Girar os braços: estique os braços para o lado e gire o tronco para um lado e para o outro.
- 5- Mexer o quadril: em movimentos circulares mexa o quadril para a direita e para a esquerda.

Não se esqueça de praticar exercícios sempre, e fazer pausas para descansar e beber água!

<https://www.youtube.com/watch?v=PHAhmViCT1A>

Como o(a) aluno(a) realizou a atividade?

() Realizou sem ajuda

() Com ajuda do responsável

() Não demonstrou interesse pela atividade

() Não fez

() Sentiu desconforto ao realizar

() Não seguiu os comandos

() Outro



MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA BALNEÁRIA DE PRAIA GRANDE

Estado de São Paulo
SEDUC - Secretaria de Educação

MÚSICA: MEXO MEU CORPO



Esta canção estimula diversos movimentos e nomeia as partes do corpo.

<https://www.youtube.com/watch?v=1rvR3Gv5egQ>

Como o(a) aluno(a) realizou a atividade?

() Realizou sem ajuda

() Com ajuda do responsável

() Não demonstrou interesse pela atividade

() Não fez

() Sentiu desconforto ao realizar

() Não seguiu os comandos

() Outro _____



MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA BALNEÁRIA DE PRAIA GRANDE

Estado de São Paulo
SEDUC - Secretaria de Educação

AULA: ESQUEMA CORPORAL



Neste vídeo o professor interage com as crianças, primeiramente com a canção “Cabeça, ombro, joelho e pé”, nossa primeira atividade. Em seguida, ele solicita aos alunos que apontem partes do corpo. Mesmo sem acesso ao vídeo, você pode solicitar, brincando, que a criança aponte:

- Mão
- Cotovelo
- Barriga
- Coxa
- Joelho
- Pé

Na terceira atividade do vídeo, o professor faz uma marca no chão com fita adesiva e solicita ao aluno que pule para frente, o mais distante que conseguir. Dado o pulo, é feita outra marca de fita. O professor prende um barbante de uma marcação a outra, identificando a distância que o aluno alcançou ao pular. Com o barbante, o professor compara o tamanho do seu “pulo” à altura.

<https://www.youtube.com/watch?v=vW317U07U94>

Como o(a) aluno(a) realizou a atividade?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Realizou sem ajuda | <input type="checkbox"/> Com ajuda do responsável |
| <input type="checkbox"/> Não demonstrou interesse pela atividade | <input type="checkbox"/> Não fez |
| <input type="checkbox"/> Sentiu desconforto ao realizar | <input type="checkbox"/> Não seguiu os comandos |
| <input type="checkbox"/> Outro _____ | |



MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA BALNEÁRIA DE PRAIA GRANDE

Estado de São Paulo
SEDUC - Secretaria de Educação

BANDA CORPORAL



Neste vídeo, podemos acompanhar a canção de forma muito divertida, utilizando movimentos e outros comandos para fazer sons com o nosso corpo. Além de estimular o reconhecimento das partes do corpo, a música também estimula o desenvolvimento de noções de lateralidade (esquerda e direita).

Vamos lá?!

https://www.youtube.com/watch?v=J91Wc5_fZSA

Como o(a) aluno(a) realizou a atividade?

() Realizou sem ajuda

() Com ajuda do responsável

() Não demonstrou interesse pela atividade

() Não fez

() Sentiu desconforto ao realizar

() Não seguiu os comandos

() Outro _____



MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA BALNEÁRIA DE PRAIA GRANDE

Estado de São Paulo
SEDUC - Secretaria de Educação

BRINCADEIRAS PSICOMOTORAS

Neste vídeo, a proposta é a realização de um circuito de atividades psicomotoras utilizando tampinhas de garrafas. Caso você não tenha acesso a internet poderá fazer seguindo as instruções:

1) A criança deve atravessar um determinado espaço dando batidinhas com o dedo na tampinha como na imagem abaixo



2) Ao atingir o ponto final do percurso deve retirar uma tampinha de um recipiente com água utilizando uma colher

3) Em seguida, equilibrando a tampinha sobre a cabeça deve retornar ao ponto inicial do percurso.

Na segunda brincadeira proposta neste vídeo as crianças devem atravessar um determinado espaço empurrando a tampinha com o suporte de um rodo ou vassoura, como na imagem:



Por fim, na terceira brincadeira as crianças devem repetir a atividade anterior, porém agora utilizando rolinhos vazios de papel higiênico.

<https://www.youtube.com/watch?v=UyQkDfk8JCY>

Como o(a) aluno(a) realizou a atividade?

() Realizou sem ajuda

() Com ajuda do responsável

() Não demonstrou interesse pela atividade

() Não fez

() Sentiu desconforto ao realizar

() Não seguiu os comandos

() Outro