



# Psicomotricidade e o Brincar

---

Educação Infantil

Flora S. Costa



**UNIVERSO**

Editora e Produtos Gráficos e Pedagógicos



UNIVERSO  
Editora e Produtos Gráficos e Pedagógicos



UNIVERSO  
Editora e Produtos Gráficos e Pedagógicos

# Psicomotricidade e o Brincar

---

## Educação Infantil

Autora: Flora S. Costa

Coordenação Editorial: Personas Soluções Editoriais e Educacionais

Projeto Gráfico: Giancarlo Gianini

Diagramação: Giancarlo Gianini

Capa: Antonio Marcos

2020



**UNIVERSO**

Editora e Produtos Gráficos e Pedagógicos

## Sumário

Sumário	
A Psicomotricidade e a criança: o movimento como forma de linguagem.....	3
BNCC e Psicomotricidade.....	4
Psicomotricidade – conhecendo um pouco mais.....	5
O que é?.....	5
Como ocorre?.....	6
Elementos psicomotores.....	6
A psicomotricidade na escola.....	8
Estrutura curricular construída.....	10
A estimulação psicomotora.....	10
Organizando o trabalho: o começo de tudo.....	15
Elementos da atividade.....	15
Atividades de estimulação psicomotora.....	17
Como estimular o bebê entre quatro e oito meses de vida?.....	17
Como estimular o bebê entre e oito e doze meses de vida?.....	18
Como estimular o bebê entre doze e dezoito meses de vida?.....	18
Como estimular o bebê entre dezoito e vinte e quatro meses de vida?.....	18
Atividades com foco no equilíbrio e locomoção.....	24
Atividades com foco na lateralidade e direcionalidade.....	30
Atividade com foco na consciência corporal.....	35
Atividades relacionadas ao deslocamento e à força.....	39
Atividades relacionadas à praxia ampla.....	41
Dança e psicomotricidade.....	48
A psicomotricidade das brincadeiras com cantigas de roda.....	50
Atividades inclusivas.....	62
Bibliografia.....	63

## A Psicomotricidade e a criança: o movimento como forma de linguagem

O movimento é fator muito importante para a formação e o desenvolvimento da criança. Ao se movimentar, os bebês já estão expressando seus sentimentos. O movimento do bebê não é somente mexer as partes do corpo, mas também expressar uma linguagem que permita aos adultos identificar seus desejos e necessidades. Psicomotricidade é um termo empregado para uma concepção de movimento organizado e integrado, em função das experiências vividas pelo sujeito, cuja ação é resultante de sua individualidade, sua linguagem e sua socialização (Almeida, 2007, apud Machado; Nunes, 2011, p. 27); em consonância com os eixos norteadores das interações e a brincadeira das Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação Infantil (Brasil, 2010, p. 25), as escolas de Educação Infantil devem garantir experiências que: “promovam o conhecimento de si e do mundo por meio da ampliação de experiências sensoriais, expressivas, que possibilitem movimentação ampla, expressão da individualidade e respeito pelos ritmos e desejos da criança”.



Além das brincadeiras relacionadas a práticas culturais, o movimento precisa ser inserido também na Educação Infantil via jogos psicomotores, ampliando o conhecimento da criança sobre seu corpo em movimento, sua identidade, e valorizando-o também como capacidade expressiva.

O papel dos adultos no contexto de Educação Infantil é favorecer oportunidades de práticas recreativas psicomotoras orientadas ou livres que valorizem não somente o movimento corporal, mas também a dimensão expressiva do movimento, que engloba as expressões e comunicação de ideias, sensações e sentimentos, fundamentais na construção de sua identidade.

Adaptado de: <https://educacaopublica.cecierj.edu.br/artigos/18/15/brincadeira-e-psicomotricidade-encontros-na-educacao-infantil>. Acesso em: 10/03/2020.

A criança, ao brincar, constrói sua própria cultura, tendo contato com a cultura oferecida por outras gerações. Podemos ver também a influência de valores culturais em brincadeiras marcadas pelo gênero, pois em gerações passadas somente meninos brincavam de carrinho e de bola e meninas brincavam de boneca. Quando brincavam de casinha, em que a criança imita os adultos, só havia a presença das meninas. Na geração atual, as brincadeiras não são totalmente marcadas por gênero, pois existem jogadoras de futebol, então as meninas passaram também a brincar de bola, assim como o carrinho foi incluído em suas brincadeiras, sendo o carro das bonecas, pois hoje existe um número maior de mulheres que dirigem. Os meninos também têm participação nas brincadeiras de casinha, representando o pai ou outra figura masculina, reproduzindo a participação mais ativa que o pai tem hoje no cotidiano da família.

## BNCC e Psicomotricidade



O texto introdutório da Base Nacional Comum Curricular (BNCC), deixa claro que se trata de um documento nacional, de caráter normativo, e que o mesmo define as aprendizagens essenciais (de forma organizada e progressiva) que são esperadas de todos os alunos ao longo das etapas e modalidades da Educação Básica, evidenciando que as condições para que esses alunos tenham seus direitos de aprendizagem e desenvolvimento assegurados, é necessário um empenho de todos para a educação escolar de qualidade com equidade. Ao longo do texto da BNCC, encontramos seus fundamentos pedagógicos, que prioritariamente tem o foco no desenvolvimento de **competências**, como podemos observar no documento:

Ao adotar esse enfoque, a BNCC indica que as decisões pedagógicas devem estar orientadas para o desenvolvimento de competências. Por meio da indicação clara do que os alunos devem “saber” (considerando a constituição de conhecimentos, habilidades, atitudes e valores) e, sobretudo, do que devem “saber fazer” (considerando a mobilização desses conhecimentos, habilidades, atitudes e valores para resolver demandas complexas da vida cotidiana, do pleno exercício da cidadania e do mundo do trabalho). ( MEC, 2018, p.13).

Na continuação do texto sobre os fundamentos pedagógicos, a BNCC, também afirma o compromisso com a **Educação Integral**, que, para além da educação de tempo integral, empenha-se na concepção de enxergar, caminhar junto e preparar o aluno em sua integralidade (ser emocional, ser intelectual e ser social) para a vida adulta plena.

No segmento da Educação Infantil, ficam definidos e assegurados **seis direitos de aprendizagem e desenvolvimento** (Conviver, Brincar, Participar, Explorar, Expressar e Conhecer-se) que

devem garantir às crianças, condições de aprender e se desenvolver, utilizando-se dos dois eixos estruturantes dessa etapa *interações e brincadeiras*.

Olhando para a definição de Psicomotricidade, de acordo com a ABP, “Psicomotricidade é a ciência que tem como objeto de estudo o homem através do seu corpo em movimento e em relação ao seu mundo interno e externo. Está relacionada ao processo de maturação, onde o corpo é a origem das aquisições cognitivas, afetivas e orgânicas.” (2019). Ou seja, Psicomotricidade é a ciência que nunca fragmenta o ser cinestésico (corpo), do intelectual (sujeito cognitivo) e do afetivo (sujeito social), antes, enxerga o ser humano em sua totalidade.

Ou seja, entendemos que seguindo a mesma linha teórica proposta por Wallon na Psicogênese da Pessoa Completa, a Psicomotricidade se estrutura nos seguintes pilares:

1. *Emoção* – sistema límbico – querer fazer
2. *Cognição* – córtex cerebral – saber fazer
3. *Motricidade* – sistema reticular – poder fazer

O desequilíbrio de UM desses pilares, provocará um processo de aprendizagem desestruturado, gerando *dificuldades de aprendizagem*.

Por outro lado, um crescimento e desenvolvimento sadios são garantidos, quando esses três pilares fundamentais (Psíquico, Cognitivo e Motor) são desenvolvidos. E a forma mais favorável de desenvolver esses pilares é **brincando e inter-relacionando**, já que o brincar é um ato motor, que conscientemente ou não, os indivíduos executam procurando o contentamento, o prazer. E os indivíduos brincantes, são os seres humanos que são naturalmente sociáveis. Assim, a aprendizagem num **ambiente de atividades lúdicas e inter-relações** que causem satisfação, será muito bem sucedida.

Através dessa visão de integralidade do indivíduo exposta, fica clara a importância de um estudo adequado e aplicabilidade real dos postulados da BNCC na Educação Infantil, através de uma educação psicomotora.

Profª Elma Salatiel Rodrigues Rosa Veloso

Pedagoga – Psicomotricista Psicopedagoga

Pós graduanda em Neurociência aplicada à Aprendizagem

Disponível em: <https://www.psicoeeducar.com/post/bncc-e-psicomotricidade>. Acesso em 12/03/2020.

## Psicomotricidade – conhecendo um pouco mais

### O que é?

É o campo transdisciplinar que estuda as relações entre a atividade psíquica e a atividade motora. Atividade psíquica é o conjunto que integra as sensações, as emoções, os afetos, os medos, as representações, as simbolizações e as ideias.

A atividade motora integra a comunicação entre os cinco subsistemas motores neurológicos principais: piramidal, extrapiramidal, cerebelar, reticular e medular. Assim, a atividade motora não é mais do que a materialização da atividade psíquica e vice-versa (Fonseca, 2008):

*“Ela se constitui por um conjunto de conhecimentos psicológicos, biológicos, fisiológicos e neurológicos que permitem, utilizando o corpo como mediador, abordar o ato motor humano com o intento de favorecer a integração deste sujeito consigo e com o mundo dos objetos e outros sujeitos”.*

### Como ocorre?

O desenvolvimento psicomotor está diretamente associado ao processo maturacional existente desde a concepção, onde o corpo é a origem das aquisições cognitivas, afetivas e orgânicas.

O seu funcionamento integra três sistemas: **estimulação**, onde as informações do ambiente interno e externo são coletadas pelos órgãos sensoriais e passadas para outro sistema, denominado sistema de **integração**. Neste, ocorre o armazenamento e processamento dessas informações que serão a base para ativar a percepção, memória, planejamento e consciência. A externalização através da ação motora do que foi processado é função do **sistema de resposta**.

O desenvolvimento neuromotor segue um padrão ordenado na direção céfalo-caudal, em sentido proximal-distal, do geral para o específico e com intervalos que vão do 0 aos 7 anos, dos 8 aos 12 anos e dos 13 aos 14 anos (Thompson, 2000).

### Elementos psicomotores

Segundo modelo proposto por Lúria (Fonseca, 1995), existem sete fatores que trabalham em conjunto, de forma integrada, e que contribuem para a organização psicomotora global. A organização destes sete fatores acontece de forma vertical e obedece a seguinte hierarquia:

**TONICIDADE** ocorre através de aquisições neuromusculares, conforto tátil e integração de padrões motores antigraavídicos, muito presente do nascimento aos 12 meses de idade. Classifica-se em tónus de postura, de repouso e de sustentação.

**EQUILÍBRIO** se manifesta na aquisição da postura bípede, segurança gravitacional e desenvolvimento de padrões locomotores, entre 12 meses a 2 anos de idade.

**LATERALIDADE** se dá através da integração sensorial, investimento emocional, desenvolvimento das percepções difusas e dos sistemas aferentes e eferentes, dos 2 aos 3 anos de idade.

**ESQUEMA E IMAGEM CORPORAL** se desenvolvem através da noção do Eu, da conscientização corporal, percepção corporal, condutas de imitação, o que é esperado por volta dos 3 e 4 anos de idade.

Desenvolver o esquema corporal é conscientizar-se do próprio corpo, das partes que o compõem, das suas possibilidades de movimentos, posturas e atitudes (Nicola, 2004). O esquema corporal é considerado como elemento básico e indispensável para a formação da personalidade de qualquer criança.

Imagem corporal é o modo como o corpo se apresenta ao indivíduo, é a figuração do corpo humano formada mentalmente. Refere-se também a uma imagem tridimensional do corpo humano, já que envolvem representações mentais que são armazenadas como impressões pelo córtex sensorial (Nicola, 2004).

**ESTRUTURAÇÃO ESPAÇO TEMPORAL** se manifesta por meio do desenvolvimento da atenção seletiva, do processamento de informações, coordenação espaço-corpo, proficiência da linguagem, o que é esperado entre 4 e 5 anos de idade.

A estruturação espaço-temporal está fundamentada nas bases do esquema corporal sem o qual a criança, não se reconhecendo em si mesma, só muito dificilmente poderia apreender o espaço que está inserido. Para que este processo ocorra de maneira equilibrada, torna-se necessário que a criança adquira o domínio corporal, o reconhecimento corporal e a passagem para a ação (Ferreira, 2002).

**PERCEPÇÃO** integra *praxia global* que ocorre através da coordenação óculo-manual e óculo-pedal, planificação motora, integração rítmica, o que é esperado entre 5 e 6 anos e, a *praxia fina* que se dá através da concentração, organização especialização hemisférica, presentes dos 6 aos 7 anos.



©freepik

## A psicomotricidade na escola

A Lei 9394/96, no artigo 26, 3º parágrafo, garante o ensino da Educação Física nas escolas, inclusive para as crianças com menos de seis anos.

A Educação Infantil deve ser espaço do maior número de experiências possíveis, apresentando um novo mundo às crianças. Nesse mundo, a criança começa a se relacionar com um meio social e físico, ajudando no desenvolvimento. Para estimular o intelecto e o físico é preciso que pessoas mais experientes ofereçam desafios cada vez mais difíceis. A educação física consegue isso de uma forma muito prazerosa por meio de jogos, brincadeiras e esportes. O educador físico, Felipe Alves, conta a importância da Educação Física infantil, “a Educação Física na infância a meu ver é importante, pois há um desenvolvimento motor, cognitivo e sócio afetivo, pontos que são importantes para uma convivência na sociedade”, destaca Alves.

Com as brincadeiras, a criança estimula a imaginação, aprende a respeitar as regras etc. O professor deve ser o interventor, ajudando o aluno a desenvolver seus conhecimentos, habilidades e relações sociais.

O profissional de Educação Física precisa entender cada estágio de desenvolvimento, para estimular corretamente cada etapa. Esses estímulos podem fazer a criança se desenvolver de uma forma mais acelerada. “A partir de brincadeiras e jogos podemos aprimorar as capacidades físicas básicas como saltar, correr, arremessar, pular, subir. O cognitivo como lógica, situações em que os professores colocam os alunos para que eles achem a solução e a parte afetiva, como trabalhar em equipe, saber lidar com uma situação desagradável e estressante”, explica Felipe.

Os principais objetivos da atividade física infantil são: trabalhar o controle corporal; diferenciar cada parte do corpo por meio do movimento; ter noção de espaço e tempo; melhorar o desempenho em atividades de força, resistência, flexibilidade e velocidade; e cooperar em atividades de grupo. Para que isso aconteça, o brincar surge como a possibilidade desse desenvolvimento completo.

É importante considerar que por meio da brincadeira a criança se relaciona com o mundo, com múltiplas linguagens, então a Educação Física na educação infantil “pode configurar-se como um espaço em que a criança brinque com a linguagem corporal, com o corpo, com o movimento”, sempre tendo em vista a dimensão lúdica como elemento essencial para a educação na infância (AYOUB, 2001).

Como sugestão para o desenvolvimento de suas aulas, apresentamos uma organização curricular mínima para as aulas de Educação Física na Educação Infantil, compreendendo que essa organização corresponde a opções que tratam da, [...] regulação administrativa do currículo [...] que repercutem na criação de matérias, na forma de planejar o ensino, na sequência temporal, na possível programação linear ou cíclica de conteúdos e experiências de aprendizagem, nas opções metodológicas e na forma em que o professor estrutura sua profissionalidade (SACRISTÁN, 1998, p. 81).

Para esta estruturação curricular para as aulas de Educação Física na Educação Infantil, o ponto de partida é a concepção dialógica do movimento, em que “[...] o homem-que-se-movimenta tem intencionalidade e expressividade, estabelecendo, assim, uma relação dialógica sensível e

subjetiva com o mundo e através dos seus próprios movimentos, permeados de sentidos e significados que vão histórico e socialmente sendo reconstruídos” (KUNZ, 2002, p. 62, grifo do autor).

Por isso, as vivências de movimento devem ser as mais variadas possíveis, para que os sujeitos reconheçam os limites e as possibilidades do seu corpo, ao contrário disso, mais uma vez se estará reproduzindo práticas tradicionais e descontextualizadas com os alunos.

Abrindo essa possibilidade é que pode-se efetivamente produzir uma cultura de movimento, definida por Kunz (2002, p. 62) como: “[...] um conjunto integrado de ações e significados relacionados ao movimento, compartilhado por determinado grupo ou comunidade num determinado espaço e tempo, e que caracteriza, funcionando como mecanismo identitário formativo e regulador dessa esfera da vida social”.

Assim, foi construída uma proposta didática que deve oferecer subsídios para reflexão a um campo que busca uma especificidade em relação aos outros níveis de escolarização que a sucedem e para uma intervenção prática que apresenta “[...] um elemento mediador fundamental da relação entre a realidade cotidiana da criança [...] e a realidade social mais ampla, com outros conceitos, valores e visões de mundo” (OLIVEIRA, 2002).

Não obstante, o que é apresentado não se trata de uma proposta fechada, visto que, outros conteúdos podem surgir, de acordo com o contexto em que será desenvolvida. Esses conteúdos são apresentados como uma proposta que potencializa mudanças, que orienta caminhos e que se configuram como termos bastante abrangentes e significativos na cultura de movimento, e que devem ser sistematizados de acordo com os interesses dos alunos, os objetivos do professor e a fase ensino.

Nosso principal objetivo é que os alunos explorem e desenvolvam sua capacidade de “[...] brincar, expressando emoções, sentimentos, pensamentos desejos e necessidades” utilizando para isso “[...] as diferentes linguagens (corporal, musical, plástica, oral e escrita) ajustadas às diferentes intenções e situações de comunicação, de forma a compreender e ser compreendido, expressar suas ideias, sentimentos, necessidades e desejos e avançar no seu processo de construção de significados, enriquecendo cada vez mais sua capacidade expressiva” foram organizadas as atividades do bloco de ‘atividades corporais de movimento rítmicas e expressivas’.

Para que os alunos, dentro e fora do ambiente escolar possam “[...] observar e explorar o ambiente com atitude de curiosidade, percebendo-se cada vez mais como integrante, dependente e agente transformador do meio ambiente e valorizando atitudes que contribuam para sua conservação”, as ‘atividades corporais de movimento junto a natureza podem contribuir grandemente quando incluídas no trabalho pedagógico do professor na Educação Infantil.

E, por fim, também com grau de importância bastante significativo, as ‘atividades corporais de movimento folclóricas’, possibilitarão aos alunos “[...] conhecer algumas manifestações culturais, demonstrando atitudes de interesse, respeito e participação frente a elas valorizando a diversidade”.

Todas essas atividades são importantes, pois proporcionam o brincar, jogar, imitar, criar ritmos e movimentos, construir e socializar onde as crianças se apropriam do repertório da cultura

corporal na qual estão inseridas. Nesse sentido, as instituições de Educação Infantil devem favorecer um ambiente físico e social em que as crianças se sintam estimuladas e seguras para arriscar-se e vencer desafios. Quanto mais rico e desafiador for esse ambiente e as atividades proporcionadas (do ponto de vista dos movimentos), mais lhes possibilitará ampliação de conhecimentos acerca de si mesmos, dos outros e do meio em que vivem (MATTOS; NEIRA, 2004).

### **Estrutura curricular construída**

Ampliando ainda mais a tradicional divisão dos conteúdos em blocos, como: esportes, jogos, ginástica, lutas e dança, apresenta-se a seguir uma proposta de seleção e reorganização dos conteúdos, agrupando-os em um primeiro momento, em blocos de atividades como: Atividades corporais de movimento coletivas, Atividades corporais de movimento individuais, Atividades corporais de movimento rítmicas, Atividades corporais de movimento folclóricas e Atividades corporais de movimento junto à natureza.

É necessário ressaltar que o professor de Educação Física tem um papel fundamental na construção desse indivíduo e deverá desenvolver um trabalho dinâmico e intervencionista em relação à educação motora da criança.

O trabalho deverá ser realizado da seguinte forma:

- criar um ambiente rico em estimulação que proporcione uma variedade de experiências motoras, como o uso de lugares variados para a prática; salão, pátio e lugares fora da escola;
- organizar atividades motoras com materiais diversificados;
- estimular a vivência de atividades que signifiquem diferentes desafios motores (realizar cambalhotas, brincar com cordas penduradas, jogar bola etc.);
- selecionar situações motoras com níveis de complexidade crescentes e adaptados às capacidades e habilidades da criança, como incentivando primeiramente as atividades motoras de exploração individual e, em sequência, as atividades em grupo, com a construção de regras, vivência de movimento complexos etc.;
- sugerir atividades de expressão corporal desenvolvendo as noções de ritmo.

É importante ressaltar que está intervenção pedagógica do educador físico não é para impor atividades e gestos, mas para criar oferecer situações lúdicas às crianças, oferecendo diferentes materiais de características diversificadas e ensinando o seu manuseio, participando das brincadeiras com prazer e, sempre que possível, valorizando as atividades motoras expressivas de cada uma.

### **A estimulação psicomotora**

Para buscarmos o desenvolvimento integral da criança em seus aspectos psicológico, afetivo, motor, social e cognitivo, as brincadeiras e jogos culturais são aliados importantíssimos.

Por isso, oferecemos algumas atividades que possibilitam às crianças momentos de conhecimento do próprio corpo e alcance de várias habilidades.

É essencial ter em mente que a integração entre a criança e o ambiente, mediada pelo(a) cuidador(a), varia de acordo com as fases do desenvolvimento sensório-motor de cada indivíduo e que o movimento é fundamental para estabelecer essas relações entre o ser e o mundo que o cerca. Sendo assim, estimular constantemente a criança se faz necessário para que ela atinja o seu grau de maturação máximo naquela determinada faixa etária em que se encontra.

A Estimulação Psicomotora em ambiente escolar, quando se refere aos pequenos, deve ser feita pela própria professora, que deverá estar consciente de que deve organizar atividades planejadas e com fins conscientemente estabelecidos para buscar a consciência corporal, a estruturação espaço temporal, a lateralidade, a coordenação motora global, enfim, muitos dos componentes do desenvolvimento psicomotor, aliados à decodificação dos movimentos e emoções de cada bebê.

### 0 a 12 meses

- Fortalecer os músculos do corpo para desenvolver capacidades posturais;
- desenvolver o equilíbrio e a confiança;
- desenvolver o equilíbrio ao manter-se sentado;
- estimular o desenvolvimento sensório-motor, trabalhar o fortalecimento muscular e preparar para o movimento de engatilhar;
- ativar sinapses diferentes e estimular diferentes musculaturas;
- desenvolver o equilíbrio, a coordenação motora, a força muscular e os receptores das articulações;
- trabalhar bastante os membros inferiores e o quadril.

### 12 a 24 meses

- Desenvolver a coordenação motora e exercitar os músculos dos membros;
- desenvolver e treinar a coordenação óculo-manual;
- desenvolver a concentração;
- desenvolver equilíbrio, a força e a lateralidade;
- ativar a coordenação motora ampla e a noção de espaço.

### 24 a 36 meses

- Adaptação com a professora e com a atividade;

- familiarização com a imagem do próprio corpo;
- exploração de gestos com ritmos, envolvendo todo o corpo ou partes dele;
- progressão das próprias capacidades motoras ao: engatinhar, andar, pular, deslocar-se em brincadeiras imitativas;
- aperfeiçoamento da preensão, coordenação visomotora, encaixes, lançamentos etc., por meio da ampliação do uso de diferentes materiais;
- trabalhar a percepção rítmica e a identificação de segmentos do corpo, por meio de brincadeiras de roda envolvendo o canto e o movimento;
- trabalhar jogos com diversos materiais como bolas de diversos tamanhos, cordas, arcos, chocalhos etc.;
- utilizar circuitos motores com até três estações.

### 36 a 48 meses

- Experiências corporais por meio de jogos e brincadeiras, priorizando atividades de destreza corporal para deslocar-se no espaço como engatinhar, andar, correr, saltar, rolar etc.
- Atividades envolvendo sons e gestos simbólicos, ligados ao “faz de conta”;
- reconhecimento e identificação de posturas corporais como sentar-se, deitar-se, ficar ereto, agachar-se e ajoelhar-se;
- oportunizar o reconhecimento progressivo de segmentos e elementos do próprio corpo; por meio de brincadeiras e jogos;
- valorizar as conquistas e o desempenho das crianças em função de seus progressos e do próprio esforço individual, respeitando o ritmo de cada um;
- contornar linhas ou formas traçadas no chão em diferentes tipos de deslocamentos;
- desenvolver noções de ritmo individual e coletivo, além de possibilitar a percepção rítmica, por meio de brincadeiras de roda;
- aperfeiçoar a precisão e a coordenação viso-motora em lançamentos e jogos de equilíbrio; por meio de jogos com diversos materiais como bolas, cordas, sucatas;
- ensiná-las sobre os cuidados que devemos ter com nosso corpo e sobre a funcionalidade de suas partes;
- trabalhar circuitos motores com até quatro estações.

### 48 a 60 meses

- Estimular as noções de espaço, tempo e a cooperação entre as crianças, trabalhando atividades de destreza como: correr, saltar, passar por obstáculos, andar sobre traçados, dar

cambalhotas e se organizarem em filas, por meio de atividades que proporcionem diversas experiências corporais em jogos, desafios e circuitos motores;

- trabalhar a percepção e as estruturas rítmicas para a expressão corporal pelas danças e brincadeiras folclóricas;
- valorizar as conquistas e o desempenho das crianças em função de seus progressos e do próprio esforço individual, respeitando o ritmo de cada uma;
- contornar linhas ou formas traçadas no chão em diferentes tipos de deslocamentos;
- a ampliação do conhecimento e dos cuidados com o corpo;
- desenvolver as capacidades de equilíbrio e coordenação, promovendo atitudes de respeito e cooperação – necessárias nas habilidades desportivas – brincando com os jogos de regras;
- exercitar o freio inibitório em atividades que façam a criança parar de acordo com o sinal combinado;
- iniciação aos desportos basquete e ao futebol;
- relaxar deitado respirando devagar.

### 60 a 72 meses

- Demonstrar ritmo, direção e coordenação de movimentos, envolvendo braços, mãos, pernas e pés em brincadeiras cantadas;
- estimular noções de conjunto e a percepção de um ritmo comum, possibilitando a realização de movimentos expressivos e rítmicos, resgatando o nosso folclore, por meio da participação em rodas cantadas, em pares e trios;
- desenvolver as capacidades corporais de equilíbrio e coordenação e atitudes de respeito e cooperação necessárias nas habilidades desportivas, brincando com jogos de regras;
- reconhecer e identificar as partes do corpo e suas funções em si e nos colegas, bem como, as posições corporais básicas;
- deslocar-se em espaços planejados com indicação de mudança, carregando objetos;
- exercitar equilíbrio estático e dinâmico em brincadeiras;
- acompanhar os movimentos de relaxação, descontraindo cada parte solicitada;
- demonstrar consciência respiratória percebendo diferenças e relacionando a respiração mais rápida e ofegante com a mais lenta e tranquila;
- contribuir com os colegas e o(a) professor(a) no cumprimento das regras e combinações estabelecidas;
- jogar bola usando as duas mãos, depois alternando entre uma e outra, para concluir qual é a mão dominante;

- reconhecer o lado dominante (mão e pé) usando o nome correto (direita e esquerda) e o não dominante;
- exercitar o freio inibitório em atividades que façam a criança parar de acordo com o sinal combinado;
- dominar o correr e o saltar obstáculos com os dois pés, em saltos alternando o pé de apoio;
- explorar materiais por intermédio de jogos psicomotores, estimulando novas aquisições motoras;
- proporcionar atividades em filas e em grupos, estimulando as noções de espaço, tempo e a cooperação entre eles;
- acertar alvos diferentes, experienciando duas distâncias, comparando a força e a direção;
- verbalizar a posição e a relação do seu corpo com o material solicitado (janela, porta, cadeira).

#### Referências bibliográficas:

- AYOUB, Eliana. Reflexões sobre a Educação Física na Educação Infantil. In: *Revista Paulista de Educação Física*, São Paulo, supl.4, p.53-60, 2001.
- *Referencial Curricular Nacional para a Educação Infantil*. BRASIL. Ministério da Educação e do Desporto. Secretaria de Educação Fundamental. Brasília: MEC/SEF, 1998.
- CORRÊA, I. L. S. *Educação Física escolar – reflexão e ação curricular*. Ijuí, Rio Grande do Sul: Unijuí, 2004.
- FREIRE, J. B.; SCAGLIA, A. J. *Educação como prática corporal*. São Paulo: Scipione, 2004.
- HILDEBRANDT, R.; LAGING, R. *Concepções abertas no ensino da Educação Física*. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1986.
- LIBÂNEO, J. C. *Democratização da escola pública – a pedagogia crítico-social dos conteúdos*, 1994.
- MATTOS, Mauro Gomes de; NEIRA, Marcos Garcia. *Educação Física infantil – construindo o movimento na escola*. São Paulo: Phorte Editora, 2004.
- OLIVEIRA, Z. R. de. *Educação Infantil – fundamentos e métodos*. São Paulo: Cortez, 2002.
- REZER, R. (Org.) *O fenômeno esportivo – ensaios crítico-reflexivos*. Chapecó: Argos, 2006.

## Organizando o trabalho: o começo de tudo

O sucesso da realização das atividades depende de quem as dirige e de sua organização.

O líder deve ser simpático, conhecer bem as atividades que vai dirigir, ser hábil e ter voz de comando.

A organização é feita com antecipação e deve contemplar o material a ser utilizado e o local onde será realizada.

Técnicas gerais:

- ordem e energia: disciplina não se consegue com gritos, mas com habilidade;
- clareza e concisão: explique rapidamente, com segurança e voz firme. Oriente sem dar a impressão de ser ditador;
- não dar tempo ao tempo – mantenha o tempo todo tomado para que não haja lugar à desordem;
- princípios e regras – devem ser claras e simples, sem dar margem a equívocos. Não permitir que as regras sejam violadas ou modificadas.

Os participantes:

- número de participantes nas atividades deve estar de acordo com as circunstâncias;
- idade e sexo;
- número de crianças;
- área disponível;
- procure utilizar sempre o maior número de crianças nas atividades propostas.

Formação:

- pode ser em círculo, fileira, coluna ou dispersão; estas formações são adaptáveis e fáceis de controlar;
- coloque-as em formação e depois, dê as instruções.

### Elementos da atividade

São aqueles que regulam sua intensidade, duração, ritmo, velocidade, distância. A criança deve descansar entre uma atividade e outra. Cada aula não deve durar mais de 40 minutos.

### Como ensinar a atividade

- Explicar minuciosamente, fazendo com que as crianças repitam a explicação, a fim de demonstrar que compreenderam o seu desenvolvimento. A explicação pode ser ilustrada com diagramas, por exemplo.
- Uma atividade complexa e difícil deve ser ensinada por fases.

- Pode-se pedir para executarem a atividade lentamente, para depois aumentar o ritmo. Pode-se também explicar a atividade, colocar as crianças para realizá-la imediatamente e corrigir durante o tempo de execução.
- O ensino das atividades deve também abranger o ensino dos gestos, atitudes e linguagem. Por isso, o(a) professor(a) deve policiar os próprios “modos”, para que os alunos possam seguir suas orientações físicas e morais.

#### Como conduzir a atividade

- Exigir rigoroso cumprimento das regras.
- Use sempre um apito, habituando a criança a obedecer esse sinal, como forma de chamar a atenção à disciplina.
- As atividades devem ser introduzidas progressivamente, exigindo-se mais à medida que a criança se desenvolve.



©freepik

## Atividades de estimulação psicomotora

Professor, as atividades sugeridas a partir daqui podem ser realizadas por bebês, de acordo com a nova atribuição de grupos etários da BNCC. O importante é que se tenha em mente qual objetivo pretende-se alcançar com a realização da atividade e promover as adequações necessárias à cada grupo.

Corpo, gestos e movimentos crianças - bebês

Listagem de objetivos e aprendizagem deste campo de experiência bem como os respectivos códigos para bebês (zero a 1 ano e 6 meses)

- **(EI01CG01)** Movimentar as partes do corpo para exprimir corporalmente emoções, necessidades e desejos.
- **(EI01CG02)** Experimentar as possibilidades corporais nas brincadeiras e interações em ambientes acolhedores e desafiantes.
- **(EI01CG03)** Imitar gestos e movimentos de outras crianças, adultos e animais.
- **(EI01CG05)** Utilizar os movimentos de apreensão, encaixe e lançamento, ampliando suas possibilidades de manuseio de diferentes materiais e objetos.

### Como estimular o bebê entre quatro e oito meses de vida?

- Fazer uso de móveis de chutar;
- Amarrar um guizo na pulseira do bebê;
- Colocar o bebê de barriga para cima e deixar do lado um brinquedo que ele se interesse para que tente virar-se para pegá-lo;
- Oferecer colher de pau e tigelas para que aprenda a bater e produzir som;
- Rolar na frente do bebê uma bola para frente e para trás;
- Esconder objetos e mostrá-los em seguida;
- Colocar o bebê para mirar-se no espelho, tirando-o e colocando novamente
- Colocar os objetos preferidos do bebê a uma distância em que ele tente conseguir alcançá-lo ajudando assim o bebê a engatinhar
- Colocar a mão do bebê na sua boca enquanto balbucia;
- Passear com o bebê ao ar livre e mostrar as árvores, flores, brinquedos de um parque, etc.
- Sentar o bebê nos seus joelhos e dar pequenos saltos;
- Sentar o bebê numa bola de pilates e fazer movimentos circulares e laterais;
- Oferecer ao bebê objetos sonoros;

- Cobrir e descobrir o bebê com uma manta fina;
- Balançar tecidos em cima do bebê para que tente pegá-los

### Como estimular o bebê entre e oito e doze meses de vida?

- Incentivar o bebê a bater palmas;
- Contar histórias curtas;
- Realizar atividades de pintura;
- Fazer caretas e estimulá-lo a imitar;
- Mostrar objetos e dizer o nome deles;
- Colocar objetos em cima de mesinhas para que o bebê tente alcançá-los;
- Oferecer blocos de montar ou copos de diferentes tamanhos para que os encaixe.

### Como estimular o bebê entre doze e dezoito meses de vida?

- Deixar que o bebê brinque na areia;
- Oferecer diferentes instrumentos musicais
- Oferecer quebra-cabeças simples;
- Realizar atividades sensoriais oferecendo objetos de diferentes texturas;
- Colocar macarrões “parafuso” em uma vasilha e estimular o bebê a transferi-los para outra;
- Estimular o bebê a ficar de pé e agachar;
- Pedir ao bebê que agarre objetos de suas mãos;
- Encorajar o bebê a entrar em caixas;
- Ofereça gizão de dera e colocar o bebê cima de um papel para que rabisque;
- Oferecer blocos e ensinar o bebê a empilhar;
- Oferecer objetos de sopro.

### Como estimular o bebê entre dezoito e vinte e quatro meses de vida?

- Estimular a comunicação oferecendo telefones e brincando de conversar;
- Promover momentos em que a criança possa dançar , pular e saltar;
- Criar obstáculos para que possa atravessá-los;
- Criar jogos em que a criança nomeie partes de seu corpo;

- Animar o bebê a chutar uma bola
- Brincar com o bebê no parque;
- Ensinar o bebê a utilizar diferentes ferramentas tais como: Usar a pá para colocar areia num baldinho ou colocar água da jarra em um copo;
- Deixar que o bebê pinte usando os dedos;
- Brincar com massinha de modelar
- Oferecer diferentes brinquedos e deixar que brinque de faz-de-conta;
- Imitar sons de animais, carros, entre outro;
- Oferecer fantoches para que possa interagir e brincar;
- Animar o bebê colocar objetos dentro de recipientes e retirá-los

#### Fontes de pesquisa:

- Canal Lilymom.com Acesso em 12/03/20
- JACOB, S. H .*Estimulando a Mente de seu bebê*. São paulo: Madras, 2005
- Artigo *O desenvolvimento humano na teoria de piaget* em 12/03/20

#### Vamos ficar bem fortes?

**Objetivo:** fortalecer os músculos do corpo para desenvolver capacidades posturais.

**Material necessário:** tapete ou cobertor para forrar o chão, guizos e chocalhos.

#### Desenvolvimento:

Braços e Pernas

- Deite o bebe de barriga para cima. Pegue-o suavemente pelos pés e mãos e faça flexões e movimentos circulares com as pernas e braços.

Braços e abdômen

- Ponha o bebe deitado de barriga para cima, motive-o a agarrar seus polegares. Levante-o suavemente e volte a deitá-lo.

Braços e tórax

- Deite o bebe de barriga para cima. Com delicadeza, separe suas mãos na altura do peito.

#### Balançando o corpo

**Objetivo:** desenvolver o equilíbrio e a confiança.

**Recursos:** rimas.

### Desenvolvimento:

- Deite-se sobre uma superfície plana e sente o bebê no seu peito. Segure-o com muito cuidado pelas costas e cabeça e balance-o de maneira suave para os lados, para trás e para frente.
- Repita a rima: e balance, balance, quero dançar com você, alongando a última parte dela.

### Aprendendo a sentar

**Objetivo:** desenvolver o equilíbrio ao manter-se sentado.

**Material necessário:** pneus forrados ou câmaras de ar.

### Desenvolvimento:

- Posicionar o bebê sobre a câmara de ar.
- Coloque um brinquedo por vez que chame atenção da criança sobre a câmara e deixe que ela brinque sozinha. Incentive-a a brincar com as duas mãos. Coloque um brinquedo em uma mão e estimule-a a trocar de mão. Estimule o alcance de objetos: coloque um objeto à frente do bebê e estimule que ele o pegue, dando um estímulo verbal e também tátil.
- Para desenvolver a coordenação óculo-manual do bebê, coloque velcro no tecido do pneu e também nos brinquedos para que ele brinque de tirar e colocar.

### Gatinho de toalhas

**Objetivo:** estimular o desenvolvimento sensorio – motor, trabalhar o fortalecimento muscular e preparar para o movimento de engatilhar.

**Material necessário:** toalha de banho.

### Desenvolvimento:

Com o uso da toalha:

- Coloque o bebê de bruços, com braços e pernas abertos. Dobre o joelho e o quadril de uma das pernas. Coloque suas mãos na sola de cada pezinho.
- Comece empurrando para frente a perna que está esticada. A outra perna irá se dobrar. Repita algumas vezes, trocando de lado. O bebê vai começar a empurrar sua mão com a perna dobrada para se impulsionar para frente. Use um brinquedo para estimular a atividade.

### Andando por aí

**Objetivo:** ativar sinapses diferentes e estimular diferentes musculaturas, o equilíbrio, a coordenação motora, a força muscular, os receptores que ficam dentro das articulações e trabalhar bastante os membros inferiores e o quadril.

**Recursos:** diferentes superfícies para o bebê treinar a marcha: tapete de borracha, gramado, tanque de areia, superfícies revertidas de pedra.

**Desenvolvimento:**

- Segure as duas mãos do bebê e ajude-o caminhar nas diferentes superfícies.
- Cada superfície diferente faz com que o cérebro elabore um “rascunho” daquela atividade. Quanto mais esse rascunho for repetido, mais correto e autônomo será o movimento.

### Rola a bola

**Objetivo:** desenvolver a coordenação motora, exercitar os músculos dos membros e treinar a coordenação óculo-manual.

**Material necessário:** bolas de tamanhos e pesos diferentes.

**Desenvolvimento:**

- Coloque as crianças sentadas em círculos com os pezinhos unidos. Coloque uma bola no meio da roda que irá se formar e peça que as crianças rolem a bola para outras crianças do círculo.
- Fique atento(a) para que todas as crianças recebam a bola. Troque a bola por outras diferentes para que as crianças percebam as diferenças de material, tamanho e peso.

### Ultrapassando obstáculos

**Objetivo:** desenvolver a concentração, coordenação motora, equilíbrio.

**Material necessário:** cadeiras e cordas.

**Desenvolvimento:**

- Organize um túnel com cordas amarradas a uma fileira dupla de cadeiras. Varie a altura do trançado das cordas para obrigar as crianças a fazer diversos movimentos.
- Conforme as crianças forem dominando a realização dessa atividade faça túneis mais desafiadores para elas ultrapassarem.

### Escorredor maluco

**Objetivo:** desenvolver a coordenação motora, equilíbrio, força e lateralidade.

**Recurso:** escorregador.

**Desenvolvimento:**

- Geralmente, o escorregador é utilizado pelos pequenos para descender até um banco de areia ou grama. Desta vez, ele será utilizado em seu sentido oposto.

- Ajude as crianças a escalarem o escorregador. Para isso, segure na mão esquerda de cada criança e ajude-as, uma a uma, a subir. Depois, repita a proposta segurando na mão direita de cada criança. Com essa atividade é possível perceber com qual das mãos a criança tem mais habilidade e força.

### Segura balão

**Objetivo:** desenvolver a coordenação óculo-manual, ativar a coordenação motora ampla, o equilíbrio e a noção de espaço.

**Material necessário:** bexigas de aniversário.

**Desenvolvimento:**

- Utilize os balões para brincar com as crianças, explicando que elas deverão mantê-los ao máximo no ar, usando as mãos.

**Observação:** Leve as crianças para um espaço sem obstáculos para que elas não se machuquem, pois ficarão distraídas com o balão solto no ar e caso ele estoure, recolha rapidamente os pedaços de borracha para que as crianças não engulam e corram o risco de engasgamento.

### Passeio na floresta

**Objetivo:** desenvolver a coordenação motora, equilíbrio, força e lateralidade.

**Material necessário:** fichas com figuras de animais.

**Desenvolvimento:**

- Diga às crianças que vocês passearão por uma floresta e que elas deverão imitar os bichos que encontrarem pelo caminho. Vá sorteando as fichas com figuras de animais fáceis de serem imitados: macacos, onças, jacarés, serpentes etc. para que as crianças façam movimentos diferentes com o corpo.

Professor, as atividades sugeridas a partir daqui podem ser realizadas por crianças bem pequenas e crianças pequenas, de acordo com a nova atribuição de grupos etários da BNCC. O importante é que se tenha em mente qual objetivo pretende-se alcançar com a realização da atividade e promover as adequações necessárias à cada grupo.

### Corpo, gestos e movimentos - crianças bem pequenas

Listagem de objetivos e aprendizagem deste campo de experiência bem como os respectivos códigos para crianças bem pequenas (1 ano e 7 meses a 3 anos e 11 meses)

São objetivos para este campo de experiência BNCC para crianças bem pequenas

- **(EI02CG01)** Apropriar-se de gestos e movimentos de sua cultura no cuidado de si e nos jogos e brincadeiras.
- **(EI02CG02)** Deslocar seu corpo no espaço, orientando-se por noções como em frente, atrás, no alto, embaixo, dentro, fora etc., ao se envolver em brincadeiras e atividades de diferentes naturezas.
- **(EI02CG03)** Explorar formas de deslocamento no espaço (pular, saltar, dançar), combinando movimentos e seguindo orientações.
- **(EI02CG04)** Demonstrar progressiva independência no cuidado do seu corpo.
- **(EI02CG05)** Desenvolver progressivamente as habilidades manuais, adquirindo controle para desenhar, pintar, rasgar, folhear, entre outros.

### Corpo, gestos e movimentos - crianças pequenas

Listagem de objetivos e aprendizagem deste campo de experiência bem como os respectivos códigos para crianças pequenas (4 ano a 5 anos e 11 meses)

- **(EI03CG01)** Criar com o corpo formas diversificadas de expressão de sentimentos, sensações e emoções, tanto nas situações do cotidiano quanto em brincadeiras, dança, teatro, música.
- **(EI03CG02)** Demonstrar controle e adequação do uso de seu corpo em brincadeiras e jogos, escuta e reconto de histórias, atividades artísticas, entre outras possibilidades.
- **(EI03CG03)** Criar movimentos, gestos, olhares e mímicas em brincadeiras, jogos e atividades artísticas como dança, teatro e música:.
- **(EI03CG05)** Coordenar suas habilidades manuais no atendimento adequado a seus interesses e necessidades em situações diversas.

## Atividades com foco no equilíbrio e locomoção

### Locomoção em forma de contestes

Para aquecimento

1. Marchas
2. Corridas

Faça perguntas ou sugira movimentos:

- “Vamos imitar o vento entre as árvores?”
  - “Quem sabe imitar uma borboleta?”
  - “Como voa um passarinho?”
  - “Qual o Chapeuzinho Vermelho que chega primeiro na casa da vovó?”
  - “O circo chegou. Vamos lá?”
3. Saltos
    - “Quem sabe como o sapo pula?”
    - “E o coelho?”
    - “Quem salta mais alto sobre a corda?”
    - “O rio está cheio de pedras, vamos saltar com os pés juntos sobre elas?”
    - “Quem é capaz de saltar com um pé só?”
  4. Exercícios respiratórios (sempre usados após as corridas)
    - “Vamos cheirar a flor e apagar a vela?” (inspiração e expiração)
    - “Vamos cheirar a fruta?” (inspiração profunda)
    - “Vamos assoprar bolhas de sabão?” (expiração profunda)

### Marcha soldado

**Objetivo:** desenvolver as habilidades de locomoção em grupo, de ritmo, de disciplina, de ordem, de imitação conforme a ordem dada e a rapidez na atividade.

**Local:** ao ar livre.

**Jogadores:** todo o grupo.

**Desenvolvimento:** os Participantes: marcham, cantando:

“Marcha soldado Cabeça de papel!

Quem não marchar direito, Vai preso no quartel.”

O(A) professor(a) ordena: “Marchar levantando o joelho, cantando, batendo o tambor“ etc.

### Caranguejo não é peixe

**Objetivo:** desenvolver as habilidades de locomoção em grupo, de ritmo, de disciplina, de ordem, de imitação conforme a ordem dada e a rapidez na atividade.

**Desenvolvimento: os Participantes:** fazem uma roda, cantando:

Caranguejo não é peixe, Caranguejo peixe é, Caranguejo só é peixe Na enchente da maré.

Palma, palma, palma, Pé, pé, pé,

Roda, roda, roda Caranguejo, peixe é!

As crianças giram de mãos dadas e, na hora do refrão, soltam as mãos e seguem o que ele está dizendo: batem três palmas, batem o pé direito três vezes, rodam três vezes sem sair do lugar.

### Abre-fecha

**Objetivo:** desenvolver as habilidades de locomoção em grupo, de ritmo, de disciplina, de ordem, de imitação conforme a ordem dada e a rapidez na atividade.

**Desenvolvimento:** coloque as crianças assentadas com os braços estendidos à frente do corpo. Elas devem mexer as mãos, seguindo as orientações que você der.

**Roteiro:** Abrir! (mãos abertas para frente) Fechar! (mãos fechadas para frente) Bater palmas! (três palmas) Abrir! (repetir o comando anterior) Fechar! (repetir o comando anterior) Mãos na cintura! Abrir! (repetir o comando anterior) Fechar! (repetir o comando anterior) Mãos nos ombros! (mãos nos ombros) Abrir! (repetir o comando anterior) Fechar! (repetir o comando anterior) Pássaros voam! (mãos em asas com os pulsos cruzados, movimento de um lado para o outro) Voltas, voltas eles dão! (braços à frente do peito, dar voltas) Bem depressa, mais depressa! (dar voltas rápidas) Bem quietinhos ficarão! (descansar as mãos no colo e ficar em silêncio).

### Pique-estátua

**Objetivos:** desenvolver habilidades motoras.

**Número de Jogadores:** três ou mais jogadores.

**Local:** ao ar livre.

**Desenvolvimento:** uma criança conta até dez, enquanto as outras correm. Assim que terminar a contagem, todos devem parar e ficar imóveis. O pegador deve dar três pulos para tentar pegar a criança mais próxima. Se conseguir pegá-la, essa passa a ser o pegador e inicia nova contagem. Se não pegar ninguém, inicia a brincadeira novamente.

### Pique-bola

**Objetivos:** desenvolver habilidades motoras e a percepção visual e auditiva.

**Número de Jogadores:** três ou mais jogadores.

**Local:** ao ar livre.

**Material necessário:** bola.

**Desenvolvimento:** o pegador de posse da bola deve correr e jogá-la para cima, dizendo o nome de uma criança participante que deverá apanhá-la antes da bola cair no chão e arremessá-la contra um dos participantes.

### Pique-fruta

**Número de Jogadores:** três ou mais jogadores.

**Local:** ao ar livre.

**Desenvolvimento:** o pegador deve correr atrás dos outros participantes e tentar pegá-los. Para o participante não ser pego ele diz o nome de uma fruta. Não pode repetir o nome das frutas. Quem repete, sai da brincadeira. Vence o que não for pego.

### Morto-vivo

**Objetivo:** agilidade, atenção, obediência a ordens e flexibilidade.

**Desenvolvimento:** dispor as crianças em círculo, de costas, com o professor ao centro. As ordens dadas podem ser: “morto”, “vivo”, ou “sentar”, “levantar” etc.

### Soldado, não!

**Objetivos:** desenvolver habilidades psicomotoras e a percepção auditiva.

**Número de Jogadores:** cinco ou mais jogadores.

**Local:** sala.

**Desenvolvimento:** reúnem-se cinco crianças que têm os seguintes papéis: soldado, cabo, sargento, tenente e capitão.

Diz o Capitão: Passando a vista em minhas tropas senti falta do sargento. O sargento tem de responder: Do sargento não! Do soldado! (ou outro)

E assim por diante. Todos têm de responder rápido. Quem não responder rápido é rebaixado: o tenente passa a ser soldado e o soldado passa a ser cabo, sendo os demais promovidos até o posto do tenente rebaixado.

### A direita está vaga

**Objetivos:** desenvolver habilidades motoras, a percepção auditiva e a direção.

**Números de Jogadores:** quatro ou mais jogadores.

**Local:** Sala ampla com cadeiras.

**Desenvolvimento:** as crianças sentadas nas cadeiras formando um círculo. Deixa-se uma cadeira vazia. Uma criança fica de pé, no centro do círculo. Ela tentará sentar-se na cadeira que está vaga e as demais se deslocarão para a direita, tentando impedi-la. A tentativa continuará até que a criança do centro consiga ocupar a cadeira vaga. A que permitir a ocupação da cadeira vaga, tomará o lugar no centro.

### Lá vem o sapo

**Objetivos:** desenvolver habilidades psicomotoras e a percepção visual.

**Material necessário:** uma bola de meia, amarrada na ponta de uma cordinha ou barbante.

**Número de Jogadores:** três ou mais jogadores.

**Local:** ao ar livre ou na sala de aula.

**Desenvolvimento:** as crianças ficam em círculo e uma delas permanece no centro, segurando a corda com o “sapo”. Ao início do jogo, a criança do centro deve aproximar o sapo junto aos pés dos participantes que devem pular não deixando que o sapo os toque. A criança que deixar o sapo tocá-la é afastada do círculo. Ganha a criança que permanecer no círculo.

### Cuidado com as garrafas

**Objetivos:** desenvolver habilidades psicomotoras e a percepção auditiva.

**Número de Jogadores:** quatro ou mais jogadores.

**Material necessário:** garrafas PET.

**Local:** ao ar livre ou sala.

**Desenvolvimento:** colocar as garrafas aleatoriamente no chão. Escolher um participante. Instruir o participante a caminhar entre as garrafas, com os olhos vendados, dizer a ele que os colegas o auxiliarão oralmente na trajetória para que ele não derrube as garrafas. Permitir que ele caminhe um pouco entre as garrafas, antes de vendá-lo. Vende-o e, sem que ele ouça, retire as garrafas. Depois posicione-o, para o início da caminhada “entre as garrafas” (lembrando que as garrafas foram retiradas). Elege-se um dos colegas para conduzi-lo verbalmente: dois passos para a esquerda, um para frente, vire à direita, cuidado! etc. Terminada a caminhada, retirar a venda para que possa ver que caminhou aleatoriamente e sem as garrafas.

**Número de Jogadores:** dois ou mais grupos de jogadores.

**Material necessário:** garrafas PET e uma bola para cada grupo.

**Local:** ao ar livre ou na sala ampla.

**Desenvolvimento:** colocar as garrafas vazias, uma ao lado da outra, mantendo uma distância, suficiente para que a bola passe entre elas sem tocá-las. Um participante de cada grupo, alternadamente, vai arremessar a bola, fazendo-a deslizar na direção do espaço existente entre duas garrafas. Vence o grupo que derrubar o menor número de garrafas.

### **Passeio de ônibus**

**Objetivos:** desenvolver habilidades psicomotoras e a percepção auditiva.

**Número de Jogadores:** cinco ou mais jogadores.

**Material necessário:** cadeiras.

**Local:** ao ar livre ou em uma sala ampla.

**Desenvolvimento:** colocar as cadeiras dispostas em duas fileiras, uma de frente para a outra e uma cadeira a menos que o número de participantes. Cada participante senta-se em uma cadeira, e um permanece em pé, no meio das duas fileiras. O passageiro que ficou de pé estabelece uma conversa com os outros passageiros e, no meio da conversa, quando ele disser a palavra “ônibus”, todos os passageiros sentados trocam de lugar, mudando de uma fileira para outra. O passageiro que estiver de pé procura sentar-se em uma das cadeiras.

### **○ mensageiro**

**Objetivos:** desenvolver habilidades psicomotoras, a percepção auditiva e a discriminação visual.

**Número de Jogadores:** cinco jogadores.

**Material necessário:** cadeiras.

**Local:** ao ar livre ou em uma sala ampla.

**Desenvolvimento:** um participante é sorteado para iniciar a brincadeira. Ele deve pensar em uma mensagem que gostaria de mandar para um colega do grupo. Depois, ele escolhe um colega do grupo que será o “mensageiro” e lhe diz baixinho a mensagem a ser transmitida. Em seguida, em voz alta, ele descreve para o grupo, a pessoa para quem o “mensageiro” deverá transmitir o recado. A partir da descrição o “mensageiro” tenta descobrir para quem a mensagem se destina, vai ao seu encontro, e repete, baixinho a mensagem. Se o mensageiro passar o recado para a pessoa certa, ele terá direito de mandar uma mensagem e escolher o próximo “mensageiro”. Se ele errar, outro participante será escolhido para concluir a tarefa.

### Eu gosto de...

**Objetivos:** desenvolver habilidades psicomotoras, a percepção auditiva e a discriminação visual.

**Número de Jogadores:** três ou mais jogadores.

**Local:** ao ar livre.

**Desenvolvimento:** sentados nas cadeiras dispostas em círculo. Um participante permanece de pé, no centro e diz: EU GOSTO DE...(ex.: blusa branca). Todos os que estiverem usando blusa branca, trocam de lugar e o participante que estava de pé, tentará sentar-se. O que ficar de pé continua a brincadeira citando outros objetos.

### ○ Feiticeiro

**Objetivos:** desenvolver habilidades psicomotoras e a discriminação visual.

**Número de Jogadores:** cinco jogadores ou mais.

**Local:** ao ar livre ou em uma sala ampla.

**Desenvolvimento:** Todas as crianças devem ficar de pé. Escolha uma delas para ser o feiticeiro. Ao sinal, ele deve perseguir os coleguinhas. Quem for tocado, estará enfeitado e deve ficar parado com as pernas afastas. Enquanto a perseguição continua, as outras crianças podem passar por baixo das pernas do colega, quebrando o feitiço. Substitua o feiticeiro de tempos em tempos.

Além de uma boa atividade física, essa brincadeira desenvolve o senso de cooperação entre as crianças, tanto para salvar os colegas do feitiço, quanto para distrair o feiticeiro.

### Tesouro do Pirata

**Objetivos:** desenvolver habilidades psicomotoras e a percepção visual.

**Número de Jogadores:** cinco ou mais jogadores.

**Material necessário:** saquinho com balas ou bombons.

**Local:** ao ar livre ou em uma sala ampla.

**Desenvolvimento:** escolha uma das crianças para ser o pirata e peça que ela esconda o tesouro. É legal que o tesouro seja algum brinde, como um saquinho com balas ou bombons. Depois que o pirata esconde o tesouro, as outras crianças têm cinco minutos para encontrá-lo. Se não conseguirem, o pirata pode dar dicas de onde está. A criança que achar o tesouro fica com o brinde. A cada nova rodada, trocam-se os brindes

## Atividades com foco na lateralidade e direcionalidade

O conhecimento do processo de lateralização é muito importante para os profissionais da Educação em geral e, em especial, para os atuantes na área de Educação Física; pois, segundo Negrine (1986), o aspecto fundamental no desenvolvimento da lateralidade é que a criança não seja forçada a adotar esta ou aquela postura, mas que se criem situações em que ela possa expressar-se com espontaneidade e, a partir da experiência vivenciada com o próprio corpo, defina o seu lado dominante sem pressões de qualquer ordem do meio exterior.

Lateralidade é a capacidade de se vivenciar as noções de direita e esquerda sobre o mundo exterior, independente da sua própria situação física.

A boa e correta definição da lateralidade caminha junto com uma boa escrita, envolvendo a orientação espacial e temporal. Observar os gestos das crianças em situações do cotidiano, como por exemplo, ao:

- a) Recortar: a mão dominante segura a tesoura e a outra o papel;
- b) Encher um copo de água, a mão dominante abre a torneira e a outra segura o copo;
- c) Pentear o cabelo;
- d) Organizar seu material na mochila.

disponível em: <https://siteantigo.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/educacao/atividades-quesdesenvolvem-lateralidade/32037> acesso em 21/03/2020.

### Seu mestre mandou

**Local:** pátio.

**Desenvolvimento:** os alunos devem estar dispersos no pátio. Ao sinal do professor, os alunos deverão fazer o que se pede. Por exemplo: “Seu mestre mandou colocar o mão na orelha”; “Seu mestre mando tirar a perna direita do chão” etc.

### Recruta valdemar

**Local:** sala de aula ou pátio.

**Desenvolvimento:** após mostrar o lado direito e o lado esquerdo das crianças em sala, poderá ser feito desenhos das mãos de cada um em papel e pedir para que pintem a mão esquerda de vermelho, por exemplo, e a direita de azul. Confeccionar pulseiras de E.V.A. nessas mesmas cores e colocar nos braços correspondentes durante a tarde para as brincadeiras, lembrando-os de que:

VERMELHO = ESQUERDA; AZUL = DIREITA.

Inicie as brincadeiras com cantigas, por exemplo:

Valdemar é um recruta, não sabia nem marchar. Quando o sargento grita:

DIREITA (virar para o lado direito), ESQUERDA (virar para o lado esquerdo), coitado do Valdemar.

O(A) professor(a) pode fazer mais de uma vez e incrementar dizendo DIREITA, ESQUERDA, DIREITA, ESQUERDA, mais de uma vez.

### A dança das cadeiras

**Local:** pátio.

**Desenvolvimento:** escolhe-se uma criança para ficar ao centro, em seguida você chama outra criança e pede para que ela se posicione a direita da primeira criança. Chame mais uma e peça que fique à frente da primeira, outra atrás e à última a esquerda.

Assim que se posicionarem, você pode fazer tipo uma dança das cadeiras, ou seja, enquanto cantam uma musica as crianças giram ao redor da primeira e quando a musica parar, elas devem dizer qual a posição que pararam em relação à que está no meio, isto é, à primeira criança. Assim, o(a) professor(a) poderá ir trocando as crianças durante a brincadeira.

### Que parte do corpo é essa?

Identificando as partes do corpo: mão direita, mão esquerda, pé direito, pé esquerdo, piscar com o olho direito, piscar com o olho esquerdo, e assim por diante.

Alongamento dos lados: estique a mão esquerda lá no alto, agora a direita. Pegue no pé esquerdo, agora no direito, e assim por diante.

Desenhos para colorir de crianças, menino e menina, pintar os lados conforme as cores dos lados, ou seja, metade de azul e metade de vermelho.

Desenhar os colegas em papel bobina (craft) lembrando-se de riscar o lado esquerdo de vermelho e o direito de azul.

### Jogo dos cartões

**Local:** pátio.

**Material necessário:** uma bola, cartões de três cores variadas.

**Formação:** em círculo.

**Desenvolvimento:** o(a) professor(a) iniciará a brincadeira passando a bola para o aluno sentado ao seu lado no círculo. Esta deverá ser passada de mão em mão, sendo que os alunos deverão ficar atentos aos cartões que serão mostrados pelo(a) professor(a).

Os cartões terão códigos já previamente combinados:

- azul: o aluno de posse da bola deverá arremessá-la para o colega da direita;
- vermelho: o aluno de posse da bola deverá arremessá-la para o colega da esquerda;

- amarelo: o aluno de posse da bola deverá arremessá-la à um colega posicionado a sua frente.

Quem errar deverá permanecer agachado e não receberá mais a bola, até restarem três alunos no círculo.

**Desenvolvimento:** colocar os alunos em colunas, distantes um do outro. Com um apito, o(a) professor(a) executa gestos com os braços, para a direita, para a esquerda, para frente e para trás. Os alunos deverão pular para o lado que está pedindo, sem demorar. Quem erra sai do jogo.

### Se liga

Descrição da atividade: o(a) professor(a) escolherá um aluno que emitirá alguns comandos utilizando as mãos enquanto os demais alunos da sala deverão atender aos comandos executando os movimentos referentes a estes. Por exemplo:

- Quando o aluno executar o movimento fora do comando apresentado, deverá ficar ao lado do colega que estará cumprindo o comando dado, até que sobre apenas um.

Importante: deverá ser feita uma combinação prévia com os alunos em relação aos códigos a serem utilizados na atividade, veja a seguir:

Ex: comando 1: ao apresentar o número 1: os alunos deverão “pular para a frente”; comando 2: ao apresentar o número 2: os alunos deverão “pular para trás”; comando 3: ao apresentar o número 3: os alunos deverão “pular para a direita”; comando 4: ao apresentar o número 4: os alunos deverão “pular para a esquerda”.

(Também poderá ser feito com o cartão de cores já utilizados no jogo anterior, acrescentando comente a cor verde)

### Quem lança mais longe

**Material:** uma bola.

**Desenvolvimento:** utilizando uma bola, o(a) professor(a) organizará os alunos em uma fila e pedirá para que na sequência, cada um, lance a bola com a mão direita à frente, o mais distante possível. O professor deverá marcar a distância alcançada pelo lançamento de cada aluno.

Quando todos da fila tiverem realizado o lançamento, o(a) professor(a) reiniciará a brincadeira solicitando o lançamento da bola com a mão esquerda, anotando a distância novamente para verificar e comparar a distância que cada um fez com ambas as mãos.

**Dica:** O(A) professor(a) poderá repetir em outras oportunidades para comparar se os alunos melhoraram a coordenação, a força e a agilidade do lançamento de ambas as mãos.

### Twister

**Material necessário:** tabuleiro que poderá ser confeccionado conforme imagem ao lado:

**Desenvolvimento:** essas atividades deverão ser desenvolvidas ao longo de uma semana, no mínimo. As pulseiras deverão ser retiradas ao final do dia, guardadas e recolocadas no dia seguinte para a continuidade das atividades.

### Salta bambolê

**Local:** pátio.

**Material necessário:** bambolês.

**Desenvolvimento:** O(a) professor(a) coloca os bambolês no chão e pede a cada criança que fique em pé ao lado de um brinquedo. O(A) professor(a) dará ordens: para dentro, para fora, para o lado direito, para o lado esquerdo, para a diagonal etc., alterando as ordens. Os alunos deverão realizar o que se pede.

### Onde está, meu companheiro?

**Local:** no pátio.

**Desenvolvimento:** aos pares, um aluno de frente para o outro, realizam movimentos coordenados de acordo com os comandos do(a) professor(a):

- deem a mão direita! Ergam o braço esquerdo! Toquem com a mão direita, o pé esquerdo do companheiro! Com a mão esquerda, toquem o pé esquerdo do companheiro;

Esta experimentação pode também ser repetida com um aluno na frente do outro, ou mesmo ao lado do outro.

Os alunos podem fazer um círculo em cada grupo e o(a) professor(a) orientar:

- coloque a mão direita no colega que está à sua esquerda! Coloque o pé esquerdo um passo à frente etc.

Explorar (esquerdo, direito) e também (na frente, atrás) (em cima, embaixo).

### Marchar em fila

**Local:** no pátio.

**Desenvolvimento:** ao comando do(a) professor(a), mudar de direção sem atropelar o colega. Para frente, para trás, para a lateral, para a diagonal, fazendo a volta.

### Quem lança mais longe

**Material necessário:** uma bola.

**Desenvolvimento:** utilizando uma bola, o(a) professor(a) organizará os alunos em uma fila e pedirá para que na sequência, cada um, lance a bola com a mão direita à frente, o mais distante possível. O(A) professor(a) deverá marcar a distância alcançada pelo lançamento de cada aluno.

Quando todos da fila tiverem realizado o lançamento, o(a) professor(a) reiniciará a brincadeira solicitando o lançamento da bola com a mão esquerda, anotando a distância novamente para assim verificar e comparar a distância que cada um fez com ambas as mãos.

Dica: o(a) professor(a) poderá repetir em outras oportunidades para comparar se os alunos melhoraram a coordenação e agilidade do lançamento de ambas as mãos.

### Percurso com a bolinha de plástico

**Material necessário:** cordas, bambolês, bolinhas.

**Desenvolvimento:** os alunos deverão andar em cima de trilhas feitas pelo(a) professor(a) na quadra com as cordas e bambolês.

Colocar os alunos em colunas e pedir para que eles segurem com a mão direita a bola de plástico e a mão esquerda colocar para trás. Depois inverter para com isso trabalhar a função do não dominante. Fazer o percurso até o final sem deixar a bola cair. Fazer a atividades em vários momentos do desenvolvimento da criança para explorar ambos os lados e para que os alunos, com o tempo, fixem e automatizem o lado dominante e percebam sua importância lateral.

### o rabo do leão

**Material:** rabo, venda de olhos e desenho de leão sem rabo.

**Formação:** círculo.

**Objetivo:** desenvolver a lateralidade.

**Desenvolvimento:** os alunos em círculo e o desenho do leão no centro, venda o olho de um aluno, realiza duas voltas no aluno em torno de seu próprio eixo, coloca o rabo na sua mão e os colegas irão direcionando o aluno vendado dizendo direita, esquerda até o colega conseguir colocar o rabo no leão, logo após troca de aluno.

## Atividade com foco na consciência corporal

### Quando a bola parar!

**Local:** pátio.

**Material necessário:** uma bola.

**Desenvolvimento:** faz-se um alinhamento no chão ou utiliza-se a linha de fundo de uma quadra. Os alunos ficam próximos a esta linha e o(a) professor(a) com uma bola na mão. O(A) professor(a) jogará a bola para cima e gritará o nome de um aluno, que deverá correr para pegar a bola e os demais devem correr em direção oposta.

Quando ao aluno pegar a bola, gritará PARE, e os demais deverão parar imediatamente onde estão, sem se mover, como estátuas. O aluno com a bola deverá jogar em direção ao aluno mais próximo tentando acertá-lo. Se conseguir, vencerá o jogo e gritará o nome do próximo aluno. Se não conseguir, perderá e o aluno mais próximo àquele dará procedimento ao jogo.

### A fila anda!

**Local:** pátio.

**Desenvolvimento:** alunos em fila. Ao sinal, deverão correr, andar e saltitar em diversos ritmos (lento, trote, acelerado e velocidade). Ao soar o apito do(a) professor(a), deverão frear e parar imediatamente, sem atropelar o colega.

### De mãos dadas é melhor

**Local:** pátio.

**Desenvolvimento:** alunos de mãos dadas. Ao sinal do(a) professor(a) deverão correr. Ao soar o apito do(a) professor(a), parar e voltar de costas sem deixar soltar as mãos.

### Arranca rabo

**Local:** pátio.

**Material necessário:** fita ou pedaço de papel.

**Desenvolvimento:** todos os alunos dispersos na quadra com os rabinhos presos atrás da calça. Cada um deverá pegar o maior número de rabinhos, sem deixar que os outros peguem o seu. Quem pegar o maior número de rabinhos vencerá o jogo.

### Batatinha frita, 1, 2, 3

**Local:** pátio.

**Desenvolvimento:** o(a) professor(a) coloca todas as crianças encostadas na parede e se afasta delas o suficiente para que possam dar vários passos até tocá-lo.

Vira-se de costas e diz: “ Batatinha frita, 1, 2, 3”! Depois, ele se vira para as crianças.

As crianças tem que andar, sem correr com passos rápidos tentando tocá-lo antes que ele se vire. Quando o(a) professor(a) se vira, todos devem parar imediatamente onde estiverem, como se fossem estátuas.

Depois de dar uma olhada no grupo, o(a) professor(a) se vira novamente e fala a frase do jogo. Vence quem encostar primeiro no(a) professor(a) antes que ele se vire.

O vencedor pode então ser o líder e falar a frase de costas.

### Atividades de 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.

As crianças que estão pulando seguem comandos (com um pé, com dois pés, passar antes que a corda toque o chão) ou o que pede a letra de uma música:.

Os mais habilidosos conseguem pular duas cordas que são batidas quase ao mesmo tempo.

Algumas experiências com cordas

**Objetivo:** experimentar diferentes brincadeiras com corda.

**Material necessário:** cordas de tamanhos variados.

**Flexibilização:** no caso de crianças com algum tipo de deficiência física, pode-se pensar em formas alternativas de participação. Sugira que passem por baixo da corda no momento certo, enquanto está no alto e antes que volte a bater no chão. Esta é uma importante oportunidade de convocar as outras crianças a auxiliá-las, sendo elas cadeirantes ou não. Outra sugestão, caso não seja mesmo possível participar ativamente, é fazer com que a escolha e a récita da parlenda fiquem por conta dos pequenos com deficiência física. É importante lembrar que nem sempre será possível fazer um ajuste que permita o acesso de todos a estas atividades. Mais que isso, é preciso que a reflexão e o compromisso por parte das crianças com a inclusão de todos os seus colegas façam parte da rotina das turmas. Muitas vezes, são as próprias crianças (os que apresentam limitações e os outros) que nos oferecem as melhores ideias. Tente consultá-los, sempre.

**Desenvolvimento:** proponha que a turma vivencie várias maneiras de pular corda: uma criança por vez, em dupla e em trios.

Também é possível brincar diversificando as regras, como pular ao ritmo de uma parlenda ou pular tocando a mão no chão. Converse com o grupo sobre outras brincadeiras que podem ser realizadas com o objeto: chicote queimado (uma criança gira a corda rente ao chão e as demais pulam), aumenta-aumenta (duas seguram as pontas da corda e vão levantando gradativamente para que as outras saltem) e cabo de guerra.

### Avaliação

Observe se a turma aprimora e diversifica o brincar com autonomia a partir de então. Observe se a adaptação das regras se dá em função das dificuldades que surgem ou porque o grupo não compreendeu a brincadeira nova. Nesse caso, converse com as crianças novamente.

### Cobrinha, cobrão, morrinho, morrão

**Desenvolvimento:** duas pessoas batem a corda e uma terceira pula. Ela tem que pular cinco vezes a cobrinha, cinco vezes o cobrão, cinco vezes o morrinho e cinco vezes o morrão, sem deixar que a corda toque nela.

Se não conseguir, volta para o fim da fila e espera a vez para tentar de novo.

Na cobrinha, as duas pessoas arrastam a corda no chão como se ela fosse uma cobra, com movimentos curtos e rápidos.

No cobrão, fazem a mesma coisa, mas com movimentos mais lentos, fazendo com que a corda faça ondas grandes no chão.

Na fase morrinho, as duas pessoas batem a corda no chão para que ela faça ondas pequenas e rápidas para cima e para baixo.

Na fase morrão, batem a corda no chão fazendo “morros” mais altos, que se movem mais devagar.

### Toc toc

**Desenvolvimento:** duas crianças batem corda, e é formada uma fila de participantes para pular. A criança que pula faz o papel de “dona da casa”.

A primeira da fila fala como se estivesse batendo na porta:

“Toc, toc”.

Quem pula pergunta:

“Quem é?”

Aquela que bateu na porta responde citando uma profissão, por exemplo: “O padeiro”.

A “dona de casa” convida:

“Pode entrar”.

Quem está na fila entra na corda, pulando com a “dona de casa”.

A “dona da casa” oferece um café, ou informa que vai “pegar o dinheiro”, e sai da corda.

A brincadeira continua com os diálogos de outra dupla.

### A galinha pôs o ovo

**Desenvolvimento:** duas crianças giram a corda e uma pula no meio delas, enquanto todas cantam. Ao final da cantiga, quem está no meio precisa se abaixar e pegar o ovo, para depois sair da corda quando cantarem “e me mandar daqui”.

“A galinha pôs o ovo  
O ovo caiu e se quebrou  
Ai, meu Deus  
O que é que eu faço  
Pra pegar esse ovo  
E me mandar daqui”

### Fio elétrico

**Desenvolvimento:** duas pessoas esticam uma corda na altura do pescoço. Os outros participantes devem passar por baixo dela, sem encostar na corda.

Na segunda rodada, as pessoas que seguram a corda devem abaixá-la um pouco mais. Todos voltam a passar debaixo da corda, sem encostar.

Na terceira rodada, abaixa-se mais. E assim por diante, ficando cada vez mais difícil não tocar a corda. Quem encostar nela leva um “choque” e sai da brincadeira. Ganha quem ficar por último.

## Atividades relacionadas ao deslocamento e à força

### Os dois amigos

**Objetivo:** as crianças, em roda, devem evitar que as duas bolas que passam de mão em mão se encontrem.

**Material necessário:** duas bolas.

**Desenvolvimento:** as bolas representam amigos que estão chateados um com o outro e não podem se encontrar. As crianças ficam em roda e de pé durante a brincadeira. O jogo começa com uma criança segurando uma bola e a que estiver mais distante dela, na roda, deve segurar a outra bola.

O jogador com a bola deve passá-la para seu lado direito ou esquerdo, tentando que não cheguem a ele as duas ao mesmo tempo. Não vale lançar a bola para jogadores que não estejam imediatamente ao lado. Se isso acontecer, quem receber deve devolvê-la para quem a atirou. Se as bolas chegarem de uma vez ao mesmo jogador, ele é eliminado. O jogo acaba quando sobram três jogadores.

### Queimada

**Objetivo:** os integrantes de cada uma das duas equipes devem tentar acertar a bola nos integrantes do time adversário.

**Material necessário:** bola, giz ou corda.

**Desenvolvimento:** é preciso delimitar o campo com uma corda ou desenhá-lo usando giz, com cerca de 8 metros de largura por 10 de comprimento, e fazer uma linha que divide a quadra ao meio. As crianças são agrupadas em duas equipes e cada uma delas deve enviar um jogador para trás do campo adversário. Esse jogador é chamado de “morto voluntário”, ele volta ao campo do seu time quando um de seus companheiros se tornar “morto”.

Os jogadores devem permanecer nos limites do seu campo. A partida começa com a bola na posse de um dos times. Um jogador lança a bola tentando acertar alguém da equipe adversária. Se a bola atingir um jogador e cair no chão, ele é queimado e considerado “morto”. Mas, se ele conseguir segurar a bola ou ela acertar em sua cabeça, ele continua “vivo”.

Ao “morrer”, o jogador deve ir para trás da linha de fundo do campo oposto e lançar a bola, com o objetivo de queimar alguém do time adversário. Se conseguir, ele se salva e volta ao seu campo.

O jogo acaba quando todos os integrantes de uma equipe estiverem “mortos” e o último a “morrer” tem o direito de realizar três arremessos para tentar se salvar e continuar jogando.

### As ilhas

**Objetivo:** a equipe de náufragos deve passar de uma ilha para a outra evitando que a equipe de tubarões a acerte com uma bola.

**Material necessário:** bola e giz.

**Desenvolvimento:** em um espaço amplo, deve-se desenhar no chão dois círculos com cerca de 3 metros de diâmetro e a 15 metros de distância um do outro. Esses círculos serão as “ilhas”. A turma deve ser dividida em dois times: o de “tubarões”, que ficam espalhados, fora dos círculos, e o de “náufragos”, que ficam em uma das “ilhas” e começam com a bola.

Um dos “náufragos” lança a bola o mais longe possível e sai correndo até a outra ilha. Os “tubarões”, então, tentam pegar essa bola e acertar no “náufrago”, antes que ele chegue na ilha. Se conseguirem, o naufrago vira “tubarão”. Quando não tiver mais nenhum jogador na primeira ilha, contam-se os que conseguiram chegar à outra e as equipes invertem os papéis.

### Alerta

**Objetivo:** os jogadores devem evitar ser acertados pela bola e tentar acertá-la em outras crianças para ficar no jogo o máximo de tempo possível.

**Material necessário:** bola.

**Desenvolvimento:** um jogador começa com a bola e os outros ficam a sua volta. Ele lança a bola para cima com as duas mãos e, ao mesmo tempo, grita o nome de um dos outros jogadores, que deverá pegar a bola o mais rápido possível. Os demais devem tentar se afastar da bola.

Se o jogador que teve seu nome chamado conseguir pegar a bola antes que ela toque no chão, pode jogá-la para cima dizendo outro nome. Mas, se pegar depois dela ter pingado, ele deve gritar “alerta” e todos param onde estão. Ele lança, então, na direção de alguém, para acertá-lo. Vale desviar da bola, mas sem sair do lugar. Quem for acertado é considerado “ferido” e é o próximo a jogar a bola para cima, gritando o nome de outro jogador. Se o jogador que arremessou a bola não acertar ninguém, também fica “ferido”.

Se o “ferido” for acertado novamente, ele é chamado de “gravemente ferido”. Na terceira vez, é tido como “morto” e sai da brincadeira. O jogo acaba quando ficarem somente dois jogadores.

## Atividades relacionadas à praxia ampla

### Postura em pé

**Desenvolvimento:** estando os alunos em pé, o(a) professor(a) se posiciona de forma a ficar com a coluna ereta, pernas e pés unidos, braços ao longo do corpo, queixo para frente; mantendo essa posição por alguns segundos, os alunos serão estimulados a imitar a postura correta do(a) professor(a). Esse exercício deve ser feito em completo silêncio.

### Postura (sentados)

**Desenvolvimento:** estando os alunos sentados no chão, o(a) professor(a) se posiciona de forma a ficar sentado(a) com as pernas cruzadas (como na ioga), coluna ereta e mãos sobre os joelhos mantendo esta posição por alguns segundos os alunos serão estimulados a imitar a postura correta do(a) professor(a). Este exercício deve ser feito em completo silêncio.

### Gestos (em pé)

**Desenvolvimento:** o(a) professor(a) executa os movimentos lentamente, em silêncio, e os alunos imitam seus gestos (selecionar alguns dos exercícios abaixo para cada sessão).

- rotatória do pescoço (para a direita e para a esquerda);
- levando a cabeça para trás, flexionar a nuca;
- levando a cabeça para baixo, encostar o queixo no peito girando a cabeça para os lados, encostar o queixo nos ombros;
- rotatória dos ombros (para frente e para trás), um de cada vez, depois os dois ao mesmo tempo;
- rotatória dos braços (para frente e para trás), um de cada vez, depois os dois ao mesmo tempo; flexão do tronco (mãos na cintura) para frente, para trás e para os lados;
- rotatória da cintura (para a direita e para a esquerda);
- elevação dos joelhos (alternados);
- elevação das pernas (alternados);
- rotatório das pernas (com pequena elevação);
- flexão dos joelhos agachando, com a coluna ereta, mão na cintura ou braços para frente;
- dar um passo à frente;
- dar um passo para trás;
- balançar o corpo;

- balançar os braços;
- elevação dos braços perpendicularmente ao tronco, acima da cabeça (primeiro alternados, depois ao mesmo tempo);
- abrir os braços na horizontal (alternados) e abaixá-los até tocar a coxa;
- elevar os braços alternados para frente e depois abaixá-los até tocar a coxa;
- cruzar os braços esticados para frente (semelhante a uma tesoura);
- movimentar os braços imitando nado;
- movimentar os braços imitando voo.

### Movimentos do tronco (em pé)

#### Desenvolvimento:

- pés unidos, flexionar o tronco para frente, em ângulo reto;
- pés separados, flexionar o tronco para frente, em ângulo reto;
- pernas separadas, flexionar o tronco para frente e tocar o chão com as mãos.

### Gestos com as mãos

**Desenvolvimento:** em silêncio, os alunos imitam os movimentos executados pelo(a) professor(a):

- abrir e fechar as mãos (alternadas e depois as duas ao mesmo tempo);
- rotatória dos pulsos;
- movimentos dos dedos;
- mãos fechadas, abrir um dedo de cada vez;
- palma das mãos para frente; dorso das mãos para frente;
- mãos frente a frente, abrir e fechar os braços; gesto de lavar as mãos;
- estalar os dedos; passar as mãos pelo corpo, alisando a pele;
- tocar as mãos na cabeça, nos ombros, nos joelhos, nos pés;
- fazer sinal de “negativo” (polegar para baixo);
- fazer sinal de “positivo” (polegar para cima);
- acenar (como dizendo “adeus”);
- balançar as mãos;
- colocar as mãos juntas, postas como para uma prece (primeiro com os dedos esticados, depois com os dedos cruzados);

- acariciar o colega ao lado;
- cumprimentar o colega ao lado.

### Movimentos com os pés (sentados)

#### Desenvolvimento

- esticar os pés (para frente);
- abrir os pés (para fora);
- fechar os pés (para dentro);
- movimentar os tornozelos (alternados);
- movimentar os dedos (quando descalços);
- movimentos com os pés (em pé);
- passo para frente; passo para trás;
- tocar uma ponta do pé no chão (alternar);
- tocar um calcanhar no chão (alternar);
- ficar na ponta dos dois pés;
- ficar sobre os dois calcanhares; abrir os pés (para fora);
- fechar os pés (para dentro);
- ficar sobre um pé só (alternar).

### Movimentos com pernas e braços (sincronizados)

#### Desenvolvimento:

- membros direitos para frente, para o lado, para cima, para trás;
- agitar os membros direitos;
- os mesmos exercícios com os membros esquerdos;
- elevar o braço direito e a perna esquerda (alternar);
- esticar o braço direito e a perna esquerda (alternar);
- tocar o pé direito com mão direita;
- tocar o pé esquerdo com a mão esquerda;
- tocar o pé direito com a mão esquerda (alternar);
- elevar o joelho direito flexionado e abraçá-lo com o braço direito;
- elevar o joelho esquerdo flexionado e abraçá-lo com o braço esquerdo;

- elevar um joelho de cada vez e abraçá-lo com os dois braços;
- de joelhos, colocar-se em pé, sem ajuda das mãos;
- duas crianças de mãos dadas, uma em pé e a outra de cócoras, levantam-se e se agacham, alternadamente.

### Andar ao som do pandeiro

**Material necessário:** pandeiro.

**Desenvolvimento:** o(a) professor(a) risca no chão uma linha circular, um oito, um caracol para realizar esses exercícios e determina em qual dos espaços as crianças irão realizar a atividade, podendo variar de um espaço a outro.

Enquanto o(a) professor(a) estiver balançando o pandeiro, os alunos devem caminhar sobre a linha, um atrás do outro. Quando o(a) professor(a) der uma batida no pandeiro, ele deve mudar de posição ou fazer um gesto que será imediatamente imitado pelos alunos. Depois recomeçar a balançar o pandeiro e os alunos continuam caminhando. O exercício se repete sucessivamente.

Exemplos para variar cada batida:

- dar meia volta;
- dar um salto;
- agachar;
- formar estátuas.

### Andar ou marchar sobre uma linha circular traçada no chão

**Desenvolvimento:** o(a) professor(a) deve escolher alguns desses exercícios para cada sessão. Poderá executá-los silenciosamente ou ao som de uma **Música**. Poderá fazê-los em caminhada normal ou em compasso binário (marcha).

- normalmente, passo a passo, um aluno atrás do outro, colocando o calcanhar encostado na ponta do pé;
- em ritmos diferentes: sob o comando do professor que criará o ritmo com palmas, estalar de dedos ou com um instrumento;
- em serpentina;
- em espiral, formando um caracol;
- formando um 8;
- na ponta dos pés;
- nos calcanhares;

- elevando os joelhos (alternados);
- com o tronco flexionado para frente;
- fora da linha;
- dentro da linha;
- em cima da linha;
- um pé dentro e outro fora da linha;
- com “molas” nos joelhos (flexionando-os);
- bem abaixado (como quem passa por baixo de alguma coisa);
- como um astronauta (flutuando);
- como um trenzinho;
- como um cavalinho galopando (sempre com o mesmo pé na frente);
- como um elefante (passos grandes e lentos);
- como um equilibrista sobre uma corda;
- como um caranguejo (para trás);
- como um robô (corpo bem rígido);
- à vontade dentro da linha, sem esbarrar nos colegas;
- andar para dentro da linha e voltar de costas;
- andar de cócoras com os braços abertos ou com as mãos na nuca;
- como se estivesse sentado em uma cadeira; saltando de uma perna para outra; pulando com os dois pés juntos (canguru);
- pulando com um pé só (saci); cruzando os pés de um lado e outro de linha; com os olhos fechados, procurando não se afastar da linha;
- com movimentos comandados pela palma do professor: andando e, quando ouvir a palma, agachar, dar um salto, dar meia volta, formar estátua etc.;
- com as mãos na nuca;
- com as mãos para trás;
- com os braços esticados para cima;
- com os braços esticados para frente;
- com os braços abertos (avião);
- com os braços cruzados;
- com o braço direito aberto na horizontal e o esquerdo esticado ao longo do corpo (alternar);

- com as mãos sobre a cabeça;
- fazendo continência;
- estalando os dedos;
- andar sem fazer ruídos com os pés (para não acordar um “bebê imaginário”).

### Exploração do espaço interno da linha (todos alunos ao mesmo tempo)

#### Desenvolvimento:

- locomover-se livremente, andando de frente;
- locomover-se livremente, andando de costas;
- locomover-se aos pares;
- andando livremente, a um sinal, colocar-se em coluna, um atrás do outro e andar em círculo;
- crianças numeradas de 1 a 3 andam livremente: quando o professor diz um número as crianças se agacham e os outros ficam pulando no lugar!

### Andar ou marchar transpondo obstáculos

**Material necessário:** cadeiras, tapetes, caixas de tamanhos variadas e outros materiais que possam representar obstáculo no percurso das crianças.

**Desenvolvimento:** o(a) professor(a) risca no chão uma linha circular, um oito, um caracol para realizar esses exercícios e determina em qual dos espaços as crianças realizarão a atividade, podendo variar de um espaço a outro.

- colocar uma cadeira sobre um ponto da linha: os alunos deverão caminhar normalmente e subir na cadeira ao se deparar com a mesma;
- colocar 2 ou 3 tapetes, em pontos isolados, sobre a linha: os alunos deverão caminhar normalmente e saltar os tapetes;
- colocar uma mesa sobre um ponto da linha: os alunos deverão caminhar e passar por baixo da mesa (pode ser substituída por banco);
- colocar alguns objetos em pontos isolados, sobre a linha: os alunos deverão caminhar saltando os objetos em zigue-zague, para não pisá-los (Sugestões: cartões coloridos, letras do alfabeto móvel, blocos lógicos);
- pular sela: algumas crianças ficarão agachadas em pontos isolados, sobre a linha, os outros alunos deverão caminhar normalmente e saltá-las;
- passar entre duas cadeiras, sem esbarrar.

### Andar transpondo objetos

**Material necessário:** colher, ovo cozido, pires, cadernos, bandeja, copos plásticos, bandeja.

**Desenvolvimento:** os alunos ficam em pé sobre a linha.

Uma criança recebe um objeto para equilibrar e leva-o para o colega que está do outro lado da linha. Este, por sua vez, sai de seu lugar e transporta o objeto para outra criança e assim sucessivamente.

Sugestões:

- colher com ovo cozido;
- copo cheio de água; jarra com água;
- pires com vela acesa; bola na palma da mão aberta;
- pilha de cadernos; blocos de construção;
- bandeja com copos.

### Cães e gatos

**Local:** no pátio.

**Desenvolvimento:** dividir a turma em 2 grupos, separados a 2 metros um grupo do outro, em posição de quatro apoios. Um grupo serão os 'gatos' e o outro os 'cães'. Quando o(a) professor(a) disser: 'cães', o respectivo grupo persegue os 'gatos'; se o contrário diz 'gatos' e eles perseguem os 'cães'.

Observação: quem for tocado pelo do outro grupo passa a ser do grupo e pega os outros.

### O astronauta distraído

**Local:** no pátio.

**Desenvolvimento:** riscar círculos no chão de modo que fique um participante sem círculo. Quando o(a) professor(a) gritar 'ESTRELAS', os participantes devem correr para ocupar um círculo.

O que não conseguir um círculo será o que gritará, "UNIVERSO", todos os participantes: saem correndo pelo pátio. Ao sinal 'ESTRELAS', todos voltam para os círculos.

### Arrebenta o balão

**Local:** no pátio.

**Material necessário:** balão.

**Desenvolvimento:** um aluno deverá portar um balão cheio, preso na cintura. Ao sinal do(a) professor(a), os colegas o perseguem para tirar-lhe o balão.

Quem conseguir pegar o balão prende-o na cintura e continua a brincadeira.

## Dança e psicomotricidade

### Introdução

Não há dúvida que as crianças pequenas adoram se movimentar. Elas vivem e demonstram seus estados afetivos com o corpo inteiro: se estão alegres, pulam, correm e brincam ruidosamente. Se estão tímidas ou tristes, encolhem-se e sua expressão corporal é reveladora do que sentem. Henri Wallon nos lembra que a criança pequena utiliza seus gestos e movimentos para apoiar seu pensamento, como se este se projetasse em suas posturas. O movimento é uma linguagem, que comunica estados, sensações, ideias: o corpo fala. Assim, é importante que na Educação Infantil o(a) professor(a) possa organizar situações e atividades em que as crianças possam conhecer e valorizar as possibilidades expressivas do próprio corpo.

### Objetivos:

- conhecer e valorizar as possibilidades expressivas do próprio corpo;
- comunicar, por meio do movimento, emoções e estados afetivos.

Conteúdos específicos: expressividade e dança.

Tempo estimado: vinte a trinta minutos.

**Material necessário:** pedaços de tecido leve (quadrados de 50 x 50 cm), aparelho de som.

Espaço: uma sala grande. Se não houver um espaço sem móveis, prepare a sala antes, afastando mesas e cadeiras, privilegiando o espaço central. A música é muito importante e a cada momento da atividade vamos apresentar uma sugestão.

Desenvolvimento da atividade: O(A) professor(a) e as crianças devem estar descalças e usando roupas confortáveis!

1. Comece reunindo as crianças. A música pode ser alegre, como A Canoa Virou (Palavra Cantada, CD Cantigas de Roda). Sentados no chão em uma grande roda, com as pernas estendidas, proponha que brinquem de massa de pés: todos devem chegar para a frente arrastando o bumbum até que os pés de todos se toquem. Os pés se agitam, se acariciam, ora mais lentamente, ora mais rapidamente. Você pode enriquecer a brincadeira, sugerindo:
  - O meio da roda é uma piscina!
  - O meio da roda é uma grande gelatina!
  - O meio da roda é um tapete de grama!
2. Peça que todos se deem no chão. Coloque uma música e o aparelho de som. É importante que seja uma música alegre, que estimule as crianças a se movimentar, porém sem excitá-las demais. Sugestão: Loro (Egberto Gismonti, CD Circense).

Não se esqueça de que, para as crianças pequenas, o entorno simbólico é muito importante para a atividade. Diga a eles que a sala vai se transformar em uma grande floresta e todos serão habitantes dela.

Todos os bichos estão dormindo. Aos poucos, vão acordar.

Primeiro todos serão aranhas, que andarão com o apoio dos pés e das mãos no chão. Depois se transformarão em minhocas, arrastando-se pelo chão com a lateral do corpo. Logo serão cobras, arrastando-se pelo chão com o apoio da barriga.

Tatus-bola, que com um movimento de abrir e fechar sua casca percorrerão a floresta. Leões, tigres, leopardos, de quatro patas pelo chão.

Coelhos que andam pelo espaço com pulos pequenos e cangurus que percorrem a floresta com pulos grandes e largos.

Passarinhos que batem suas asas bem pequeninas e águias que voam lá do alto com suas asas enormes e bem abertas.

3. Distribua para as crianças os pedaços de tecido coloridos, um para cada um. É importante que eles sejam leves e que produzam movimento ao serem agitados pelas crianças. Deixe que elas explorem a sala manipulando os pedaços de tecido. Sugira que as crianças pintem a sala com os tecidos, como se fossem pincéis. A sala toda tem que ficar pintada: o chão, as paredes, o teto. Diga às crianças que nenhum pedaço da sala pode ficar sem pintar. Sugestão de música: Peixinhos do Mar (Milton Nascimento, CD Sentinela).
4. Sempre ao som de uma música (por exemplo Fome Come, da Palavra Cantada, CD Canções de Brincar), sugira uma brincadeira que as crianças adoram: peça que joguem os tecidos para cima e a os peguem, a cada vez, com uma parte diferente do corpo: com a cabeça, com a barriga; com o braço, com o cotovelo, com os pés, com as costas, com o bumbum, com as palmas das mãos etc.
5. Para terminar, um gostoso relaxamento. Sugestão de Música: Palhaço (Egberto Gismonti, CD Circense).

Organize as crianças em duplas e ofereça a elas uma bolinha de algodão ou mesmo um rolinho de pintura, como os usados nas atividades de artes visuais.

Enquanto uma criança fica deitada, a outra deve acariciar seu rosto e partes do seu corpo com o algodão ou o rolinho. Isso deve ser feito com suavidade e cuidado, possibilitando uma interação muito especial das crianças, que, assim, cuidam umas das outras após uma atividade movimentada.

## A psicomotricidade das brincadeiras com cantigas de roda

As brincadeiras de roda desenvolvem a expressão oral, a audição e o ritmo dos pequenos. Enquanto rodam no pátio, cantando as divertidas canções, eles ainda se exercitam, trabalhando o equilíbrio e a coordenação motora.

### A barata

**Participantes:** No mínimo dois.

**Organização:** Em roda ou livre.

Como brincar: As crianças cantam e, de mãos dadas, vão rodando ao ritmo da canção. Quando chegam no verso “Ah! Ah! Ah! / Oh! Oh! Oh!”, elas se soltam, param de rodar e fingem dar risadas. Depois, você pode estimular a garotada a criar outras coreografias para essa canção.

#### Música:

A barata diz que tem

Sete saias de filó.

É mentira da barata,

Ela tem é uma só.

(bis)

Ah! Ah! Ah!

Oh! Oh! Oh!

Ela tem é uma só!

A barata diz que tem

Uma cama de marfim.

É mentira da barata,

Ela tem é de capim.

(bis)

Ah! Ah! Ah!

Oh! Oh! Oh!

Ela tem é de capim!

A barata diz que tem

Um sapato de fivela.

É mentira da barata,

O sapato é da mãe dela.

(bis)

Ah! Ah! Ah!

Oh! Oh! Oh!

O sapato é da mãe dela!

### A canoa virou

**Participantes:** No mínimo dois.

**Organização:** Em roda.

Como brincar: As crianças giram cantando somente a primeira parte da música até o verso “Que não soube remar”. Elas trocam “Pedrinho” pelo nome de um colega.

O escolhido se solta, vira-se de costas para o centro da roda e dá as mãos novamente para os vizinhos. A cantoria recomeça e o grupo vai elegendo um a um os companheiros até que todos

tenham sido chamados e estejam de costas. Ainda girando, eles começam a cantar a segunda parte da canção, chamando novamente os colegas, um a um.

O escolhido se solta dos amigos e volta à posição original. A brincadeira termina quando todos estiverem novamente de frente para o centro da roda.

Esta roda é diferente: tem gente de frente e de costas. O desafio é não perder o passo

**Música:**

A canoa virou,  
 Por deixá-la virar,  
 Foi por causa do Pedrinho,  
 Que não soube remar.  
 Se eu fosse um peixinho  
 E soubesse nadar,  
 Tirava o Pedrinho  
 Do fundo do mar.

**A linda rosa**

A cantiga tem princesa, rei e, claro, uma bruxa má

**Participantes:** No mínimo seis.

**Organização:** Três crianças representam a Rosa, o rei e a feiticeira. As demais se organizam em roda, com a Rosa no centro.

Como brincar: As crianças cantam a cantiga em roda representando alguns trechos. Quando chegam ao verso “Adorreceu a Rosa assim...”, a feiticeira entra no círculo e joga um feitiço na Rosa, que “dorme” deitando no chão. Ao cantar “E o mato cresceu ao redor...”, as que estão na roda mostram o mato crescido esticando os bracinhos sobre a Rosa. No final, a Rosa e o rei saltam ou fazem um corrupio mostrando o quanto estão felizes.

**Música:**

A linda Rosa juvenil, juvenil, juvenil,	assim,
A linda Rosa juvenil, juvenil.	Adorreceu a Rosa assim, bem assim.
Vivia alegre no seu lar, no seu lar, no seu lar,	Não há de acordar jamais, nunca mais, nunca mais,
Vivia alegre no seu lar, no seu lar.	Não há de acordar jamais, nunca mais.
Mas uma feiticeira má, muito má, muito má,	O tempo passou a correr, a correr, a correr,
Mas uma feiticeira má, muito má	O tempo passou a correr, a correr.
Adorreceu a Rosa assim, bem assim, bem	

E o mato cresceu ao redor, ao redor, ao redor,  
 E o mato cresceu ao redor, ao redor.  
 Um dia veio um belo rei, belo rei, belo rei,  
 Um dia veio um belo rei, belo rei

Que despertou a Rosa assim,  
 bem assim, bem assim,  
 Que despertou a Rosa assim, bem assim.

### A mão direita

A ciranda termina com um abraço no amigo. Quem ganha o carinho vai para o centro.

**Participantes:** No mínimo três.

**Organização:** Em roda, com um do lado de fora.

Como brincar: Enquanto a roda gira, quem está do lado de fora segura o braço direito de um colega acompanhando o sentido da roda. No verso “Entrai na roda, ó, linda roseira!”, a criança que estava fora vai para o centro do círculo. A última quadrinha é cantada só por ela, que escolhe um colega para abraçar, como diz a letra. O eleito será o seu substituto.

#### Música:

A mão direita tem uma roseira,  
 A mão direita tem uma roseira,  
 Que dá flor na primavera,  
 Que dá flor na primavera.  
 Entrai na roda, ó, linda roseira!  
 Entrai na roda, ó, linda roseira!

Abraçai a mais faceira,  
 Abraçai a mais faceira.  
 A mais faceira eu não abraço,  
 A mais faceira eu não abraço,  
 Abraço a boa companheira,  
 Abraço a boa companheira.

### Cachorrinho está latindo

Quem está no centro da roda pula num pé só. O resto bate palmas, desenvolvendo o ritmo.

**Participantes:** No mínimo três.

**Organização:** Em roda com uma criança no centro.

Como brincar: A turma gira e canta. No verso “Ô esquindô lê, lê!”, as crianças batem palmas. A do centro escolhe um colega. Os dois cantam essa parte pulando ora com um pé, ora com outro. A criança do centro cede o seu lugar para a escolhida da roda e todos recomeçam.

#### Música:

Cachorrinho está latindo  
 Lá no fundo do quintal.

Cala a boca, cachorrinho,  
 Deixa o meu benzinho entrar.

Ô esquindô lê, lê!

Ô esquindô lê, lê, lá, lá!

Ô esquindô lê, lê!

Não sou eu que caio lá!

### Caranguejo

Será que caranguejo é peixe? Aqui não importa.

**Participantes:** No mínimo dois.

**Organização:** Em roda.

Como brincar: As crianças giram e, no verso “Ora, palma, palma, palma!”, todas batem palmas; em “Ora, pé, pé, pé!”, batem os pés no chão; e ao cantar “Ora, roda, roda, roda”, giram de mãos dadas até o fim da **Música**. No último verso, “Caranguejo peixe é!”, elas agacham.

**Música:**

Caranguejo não é peixe,

Caranguejo peixe é.

Caranguejo só é peixe

Na enchente da maré.

Ora, palma, palma, palma!

Ora, pé, pé, pé!

Ora, roda, roda, roda,

Caranguejo peixe é!

### Carneirinho, carneirão

O rei manda e os “súditos” obedecem: ajoelham, levantam e sentam.

**Participantes:** No mínimo dois.

**Organização:** Em roda ou livre.

Como brincar: O grupo canta, roda e faz o que diz a letra: ajoelha, levanta e senta.

**Música:**

Carneirinho, carneirão-neirão-neirão,

Olhai pro céu, olhai pro chão, pro chão, pro chão,

Manda o Rei, Nosso Senhor, Senhor, Senhor,

Para todos se ajoelhar.

Carneirinho, carneirão-neirão-neirão,

Olhai pro céu, olhai pro chão, pro chão, pro chão,

Manda o Rei, Nosso Senhor, Senhor, Senhor,

Para todos se levantar.

Carneirinho, carneirão-neirão-neirão,

Olhai pro céu, olhai pro chão, pro chão, pro chão,  
Manda o Rei, Nosso Senhor, Senhor, Senhor,  
Para todos se sentar.

Carneirinho, carneirão-neirão-neirão,  
Olhai pro céu, olhai pro chão, pro chão, pro chão,  
Manda o Rei, Nosso Senhor, Senhor, Senhor,  
Para todos se levantar.

### **Ciranda, cirandinha**

A menina recita um verso no fim da Música.

**Participantes:** No mínimo três.

**Organização:** Em roda.

Como brincar: As crianças giram e cantam. No verso “Por isso, dona Ana”, elas colocam o nome de um colega, que entra na roda e, assim que termina a canção, recita um verso.

#### **Música:**

Ciranda, cirandinha,  
Vamos todos cirandar.  
Vamos dar a meia-volta,  
Volta e meia vamos dar.  
O anel que tu me deste  
Era vidro e se quebrou.

O amor que tu me tinhas  
Era pouco e se acabou  
Por isso, dona Ana,  
Entre dentro dessa roda,  
Diga um verso bem bonito,  
Diga adeus e vá-se embora.

### **De abóbora faz melão**

O doce pode ser de qualquer sabor, mas é preciso mexê-lo direito.

**Participantes:** No mínimo dois.

**Organização:** Em roda.

Como brincar: No verso “Faz doce, sinhá, faz doce, sinhá”, as crianças imitam uma pessoa mexendo com uma colher em uma panela. Depois, dão as mãos e voltam a girar até o verso “Ele pula, ele roda”. Nesse momento, elas fazem o que a letra da música manda: pulam, giram no próprio lugar e requebram com as mãos na cintura.

### Música:

(bis)

De abóbora faz melão,  
De melão faz melancia.

(bis)

Faz doce, sinhá, faz doce, sinhá,  
Faz doce de maracujá.

(bis)

Quem quiser aprender a dançar  
Vai à casa de seu Juquinha.

(bis)

Ele pula, ele roda,  
Ele faz requebradinho.

### Eu sou pobre, pobre

Duas crianças dançam em vaivém. Enquanto isso, as demais torcem para serem escolhidas.

**Participantes:** No mínimo quatro.

**Organização:** Duas crianças de frente: a mãe rica e a pobre. As demais ficam atrás da mãe pobre.

Como brincar: A mãe pobre anda em direção à rica e canta os primeiros versos. Ao chegar perto, ela se afasta. A segunda quadra é cantada pela outra, que avança em direção à pobre. Elas se alternam até a rica escolher alguém. Essa canta a última parte da **música** e tudo recomeça.

### Música:

Eu sou pobre, pobre, pobre,

De marré, marré, marré,

Eu sou pobre, pobre, pobre,

De marré deci.

Eu sou rica, rica, rica,

De marré, marré, marré,

Eu sou rica, rica, rica,

De marré deci.

Eu queria uma de vossas filhas,

De marré, marré, marré,

Eu queria uma de vossas filhas,

De marré deci.

Escolhei a qual quiser,

De marré, marré, marré,

Escolhei a qual quiser,

De marré deci.

Eu de pobre fiquei rica,

De marré, marré, marré,

Eu de rica fiquei pobre,

De marré deci.

### Fui no itororó

O escolhido pelos amigos vai para o centro da roda, mas logo leva alguém para dançar com ele.

**Participantes:** No mínimo quatro.

**Organização:** Em roda.

Como brincar: O grupo troca “Maria” e “Mariazinha” pelo nome de um colega, que entra na roda. Esse escolhe um outro para dançar com ele colocando o pé à direita e à esquerda do pé.

**Música:**

Fui no Itororó,  
 Beber água, não achei.  
 Achei bela morena  
 Que no Itororó deixei.  
 Aproveita, minha gente,  
 Que uma noite não é nada.  
 Se não dormir agora,  
 Dormirás de madrugada.  
 Ó, dona Maria,  
 Ó, Mariazinha,  
 Entrarás na roda,

Ficarás sozinha!  
 Sozinha eu não fico  
 Nem hei de ficar  
 Porque tenho Pedro  
 Para ser meu par.  
 (bis)  
 Põe aqui o seu pezinho,  
 Bem juntinho ao pé do meu  
 E depois não vá dizer  
 Que você se arrependeu.

**Onde está a margarida?**

Corrida, palmas e representação. Esses são os ingredientes dessa brincadeira.

**Participantes:** No mínimo cinco.

**Organização:** Em círculo: um junto ao outro, representando um muro. Uma criança fica no centro, no papel de Margarida, e outra do lado de fora.

Como brincar: A que está fora canta a primeira estrofe e corre sozinha em volta da roda. Quando termina, as que estão na roda cantam a segunda.

Depois, se alternam nas próximas duas. Em “Tirando uma pedra”, o de fora escolhe um colega, dá a mão a ele e, juntos, dão voltas. A muralha responde com a próxima quadra. Assim segue até que todas as “pedras” sejam tiradas.

**Música:**

Onde está a Margarida?  
 Olê, olê, olá!  
 Onde está a Margarida?  
 Olê, seus cavaleiros!  
 Ela está em seu castelo,

Olê, olê, olá!  
 Ela está em seu castelo,  
 Olê, seus cavaleiros!  
 Eu queria vê-la,  
 Olê, olê, olá!

Eu queria vê-la,  
Olê, seus cavaleiros!  
Mas o muro é muito alto,  
Olê, olê, olá!  
Mas o muro é muito alto,  
Olê, seus cavaleiros!  
Tirando uma pedra,  
Olê, olê, olá!  
Tirando uma pedra,

Olê, seus cavaleiros!  
Uma pedra não faz falta,  
Olê, olê, olá!  
Uma pedra não faz falta,  
Olê...  
Apareceu a Margarida,  
Olê, olê, olá!  
Apareceu a Margarida,  
Olê, seus cavaleiros!

### **Passa, passa, gavião**

O que faz um cavaleiro ou um carpinteiro? As crianças imitam esses e outros trabalhadores.

**Participantes:** No mínimo dois.

**Organização:** Em roda.

Como brincar: As crianças giram e cantam sempre imitando um ofício.

#### **Música:**

(estribilho)

Passa, passa, Gavião,

Todo mundo passa.

Os cavaleiros fazem assim,

Os cavaleiros fazem assim,

Assim, assim,

Assim, assim.

Os carpinteiros fazem assim,

Os carpinteiros fazem assim,

Assim, assim,

Assim, assim.

Os sapateiros fazem assim,

Os sapateiros fazem assim,

Assim, assim,

Assim, assim.

### **Samba Lelê**

A garotada acompanha a música com palmas. Quem está no centro mostra que tem samba no pé.

**Participantes:** No mínimo três.

**Organização:** Em roda com uma criança no centro.

Como brincar: No final de cada quadra, as da roda batem palmas e quem está no centro samba.

### Música:

Samba Lelê tá doente,  
Tá com a cabeça quebrada.  
Samba Lelê precisava,  
É de umas boas palmadas.  
Samba, samba, samba, ô Lelê!  
Pisa na barra da saia, ô Lalá!  
Ó, morena bonita,  
Como é que se namora?  
Põe o lencinho no bolso,

Deixa a pontinha de fora.  
Samba, samba, samba, ô Lelê!  
Pisa na barra da saia, ô Lalá!  
Ó, morena bonita,  
Onde é que você mora?  
Moro na praia Formosa,  
Digo adeus e vou-me embora.  
Samba, samba, samba, ô Lelê!  
Pisa na barra da saia, ô Lalá!

### Sapo Cururu

Cada um representa um sapinho diferente durante a cantiga.

**Participantes:** No mínimo dois.

**Organização:** Livre.

Como brincar: As crianças cantam a **música** enquanto encenam ou dançam livremente.

### Música:

Sapo cururu  
Na beira do rio.  
Quando o sapo grita, ó, maninha!  
É que está com frio.

A mulher do sapo  
É que está lá dentro  
Fazendo rendinha, ó, maninha,  
Pro seu casamento.

### Se esta rua fosse minha

Os pequenos giram e esperam ser escolhidos por quem está no centro.

**Participantes:** No mínimo três.

**Organização:** Em roda com uma criança no centro.

Como brincar: A última parte é cantada apenas por quem está no centro. Quando termina de cantar, ela abraça um colega que a substitui.

### Música:

Se esta rua,  
Se esta rua fosse minha,

Eu mandava,  
Eu mandava ladrilhar,

Com pedrinhas,  
Com pedrinhas de brilhantes,  
Para o meu,  
Para o meu amor passar.  
Nesta rua,  
Nesta rua tem um bosque,  
Que se chama,  
Que se chama solidão.  
Dentro dele,  
Dentro dele mora um anjo,

Que roubou,  
Que roubou meu coração.  
Se eu roubei,  
Se eu roubei teu coração,  
Tu também,  
Tu também roubaste o meu,  
Se eu roubei,  
Se eu roubei teu coração,  
É porque,  
É porque te quero bem.

### Senhora dona Sancha

De olhos vendados, dona Sancha escolhe um colega e tenta adivinhar quem é ele.

**Participantes:** No mínimo quatro.

**Organização:** Em roda, com uma criança no centro.

Como brincar: A roda canta a primeira quadra. De olhos vendados, quem está no centro canta a segunda. As crianças cantam a última, param e trocam de lugar. A de olhos vendados toca um colega e tenta reconhecê-lo. Se acertar, vai para o seu lugar. Se não, a brincadeira recomeça.

#### Música:

Senhora dona Sancha,  
Coberta de ouro e prata,  
Descubra seu rosto,  
Queremos ver sua cara.  
Que anjos são esses,  
Que andam rodeando

De noite e de dia,  
Padre-Nosso, Ave-Maria!  
Somos filhos de um rei,  
E netos do visconde  
E o “seu” rei mandou dizer  
Para todos se esconder.

### Terezinha de Jesus

As crianças giram e, no fim da **Música:**, quem está no centro escolhe seu substituto.

**Participantes:** No mínimo três.

**Organização:** Em roda com uma criança no centro.

Como brincar: O grupo gira, cantando. No fim da cantoria, a criança do centro puxa para o meio a que deverá substituí-la.

**Música:**

Terezinha de Jesus,  
 De uma queda,  
 Foi ao chão.  
 Acudiram três cavalheiros,  
 Todos os três de chapéu na mão.  
 O primeiro foi seu pai,  
 O segundo, seu irmão,  
 O terceiro foi aquele  
 Que a Tereza deu a mão.

Fonte adaptada: [https://novaescola.org.br/conteudo/1267/a-garotada-entra-no-ritmo-com-as-dancas-de-roda#\\_=\\_](https://novaescola.org.br/conteudo/1267/a-garotada-entra-no-ritmo-com-as-dancas-de-roda#_=)  
 Acesso em 15/03/2020.

**Brincadeiras para aperfeiçoar a coordenação motora fina**

Acompanhar o desenvolvimento da criança na escola é fundamental para entender onde ela está se saindo bem e onde aparenta ter dificuldade. Principalmente durante a educação básica, quando o aluno começa a treinar sua coordenação motora e está iniciando seu aprendizado em alfabetização e letramento.

A coordenação motora fina engloba habilidades de coordenação motora com as mãos e os olhos. Estimular a coordenação motora fina é muito importante para o desenvolvimento de habilidades básicas, como recortar, pegar em um lápis, desenhar, pintar, entre outras atividades que ajudam a desenvolver a escrita e envolve a nossa capacidade motora visual.

A habilidade de escrita, inclusive, é uma habilidade extremamente complexa para o nosso cérebro. Toda vez que trabalhamos habilidades de coordenação motora fina, trabalhamos uma série de atividades que envolve atenção, sustentabilidade da atenção, sequência, memória e imitação.

Todas essas atividades ajudam a ter melhor destreza com as mão, auxiliando a criança a desenvolver sua escrita e a estimular seu sistema cognitivo.

Essas atividades são tão cruciais que várias pesquisas já comprovaram que, crianças expostas ao desenvolvimento da escrita por meio de tablet, possuem menor ativação neurológica comparado às crianças que desenvolvem a escrita por meio do lápis.

Por isso é importante incentivar a criança a pegar nos objetos e dar um uso a ele, desenvolvendo atividades que sejam lúdicas e prazerosas para ela. Estas atividades podem ser com massinha, amassar papel, rasgar papel, pintura com a mão, com a esponja, giz de cera, dobradura, entre outras.

### Separando o feijão

Em um pote, misture dois tipos de feijões diferentes, como o preto e o carioca. Peça para a criança separar os feijões de acordo com a sua cor. Isso a ajudará a desenvolver a sua atenção e a sua coordenação motora fina, trabalhando o movimentar do pinçar com os dedos.

### Jogo das varetas

O jogo de varetas consiste em quem consegue pegar o maior número de varetas sem fazer as demais se mexerem. Claro que para uma criança que ainda está desenvolvendo sua coordenação motora fina, o educador não irá colocar regras, mas só de trabalhar com essas crianças o tato e a pegada, já é uma grande atividade para o seu desenvolvimento.

### Passando o cadarço

Essa atividade é bem interessante por ser algo do cotidiano que será levado para a sala de aula. Basta usar um calçado ou desenhar um calçado em um papelão, fazer os furos e incentivar a criança a passar o cadarço. Dependendo da idade, você pode incentivá-la também através da pintura do calçado.

Para as crianças que estão começando a desenvolver suas habilidades, você pode começar ensinando-as a passar o cadarço primeiro de um lado para depois passar do outro. Depois de desenvolver os primeiros passos, incentiva-a a fazer o zig-zag com os cadarços.

### Pulseiras de acessórios

Uma outra atividade para desenvolver a coordenação motora fina é ensinar as crianças a colocar miçangas em um barbante. Desta forma, você estimula sua coordenação e sua criatividade, já que elas podem fazer pulseiras de diversos tamanhos, diversas cores e diversas espessuras.

### Ligue os pontos

Outra atividade legal e que toda criança gosta é de ligar os pontos até formar um desenho. Esse método costuma ser intuitivo e ajuda a criança a ter precisão ao fazer os riscos.

## Atividades inclusivas

Em uma escola que tem uma cultura que possibilita a exclusão de todos os que não se enquadram nos padrões esperados, a Educação Física é muitas vezes influenciada por esta cultura escolar, seguindo e participando nesta exclusão. Esta possibilidade de criar exclusão é mesmo por vezes usada por professores de Educação Física para afirmar sua importância curricular. Muitas das propostas de atividades feitas em educação física são feitas na base de culturas competitivas. A própria prática desportiva, em particular quando usada sem uma perspectiva pedagógica, é uma atividade que não favorece a cooperação alargada, que não valoriza a diferença e que gera igualmente sentimentos de satisfação e de frustração. Esta cultura competitiva constitui uma segunda fonte de exclusão (RODRIGUES, 2003 apud FALKENBACH, 2007).

O problema da inclusão de crianças com necessidades especiais na educação física é severo e se configura desde sua origem quando esteve ligado às questões políticas vigentes em cada período da história. Bracht (2003 apud FALKENBACH, 2007) explicam que a Educação Física no Brasil esteve voltada para formar indivíduos “fortes” e “saudáveis”, fatores indispensáveis no processo de desenvolvimento do país no final do século XIX e início do século XX.

De acordo com Diehl (2006) as habilidades motoras serão facilitadas quando o aluno tiver um bom autoconceito. É importante que os professores estejam atentos ao comportamento socioafetivo de cada criança e jovem, pois eles reagem emocionalmente de maneira diferenciada às tarefas solicitadas. Esta relação se refere ao grau de autoestima do aluno. A autoestima influencia a participação em esportes e atividades físicas, bem como o domínio de habilidades.

Para que o aluno com deficiência tenha um autoconceito positivo, deverá sentir-se pertencente ao grupo, não apenas fazendo parte dele. Ele terá que ser valorizado e reconhecido pelos colegas, professores e por si próprio como sendo um sujeito integrante do grupo, aceitando as regras, assim como o grupo precisa aceitar as limitações de cada colega e do conjunto. Quanto mais os alunos aprendem variações de jogos ou novos jogos, maior será a possibilidade de ampliar o entendimento de regras (DIEHL, 2006).

O direito de brincar deve ser assegurado a crianças e jovens, independente de raça, gênero, nível socioeconômico, de habilidade motora, comunicação, inteligência e capacidade perceptiva (DIEHL, 2006).

Brincar é criar, tomar iniciativas. É aprender regras e limites para que o jogo funcione. Por meio do jogo, a criança descobre valores, aprende a conviver sem gritar e brigar. Ganha autoestima e confiança, pois se sente capaz de participar. Desenvolve a concentração, a coordenação e a habilidade motora. Dá asas à imaginação e à fantasia (DIEHL, 2006).

Os jogos não devem ser organizados de maneira rigorosa, mas como uma proposta que poderá ser alterada conforme a necessidade do grupo, levando sempre em consideração a criatividade, habilidade e a sociabilidade das crianças e jovens envolvidos (DIEHL, 2006).

As crianças e jovens com deficiência física possuem necessidades variadas. Algumas possuem cadeira de rodas, outras podem precisar apenas de apoio e outros possuem habilidade reduzida para os padrões motores convencionais básicos, como manter o equilíbrio do tronco, na posição sentada ou

segurar uma bola. Às vezes, as crianças já nascem com o comprometimento motor, tendo desenvolver habilidades básicas de acordo com seu aparato motor. Essa criança desenvolverá locomoção, manipulação de objetos e estabilização do corpo de maneira peculiar. Por outro lado, alguns jovens podem ter adquirido sua deficiência motora após desenvolver os padrões motores básicos. Dessa forma, terá que aprender as habilidades de locomoção, estabilização e manipulação de objetos, utilizando talvez alguns instrumentos como auxílio (DIEHL, 2006).

O importante é que o espírito seja mantido, ou seja, os conceitos devem ser transmitidos de forma clara e divertida e a participação dos alunos deve ser sempre voluntária.

**Simulando as deficiências**

É interessante atividades de simulação para crianças consideradas normais vivenciar uma deficiência. Essas experiências permitem que eles percebam melhor as dificuldades das pessoas deficientes e como elas podem sentir-se eventualmente. (Ministério da Educação e do Desporto/ MEC, 2007).

É fundamental que os participantes sejam incentivados a dizer como se sentiram durante as atividades, principalmente naquelas em que são simuladas vivências de deficiências, pois sabemos que estas podem se constituir em experiências muito enriquecedoras e marcantes para a pessoa. Compartilhar esses sentimentos com os demais é sempre muito frutífero para todos. (Ministério da Educação e do Desporto/MEC, 2007).

Estas atividades darão oportunidade para ao aluno conhecer suas possibilidades e seus limites, favorecendo a confraternização entre eles (Ministério da Educação e do Desporto/MEC, 2007).

## Bibliografia

- Allue. Joseph M. O grande livro dos jogos. Belo horizonte: Ed. Leitura.
- Almeida. Geraldo Peçanha. Teoria e Prática em Psicomotricidade: jogos, atividades lúdicas, expressão corporal e brincadeiras infantis. Rio de Janeiro: Ed Wak.
- Ferreira. Vanja. Educação Física – Recreação, Jogos e Desportos. Rio de Janeiro: Ed Sprint, 2003.
- Mendel. Cássia R. Educação Infantil – da Construção do Ambiente as Práticas Pedagógicas. Petrópolis: Ed. Vozes, 2001.
- Wallon. Henri. Uma concepção dialética do desenvolvimento infantil. Petrópolis: Ed. Vozes, 2002.
- Warner. Penny. Aprender Brincando – 150 Brincadeiras e atividades para crianças de 3 a 6 Anos. Ed. Ground.

### Revistas eletrônicas

- <<http://rede.novaescolaclub.org.br/planos-de-aula/e-dancando-que-gente-aprende>>. Acesso em: 23/09/2016.

- <<http://acervo.novaescola.org.br/educacao-infantil/jogos-brincadeiras.shtml>>. Acesso em: 23/09/2016.
- <<http://portaldoprofessor.mec.gov.br/index.html>>. Acesso em: 23/09/2016.
- <<http://mapadobrincar.folha.com.br/>>. Acesso em: 23/09/2016.

### Vídeos

- <<http://revistaescola.abril.com.br/educacao-infantil/4-a-6-anos/video-brincadeira-correr-queimadilha-599899.shtml>>. Acesso em: 23/09/2016.
- <<http://revistaescola.abril.com.br/educacao-infantil/4-a-6-anos/video-brincadeiras-saltar-corda-elastico-599875.shtml>>. Acesso em: 23/09/2016.

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS À UNIVERSO EDITORA. MATERIAL PARA DIVULGAÇÃO ONLINE. PROIBIDO O USO E A REPRODUÇÃO.



UNIVERSO  
Editora e Produtos Gráficos e Pedagógicos



UNIVERSO  
Editora e Produtos Gráficos e Pedagógicos

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS À UNIVERSO EDITORA. MATERIAL PARA DIVULGAÇÃO ONLINE. PROIBIDO O USO E A REPRODUÇÃO.



UNIVERSO  
Editora e Produtos Gráficos e Pedagógicos



UNIVERSO  
Editora e Produtos Gráficos e Pedagógicos

[www.portaluniverso.com.br](http://www.portaluniverso.com.br)

UNIVERSO  
Editora e Produtos Gráficos e Pedagógicos

