



## **SUGESTÕES DE ATIVIDADES PSICOMOTORAS**

As atividades psicomotoras sugeridas encontram-se agrupadas por áreas e compõem um repertório a ser utilizado pelo educador ao longo dos períodos letivos da pré-escola. Recomenda-se que o educador experimente pessoalmente cada uma das atividades sugeridas antes de colocá-las como proposta para as crianças. Essa vivência prévia enriquecerá muito a atuação do educador.

Se os educadores de uma escola puderem realizar em grupo a vivência das atividades, o resultado com certeza será ainda melhor, pois surgirão novos exercícios a partir da experiência de vida dos participantes.

### **Exercícios Fonoarticulatórios:**

- Fazer caretas que expressem tristeza, alegria, raiva, susto, etc.
- Jogar beijos.
- Fazer bochechos, com e sem água.
- Assoprar apitos e língua de sogra.
- Fazer bolhas de sabão.

### **Exercícios respiratórios:**

- Inspirar pelo nariz e expirar pela boca.
- Inspirar e expirar pelo nariz.
- Inspirar e expirar pela boca.
- Inspirar, prender o ar por alguns momentos, expirar.
- Aprender a assoar o nariz, usando um lenço e tapando ora uma narina, ora outra.

### **Exercícios de expressão verbal e gestual:**

- Contar o que vê em fotos ou gravuras, começar com gravuras que contenham poucos elementos.
- Contar a história de seus próprios desenhos.
- Brincar de "o que é o que é"? Uma criança diz: "É redonda, serve para jogar e para chutar". A resposta é: "Uma bola".
- Imitar ondas do mar, mesa, animais, etc., somente com gestos.
- Imitar algo, somente com gestos, para os colegas adivinharem o que é, se for preciso, usar sons.

### **Exercícios de Percepção Tátil:**

- Apalpar sacos e pacotes com as mãos, a fim de adivinhar que objetos estão dentro.
- Reconhecer colegas pelo tato.
- Andar descalço em lama, água, areia, terra, madeira, contando depois o que sentiu.
- Manipular objetos de madeira para poder experimentar variações de temperatura (quente, gelado, morno).
- Manipular objetos de madeira para poder experimentar variações de tamanho (pequeno, médio, grande).

### **Exercícios de Percepção Gustativa:**

- Experimentar coisas que têm e que não têm gosto.
- Provar alimentos em diferentes temperaturas.
- Provar alimentos fritos, assados, cozidos, crus.
- Provar alimentos sólidos, líquidos, crocantes, macios, duros.

E.E. CEL OSCAR PRADOS  
CURSO NORMAL – PÓS MEDIO 3º PERÍODO  
EDUCAÇÃO CORPORAL  
PROFESSORA: LETICIA MIURA

- Provar e comparar alimentos da mesma cor, mas sabores bem diferente: sal, açúcar, farinha de trigo comum, farinha de mandioca crua.

### **Exercícios de Percepção Olfativa:**

- Experimentar coisas que têm e que não têm cheiro.
- Experimentar odores fortes e fracos, agradáveis e desagradáveis em materiais como: vinagre, álcool, café, perfumes.

### **Exercícios de Percepção Auditiva:**

- Identificar e imitar sons e ruídos produzidos por animais e fenômenos da natureza.
- Procurar a fonte de onde se origina determinado som.
- Brincar de cobra cega.
- Tocar instrumentos musicais.
- Fazer rimas com palavras.

### **Exercícios de Percepção Visual:**

- Identificar o branco e o preto.
- Reconhecer, entre muitos, objetos que têm as cores primárias - vermelho, azul e amarelo.
- Agrupar objetos de acordo com suas cores.
- Agrupar objetos de acordo com suas formas.
- Montar quebra-cabeças simples.

### **Exercícios de Orientação Temporal:**

- Ouvir histórias, ou músicas que contenham histórias, e depois contar a seqüência dos fatos.
- Ordenar cartões com figuras e formas e recompor uma história com início, meio e fim.
- Observar animais (mosca, lesma, lagartixa, gato, tartaruga, etc.) e dizer quais são os mais velozes e os mais lentos.
- Mover carrinhos rápida e lentamente, seguindo instruções do professor.
- Plantar feijões e observar o seu crescimento. Posteriormente, o professor e as crianças desenharão a história da vida do feijão, passando pelas etapas do seu desenvolvimento, da semente até a planta adulta.

### **Exercícios de Orientação Espacial:**

- Andar pela sala explorando o ambiente e os objetos, inicialmente de olhos abertos e depois de olhos fechados.
- Montar quebra-cabeças.
- Jogar amarelinha.
- Responder onde está o céu, o teto, o chão, a lâmpada, com palavras como: em cima, atrás, etc.
- Andar pela sala e pelo pátio seguindo a direção indicada por setas pintadas no chão.

### **Exercícios de Conhecimento Corporal:**

- Nomear partes do próprio corpo, do corpo dos colegas, do corpo de bonecos.
- Juntar as partes de um boneco desmontável.
- Completar o desenho de uma figura humana com o que estiver faltando.

E.E. CEL OSCAR PRADOS  
CURSO NORMAL – PÓS MEDIO 3º PERÍODO  
EDUCAÇÃO CORPORAL  
PROFESSORA: LETICIA MIURA

- Deixar o corpo cair, em bloco, sobre o colchão.
- Exercitar tensão e relaxamento no corpo (amolecer, murchar, endurecer, etc.)

### **Exercícios de Lateralidade:**

- Colocar fitas vermelhas no pulso e tomozele do lado direito e realizar exercícios que peçam movimentos como: erguer a mão direita, abaixar a mão esquerda, erguer o braço direito e abaixar o esquerdo, etc.
- Colocar a mão sobre contornos de mãos desenhados no quadro, rapidamente, como se estivesse dando um tapa. Colocar a mão na mesma posição da mão desenhada.
- Seguindo a solicitação do professor, desenhar ou colocar objetos no lado direito ou esquerdo de uma folha de papel dividida ao meio verticalmente, e marcada com as inscrições direita e esquerda nos lados correspondentes.
- Colocar os pés sobre os contornos de pés desenhados no chão, direito sobre direito, esquerdo sobre esquerdo.
- Observar uma coleção de objetos pequenos misturados: pedrinhas, botões, conchas, grãos de milho, bolinhas de vidro, cliques, etc. Separar esses objetos pela classe a que pertencem: conjunto de pedras, de botões, de cliques.
- Seriar objetos de acordo com o tamanho (do menor para o maior), com a cor (da mais clara à mais escura), com a espessura (do mais fino para o mais grosso), conservando a mesma categoria.
- Distribuir o mesmo número de objetos, observando que a quantidade não se altera quando modificamos sua posição.
- Cortar frutas ao meio para dividi-las com um colega (dois pedaços: um para cada um).
- Organizar armários, separando peças iguais e deixando-as próximas.
- Jogos (contribuem para desenvolvimento de noções matemáticas): pega-varetas, memória, dominó, etc.
- Exercícios com blocos lógicos de vários tamanhos, espessura, cor, forma.

### **Exercícios de Coordenação Dinâmica Global:**

- Sentar-se no chão como alguns índios, com as pernas e braços cruzados.
- Engatinhar bem rápido.
- Correr imitando animais.
- Correr segurando uma bola.
- Arremessar bolas para um colega.

### **Exercícios de Coordenação VisoManual ou Fina:**

#### Exercícios Gerais:

- Modelar com massa e barro.
- Grampear com grampeador.
- Folhear livros e revistas, folha por folha.
- Brincar com iô-iô.
- Martelar, parafusar.

#### Exercícios Específicos:

- Rasgar papel livremente utilizando, de início, papéis que não ofereçam muita resistência ao serem rasgados.
- Rasgar papel em pedaços grandes, em tiras, em pedaços pequenos.

E.E. CELOSCAR PRADOS  
CURSO NORMAL – PÓS MEDIO 3º PERÍODO  
EDUCAÇÃO CORPORAL  
PROFESSORA: LETICIA MIURA

**Recortar com tesoura:**

- Treinar o modo de segurar a tesoura e seu manuseio, cortando o ar, sem papel.
- Recortar vários tipos de papel com a tesoura livremente.
- Recortar tiras de papel largas e compridas.
- Recortar formas geométricas e figuras simples desenhadas em papel dobrado.

**Colar:**

- Colar recortes em folha de papel, livremente.
- Colar recortes em folha de papel, apenas numa área determinada.
- Colar recortes sobre apenas uma linha vertical.
- Colar recortes sobre apenas uma linha horizontal.
- Colar recortes sobre apenas uma linha diagonal.

**Modelar:**

- Modelar com massa e argila e formas circulares, esféricas, achatadas nos pólos (como tomate), ovais, cônicas (como cenoura), cilíndricas (como pau de vassoura), quadrangulares (como tijolo), etc.

**Perfurar:**

- Perfurar livremente uma folha de isopor com agulha de tricô ou caneta de ponta fina sem carga.
- Perfurar folha de cartolina em sequência semelhante à proposta para o trabalho com isopor.
- Perfurar o contorno de figuras desenhadas em cartolina e procurar recortá-las apenas perfurando.

**Bordar:**

- Enfiar macarrão e contas em fio de náilon ou de plástico.
- De início as contas e o macarrão terão orifícios graúdos e o fio será bem grosso e firme. Numa segunda etapa, o material deverá ter orifícios menores e os fios deverão ser mais finos e flexíveis.
- Bordar em talagarça.
- Alinhar em cartões de cartolina.
- Pregador botões.

**Manchar e traçar:**

- Fazer os quatro exercícios seguintes usando inicialmente giz de cera e depois pincel e tinta, lápis de cor e lápis preto.
- Fazer manchas em folha de papel, livremente.
- Fazer manchas dentro de figuras grandes.
- Fazer manchas sobre uma linha.
- Fazer manchas entre linhas paralelas, de início distantes e depois mais próximas.
- Passar andando por dentro de caminhos feitos com cordas estendidas no chão, como pré-requisito para realizar os exercícios que se seguem.
- Com caneta hidrográfica passar um traço entre duas linhas paralelas.
- No papel sulfite, entre as linhas paralelas, traçar várias linhas com lápis de cor, cada uma de uma cor (traço do arco-íris).
- Traçar linhas sobre desenhos e letras pontilhadas em papel sulfite.

**Pintar:**

- Pintar áreas delimitadas por formas geométricas e partes de desenhos de objetos.

**Dobrar:**

- Dobrar folha de papel ao meio, na altura de linhas pontilhadas (horizontais e verticais) marcadas na folha.

E.E. CEL OSCAR PRADOS  
CURSO NORMAL – PÓS MEDIO 3º PERÍODO  
EDUCAÇÃO CORPORAL  
PROFESSORA: LETICIA MIURA

- Dobrar guardanapos de papel e de pano em retas perpendiculares e diagonais em relação às bordas.
- Dobrar papel e montar figuras (cachorro, chapéu, sapo, flor, etc.)

### **Exercícios Grafomotores:**

- Passar o dedo indicador da mão dominante sobre uma reta horizontal traçada pelo educador, com giz, no quadro. Seguir a orientação da esquerda para a direita.
- Com o dedo indicador, traçar uma mesma reta no ar, de olhos abertos. Repetir o exercício de olhos fechados.
- Passar giz sobre o traço feito pelo educador. Fazer outros traços iguais ao lado.
- Pintar o mesmo traço em papel, com pincel grosso e tinta.

### **Exercícios de Coordenação Visual:**

- Seguir com os olhos e a cabeça o movimento de um objeto manipulado pelo educador.
- Andar ao redor de um objeto, sem desviar os olhos dele.
- Fixar os olhos sobre um objeto imóvel, por alguns segundos.
- Seguir apenas com os olhos movimentos de objetos: de baixo para cima, da direita para a esquerda, etc.

#### **Atividades da Área de Habilidades Conceituais**

- Observar uma coleção de objetos pequenos misturados: pedrinhas, botões, conchas, grãos de milho, bolinhas de vidro, cliques, etc. Separar esses objetos pela classe a que pertencem: conjunto de pedras, de botões, de cliques.
- Seriar objetos de acordo com o tamanho (do menor para o maior), com a cor (da mais clara à mais escura), com a espessura (do mais fino para o mais grosso), conservando a mesma categoria.
- Distribuir o mesmo número de objetos, observando que a quantidade não se altera quando modificamos sua posição.
- Cortar frutas ao meio para dividi-las com um colega (dois pedaços: um para cada um).
- Organizar armários, separando peças iguais e deixando-as próximas.
- Jogos (contribuem para desenvolvimento de noções matemáticas): pega-varetas, memória, dominó, etc.
- Exercícios com blocos lógicos de vários tamanhos, espessura, cor, forma.

#### **Atividades da Área de Habilidades Conceituais**

- Observar uma coleção de objetos pequenos misturados: pedrinhas, botões, conchas, grãos de milho, bolinhas de vidro, cliques, etc. Separar esses objetos pela classe a que pertencem: conjunto de pedras, de botões, de cliques.
- Seriar objetos de acordo com o tamanho (do menor para o maior), com a cor (da mais clara à mais escura), com a espessura (do mais fino para o mais grosso), conservando a mesma categoria.
- Distribuir o mesmo número de objetos, observando que a quantidade não se altera quando modificamos sua posição.
- Cortar frutas ao meio para dividi-las com um colega (dois pedaços: um para cada um).
- Organizar armários, separando peças iguais e deixando-as próximas.
- Jogos (contribuem para desenvolvimento de noções matemáticas): pega-varetas, memória, dominó, etc.
- Exercícios com blocos lógicos de vários tamanhos, espessura, cor, forma.

Continue lendo...

Fonte: <http://cacuarte.blogspot.com/2009/06/sugestoes-de-atividades-psicomotoras-1.html>