

## ATIVIDADES DE MOTRICIDADE GLOBAL

A **motricidade global** envolve os grandes grupos musculares do corpo humano e é responsável pelos movimentos de maior amplitude realizados com os braços, as pernas ou o corpo inteiro.

O movimento e as atividades de coordenação motora global estimulam e promovem não só o desenvolvimento físico e motor da criança, como também o desenvolvimento cognitivo, emocional e social.

### Jogos com fita adesiva

Utilizando fita adesiva pode criar circuitos e espaços perfeitos para as atividades.

No fim, é só puxar e tirar a fita. E todos podem ajudar, já que é uma ótima atividade de tricidade fina.

### ♥ Atividades de equilíbrio

Cole a fita adesiva em linha reta no chão para que a criança pratique a marcha nessa linha caminhando para a frente e para trás, de lado, aos saltinhos,...

Crie circuitos com a fita autocolante aos zig-zags, às ondas ou com as formas que se lembrar. Experimente colocar ao longo de percurso alguns objetos pequenos para que a criança se baixe e apanhe. Parece fácil, mas nas primeiras vezes é complicado manter o equilíbrio durante o movimento descendente.

Quando ela se habituar a fazer este movimento corretamente, experimente fazê-lo de olhos vendados! Desta forma elimina o estímulo da visão, deixando mais espaço para estimular o tato.

Pode também realizar os percursos utilizando uma bola.



## ♥ Formas divertidas

Desenhar no chão, com a fita adesiva, formas geométricas (ou números, ou letras, ou um pouco de tudo!!).

Dar indicação à criança para fazer um determinado movimento até chegar à forma seguinte. Por exemplo: “ de pé coxinho até ao quadrado” ou “andar como um cão e ladrar até ao triângulo” ou “acertar com a bola dentro do quadrado 5 vezes”...

## ♥ Linhas mágicas

Fazer entre 6 e 10 linhas paralelas no chão com a fita adesiva e marcar a linha da partida. De seguida propôr à criança várias formas diferentes de se deslocar entre as linhas.

Sugestões:

- Saltar de pés juntos e ver quantas linhas foram percorridas
- Salto em comprimento com corrida
- Saltar de pés juntos de costas
- Andar ao pé coxinho e pisar todas as linhas (com um pé numa direção e com o outro pé na direção contrária)
- Esticar uma perna (com a outra na linha da partida) e ver quantas linhas consegue chegar.

Dica: como são saltos pode dar mais jeito fazer estas atividades físicas no corredor ou numa parte da casa onde tenha comprimento suficiente.

## Caça ao tesouro

Fazer esta atividade dentro de casa é fácil. Bastam uns minutinhos de preparação e fica tudo pronto!

Vai precisar de:

- Objetos para esconder e procurar na casa;
- Um ponto de encontro onde todos devem levar os “tesouros” que vão encontrando. No ponto de encontro podem haver formas para organizar os “tesouros”: de acordo com as características do objeto (cor, tamanho, letra inicial do seu nome, habitat dos animais,...).

Dica: Não esquecer de contar quantos objetos escondeu, para se perceber quando o jogo chega ao fim.

Vamos à lista dos objetos que pode utilizar na caça ao tesouro:

## ♥ Caça aos Animais

Para fazer desta caça ao tesouro uma verdadeira caça, utilizamos animais.

Sugestão: atribuir a cada criança um determinado habitat dos animais (da quinta, da selva, aquáticos, aves...). Assim cada um procura “os seus” animais. No fim, podem explorar as características de cada animal.

### ♥ Caça aos Legos

Escolher 10 peças de lego de 4 ou 6 cores diferentes (por exemplo, 10 vermelhas, 10 azuis, 10 verdes, 10 amarelas, 10 brancas, 10 laranjas). Pode escolher de diferentes tamanhos!

Vai precisar também de 4 ou 6 folhas A4 coloridas ou algum objeto, das mesmas cores que escolheu as peças de lego.

Sempre que as crianças encontram uma peça devem vir ao ponto de encontro e coloca-la no local com a cor correspondente.

No fim, até podem fazer uma construção com os Legos que encontraram!

### ♥ Caça ao Puzzle

Pode-se tornar um puzzle mais divertido, escondendo as suas peças. À medida que as crianças vão encontrando as peças podem montar o puzzle.

### ♥ Caça às Letras

O objetivo deste jogo é encontrar objetos de casa cuja inicial é um letra do alfabeto.

Escrever numa folha todas as letras do alfabeto, ou se a criança souber pode ser ela a escrever.

Depois iniciam a busca. Um objeto começado pela letra A – almofada, depois com a letra B – banco, depois com a letra C – cortinado.... e por aí fora.

Se os objetos forem pequenos e transportáveis, podem reuni-los no ponto de encontro. Se não for possível transportar, podem usar o telemóvel para fotografar o objeto. Para os que já sabem escrever, podem simplesmente escrever o nome do objeto ao lado da letra correspondente.

## Atividades com balão

### ♥ Não deixes o balão cair

Este jogo é muito simples. Basta um balão.

O objetivo é não deixar o balão cair no chão. Mas pode dar à criança várias alternativas:

- Usar apenas 1 mão
- Usar apenas a parte de trás da mão
- Deitar ou sentar no chão e usar apenas os pés
- Usar mais do que 1 balão

### ♥ Cai-cai balão cai...

Pendurar um balão na ombreira da porta, de forma a que as crianças só lhe consigam tocar se saltarem. O objetivo deste jogo é... saltar e tocar com a mão no balão!

Sugestões: pôr o cronómetro e contar o número de vezes que cada criança consegue tocar no balão durante 1 minuto.

Pendurar o balão à altura da cintura das crianças e fazer os mesmos jogos com os pés.

### Atividades com bola

#### ♥ O corpo e a bola

Antes de começar a atividade é necessário preparar os “cartões” com as partes do corpo e estabelecer o/os percurso/os a realizar (ex. da sala para o quarto, do quarto para a cozinha/wc/varanda,...). Numa folha A4 dividida em 8 partes iguais, deve-se escrever ou desenhar as partes do corpo com que a bola vai ser agarrada ou transportada (ex. uma mão, duas mãos, na cabeça, com o queixo, debaixo do braço, junto à barriga/costas, entre as pernas, com as costas das mãos, entre outras). Depois é só jogar. A criança tira à sorte o cartão com a parte do corpo com que vai transportar a bola e realiza o percurso pré definido.

Materiais: folhas, lápis/canetas e bola.

#### ♥ “Basquete” de balde

Em vez do tradicional cesto de basquete, utiliza-se um balde. O balde pode ser colocado no chão, em cima de uma cadeira ou de uma mesa e a distância a que está o jogador pode variar. Uma vez marcado o local dos lançamentos, é só começar a tentar acertar com a bola no balde. Este jogo permite desenvolver a coordenação óculo-manual, a precisão e a pontaria.

Materiais: balde/alguidar e bolas.

Sugestão: variar o tipo de bola (tamanho/textura). No caso de não haver bolas em casa, enrolar várias meias dentro umas das outras até fazer uma “bola” do tamanho desejado.



#### ♥ “Futebol” em casa

Neste jogo, podemos improvisar uma baliza utilizando dois objetos para fazer de postes ou jogando entre as pernas de uma mesa ou cadeira. A criança pode experimentar “balizas” mais largas e mais estreitas, chutar mais perto e mais longe e bolas de diferentes tamanhos. Este jogo permite desenvolver a coordenação óculo-pedal, a precisão e a pontaria.

Materiais: mesas, cadeiras, almofadas/livros/garrafas (para a baliza) e bolas.

### ♥ Torre de copos

A criança constrói uma torre utilizando os copos (ex. como na imagem). Em seguida, com uma bola, vai tentar derrubar o maior número de copos em cada lançamento.

Materiais: copos de plástico ou papel e bola.



### ♥ Bowling com garrafas

Apenas com 10 garrafas e uma bola é possível recriar um divertido jogo de bowling. Não é preciso grande explicação. Colocar as garrafas como na imagem, lançar a bola e contabilizar quantas caíram ao chão. Continuar a lançar até já não estar nenhuma garrafa em pé.

Materiais: 10 garrafas de plástico (todas do mesmo tamanho) e uma bola.



### Outras atividades

Há jogos permitem às crianças movimentar todo o corpo enquanto se divertem.

Sugestões:

- Jogar à Macaca (usar fita adesiva para marcar o jogo no chão)
- Corrida de sacos (em casa podem usar fronhas)
- Brincar aos carrinhos de mão
- Mímica (ex. imitar animais)
- Apanhar bolas de sabão

NOTA: todas as atividades podem e devem ser adaptadas às competências da criança/jovem. E na falta de algum material sugerido para as atividades, este pode ser substituído por qualquer outro que faça a mesma função.

**Bom trabalho!**