



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL  
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO  
8ª COORDENADORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO  
SANTA MARIA – RS



**COLÉGIO ESTADUAL MANOEL RIBAS**  
Rua José do Patrocínio, 85 – CEP 97050-150 – Fone: 0xx.55.3222.0433  
E-mail: colegiomaneco@gmail.com e ssemaneco@gmail.com

**Professor:** Juliano Tavares dos Santos (juliano-tsantos@educar.rs.gov.br)

**Disciplina:** EDUCAÇÃO FÍSICA (1h/a semanal) **Área:** Linguagens, Códigos e suas Tecnologias.

**Educação de Jovens e Adultos – Ensino Médio Totalidade:** 7 EJA

**Aluno(a):** \_\_\_\_\_ **Turma** \_\_\_\_\_ **Período:** 2ª quinzena de Setembro/20

## Atividade 2

### Desenvolvimento Motor

#### Compreendendo o desenvolvimento motor

O termo “Desenvolvimento” neste contexto refere-se a um processo contínuo de mudanças o qual define o ser humano por várias características, que são:

- A capacidade funcional: Capacidade que temos de existir, mover, trabalhar, etc;
- A idade: Com o avançar da idade ocorre o desenvolvimento;
- A mudança sequencial: Significa que um passo leva a outro passo de maneira reversível e ordenada, resultado de interações físicas e ambientais.

Desenvolvimento Motor refere-se ao estudo do desenvolvimento do **movimento**, do **comportamento humano**, das alterações que ocorrem no decorrer da nossa vida, desde a infância até o envelhecimento.

É importante destacar que cada indivíduo tem um tempo peculiar para aquisição e desenvolvimento das habilidades motoras. Apesar do relógio biológico ser específico quando se trata da sequência de obtenção de habilidades, os níveis de desenvolvimento são determinados individualmente.

#### Fases do desenvolvimento motor

**Fase dos movimentos rudimentares:** Do nascimento até os 2 anos de idade, aparecem os primeiros movimentos voluntários como controle dos membros (cabeça, pescoço, músculos do tronco), tarefas manipulativas (soltar, agarrar) e movimentos locomotores (arrastar-se, engatinhar e caminhar). São movimentos imperfeitos e descontrolados mas de suma importância para o desenvolvimento de movimentos mais complexos.

#### Fase dos movimentos fundamentais

Dos 2 aos 7 anos, os movimentos são consequência da fase rudimentar e servirão de base para a fase dos movimentos especializados. Nesta fase as crianças descobrem e exploram ainda mais o corpo e formas de movimento. Também subdividido em três estágios.

No primeiro, denominado de Inicial dos 2 aos 3 anos de idade ainda temos movimentos difíceis, marcado pelo uso restrito ou excessivo do corpo, sem ritmo e pouca coordenação.

O estágio Elementar dos 4 aos 5 anos de idade já envolvem um melhor controle e coordenação corporal, apesar de melhor coordenados ainda temos movimentos restringidos ou exagerados.

E por fim o estágio Maduro dos 6 aos 7 anos, onde observa-se movimentos coordenados e controlados com poucas limitações.

#### Fase dos movimentos especializados

No período dos 7 aos 14 anos de idade e são divididos em três fases. A primeira fase denominada Estágio Transitório e que ocorre dos 7 aos 8 anos a criança começa a desempenhar atividades relacionadas ao esporte e à recreação (correr e saltar, correr e lançar a bola, etc.).

A segunda é o Estágio de aplicação, dos 11 aos 13 anos onde os movimentos são realizados com mais qualidade, e em atividades como jogos aparecem outros fatores que caracterizarão o indivíduo como por exemplo a liderança.

A última fase é denominada de Fase de Utilização Permanente, que começa a partir dos 14 anos. Essa fase representa o ponto alto do processo do desenvolvimento motor e se caracteriza pelo uso do repertório de movimentos adquiridos por toda vida.

## Habilidades motoras fundamentais

### Padrões fundamentais de movimento

O processo de desenvolvimento motor ocorre basicamente por alterações no comportamento motor. Todos nós, bebês, crianças, adolescentes e adultos, estamos envolvidos no permanente processo de aprender a mover-se com controle e competência, em reação aos desafios que enfrentamos diariamente em um ambiente com constantes mudanças.

O movimento observável pode ser agrupado em três categorias: movimentos estabilizadores, locomotores e manipulativos, ou então diferentes formas de combinação entre essas habilidades.

#### - Movimentos estabilizadores:

Em sentido mais amplo, um movimento estabilizador é qualquer movimento no qual algum grau de equilíbrio é necessário. O movimento estabilizador refere-se a qualquer movimento que tenha como objetivo obter e manter o equilíbrio em relação à força de gravidade, por exemplo, girar, equilibrar-se em um pé ou realizar uma parada de mão.

#### - Movimento locomotor:

Refere-se a movimentos que envolvem mudanças na localização do corpo relativamente a um ponto fixo na superfície. Caminhar, correr ou saltar, são exemplos de tarefas locomotoras.

#### - Movimento manipulativo:

Refere-se tanto à manipulação motora rudimentar quanto à manipulação motora refinada.

A manipulação motora rudimentar envolve aplicar força sobre objetos ou receber força deles. Exemplos de movimentos manipulativos rudimentares são tarefas como arremessar, apanhar, chutar, derrubar, prender e rebater.

Já a manipulação motora refinada, exige o uso complexo dos músculos da mão e do punho. Tarefas como tocar violão, costurar e digitar são movimentos manipulativos motores refinados.

Inúmeros movimentos envolvem a combinação das habilidades estabilizadoras, locomotivas e manipulativas. Em jogo de futebol, por exemplo, envolve a combinação de habilidades locomotoras, como correr, caminhar e pular, manipulativas, como driblar, chutar a bola ou cabeceá-la, e estabilizadoras para esquivar-se, alcançar, girar e virar-se. Pular corda envolve locomoção (pular), manipulação (girar a corda) e estabilidade (manter o equilíbrio).

### ATIVIDADES

1) Escreva pelo menos 5 movimentos Fundamentais:

	ESTABILIZADORES	LOCOMOTORES	MANIPULATIVOS	
	Equilíbrio	Posição	Objetos	
			RUDIMENTARES	REFINADOS
1	Ficar em pé	Caminhar	Pegar	Tocar violão
2				
3				
4				
5				

2) Você deve ter notado que alguns movimentos não são apenas estabilizadores, locomotores ou manipulativos, mas são movimentos combinados.

“ANDAR DE BICICLETA” se enquadra em qual tipo de movimento fundamental?

Estabilizador, locomotor ou manipulativo? Analise e de sua opinião justificando sua(s) escolha(s):

---

---

---

---

---