



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](mailto:colegiomaneco@gmail.com) e [ssemaneco@gmail.com](mailto:ssemaneco@gmail.com)



**Professores:** JULIANO TAVARES DOS SANTOS e ADRIANA NEUTZLING

**Área:** Linguagens, Códigos e sua Tecnologias

**Disciplina:** Projetos Esportivos: Metodologia e prática

**Turmas:** 1º G, 1º H, 1º I e 1º J Ensino Médio

## 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 dificultosos, 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				
2				
3				
4				
5				