

	PLANO DE AULA – ENSINO FUNDAMENTAL	
	Centro Educacional Municipal Marcelino Ivo Dalla Costa	
Diretora	CLEUCÍ FÁTIMA DOS SANTOS	
Nome do Professor	JAMES FRANCISCO BEAL	
Aluno (a)		
Ano/Série	7ª ANO – 2º BIMESTRE	
Número de aulas	Planejamento: Quinzenal	Período: 07 a 20.07.2021
COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física		
OBJETIVO		
<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer o conceito de coordenação motora; • Praticar a capacidade da coordenação motora; • Sensibilizar-se para aceitar as diferenças individuais. 		

AS CAPACIDADES FÍSICAS DO MOVIMENTO

Coordenação motora

MOVIMENTOS COORDENADOS

Da sutileza e da destreza do alfaiate ao colocar o fio na agulha à precisão dos bailarinos num salto, movimentar-se é, sem dúvida, a essência do nosso viver. Toda a coordenação do movimento que somos capazes de realizar é possível com base na influência do ambiente físico e social e no desenvolvimento nervoso e cognitivo, que possibilita conhecer e aprimorar novas e diferentes competências e habilidades.



O movimento se torna cada vez mais complexo por causa da possibilidade de combinações e da eficiência mecânica resultante da incorporação dessas habilidades.

A coordenação dos movimentos exige que o indivíduo tenha noção do tempo, quando manipulamos objetos e implementos; noção de espaço, quando nos posicionamos num determinado ambiente estático ou dinâmico; a coordenação de multimembros, quando realizamos movimentos culturalmente

construídos, como um jogador de voleibol que, em determinado momento do jogo, realiza o gesto da cortada.

Para realizarmos os movimentos no dia a dia também precisamos coordenar os gestos combinando e aplicando força, velocidade, flexibilidade e até a destreza dos dedos pinçando adequadamente os objetos.



COORDENAÇÃO MOTORA

Coordenação motora relaciona-se com a nossa capacidade de realizar movimentos articulados como pular, pintar, escrever, correr e manipular pequenos objetos.

Coordenação motora diz respeito à capacidade do nosso corpo de realizar **movimentos articulados** e é resultado da **interação entre os sistemas muscular, esquelético, nervoso e sensorial**. É graças a ela que somos capazes de **andar, correr, escrever, pular, pintar e desenhar**.

→ **A coordenação melhora com o tempo?**

É bastante claro que a coordenação motora é **aperfeiçoada durante nossa vida**. Desde a gestação, realizamos movimentos, mas, com o tempo, eles se tornam mais precisos e com algum objetivo. Ao nascer, um bebê já realiza movimentos, porém é apenas com o tempo que ele irá fazê-los de maneira voluntária e consciente, esticando seu corpo para pegar um objeto, por exemplo.

Além disso, podemos perceber a **evolução da nossa coordenação** ao iniciar uma criança na **prática esportiva**. Nesse momento, ela passa a trabalhar melhor alguns movimentos, tornando sua coordenação mais precisa e ágil. Um exemplo é a prática do basquete, em que observamos o aumento da capacidade de realizar movimentos e manusear a bola ao mesmo tempo, além de acertar as cestas, é claro.

→ **O que é coordenação motora grossa e fina?**

A coordenação motora pode ser classificada em dois tipos: coordenação motora grossa e coordenação motora fina.

- **Coordenação motora grossa:** envolve habilidades menos delicadas, como pular, subir e descer escadas. Está relacionada a grupos grandes de músculos e diretamente ligada à capacidade para realizar atividades esportivas. Vale salientar que a prática de esportes pode ajudar a desenvolver essa coordenação motora.
- **Coordenação motora fina:** relaciona-se com habilidades mais delicadas, como desenhar, pintar e manusear objetos pequenos. Nesse caso, observa-se um envolvimento de pequenos músculos.

→ **Todas as pessoas apresentam a mesma coordenação motora?**

Cada pessoa apresenta **capacidades distintas** assim como **ritmos diferentes**. O que é fácil para uma pessoa pode ser completamente impossível para outra. Assim, é importante garantir que o indivíduo seja estimulado de modo a desenvolver de maneira adequada sua coordenação motora.

Existem **desordens motoras** que levam o indivíduo a ter **dificuldades de desenvolver determinadas habilidades motoras**. Em muitos casos, essas desordens são observadas na escola, quando se verifica a dificuldade do aluno de realizar as atividades indicadas, como pintar dentro de limites. Em outras pessoas essas desordens estão associadas a problemas como hiperatividade e dificuldade de leitura, sendo fundamental, portanto, o **acompanhamento** do indivíduo para seu melhor desenvolvimento.



CONVERSA INICIAL

Como é possível coordenar os nossos movimentos? Fazer comentários sobre as imagens acima.

CONVERSA FINAL

Os alunos deverão entender a importância de aprimorar a nossa coordenação motora (melhorar o controle do corpo) para o nosso dia a dia e os conceitos relacionados como eficiência dos movimentos.

REGISTRO DA AULA – TEMA DE CASA

ESCOLA	CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL “MARCELINO IVO DALLA COSTA		
PROFESSOR	JAMES FRANCISCO BEAL – EDUCAÇÃO FÍSICA – ATIVIDADE n. 10		
NOME DO ALUNO			
SÉRIE	7º ANO – 2º BIMESTRE	DATA	___/___/2021

Escrever em algumas linhas qual seria a melhor forma (maneira) para melhorar a sua coordenação motora.

RESPOSTA

BOM TRABALHO!!!

