



Atividades para crianças para o trabalho dos diferentes aspectos funcionais propostos por Gallahue

Autor(res)

Rodrigo Martins Pereira
Genesio Mariuzzi Filho

Categoria do Trabalho

1

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Resumo

Atividade 1: pular corda. Aspectos Temporais: Habilidades Motoras Seriais (repetição sucessiva de habilidades discretas). Aspectos ambientais: Habilidades Motoras Fechadas (acontecem em contextos estáveis). Aspectos Funcionais: Habilidade de Manipulação (função de relacionar-se com um objeto, transmitindo ou recebendo força dele). Grupos Musculares Ativados: Habilidades Motoras Globais (envolve a ativação de grandes músculos). Quando pulamos corda, recrutamos músculos do corpo todo, tanto quadríceps e panturrilhas quanto a parte superior do corpo: deltoide, bíceps, tríceps etc. É considerada uma das atividades aeróbicas mais completas, pois além de trabalhar todo o corpo, resulta em benefícios tanto físicos quanto motores. Ao pularem corda, as pessoas (crianças ou adultas) desenvolvem o equilíbrio, a flexibilidade, a concentração e a agilidade. Atividade 2: chutar bola entre dois cones (observação: posicionar cones como se fossem um gol e chutar a bola de maneira rasteira, de uma distância razoável para executar tal atividade mirando o centro do gol). Aspectos Temporais: Habilidades Motoras Discretas. Aspectos Ambientais: Habilidade Motora Fechada. Aspectos Funcionais: Habilidade de Manipulação. Grupos Musculares Ativados: Habilidades Motoras Globais. Chute: o músculo agonista de tal movimento é o quadríceps femoral. No membro posicionado posteriormente, estando o joelho em semi-flexão, os músculos recrutados são os isquiotibiais (semimembrânico, semitendíneo, e bíceps femoral), grácil e poplíteo. Pegar a bola, chutar a bola, jogar a bola, são ações que ajudam a desenvolver a coordenação motora dos pés, pernas, mãos e braços. Também é possível desenvolver, além de tudo isso, as noções de velocidade e de força com a utilização da bola. Pode-se executar as duas atividades, alternando, observando todos os benefícios delas para as crianças (os adultos também podem se beneficiar com a prática). Com a corda o espaço é curto, necessários apenas alguns metros. Com bola, pode ser executada a atividade com alguns metros a mais, o chute executado de uma distância maior que o utilizado para pular corda. O número de repetições pode ser variável para a atividade de pular corda. O número de pulos pode ser contado. Se quiser, pode ser contado por minuto, vai aumentando o número de repetições à medida que se ganhar aptidão com a prática. Agradecemos à FUNADESP (#68-1210/2022) pelo indispensável suporte.