

UME : PADRE LEONARDO NUNES.

ANO: 4º ANOS

PROFESSOR: LOURIVAL PEREIRA MELO

PERÍODO DE 19/10/2020 A 30/10/2020.

Coordenação Motora.

Coordenação Motora, consiste na forma mais eficiente e econômica de executar uma ação ou movimento utilizando seu corpo.

Podemos dividir a coordenação motora em categorias:

Coordenação motora grossa

Na **coordenação motora grossa**, verificamos o uso de grupos de músculos maiores e o desenvolvimento de habilidades como **correr, pular, chutar, subir e descer escadas**, que podem ser desenvolvidas a partir de um plano sistemático de exercícios e atividades esportivas. Faz parte das habilidades motoras fundamentais e conta com uma menor precisão de movimentos.

Coordenação motora geral

A *coordenação motora geral* é a capacidade que as pessoas têm é de usar os músculos da melhor maneira possível. Esse tipo de coordenação motora faz com que os adultos e as crianças consigam dominar os próprios corpos e assim controlar todos os movimentos, até os mais rudes. A coordenação motora geral é essencial para que as pessoas andem, rastejem, pulem e façam outros exercícios do mesmo tipo.

Coordenação motora específica

A *coordenação motora específica* permite que as pessoas possam controlar os movimentos específicos para realizar um tipo determinado de atividade física. Por exemplo, para chutar uma bola, o corpo precisa de uma determinada coordenação motora, para jogar basquete, uma coordenação motora diferente, e

assim sucessivamente. Ela é utilizada de forma geral para a melhoria das capacidades desportivas.

Coordenação motora fina

Por fim, a *coordenação motora fina*, é responsável pela capacidade que nós temos de usar de forma precisa e mais eficiente os pequenos músculos que estão no nosso corpo, para que assim eles produzam movimentos mais delicados e bem mais específicos que outros tipos de coordenação motora. A coordenação motora fina é usada quando vamos costurar, para escrever, para recortar algo, para acertar um alvo (não importando o tamanho) ou até mesmo para digitar; tudo isso acontece por causa da coordenação motora fina. Pode-se dizer que trata-se de uma coordenação viso-motora.

Perguntas

1ª) O que é coordenação motora?

2º) Quais os tipos de coordenação motora?

3º) O que é coordenação motora fina e para que serve?