**Psicomotricidade**

Este trabalho tem como tema a psicomotricidade que age de forma atuante e com uma visão de ciência e técnica, tendo como foco a Educação Física a partir de uma visão mais ampla em que o homem cada vez mais deixa de ser percebido como um ser essencialmente biológico para ser concebido, segundo uma visão mais abrangente, na qual se considera os processos sociais, históricos e culturais.

O ser humano é um complexo de emoções e ações propiciadas por meio contato corporal nas atividades psicomotoras que também favorece o desenvolvimento afetivo entre as pessoas, o contato físico, as emoções e ações.

Com a educação psicomotora a educação física passa a ter como objetivo principal incentivar a prática do movimento em todas as etapas da vida de uma criança.

Psicomotricidade é uma disciplina educativa, reeducativa e terapêutica, ou seja, a psicomotricidade quer destacar a relação existente entre a motricidade, a mente e a afetividade e facilitar a abordagem global da criança por meio de uma técnica. A psicomotricidade contribui de maneira expressiva para a formação e estruturação do esquema corporal o que facilitará a orientação espacial.

**1. ÁREAS DE ATUAÇÃO DA PSICOMOTRICIDADE**

Educação Psicomotora :

É a ação educativa baseada e fundamentada no movimento natural consciente e espontâneo com a finalidade de normalizar, completar ou aperfeiçoar a conduta global da criança.

Reeducação Psicomotora:

Abrange sujeitos desde a infância a idade adulta. Pode ser desenvolvida tanto em caráter profilático quanto terapêutico.

Terapia Psicomotora :

Realizada através de uma programação de exercícios que envolvem atividades motoras, viso-motoras e emocionais. O trabalho visa melhorar o desenvolvimento corporal da criança, bem como a aprendizagem, afetividade, social, tornando-a estruturada para que possa se sentir segura e feliz.

**2. ASPECTOS TRABALHADOS NA PSICOMOTRICIDADE**

Qualidade física: força, flexibilidade, agilidade, velocidade, coordenação motora, equilíbrio, noções de espaço e tempo  e lateralidade.

Aspecto afetivo e social: socialização e desenvolvimento de traços de personalidade como organização, disciplina, responsabilidade, coragem e solidariedade.

Características cognitivas: capacidade de análise e desenvolvimento de memória.

**ESTRUTURAS PSICOMOTORAS DE BASE**

Locomoção: Quando nos deslocamos de um lugar ao outro.

Exemplo de atividade: macaquinho mandou.

Manipulação:  Habilidade de manuseio.

Exemplo de atividade: cobra cega.

Tono Corporal: Ajustamento da postura.

Exemplo de atividade: dançar com a bola na testa.

Lateralidade: Noção de direita e esquerda, é importante para a orientação  espacial.

Exemplo de atividade: brinquedo cantado rock pop

Coord. Fina: Quando se trabalha com as extremidades dos segmentos.

Exemplo de atividade: bola de gude, nariz de ferro.

Coord. Grossa: Quando se trabalha com a totalidade das mãos ou do corpo.

Exemplo de atividade: queimado.

Coord. da dinâmica geral: É a atuação conjunta do sistema nervoso central e da musculatura esquelética, na execução do movimento. Temos a coordenação motora ampla e seletiva.

Exemplo de atividade: carniça.

Equilíbrio: É a capacidade de manter-se sobre uma base, pode ser estático e dinâmico.

Exemplo de atividade: amarelinha.

Esquema Corporal: é o conhecimento que temos do corpo em movimento ou em posição estática, em relação aos objetos e o espaço que o cerca. É através do desenvolvimento do esquema corporal que a criança toma consciência de seu corpo e das possibilidades de expressar-se por meio desse corpo. Exemplo de atividade: raposa que gostava de comer capim.

Compartimentos do esquema corporal:

* Auto –imagem
* Orientação espaço temporal
* Coordenação óculo-segmentar
* Direcionalidade
* Miraocular

**Conclusão**

Concluímos que a psicomotricidade é a relação entre o pensamento e a ação, envolvendo a emoção. A psicomotricidade favorece a criança uma relação consigo mesma, com o outro e com o mundo que a cerca, possibilitando-a um melhor conhecimento do seu corpo e de suas possibilidades.

Pode-se afirmar então, que a Educação Física, através de atividades afetivas, psicomotoras e sociopsicomotoras, constitui-se num fator de equilíbrio na vida das pessoas, expresso na interação entre o espírito e o corpo, a afetividade e a energia, o indivíduo e o grupo promovendo a totalidade do ser humano.