

• EDUCAÇÃO INFANTIL

GRÁTIS

5 atividades de coordenação motora

Atividades de coordenação motora fina e ampla para creche e pré-escola, organizadas por campo de experiência da BNCC e prontas pra imprimir.



5 atividades
fina + ampla



BNCC
com códigos



Editável
PDF + Word

Cinco atividades pra colocar o corpo em movimento — e a aprendizagem junto.

Coordenação motora fina é a chave da escrita futura. Ampla é o corpo que reconhece o espaço, o ritmo e o outro. Esse caderno traz cinco atividades testadas em sala, com folhas prontas pra imprimir e orientações pra cada momento.

COORDENAÇÃO MOTORA FINA

- Pinça digital (polegar + indicador)
- Isolamento de dedos
- Coordenação bimanual
- Pressão e fluidez do traço

COORDENAÇÃO MOTORA AMPLA

- Equilíbrio estático e dinâmico
- Lateralidade e direcionalidade
- Ritmo, pausa e controle inibitório
- Esquema corporal e percepção espacial



Antes de começar

Não há acerto ou erro nessas atividades. O foco é a observação do processo. Use a ficha de registro (última página) pra anotar o que cada criança mostrou — esse é o dado que conversa com o relatório individual e a devolutiva pra família.

Campo de experiência: corpo, gestos e movimentos.

As cinco atividades mobilizam objetivos do campo "Corpo, Gestos e Movimentos", com sobreposições nos campos "Traços, sons, cores e formas" e "Escuta, fala, pensamento e imaginação".

CÓDIGO	HABILIDADE	ATIVIDADE
EI02CG02	Utilizar diferentes movimentos para explorar o ambiente.	2 · Caminho do tesouro
EI02CG03	Explorar formas de deslocamento no espaço.	4 · Estátua musical
EI03CG01	Criar com o corpo formas diversificadas de expressão.	5 · Mãos em movimento
EI03CG02	Demonstrar controle e adequação do uso do corpo.	1 · Linhas mágicas · 3 · Pintando com dedos
EI03CG03	Criar movimentos, gestos, olhares e mímicas com intencionalidade.	5 · Mãos em movimento

01	Linhas mágicas · motora fina	3–5 anos	p. 04
02	Caminho do tesouro · motora ampla	2–5 anos	p. 06
03	Pintando com os dedos · motora fina	2–4 anos	p. 07
04	Estátua musical · motora ampla	3–5 anos	p. 09
05	Mãos em movimento · motora fina + ritmo	4–5 anos	p. 10

Linhas mágicas

Cinco trajetos pontilhados pra criança seguir com o lápis. Cada linha treina um movimento diferente: do mais simples (zigzag curto) ao mais complexo (espiral).

BNCC EI03CG02

3 a 5 anos

15–20 min

Lápis ou giz de cera

COMO APLICAR

- 1 Mostre a folha e nomeie cada linha ("o caminho da onda", "o caracol").
- 2 Faça uma vez no ar, com o dedo, antes de pegar o lápis.
- 3 Peça que siga o pontilhado sem levantar o lápis.
- 4 Depois, convide a criar caminhos próprios na última faixa em branco.

O QUE OBSERVAR

- Pega do lápis (pinça tridigital ou em punho?)
- Pressão sobre o papel (forte demais? leve demais?)
- Fluidez — para no meio? volta?
- Mantém o traçado dentro do limite?
- Lateralidade — sempre da esquerda pra direita?

• ATIVIDADE 01 · FOLHA DE APLICAÇÃO

Linhas mágicas

nome: _____ data: ____/____/____

ONDA



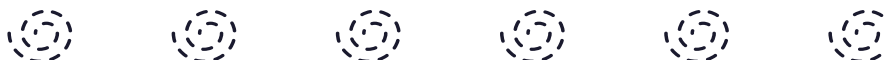
ZIGZAG



CARACOL



ESPIRAL



TRACEJADO



SEU TRAÇO



Variação criativa

Depois do pontilhado, peça que use giz de cera de outra cor pra "passear" sobre o caminho. Repetir com cores diferentes ajuda a estabilizar o gesto motor antes da escrita formal.

ATIVIDADE 02 · MOTORA AMPLA

Caminho do tesouro

Circuito psicomotor com 4 estações que trabalham equilíbrio, salto, deslocamento e percepção espacial. Pode rodar dentro da sala ou no pátio.

BNCC EI02CG02

2 a 5 anos

25 min

Cordas, cones, fita crepe, almofadas

AS 4 ESTAÇÕES

01

Saltar

3 almofadas em fila — pulo entre elas

02

Equilibrar

Linha de fita crepe — andar como cordinha

03

Engatinhar

Túnel de cadeiras com pano por cima

04

Andar

De costas, contornando 4 cones

COMO APLICAR

- 1 Monte o circuito com as crianças — elas ajudam, isso já é parte da atividade.
- 2 Apresente cada estação fazendo a demonstração.
- 3 Conte uma história — o "tesouro" está no fim. Cada estação é um obstáculo.
- 4 Cada criança passa uma vez. Reforce conquistas pequenas.

O QUE OBSERVAR

- Equilíbrio na linha (passos curtos? cai?)
- Salto — usa um pé ou os dois?
- Engatinhar — coordena braço e perna oposta?
- Direcionalidade — segue a sequência ou pula?
- Confiança e tempo de cada estação

Pintando com os dedos

Quatro contornos para preencher com tinta guache aplicada com a polpa dos dedos. A criança escolhe a cor, o número de pontinhos e o ritmo.

BNCC EI03CG02

2 a 4 anos

20 min

Tinta guache, pratos, papel A4

COMO APLICAR

- 1 Distribua a folha (próxima página) e a tinta em pratos rasos.
- 2 Mostre como molhar só a polpa do dedo indicador.
- 3 Conte que cada forma vai ser preenchida com bolinhas — sem deixar buraco.
- 4 Estimule a usar dedos diferentes para cores diferentes.

O QUE OBSERVAR

- Isolamento de dedos (consegue usar só o indicador?)
- Pressão — esmaga ou toca de leve?
- Distribuição das bolinhas (uniforme ou apenas no centro?)
- Higiene — limpa o dedo antes de trocar de cor?
- Persistência — preenche tudo ou desiste?



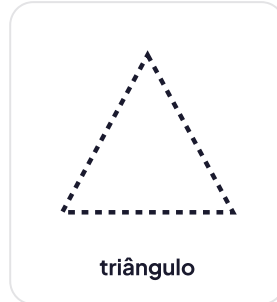
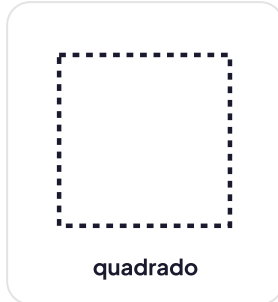
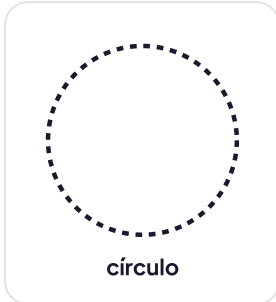
Adaptação para creche (2-3 anos)

Use formas maiores e ofereça apenas duas cores. O importante nessa faixa é a experiência sensorial e o gesto, não a precisão. Crianças menores vão usar a mão inteira — está ótimo.

• ATIVIDADE 03 · FOLHA DE APLICAÇÃO

Pintando com os dedos

nome: _____ data: ____/____/____



Bônus · cores que descobri

marque com bolinhas das cores que misturou



vermelho



azul



amarelo



verde



laranja



roxo

Estátua musical

Quando a música toca, todo mundo se mexe. Quando para, todo mundo vira estátua — mas seguindo um comando. Trabalha controle inibitório, lateralidade e esquema corporal.

BNCC EI02CG03

3 a 5 anos

15 min

Música ritmada, espaço livre

COMO APLICAR

- 1 Coloque uma música animada e convide a turma a se mover livremente.
- 2 Pause a música e diga um comando — por exemplo "estátua de bailarina!".
- 3 Quem se mexer durante o comando volta a dançar normalmente, sem punição.
- 4 Aumente a complexidade aos poucos: "estátua só com um pé no chão", "estátua com a mão direita levantada".

COMANDOS SUGERIDOS

- Estátua de bailarina · animal · super-herói
- Estátua só com a mão direita pra cima
- Estátua de pé só com o pé esquerdo
- Estátua com cara feliz / triste / brava
- Estátua deitada / sentada / em pé
- Estátua em dupla — espelhada



O que está em jogo

"Não se mexer" exige inibição motora — uma das funções executivas mais importantes pra autorregulação na escola. Crianças que oscilam muito nessa atividade costumam pedir mais apoio em momentos que demandam parar e ouvir.

ATIVIDADE 05 · MOTORA FINA + RITMO

Mãos em movimento

Sequências de gestos que a turma imita junto, no ritmo da professora. Trabalha coordenação bimanual, memória sequencial e atenção sustentada.

BNCC EI03CG03

4 a 5 anos

12 min

Música ritmada

AS 5 SEQUÊNCIAS

A

1 mão

abre · fecha · abre

B

2 mãos

palma · palma ·
cabeça

C

Alternar

D-E-D-E-D

D

Cruzar

D na E · E na D

E

Compor

turma cria gesto
novo

COMO APLICAR

- 1 Sente a turma em roda. Comece com a sequência A.
- 2 Faça em silêncio primeiro. Depois com música.
- 3 Avance pra B só quando a maioria estiver fluida em A.
- 4 Na E, deixe uma criança propor o gesto e o grupo imita.

O QUE OBSERVAR

- Coordenação bimanual nas sequências B, C, D
- Memória de sequência (lembra após 3 repetições?)
- Atenção sustentada (acompanha a turma?)
- Iniciativa pra propor gesto na E
- Fluidez do movimento (rígido ou fluido?)



PARA O PROFESSOR · USO INDIVIDUAL

Ficha de registro

Use uma ficha por criança. Marque ✓ para o que observou e use o campo final para anotar o que se destacou — positivo ou ponto de atenção.

A Aluno(a)

B Idade · turma

C Data

ATIVIDADE	INICIOU	CONCLUIU	COM APOIO	OBSERVAÇÃO
1. Linhas mágicas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2. Caminho do tesouro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3. Pintando c/ dedos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4. Estátua musical	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5. Mãos em movimento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

SÍNTESE O que merece atenção



" O corpo aprende primeiro. O lápis chega depois. "

Boa atividade.

Esses cinco caminhos abrem espaço pra você observar a turma com calma. Volte aqui quando precisar planejar uma sequência inteira de psicomotricidade — ou só quando quiser tirar a turma da cadeira.

Conheça mais materiais →

ou siga @plumaedu no Instagram



+30 MATERIAIS
grátis para Ed.
Infantil



FERRAMENTAS IA
plano de aula,
relatórios



ACESSO LIBERADO
sem cadastro,
sem pegadinha