

*Caderno de Atividades:
Programa Crescer saudável
Atividades educativas de promoção de saúde e
prevenção da obesidade infantil durante a
pandemia do Coronavírus*

Escola: _____

Aluno: _____

Josiele Xavier da Silva

Vanessa Alvarenga Crispim Pereira

Luciano Molino Guidoni

Patrícia Costa da Silva Coelho

Magda Borini Pimentel

Atividades de Promoção da Alimentação Adequada e Saudável

*"Eduque seus filhos para apreciar a boa comida.
Coloque-os na cozinha, mostre de onde vêm os
alimentos. Ensine-os a cozinhar, preparar receitas
simples e a provar diferentes sabores. Criança que
come bem é criança saudável. E criança saudável
é criança feliz." :*

Carolina Carvalho



EXPLORANDO OS SENTIDOS

OBJETIVO:

Apurar os sentidos do paladar, olfato e tato para a identificação de alimentos.

MATERIAIS NECESSÁRIOS E ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- Frutas e hortaliças higienizadas que já façam parte do repertório das crianças.
- As mesmas frutas e hortaliças devem ser apresentadas in natura, picadas e/ou cozidas, quando for o caso.
- Preparar uma caixa com frutas e hortaliças variadas ainda cruas e sem descascar e outros recipientes com os mesmos alimentos preparados de forma que possam ser degustados picados ou também cozidos, de acordo com o alimento.
- Uma venda ou lenço.
- Cortes de papel, em formato retangular (todas do mesmo tamanho), para fazer as cartas do jogo, com desenhos de partes do corpo (sendo duas cartas com nariz, duas com mão e duas com a boca).

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

- A. Cada criança deve embaralhar as cartas e escolher, sem olhar, uma delas. Ao retirar a carta, verificar com que parte do corpo ela vai descobrir o alimento que outro jogador vai apresentar a ela.
- B. A criança deve tocar, cheirar ou comer o alimento de olhos vendados.
- C. A criança terá 10 segundos para falar o nome do alimento que ela está tocando, cheirando ou comendo.

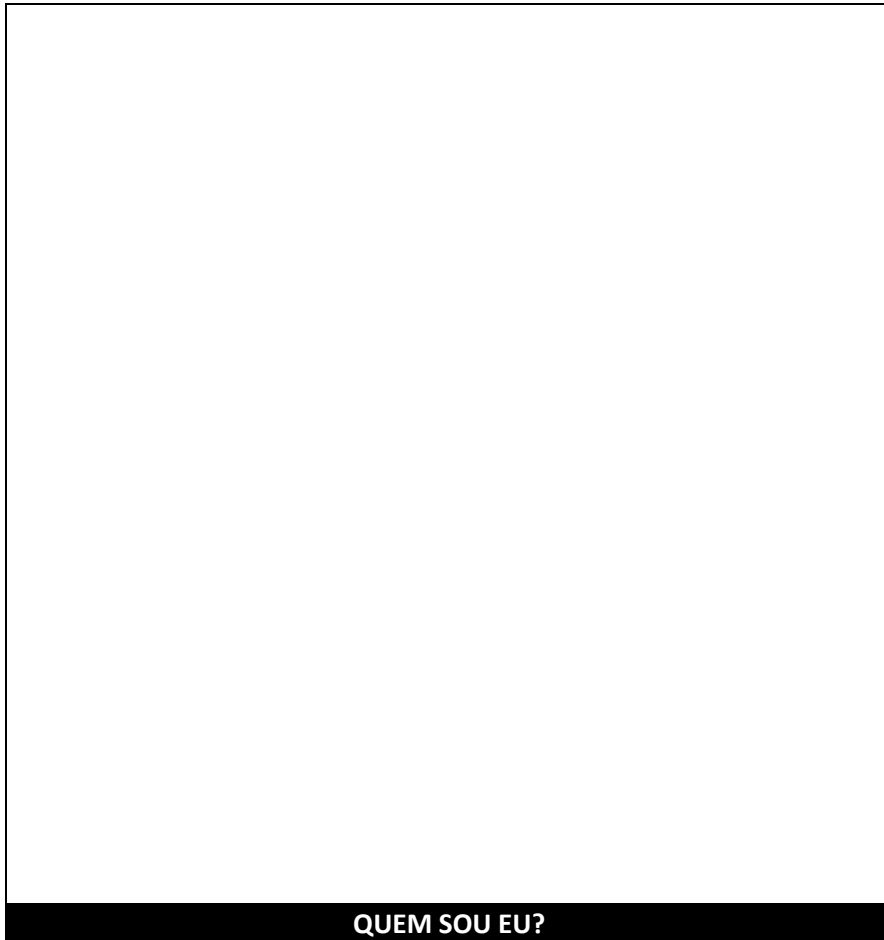
- D. Os alimentos oferecidos para toque ou cheiro precisam estar inteiros e os oferecidos para consumo precisam estar picados e se necessário, cozidos.
- E. Ganha o jogo o participante que conseguir acertar mais alimentos.

Relatório da atividade:

Expresse (por escrito ou em desenho) como você realizou essa atividade (quem participou com você? Você gostou?)

Data: __/__/__





QUEM SOU EU?

OBJETIVO:

Nomear alimentos in natura, descrevendo suas principais características e exercitando a oralidade e a capacidade de articular informações e o raciocínio lógico.

MATERIAIS NECESSÁRIOS E ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- Figuras, recortes ou desenhos de alimentos in natura, pedaços de papéis cortados em retângulos (tamanho 10x7cm), lápis de cor ou giz de cera, cola e tesoura.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

- Preparar os cartões para o jogo.
- Utilizando cartões com imagens de alimentos in natura, promover um “Quem sou eu?”.
- Cada participante deve escolher um dos cartões (embaralhados), sem olhar.
- O participante deve segurar o cartão na testa (se tiver fita adesiva em casa, pode pregar a carta na testa), com a face desenhada ou com a figura virada para o(s) outro(s) participante(s).
- Uma pessoa é escolhida para começar o jogo.
- Ela deve fazer perguntas cujas respostas sejam “Sim ou não” para descobrir qual é o alimento (desenhado/colado no cartão).
- O (s) outro(s) participante(s), ao olhar(em) a figura na testa do adversário, deve(m) responder sim ou não.
- Quando tiver certeza do nome do alimento que está em sua testa, o participante deve arriscar e dizer o que está pensando.
- Quando um acertar o nome do alimento do cartão, ele ganha a rodada.
- O jogo pode continuar até que todos participem ou até que todos os cartões sejam utilizados.

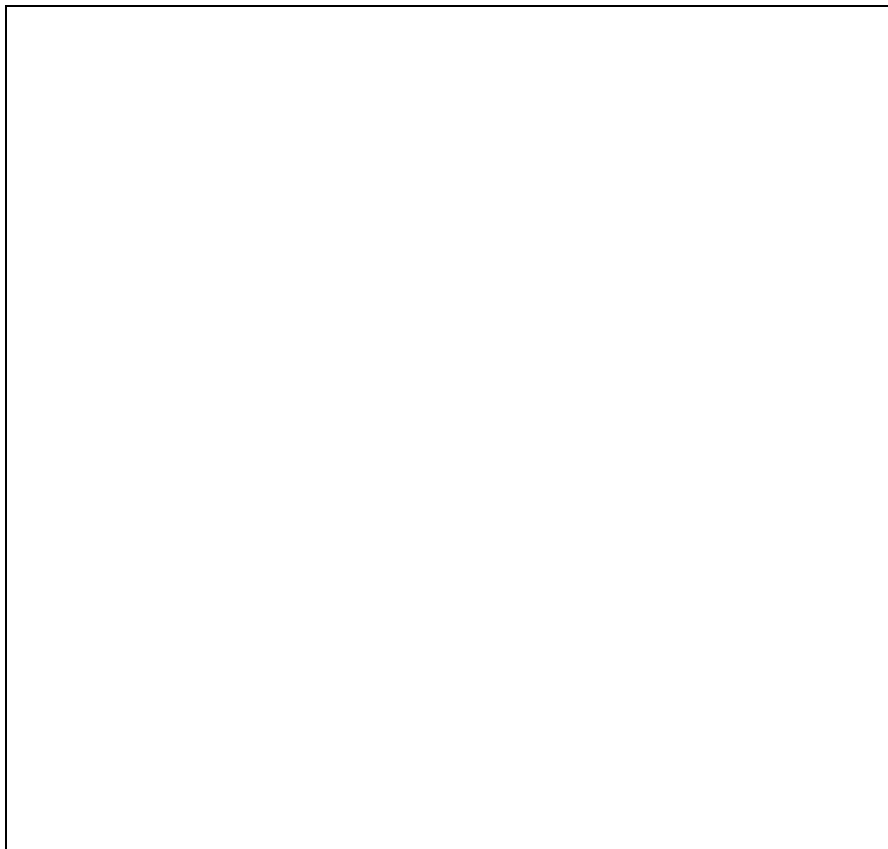
Relatório da atividade:

Expresse (por escrito ou em como você realizou essa (quem participou com você? gostou?)



desenho)
atividade
Você

Data: __/__/__



O QUE É O QUE É?

OBJETIVO:

Nomear alimentos in natura, descrevendo suas principais características e exercitando a oralidade e a capacidade de articular informações e o raciocínio lógico.

MATERIAIS NECESSÁRIOS E ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- Figuras, recortes ou desenhos de alimentos in natura, pedaços de papéis cortados em retângulos (tamanho 10x7cm), lápis de cor ou giz de cera, cola e tesoura.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

A. Utilizando cartões com imagens de alimentos in natura, promover um “o que é o que é”.

B. Sortear um cartão.

C. A criança que sortear começa a dar dicas sobre o alimento, até que os outros participantes descubram de que alimento se trata.

D. Quem descobrir qual o alimento representado na ficha assume a função do sorteio.

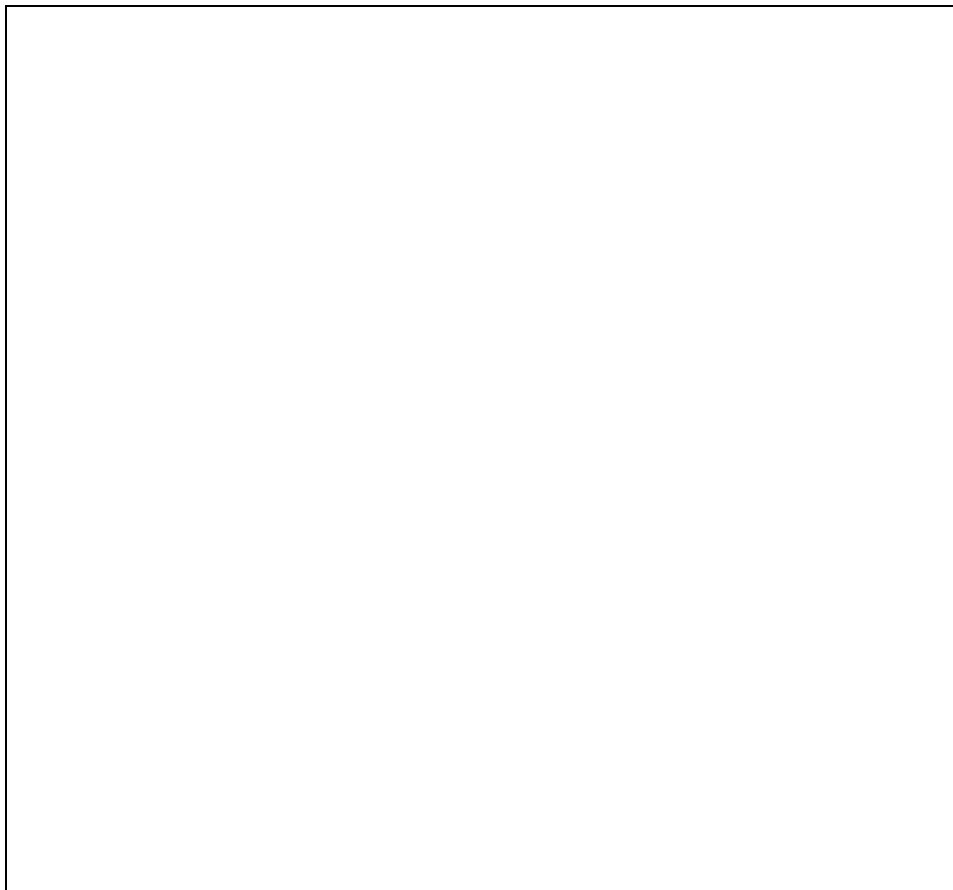


Relatório da

atividade:

Expresse (por escrito ou em desenho) como você realizou essa atividade (quem participou com você? Você gostou?)

Data:



AMARELINHA DOS ALIMENTOS

OBJETIVO:

Relacionar práticas alimentares a aspectos culturais, compartilhando relatos e experiências e vivenciando exercícios de equilíbrio e de coordenação.

MATERIAIS NECESSÁRIOS E ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- Amarelinha riscada no chão ou montada com EVA ou outro material resistente.
- Toco de madeira, pedra ou saco de areia.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

A. Joga-se como a amarelinha convencional, sendo que, nos quadrados da amarelinha, em vez de número, se coloca uma expressão alusiva a alimentos e quando são consumidos. Por exemplo: “comida de café da manhã”, “comida de almoço”, “comida de festa”, “comida de lanche”, “comida de piquenique”, “comida da feira”, “Uma fruta”, “Um vegetal”.

B. No lugar do céu fica a “comida dos deuses”.

C. As crianças, ao pegarem a pedrinha neste quadrado, devem falar um nome de comida que elas consomem e que se encaixa no título do quadrado.

D. A criança que está na amarelinha é livre para dizer que comida ela consome na refeição, situação ou local. Se a turma concordar que essa comida faz parte desta refeição, situação ou local, ela prossegue na brincadeira.

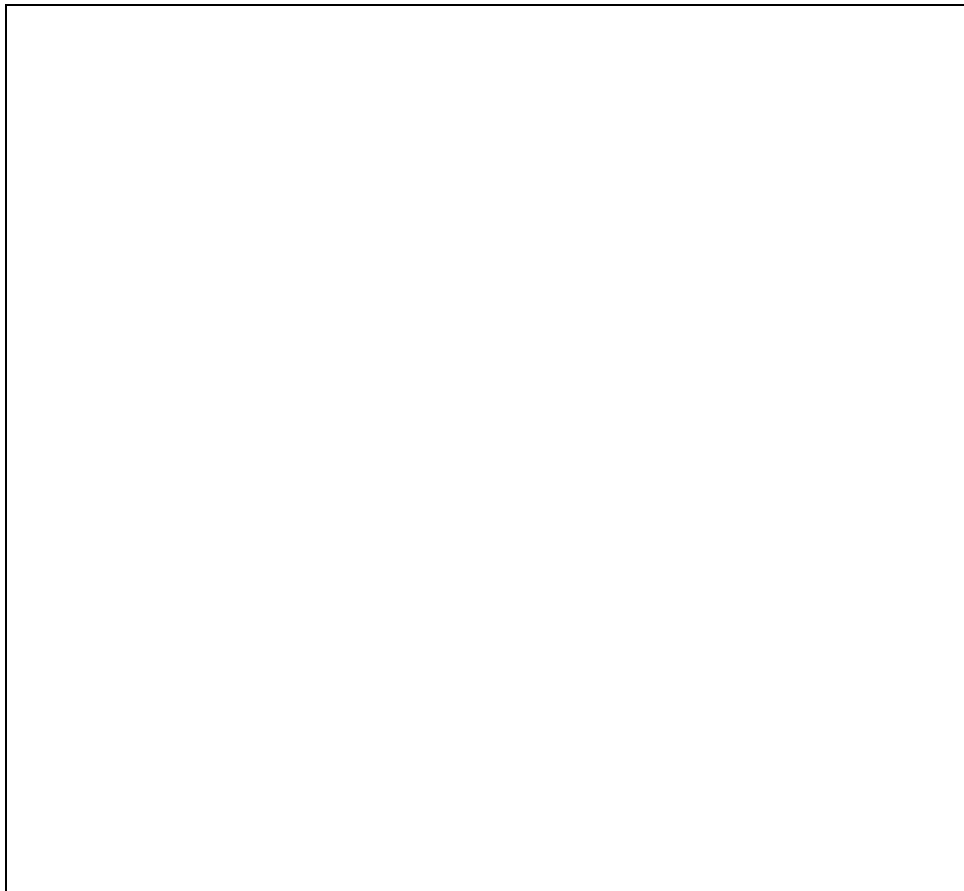


E. No quadrado “comida dos deuses” fica a critério da criança dizer uma comida que ela acha maravilhosa.

Relatório da atividade:

Expresse (por escrito ou em desenho) como você realizou essa atividade (quem participou com você? Você gostou?)

Data: __/__/__



CULTIVANDO ALIMENTOS

OBJETIVO:

Experimentar o plantio de sementes/mudas e o cuidado com as plantas.

MATERIAIS NECESSÁRIOS E ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- História infantil sobre o tema. Sugestão de história infantil: STEVENS, J. Em cima e embaixo. [S.l]: Editora Ática, 2000.
- Sementes e/ou mudas de legumes e verduras.
- Cerca, regador, colher de jardim e garfo de carpinteiro.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

- A. Com base em uma história infantil, questionar a criança sobre o que se precisa para cuidar de uma planta. Que tipos de plantas são cultivados em uma horta? Como é uma horta?
- B. Caso a(s) criança(s) ainda não tenha(m) conhecimento sobre o assunto, mostrar imagens ou pequenos vídeos mostrando uma horta.
- C. Valorizar diferentes tipos de horta (vertical, em pequenos espaços etc.).
- D. Deixar que liste(m) o que existe numa horta. Levantar a ideia de construir uma horta no quintal ou varanda questionando como seria possível. Discutir com as crianças o melhor local e os materiais necessários.
- E. Ao mesmo tempo, pode-se averiguar se existem hortas nas casas vizinhas, na Unidade Básica de Saúde (UBS) ou em outro local na comunidade em que vivem.
- F. Apresentar às crianças a possibilidade de plantar em vasos, pneus, garrafões ou garrafas PET. Não usar adubos químicos.
- G. Escolher o local onde ficarão os canteiros (ou vasos, pneus e garrafas), sendo essencial que este receba luz direta do sol.

H. Fazer uma pesquisa com as crianças de quais plantas se adaptam melhor ao espaço disponível. Esta pesquisa pode ser feita em parceria com as famílias através de canais da internet.

I. O plantio de temperos, folhas para chás e algumas hortaliças (ex.: coentro, hortelã, manjeriço, capim limão, rúcula) é o recomendado pela rapidez com que brotam e pelo pouco espaço e profundidade de terra que demandam.

J. Planejar com as crianças práticas culinárias que utilizem o que será colhido.

Relatório da atividade:

Expresse (por escrito ou em desenho) como você realizou essa atividade (quem participou com você? Você gostou?)

Data: __/__/__



DESENVOLVENDO HABILIDADES CULINÁRIAS

OBJETIVO:

Vivenciar o preparo de alimentos, valorizando o desenvolvimento de habilidades culinárias e o preparo de refeições saudáveis, rápidas e de baixo custo.

MATERIAIS NECESSÁRIOS E ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- Receita escrita, ingredientes, utensílios para o preparo da receita.

Torta de repolho

Ingredientes: • 2 ovos • 1 xícara (chá) de óleo • 2 xícaras (chá) de farinha de trigo • 1 colher (sopa) de fermento • 3 tomates picados • 1 xícara (chá) de água • 1 prato fundo cheio de repolho picado cru • 1 cebola grande picada • sal, pimenta do reino, salsa a gosto.

Modo de Preparo Misturar todos os ingredientes. Untar uma forma e levar ao forno até dourar.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

A. Antes de iniciar qualquer prática culinária, orientar a higienização das mãos: <https://www.youtube.com/watch?v=CaTXgmHyMSk> ou <https://www.youtube.com/watch?v=FAEQEnoo6BM> e apresentar os utensílios de cozinha que serão utilizados (facas, colheres, tábuas de corte, rolos de massa, tabuleiros, liquidificador, batedeira etc.) questionando sua utilidade e como devem ser manipulados.

B. Apresentar a receita e estimular as crianças a lerem a receita.

C. Mostrar para as crianças o repolho, os ovos e os outros ingredientes e questionar: O que é isso? Como se chama? Como comemos? Existem outras formas de comer?

D. Convidar a criança a ajudar a fazer a torta de repolho.

E. Dentro das possibilidades de cada faixa etária, deixar que participem fracionando o repolho e outros ingredientes, quebrando os ovos, vertendo os líquidos e misturando os ingredientes.

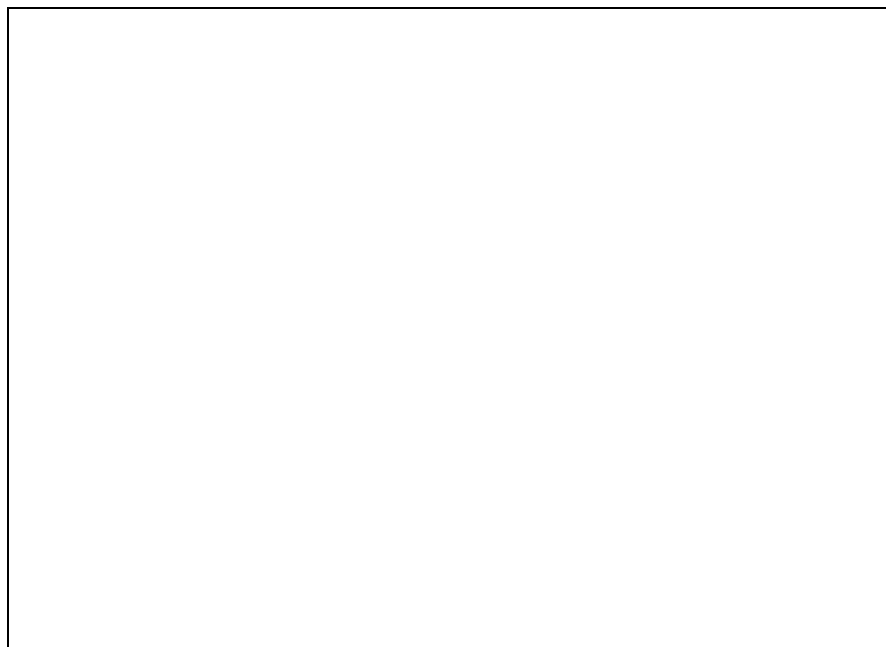


F. Enquanto preparam a receita, conversar com a criança sobre os alimentos e reforçar a ideia de que esses componentes são fontes de fibras e nutrientes e a importância do aproveitamento integral dos alimentos, evitando o desperdício.

Relatório da atividade:

Expresse (por escrito ou em desenho) como você realizou essa atividade (quem participou com você? Você gostou?)

Data: __/__/__



PREPARANDO MEU LANCHE

OBJETIVO:

Vivenciar o preparo de refeições, exercitando a autonomia, coordenação motora, habilidades culinárias e noções de higiene pessoal.

MATERIAIS NECESSÁRIOS E ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- Receita escrita, ingredientes, utensílios para o preparo da receita.

Biscoito de fubá



Ingredientes: 1 xícara de fubá fino; 1 xícara de amido de milho; 1 xícara de farinha de trigo (pode ser integral fina); 1 xícara de açúcar; 2 ovos pequenos; 2 colheres de sopa de manteiga; uma pitada de sal; 1 colher de sobremesa de fermento em pó; açúcar cristal para passar por fora antes de assar.

Modo de preparo: Juntar todos os ingredientes numa bacia e amassar até dar a liga. Fazer bolinhas da massa e passar no açúcar cristal. Colocar em tabuleiro untado e polvilhado com farinha com um pouco de distância entre as bolinhas. Assar em forno brando até as bordas ficarem douradas.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

A. Antes de iniciar qualquer prática culinária, orientar a higienização das mãos: <https://www.youtube.com/watch?v=CaTXgmHyMSk> ou <https://www.youtube.com/watch?v=EAEQEnoo6BM> e apresentar os utensílios de cozinha que serão utilizados.

B. Apresentar a receita e estimular que a criança leia a receita.

C. Mostrar os ingredientes para a criança e questionar: O que é isso? Como se chama? Como comemos? Existem outras formas de comer?

D. Deixar que a criança misture os ingredientes da massa até dar liga.

E. Estimular que faça bolinhas ou outros formatos que a criança desejar e passar no açúcar cristal.

F. Colocar as bolinhas no tabuleiro e com a ajuda de um adulto levar ao forno.

G. Retirar assim que as bordas começarem a ficar douradas.

Relatório da atividade:

Expresse (por escrito ou em desenho) como você realizou essa atividade (quem participou com você? Você gostou?)

Data: __/__/__

OS ALIMENTOS E SEU GRAU DE PROCESSAMENTO

OBJETIVO:

Perceber as mudanças dos alimentos em função do seu grau de processamento, desenvolver o pensamento crítico.

MATERIAIS NECESSÁRIOS E ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- 1 Espiga de milho
- 1 saco de fubá
- 1 lata de milho em conserva
- 1 embalagem de salgadinhos de pacote à base de milho.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

A. Preencher uma ficha (modelo a seguir) com informações sobre os alimentos separados para a experiência.

B. Observar as diferenças entre os alimentos à medida que aumenta o grau de processamento.

C. Observar que todos os alimentos derivam do milho.



D. Responder às questões a seguir: quais desses alimentos podem se deteriorar mais rápido?

• Espiga de milho. • Um saco de fubá. • Uma lata de milho em conserva.

• Uma embalagem de salgadinhos de pacote à base de milho.

O que permite que o milho em lata dure mais que uma

espiga?

Qual o prazo de validade do biscoito?

Quanto será que há de milho nesses produtos?

Que outros alimentos podem ser servidos crus, em conserva e que são transformados ou imitados em alimentos ultraprocessados?

Todos os produtos que estão descritos no rótulo são conhecidos?

Assista ao vídeo: <https://www.dailymotion.com/video/x2yx94e>

Nome:	<i>Espiga de milho</i>
Origem:	
Modo de consumo:	
Ingredientes:	

Prazo de validade	
--------------------------	--

Nome:	<i>Fubá</i>
Origem:	
Modo de consumo:	
Ingredientes:	
Prazo de validade	

Nome:	<i>Milho em conserva</i>
Origem:	
Modo de consumo:	
Ingredientes:	
Prazo de validade	

Nome:	<i>Salgadinho de pacote à base de milho</i>
Origem:	
Modo de consumo:	
Ingredientes:	

Prazo de validade

Observação: As fichas não precisam ser impressas, você pode copiar as informações em uma folha de papel.

Relatório da atividade:

Expresse (por escrito ou em desenho) como você realizou essa atividade (quem participou com você? Você gostou?)

Data: __/__/__

CONHECENDO NOSSAS PRÁTICAS ALIMENTARES

OBJETIVO:

Refletir sobre as práticas alimentares e o que as influencia: fatores socioculturais (incluindo religião, propaganda, regionalidade), econômicos, biológicos, entre outros.

MATERIAIS NECESSÁRIOS E ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- Comidograma: Modelo a seguir:

COMO E GOSTO:	NÃO COMO E GOSTO:
COMO E NÃO GOSTO:	NÃO COMO E NÃO GOSTO:
COMO E GOSTO:	NÃO COMO E GOSTO:
COMO E NÃO GOSTO:	NÃO COMO E NÃO GOSTO:

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

A. Preencher o “comidograma” individualmente em seu caderno ou em folha avulsa, pensando no que come em casa e fora de casa, incluindo na escola.

B. Observar e refletir sobre os alimentos in natura ou minimamente processados, processados e ultraprocessados presentes em cada categoria do “comidograma”.

C. Responder as questões:

Já provou os alimentos que dizem não gostar?

Por que a família escolhe esses alimentos (ou preparações)?

Você consome em maior quantidade quais tipos de alimentos (In natura, processados ou ultraprocessados)? Por quê?

O que você achou do resultado da sua pesquisa?



Observação: As fichas não precisam ser impressas, você pode copiar as informações em uma folha de papel.

Relatório da atividade:

Expresse (por escrito ou em desenho) como você realizou essa atividade (quem participou com você? Você gostou?)

Data: ___/___/___

A COZINHA ONTEM E HOJE

OBJETIVO:

Refletir sobre as práticas culinárias em uma perspectiva histórica.

MATERIAIS NECESSÁRIOS E ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- Quadro comparativo individual. Modelo a seguir:

REFEIÇÃO	EU (Minha idade__)	Meu familiar quando criança (Idade que tinha __)
Café da manhã		
Almoço		
Lanche		
Jantar		

Itens	Eu	Meu familiar quando criança
Equipamentos		
Utensílios		
Outros		

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE



A. Preencher, no quadro, os alimentos que você consome em sua rotina, no café da manhã, no almoço, no lanche e no jantar, listando alimentos e preparações culinárias.

B. listar os equipamentos e similares (ex.: fogão (a lenha, a gás), geladeira, fogueira), utensílios (ex.: panela (de barro, de pedra, de alumínio), colher (de pau, de silicone), copo (cuia, caneca) que são utilizados para conservar, preparar e servir o que vocês consomem.

C. Fazer o mesmo levantamento com a pessoa mais idosa da família, solicitando que ela relate sobre esses aspectos em sua infância.

C. Explorar as similaridades e as diferenças na alimentação entre as gerações. Identificar os motivos que levaram à permanência e à mudança de hábitos.

D. Identificar alimentos, preparações culinárias, equipamentos e utensílios desconhecidos e pesquisar sobre eles.

Observação: As fichas não precisam ser impressas, você pode copiar as informações em uma folha de papel.

Relatório da atividade:

Expresse (por escrito ou em desenho) como você realizou essa atividade (quem participou com você? Você gostou?)

Data: __/__/__

Atividades de Promoção de Práticas Corporais



MORTO E VIVO

OBJETIVO:

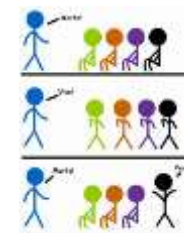
Estimular a atenção, coordenação motora, a agilidade, condicionamento físico, concentração e a expressão corporal.

MATERIAIS NECESSÁRIOS E ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

Não são necessários.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

A. Os participantes formam uma fileira.



B. Um deles (que precisa estar fora da fileira) fica de frente. Quando disser “morto”, todos devem se abaixar. E quando for “vivo”, todos precisam estar de pé.

C. O condutor deve ir alternando as palavras e a velocidade. Quem errar está fora da brincadeira momentaneamente, entrando de volta na brincadeira no lugar do próximo que errar.

D. Podem-se usar outros comandos como pipoquinha (movimento de ficar pulando parado), atleta (movimento de abdominal ou apoio), panela de pressão (girando), caixão (ficar deitado).

E. Depois de alguns minutos de brincadeira já se pode sentir o coração bater mais rápido!

Relatório da atividade:

Expresse (por escrito ou em desenho) como você realizou essa atividade (quem participou com você? Você gostou?)

Data: __/__/__



PULA CORDA

OBJETIVO:

Estimular a atenção, coordenação motora, a agilidade, condicionamento físico, a expressão corporal e o equilíbrio.

MATERIAIS NECESSÁRIOS E ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- Corda (infantil).

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

A. A criança pode pular corda individualmente, amarrando a ponta da corda em um local fixo ou com o apoio de duas outras pessoas/crianças seguram, uma em cada ponta.

B. As batidas podem ser lentas ou muito rápidas.

C. Existem muitas formas de pular corda. Uma delas é cantando uma musiquinha como a que temos a seguir:

"O homem bateu na porta

E eu abri

Senhoras e senhores

Coloca a mão no chão (fazer isso

pulando a corda)

Senhoras e senhores

Pule de um pé só (fazer isso pulando

a corda)

E da uma rodadinha (fazer isso pulando a corda)

E volte para o olho da rua (sair da corda, senão sair começa a bater forte a corda)".



Relatório da atividade:

Expresse (por escrito ou em desenho) como você realizou essa atividade (quem participou com você? Você gostou?)

Data: __/__/__

CARRINHO DE MÃO

OBJETIVO:

Estimular a coordenação motora, a agilidade, condicionamento físico, a expressão corporal e o equilíbrio.

MATERIAIS NECESSÁRIOS E ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

Não são necessários.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

- A. Trace duas linhas no chão, uma de largada e outra de chegada.
- B. Com o apoio de um adulto, estique as pernas para trás e apoie as mãos no chão. O adulto deve levantar as pernas da criança e segurar.
- C. Coloquem-se atrás da linha de largada.
- D. Contem até três e comecem a andar, um com os pés e o outro com as mãos, até chegar à linha de chegada.
- E. Caso tenham mais de uma criança em casa, pode-se estabelecer uma competição.



Relatório da atividade:

Expresse (por escrito ou em desenho) como você realizou essa atividade (quem participou com você? Você gostou?)

Data: __/__/__

BOCA DE FORNO

OBJETIVO:

Estimular a atenção, a agilidade, o condicionamento físico, a expressão corporal.

Data: __/__/__

MATERIAIS NECESSÁRIOS E ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

Não são necessários.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

A. A(s) criança(s) coloca(m)-se em posição oposta ao MESTRE.

B. Inicia-se o diálogo entre o MESTRE e a(s) criança(s):

MESTRE: Boca de forno.

Criança(s): Forno.

MESTRE: Tirar um bolo.

Criança(s): Bolo.

MESTRE: Fareis tudo o que o mestre mandar?

Criança(s): Faremos todos.

C. Seguem-se as ordens do MESTRE.

D. As ordens do MESTRE consistem em coisas simples como: andar x passos, bater palmas, dar pulos, etc.

Relatório da

Expresse (por desenho) como essa atividade com você? Você



atividade:

escrito ou em você realizou (quem participou gostou?)

DESAFIO DE OBSTÁCULO

OBJETIVO:

Estimular a atenção, a agilidade, o condicionamento físico, a expressão corporal.

MATERIAIS NECESSÁRIOS E ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- Um travesseiro pequeno ou uma almofada;
- Uma corda, corda de varal ou barbante;
- Pregadores de roupa ou bolinhas;
- Uma bacia, balde ou cesto.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

A. Separe todos os materiais;

B. Amarre a corda no centro do travesseiro ou almofada, deixando uma parte grande da corda para pendurar.

C. Convide alguém da sua casa para brincar com você.

D. Coloque os pregadores ou as bolinhas de um lado e o cesto, balde ou bacia do lado oposto.

E. Peça que alguém segure a almofada com a corda.

F. Você precisará passar por debaixo da perna, pegar o pregador ou a bolinha e coloca-lo (a) no cesto, do lado oposto (sem que a almofada toque em você).



G. Repita até que consiga levar todos os pregadores ou bolinhas até o outro lado (um de cada vez).

C. Seguem-se as ordens do MESTRE.

D. As ordens do MESTRE consistem em coisas simples como: andar x passos, bater palmas, dar pulos, etc.

Relatório da atividade:

Expresse (por escrito ou em desenho) como você realizou essa atividade (quem participou com você? Você gostou?)

Data: __/__/__

ELEFANTE COLORIDO

OBJETIVO:

Estimular a atenção, a agilidade, memória, coordenação motora e o conhecimento de cores.

Data: __/__/__

MATERIAIS NECESSÁRIOS E ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

Não são necessários.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

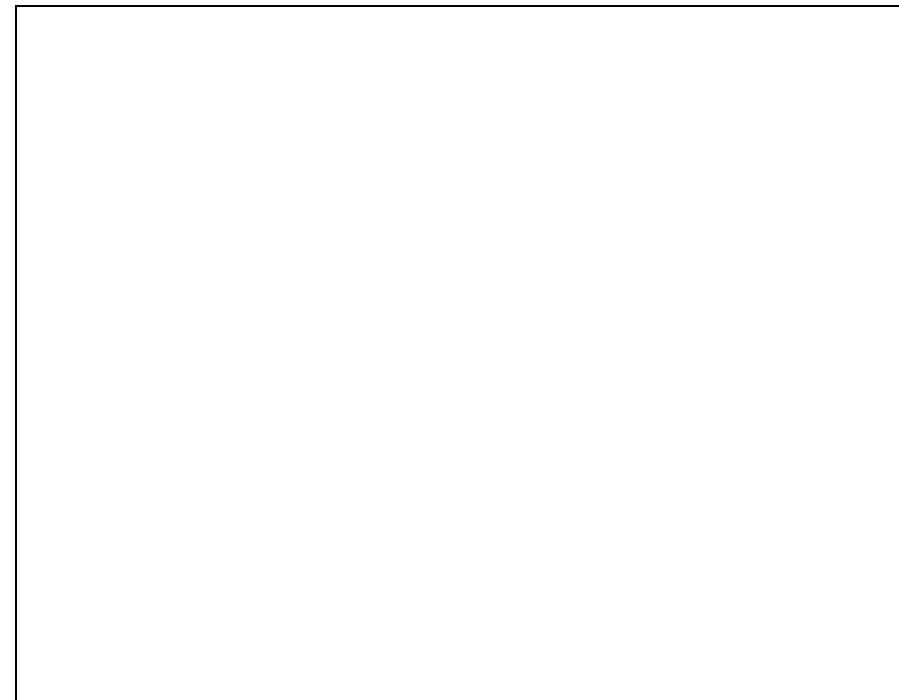
A. Convide um adulto para brincar com você, ele será o comandante.

B. Uma ou mais crianças ficam a frente do comandante.

C. O comandante diz: “Elefante colorido!”. Os outros respondem: “Que cor?”. O comandante então grita o nome de uma cor e o(s) participante(s) corre(m) para tocar em algo que tenha aquela tonalidade/cor.

D. Quanto mais longe o acesso a cor, mais difícil o jogo fica.

E. O comandante também pode perseguir o(s) outro(s) participante(s) e tentar captura(-los) antes que ele(s) chegue(m) à cor.



Relatório da atividade:

Expresse (por escrito ou em desenho) como você realizou essa atividade (quem participou com você? Você gostou?)



PEGA RABO

OBJETIVO:

Estimular a atenção, a agilidade, cooperação, condicionamento físico e velocidade.

MATERIAIS NECESSÁRIOS E ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- Pregadores de roupa.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

- A. Convide alguém da sua casa para brincar com você.
- B. Os jogadores devem prender o pregador de roupa no cós da calça/bermuda, ou na barra da blusa, como se fosse um rabo.
- C. Neste jogo um participante tenta pegar o “rabo” do adversário. Quem ficar sem rabo perde o jogo.

**Relatório da atividade:**

Expresse (por escrito ou em desenho) como você realizou essa atividade (quem participou com você? Você gostou?)

Data: __/__/__

DANÇA DA LARANJA

OBJETIVO:

Estimular a cooperação, o equilíbrio e o ritmo.

MATERIAIS NECESSÁRIOS E ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- 01 laranja.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

A. Convide alguém da sua casa para brincar com você.

B. Em duplas e sem a ajuda das mãos, os participantes devem dançar enquanto equilibram uma laranja entre suas cabeças.

Dica: coloque músicas com ritmos diferentes e troque o ritmo em um curto espaço de tempo. As duplas devem cumprir ordens como: 'Dançando com um pé só!'; 'Dançando e batendo palmas!'.



Relatório da atividade:

Expresse (por escrito ou em desenho) como você realizou essa atividade (quem participou com você? Você gostou?)

Data: __/__/__

CINCO MARIAS

OBJETIVO:

Estimular a coordenação motora, agilidade, lateralidade e velocidade.

MATERIAIS NECESSÁRIOS E ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- 05 pedrinhas.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

A. Existem várias formas para brincar com esse jogo. Todas exigem muita agilidade e velocidade do participante. Uma das mais comuns é o jogador lançar todas as 'Marias' para o alto e deixá-las onde caírem. Ele escolhe uma das 'Marias', lançando-a novamente para cima. Enquanto isso deve recolher outro saquinho do chão e, com a mesma mão, apanhar o que foi lançado ainda no ar.

C. Na rodada seguinte, as cinco 'Marias' são jogadas mais uma vez, mas, neste turno, o jogador terá de recolher dois saquinhos, além da 'Maria' ainda no ar – sempre usando uma só mão.

Dica: crie novas regras e desafios para o jogo, combinando quantos saquinhos devem ser apanhados.

Relatório da atividade:

Expresse (por escrito ou em desenho) como você realizou essa atividade (quem participou com você? Você gostou?)

Data: __/__/__



CAIXA DE SURPRESAS

OBJETIVO:

Estimular a linguagem, linguagem corporal, expressão corporal e a criatividade.

MATERIAIS NECESSÁRIOS E ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- Uma caixa ou saco de pano;
- Pedacos de papéis e caneta para escrever as tarefas.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

A. Convide as pessoas da sua casa para brincarem com você.

B. Peça a um adulto para escrever as tarefas nos pedacos de papel.

C. As tarefas precisam ser engraçadas e desafiadoras, adequadas à faixa etária dos participantes, como por exemplo: “pule em uma perna só”, “pule 10 vezes”, “faça uma careta”, “imite um leão”.

D. Os papéis devem ser colocados dentro da caixa ou no saco de pano.

E. Os participantes devem sentar em roda e passar a caixinha ou o saco de pano de mão em mão enquanto toca uma música.



F. No momento em que a música parar, quem estiver com a caixa nas mãos retira um papel e cumpre a tarefa descrita. A brincadeira continua até terminarem os papéis.

Dica: escreva nos papéis uma charada e uma tarefa. Só cumprirá a tarefa quem não acertar a charada.

Relatório da atividade:

Expresse (por escrito ou em desenho) como você realizou essa atividade (quem participou com você? Você gostou?)

Data: __/__/__

