

LIVRO DE BRINCADEIRAS · VOLUME 2

150
BRINCADEIRAS
VOL. 2

+150 Brincadeiras Prontas para as Férias

Brincadeiras sem tela, com o que você já tem em casa,
organizadas por momento do dia, com idade, tempo e passo a
passo.

✓ 8 capítulos

✓ Nº 151 a 300

✓ De 3 a 10 anos

✓ Passo a passo

Para mães, pais, avós e cuidadores

Crianças de 3 a 10 anos

Material digital em PDF



KIT COMPLETO
**Férias
Sem Tela**

Que bom ter você **aqui!**

As férias chegam e, com elas, a pergunta que toda mãe conhece: "o que eu faço com essa criança o dia inteiro?". Quando a resposta não vem, o celular e a TV acabam ocupando o lugar das brincadeiras.

Este livro foi feito para mudar isso. Aqui estão **150 brincadeiras prontas** (Nº 151 a 300), organizadas em 8 capítulos por momento do dia: para gastar energia, para acalmar, para brincar em família, para o dia de chuva. Cada uma traz a idade indicada, o tempo, o lugar, o nível de energia, o que você vai precisar e um passo a passo simples.

Quase tudo usa o que você já tem em casa: lençol, caixa de papelão, meia, papel, almofada. Não precisa comprar nada. Escolha uma, chame a criança e brinque junto sempre que puder: é isso que ela vai lembrar das férias.

Boas férias!

Como usar este livro

1

Escolha pelo momento

Criança elétrica? Capítulo de energia. Hora de acalmar? Brincadeiras calmas. O sumário mostra tudo.

2

Confira a idade

Cada ficha mostra a faixa de idade. No Localizador Rápido você vê todas de uma vez.

3

Separe e brinque

Veja o que vai precisar, siga o passo a passo e marque "Já brincamos" quando terminar.

Legenda das fichas

 Idade

Faixa de idade em que a brincadeira funciona melhor.

 Crianças

Quantas crianças podem brincar.

 Tempo

Duração média da brincadeira.

 Lugar

Dentro de casa, quintal ou qualquer lugar.

 Energia

Calma, média ou alta: alterne ao longo do dia.

Segurança: todas as brincadeiras devem ter um adulto por perto. Atividades com água, tesoura, altura ou objetos pequenos pedem atenção redobrada.

8 capítulos, 150 brincadeiras

As brincadeiras estão organizadas por momento do dia. Para encontrar pela idade ou pelo lugar, use o Localizador Rápido logo a seguir.



Caça ao Tesouro e Desafios

Nº 151 a 169 · 19 brincadeiras

9



Quintal e Natureza

Nº 170 a 188 · 19 brincadeiras

20



Brincadeiras com Água

Nº 189 a 207 · 19 brincadeiras

31



Experiências e Ciência

Nº 208 a 226 · 19 brincadeiras

42



Música e Dança

Nº 227 a 244 · 18 brincadeiras

53



Jogos Caseiros

Nº 245 a 262 · 18 brincadeiras

63



Brincadeiras de Antigamente

Nº 263 a 281 · 19 brincadeiras

73



Esportes e Olimpíadas em Casa

Nº 282 a 300 · 19 brincadeiras

84

Dica: use junto com o **Calendário de Férias de 60 Dias**, que já traz uma brincadeira escolhida para cada dia.

Encontre a brincadeira certa

Nº	BRINCADEIRA	CAPÍTULO	IDADE	ENERGIA	LUGAR	PÁG.
151	Caça ao Tesouro com Pistas	● Caça ao Tesouro e Desafios	5–10	● ● ●	Dentro de casa	10
152	Caça ao Tesouro de Fotos	● Caça ao Tesouro e Desafios	3–7	● ● ●	Dentro de casa	10
153	Missão Agente Secreto	● Caça ao Tesouro e Desafios	6–10	● ● ●	Dentro de casa	11
154	Desafio dos 10 Objetos	● Caça ao Tesouro e Desafios	4–10	● ● ●	Dentro de casa	11
155	Caça às Letras	● Caça ao Tesouro e Desafios	4–7	● ● ●	Dentro de casa	12
156	Enigmas e Charadas	● Caça ao Tesouro e Desafios	5–10	● ● ●	Qualquer lugar	12
157	Quebra-Cabeça Escondido	● Caça ao Tesouro e Desafios	4–10	● ● ●	Dentro de casa	13
158	Desafio da Torre de Papel	● Caça ao Tesouro e Desafios	6–10	● ● ●	Dentro de casa	13
159	Desafio do Ovo que Não Quebra	● Caça ao Tesouro e Desafios	7–10	● ● ●	Quintal	14
160	Corrida das Missões	● Caça ao Tesouro e Desafios	5–10	● ● ●	Dentro de casa	14
161	Detetive das Pegadas	● Caça ao Tesouro e Desafios	4–8	● ● ●	Dentro de casa	15
162	O Que Mudou na Sala	● Caça ao Tesouro e Desafios	5–10	● ● ●	Dentro de casa	15
163	Desafio do Copo Cheio	● Caça ao Tesouro e Desafios	4–10	● ● ●	Dentro de casa	16
164	Caça ao Tesouro Noturna	● Caça ao Tesouro e Desafios	5–10	● ● ●	Dentro de casa	16
165	Desafio do Minuto	● Caça ao Tesouro e Desafios	5–10	● ● ●	Dentro de casa	17
166	Labirinto de Pistas no Quintal	● Caça ao Tesouro e Desafios	5–10	● ● ●	Quintal	17
167	Missão Resgate dos Brinquedos	● Caça ao Tesouro e Desafios	3–7	● ● ●	Dentro de casa	18
168	Jogo do Quente e Frio	● Caça ao Tesouro e Desafios	3–8	● ● ●	Dentro de casa	18
169	Desafio dos Sons	● Caça ao Tesouro e Desafios	4–10	● ● ●	Dentro de casa	19
170	Plantar Feijão no Algodão	● Quintal e Natureza	3–10	● ● ●	Dentro de casa	21
171	Caça às Folhas	● Quintal e Natureza	3–10	● ● ●	Quintal	21
172	Pintura em Pedras	● Quintal e Natureza	4–10	● ● ●	Quintal	22
173	Bingo da Natureza	● Quintal e Natureza	4–10	● ● ●	Quintal	22
174	Lupa de Papel	● Quintal e Natureza	4–10	● ● ●	Quintal	23
175	Mini Horta no Pote	● Quintal e Natureza	4–10	● ● ●	Quintal	23
176	Casinha de Passarinho	● Quintal e Natureza	5–10	● ● ●	Quintal	24
177	Corrida de Gravetos	● Quintal e Natureza	4–10	● ● ●	Quintal	24
178	Desenho com Giz na Calçada	● Quintal e Natureza	3–10	● ● ●	Quintal	25
179	Coleção de Pedrinhas	● Quintal e Natureza	3–10	● ● ●	Quintal	25
180	Piquenique no Quintal	● Quintal e Natureza	3–10	● ● ●	Quintal	26
181	Pintura com Água no Muro	● Quintal e Natureza	2–6	● ● ●	Quintal	26
182	Trilha de Aventura	● Quintal e Natureza	5–10	● ● ●	Quintal	27

Nº	BRINCADEIRA	CAPÍTULO	IDADE	ENERGIA	LUGAR	PÁG.
183	Carimbo de Folhas	● Quintal e Natureza	3–10	● ● ● ●	Quintal	27
184	Cata-Vento de Papel	● Quintal e Natureza	5–10	● ● ● ●	Quintal	28
185	Construir com Galhos	● Quintal e Natureza	4–10	● ● ● ●	Quintal	28
186	Pipa de Saco Plástico	● Quintal e Natureza	5–10	● ● ● ●	Quintal	29
187	Coleção de Insetos de Mentirinha	● Quintal e Natureza	3–8	● ● ● ●	Quintal	29
188	Observar o Pôr do Sol	● Quintal e Natureza	3–10	● ● ● ●	Quintal	30
189	Guerra de Esponjas	● Brincadeiras com Água	4–10	● ● ● ●	Quintal	32
190	Pescaria na Bacia	● Brincadeiras com Água	2–6	● ● ● ●	Quintal	32
191	Corrida do Copo d'Água	● Brincadeiras com Água	4–10	● ● ● ●	Quintal	33
192	Barquinho de Papel na Chuva	● Brincadeiras com Água	4–10	● ● ● ●	Quintal	33
193	Pintura com Água Colorida	● Brincadeiras com Água	3–8	● ● ● ●	Quintal	34
194	Gelo com Tesouros	● Brincadeiras com Água	3–8	● ● ● ●	Quintal	34
195	Lava-Rápido de Brinquedos	● Brincadeiras com Água	3–8	● ● ● ●	Quintal	35
196	Esguicho de Garrafa	● Brincadeiras com Água	4–10	● ● ● ●	Quintal	35
197	Afunda ou Boia	● Brincadeiras com Água	3–8	● ● ● ●	Dentro de casa	36
198	Cabeleireiro de Espuma	● Brincadeiras com Água	3–8	● ● ● ●	Dentro de casa	36
199	Pintura no Azulejo	● Brincadeiras com Água	3–8	● ● ● ●	Dentro de casa	37
200	Balão de Água	● Brincadeiras com Água	4–10	● ● ● ●	Quintal	37
201	Chuva Artificial	● Brincadeiras com Água	3–8	● ● ● ●	Quintal	38
202	Transportar Água com Esponja	● Brincadeiras com Água	3–8	● ● ● ●	Quintal	38
203	Navio que Não Afunda	● Brincadeiras com Água	6–10	● ● ● ●	Dentro de casa	39
204	Tobogã de Lona	● Brincadeiras com Água	5–10	● ● ● ●	Quintal	39
205	Sopa de Pedra Mágica	● Brincadeiras com Água	3–8	● ● ● ●	Quintal	40
206	Tiro ao Alvo Molhado	● Brincadeiras com Água	4–10	● ● ● ●	Quintal	40
207	Bolhas Gigantes	● Brincadeiras com Água	4–10	● ● ● ●	Quintal	41
208	Vulcão de Bicarbonato	● Experiências e Ciência	4–10	● ● ● ●	Quintal	43
209	Leite Mágico	● Experiências e Ciência	4–10	● ● ● ●	Dentro de casa	43
210	Arco-Íris no Copo	● Experiências e Ciência	5–10	● ● ● ●	Dentro de casa	44
211	Flor que Muda de Cor	● Experiências e Ciência	5–10	● ● ● ●	Dentro de casa	44
212	Ovo que Flutua	● Experiências e Ciência	5–10	● ● ● ●	Dentro de casa	45
213	Balão que Enche Sozinho	● Experiências e Ciência	5–10	● ● ● ●	Dentro de casa	45
214	Tinta Invisível	● Experiências e Ciência	6–10	● ● ● ●	Dentro de casa	46

Nº	BRINCADEIRA	CAPÍTULO	IDADE	ENERGIA	LUGAR	PÁG.
215	Pimenta que Foge	● Experiências e Ciência	4–10	● ● ●	Dentro de casa	46
216	Massa Mágica (Amido e Água)	● Experiências e Ciência	3–10	● ● ●	Dentro de casa	47
217	Foguete de Balão	● Experiências e Ciência	5–10	● ● ●	Dentro de casa	47
218	Germinação no Saquinho	● Experiências e Ciência	4–10	● ● ●	Dentro de casa	48
219	Arco-Íris de Água	● Experiências e Ciência	4–10	● ● ●	Quintal	48
220	Garrafa Tornado	● Experiências e Ciência	6–10	● ● ●	Dentro de casa	49
221	Imã Caçador	● Experiências e Ciência	4–10	● ● ●	Dentro de casa	49
222	Sombra que Muda	● Experiências e Ciência	5–10	● ● ●	Quintal	50
223	Cristal de Sal	● Experiências e Ciência	6–10	● ● ●	Dentro de casa	50
224	Paraquedas de Saco	● Experiências e Ciência	5–10	● ● ●	Dentro de casa	51
225	Telefone de Lata	● Experiências e Ciência	5–10	● ● ●	Dentro de casa	51
226	Sabão que Faz Barco Andar	● Experiências e Ciência	5–10	● ● ●	Dentro de casa	52
227	Banda de Panelas	● Música e Dança	2–8	● ● ●	Dentro de casa	54
228	Chocalho de Garrafinha	● Música e Dança	2–8	● ● ●	Dentro de casa	54
229	Dança das Emoções	● Música e Dança	3–10	● ● ●	Dentro de casa	55
230	Coreografia em Família	● Música e Dança	5–10	● ● ●	Dentro de casa	55
231	Adivinhe a Música	● Música e Dança	5–10	● ● ●	Qualquer lugar	56
232	Estátua Musical com Poses	● Música e Dança	3–10	● ● ●	Dentro de casa	56
233	Tambor de Balde	● Música e Dança	3–10	● ● ●	Dentro de casa	57
234	Roda Cantada	● Música e Dança	2–8	● ● ●	Qualquer lugar	57
235	Mágica do Som	● Música e Dança	4–10	● ● ●	Dentro de casa	58
236	Karaokê de Escova	● Música e Dança	4–10	● ● ●	Dentro de casa	58
237	Dança do Espelho	● Música e Dança	4–10	● ● ●	Dentro de casa	59
238	Pandeiro de Prato	● Música e Dança	3–8	● ● ●	Dentro de casa	59
239	Dança das Cores	● Música e Dança	3–7	● ● ●	Dentro de casa	60
240	Música da Rotina	● Música e Dança	3–8	● ● ●	Qualquer lugar	60
241	Show de Mímica Musical	● Música e Dança	5–10	● ● ●	Dentro de casa	61
242	Caixa de Sons	● Música e Dança	4–10	● ● ●	Dentro de casa	61
243	Bailinho na Sala	● Música e Dança	3–10	● ● ●	Dentro de casa	62
244	Instrumentos do Mundo	● Música e Dança	6–10	● ● ●	Dentro de casa	62
245	Tabuleiro de Trilha	● Jogos Caseiros	4–10	● ● ●	Dentro de casa	64
246	Dominó de Papelão	● Jogos Caseiros	4–10	● ● ●	Dentro de casa	64

Nº	BRINCADEIRA	CAPÍTULO	IDADE	ENERGIA	LUGAR	PÁG.
247	Jogo da Velha de Tampinhas	Jogos Caseiros	4–10	● ● ●	Dentro de casa	65
248	Bingo de Números	Jogos Caseiros	5–10	● ● ●	Dentro de casa	65
249	Cara a Cara Caseiro	Jogos Caseiros	6–10	● ● ●	Dentro de casa	66
250	Jogo de Pares de Bichos	Jogos Caseiros	3–8	● ● ●	Dentro de casa	66
251	Pega-Varetas de Palito	Jogos Caseiros	5–10	● ● ●	Dentro de casa	67
252	Ludo de Papelão	Jogos Caseiros	5–10	● ● ●	Dentro de casa	67
253	Jogo de Cartas Vapt-Vupt	Jogos Caseiros	5–10	● ● ●	Qualquer lugar	68
254	Torre de Copos com Dado	Jogos Caseiros	4–10	● ● ●	Dentro de casa	68
255	Jogo do Adivinha o Objeto	Jogos Caseiros	4–10	● ● ●	Dentro de casa	69
256	Jogo dos 7 Erros Caseiro	Jogos Caseiros	6–10	● ● ●	Dentro de casa	69
257	Cartas de Perguntas da Família	Jogos Caseiros	5–10	● ● ●	Qualquer lugar	70
258	Corrida de Tampinhas	Jogos Caseiros	4–10	● ● ●	Dentro de casa	70
259	Jogo do Tesouro na Grade	Jogos Caseiros	6–10	● ● ●	Dentro de casa	71
260	Ache o Par de Meias	Jogos Caseiros	2–6	● ● ●	Dentro de casa	71
261	Jogo de Formar Palavras	Jogos Caseiros	6–10	● ● ●	Dentro de casa	72
262	Roleta de Brincadeiras	Jogos Caseiros	3–10	● ● ●	Dentro de casa	72
263	Peteca de Jornal	Brincadeiras de Antigamente	5–10	● ● ●	Quintal	74
264	Bolinha de Gude	Brincadeiras de Antigamente	6–10	● ● ●	Quintal	74
265	Cinco Marias	Brincadeiras de Antigamente	6–10	● ● ●	Qualquer lugar	75
266	Passa Anel	Brincadeiras de Antigamente	4–10	● ● ●	Qualquer lugar	75
267	Cabra-Cega	Brincadeiras de Antigamente	4–10	● ● ●	Dentro de casa	76
268	Corre Cutia	Brincadeiras de Antigamente	4–10	● ● ●	Quintal	76
269	Pato, Pato, Ganso	Brincadeiras de Antigamente	3–8	● ● ●	Quintal	77
270	Pião de Tampinha	Brincadeiras de Antigamente	5–10	● ● ●	Dentro de casa	77
271	Pular Corda com Cantiga	Brincadeiras de Antigamente	5–10	● ● ●	Quintal	78
272	Elefante Colorido	Brincadeiras de Antigamente	4–10	● ● ●	Quintal	78
273	Lenço Atrás	Brincadeiras de Antigamente	4–10	● ● ●	Quintal	79
274	Bambolê	Brincadeiras de Antigamente	4–10	● ● ●	Quintal	79
275	Adoleta	Brincadeiras de Antigamente	4–10	● ● ●	Qualquer lugar	80
276	Esconde a Bola	Brincadeiras de Antigamente	3–8	● ● ●	Qualquer lugar	80
277	Bilboquê de Garrafa	Brincadeiras de Antigamente	5–10	● ● ●	Qualquer lugar	81
278	Amarelinha Africana	Brincadeiras de Antigamente	6–10	● ● ●	Quintal	81

Nº	BRINCADEIRA	CAPÍTULO	IDADE	ENERGIA	LUGAR	PÁG.
279	Pega-Pega Ajuda	● Brincadeiras de Antigamente	5–10	●●●●	Quintal	82
280	Macaco Mandou	● Brincadeiras de Antigamente	3–10	●●●●	Qualquer lugar	82
281	Ciranda Cirandinha	● Brincadeiras de Antigamente	2–8	●●●●	Qualquer lugar	83
282	Salto em Distância	● Esportes e Olimpíadas em Casa	4–10	●●●●	Quintal	85
283	Arremesso no Balde	● Esportes e Olimpíadas em Casa	3–10	●●●●	Qualquer lugar	85
284	Mini Golfe Caseiro	● Esportes e Olimpíadas em Casa	5–10	●●●●	Dentro de casa	86
285	Tênis de Balão	● Esportes e Olimpíadas em Casa	4–10	●●●●	Dentro de casa	86
286	Corrida de Revezamento	● Esportes e Olimpíadas em Casa	5–10	●●●●	Quintal	87
287	Abdominal e Polichinelo	● Esportes e Olimpíadas em Casa	5–10	●●●●	Qualquer lugar	87
288	Futebol de Copo	● Esportes e Olimpíadas em Casa	4–10	●●●●	Dentro de casa	88
289	Corrida de Obstáculos	● Esportes e Olimpíadas em Casa	4–10	●●●●	Quintal	88
290	Basquete de Cesto	● Esportes e Olimpíadas em Casa	5–10	●●●●	Dentro de casa	89
291	Vôlei de Balão Sentado	● Esportes e Olimpíadas em Casa	3–10	●●●●	Dentro de casa	89
292	Pular Corda Desafio	● Esportes e Olimpíadas em Casa	5–10	●●●●	Quintal	90
293	Arco e Flecha de Brinquedo	● Esportes e Olimpíadas em Casa	6–10	●●●●	Quintal	90
294	Equilíbrio no Pé Só	● Esportes e Olimpíadas em Casa	3–10	●●●●	Qualquer lugar	91
295	Corrida do Caranguejo	● Esportes e Olimpíadas em Casa	4–10	●●●●	Dentro de casa	91
296	Boliche Humano	● Esportes e Olimpíadas em Casa	5–10	●●●●	Quintal	92
297	Corrida de Três Pernas	● Esportes e Olimpíadas em Casa	5–10	●●●●	Quintal	92
298	Campeonato de Embaixadinha	● Esportes e Olimpíadas em Casa	5–10	●●●●	Quintal	93
299	Cerimônia de Medalhas	● Esportes e Olimpíadas em Casa	3–10	●●●●	Dentro de casa	93
300	Alongamento do Atleta	● Esportes e Olimpíadas em Casa	3–10	●●●●	Qualquer lugar	94



CAPÍTULO 9

Caça ao Tesouro e Desafios

Pistas, missões e enigmas para a criança se sentir em uma aventura sem sair de casa.

19
BRINCADEIRAS

3–10
ANOS

Nº 151–169
NO LIVRO

151	Caça ao Tesouro com Pistas	5–10 anos	161	Detetive das Pegadas	4–8 anos
152	Caça ao Tesouro de Fotos	3–7 anos	162	O Que Mudou na Sala	5–10 anos
153	Missão Agente Secreto	6–10 anos	163	Desafio do Copo Cheio	4–10 anos
154	Desafio dos 10 Objetos	4–10 anos	164	Caça ao Tesouro Noturna	5–10 anos
155	Caça às Letras	4–7 anos	165	Desafio do Minuto	5–10 anos
156	Enigmas e Charadas	5–10 anos	166	Labirinto de Pistas no Quintal	5–10 anos
157	Quebra-Cabeça Escondido	4–10 anos	167	Missão Resgate dos Brinquedos	3–7 anos
158	Desafio da Torre de Papel	6–10 anos	168	Jogo do Quente e Frio	3–8 anos
159	Desafio do Ovo que Não Quebra	7–10 anos	169	Desafio dos Sons	4–10 anos
160	Corrida das Missões	5–10 anos			

Nº
151

Caça ao Tesouro com Pistas

CAÇA AO TESOURO E DESAFIOS

☐ Já brincamos 5 a 10 anos 1 ou mais crianças 30 min Dentro de casa Energia média ● ● ●

Leitura, raciocínio e aventura.

VOCÊ VAI PRECISAR

Papéis com pistas e um prêmio

COMO BRINCAR

- 1 Esconda o prêmio num lugar da casa.
- 2 Escreva 5 pistas, cada uma levando à próxima ("Onde a roupa fica limpinha?").
- 3 Entregue a primeira pista para a criança.
- 4 Ela segue as pistas até achar o tesouro.

 **Dica** Para quem não lê, use pistas em desenho: o desenho de uma geladeira leva até a geladeira.

Nº
152

Caça ao Tesouro de Fotos

CAÇA AO TESOURO E DESAFIOS

☐ Já brincamos 3 a 7 anos 1 ou mais crianças 20 min Dentro de casa Energia média ● ● ●

Observação para quem ainda não lê.

VOCÊ VAI PRECISAR

Celular só para tirar as fotos e imprimir ou desenhar

COMO BRINCAR

- 1 Tire fotos bem de perto de objetos da casa (o puxador da gaveta, a planta).
- 2 Mostre uma foto por vez ou desenhe.
- 3 A criança descobre qual objeto é e corre até ele.
- 4 Lá está a próxima pista.

 **Dica** Use fotos muito de perto para ficar mais difícil para os maiores.

Nº
153

Missão Agente Secreto

CAÇA AO TESOURO E DESAFIOS

☐ Já brincamos 6 a 10 anos 1 ou mais crianças 30 min Dentro de casa Energia média ● ● ●

Responsabilidade e aventura.

VOCÊ VAI PRECISAR

Envelopes com missões,
lanterna, crachá

COMO BRINCAR

- 1 Entregue um envelope "ultrassegredo" com a missão do dia.
- 2 As missões podem ser: arrumar a cama em 3 minutos, achar 5 objetos azuis, ajudar no almoço.
- 3 Cada missão cumprida ganha um carimbo.
- 4 Com 10 carimbos, ela ganha uma "promoção".

 **Dica** Ótimo para misturar tarefas de casa com brincadeira.

Nº
154

Desafio dos 10 Objetos

CAÇA AO TESOURO E DESAFIOS

☐ Já brincamos 4 a 10 anos 1 ou mais crianças 15 min Dentro de casa Energia média ● ● ●

Agilidade e atenção.

VOCÊ VAI PRECISAR

Lista escrita ou
desenhada

COMO BRINCAR

- 1 Faça uma lista com 10 coisas: algo macio, algo redondo, algo que começa com B.
- 2 A criança procura pela casa.
- 3 Cronometre.
- 4 Confirmam juntos a lista no final.

 **Dica** Troque a lista a cada dia para virar o "desafio diário" das férias.

Nº
155

Caça às Letras

CAÇA AO TESOURO E DESAFIOS

☐ Já brincamos 4 a 7 anos 1 ou mais crianças 15 min Dentro de casa Energia média ● ● ●

Alfabetização em movimento.

VOCÊ VAI PRECISAR

Letras escritas em
papeizinhos

COMO BRINCAR

- 1 Esconda letras de papel pela casa.
- 2 A criança procura e traz.
- 3 Juntos, formem o nome dela com as letras.
- 4 Depois formem outras palavras.

 **Dica** Comece pelas letras do nome da criança. Ela fica muito orgulhosa.

Nº
156

Enigmas e Charadas

CAÇA AO TESOURO E DESAFIOS

☐ Já brincamos 5 a 10 anos 1 ou mais crianças 15 min Qualquer lugar Energia calma ● ● ●

Raciocínio e humor.

VOCÊ VAI PRECISAR

Lista de charadas

COMO BRINCAR

- 1 Faça charadas: "O que é, o que é: tem dentes e não come?" (o pente).
- 2 A criança tenta adivinhar.
- 3 Dê dicas se ela travar.
- 4 Depois ela inventa uma charada para você.

 **Dica** Charadas são perfeitas para o carro e para a fila do mercado.

Nº
157

Quebra-Cabeça Escondido

 CAÇA AO TESOURO E DESAFIOS☐ Já brincamos 4 a 10 anos 1 ou mais crianças 20 min Dentro de casa Energia média ● ● ●

Busca e montagem.

VOCÊ VAI PRECISAR

Um quebra-cabeça

COMO BRINCAR

- 1 Esconda as peças de um quebra-cabeça pela casa.
- 2 A criança procura as peças.
- 3 Monta conforme vai encontrando.
- 4 Quando completar, descobre a imagem.

 **Dica** Use um quebra-cabeça pequeno, de até 24 peças, para não virar frustração.

Nº
158

Desafio da Torre de Papel

 CAÇA AO TESOURO E DESAFIOS☐ Já brincamos 6 a 10 anos 1 ou mais crianças 20 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Engenharia e criatividade.

VOCÊ VAI PRECISAR

10 folhas de papel e fita

COMO BRINCAR

- 1 Dê 10 folhas e um pedaço de fita.
- 2 O desafio é fazer a torre mais alta que fique em pé sozinha.
- 3 Tempo: 10 minutos.
- 4 Meçam o resultado.

 **Dica** Mostre que enrolar a folha em tubo deixa ela muito mais forte.

Nº
159

Desafio do Ovo que Não Quebra

CAÇA AO TESOURO E DESAFIOS

☐ Já brincamos 7 a 10 anos 1 ou mais crianças 30 min Quintal ou área externa Energia calma ● ● ●

Ciência e criatividade.

VOCE VAI PRECISAR

1 ovo cru, papel, sacola,
fita, canudos

COMO BRINCAR

- 1 Construa uma "proteção" para o ovo com o material.
- 2 Solte de uma pequena altura (uma cadeira).
- 3 Veja se o ovo sobreviveu.
- 4 Melhore o projeto e tente de novo.

 **Dica** Faça do lado de fora, porque ovo quebrado faz sujeira.

Nº
160

Corrida das Missões

CAÇA AO TESOURO E DESAFIOS

☐ Já brincamos 5 a 10 anos 2 ou mais crianças 20 min Dentro de casa Energia alta ● ● ●

Agilidade e muita risada.

VOCE VAI PRECISAR

Cartões com tarefas

COMO BRINCAR

- 1 Escreva tarefas em cartões: pular 10 vezes, cantar o parabéns, trazer uma colher.
- 2 Sorteie uma carta.
- 3 Quem cumprir primeiro ganha a carta.
- 4 Ganha quem tiver mais cartas.

 **Dica** Coloque tarefas bobas, como "dar um abraço na mãe". Elas viram as favoritas.

Nº
161

Detetive das Pegadas

CAÇA AO TESOURO E DESAFIOS

☐ Já brincamos 4 a 8 anos 1 ou mais crianças 20 min Dentro de casa Energia média ● ● ●

Seguir pistas e contar.

VOCÊ VAI PRECISAR

Pegadas recortadas de papel

COMO BRINCAR

- 1 Recorte pegadas de papel.
- 2 Faça uma trilha pela casa até um prêmio.
- 3 A criança segue as pegadas.
- 4 Conte as pegadas pelo caminho.

 **Dica** Faça pegadas de bichos diferentes e pergunte "de quem são essas pegadas?".

Nº
162

O Que Mudou na Sala

CAÇA AO TESOURO E DESAFIOS

☐ Já brincamos 5 a 10 anos 1 ou mais crianças 10 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Memória e observação.

VOCÊ VAI PRECISAR

Objetos da sala

COMO BRINCAR

- 1 A criança observa a sala por 1 minuto.
- 2 Ela sai e você muda 3 coisas de lugar.
- 3 Ela volta e tenta descobrir o que mudou.
- 4 Depois ela muda e você adivinha.

 **Dica** Comece com mudanças fáceis e vá deixando mais sutil.

Nº
163

Desafio do Copo Cheio

CAÇA AO TESOURO E DESAFIOS

☐ Já brincamos

4 a 10 anos

1 ou mais crianças

15 min

Dentro de casa

Energia calma ● ● ●

Coordenação e concentração.

VOCÊ VAI PRECISAR

Copo, jarra de água,
colher

COMO BRINCAR

- 1 Coloque um copo cheio de água em cima da mesa.
- 2 A criança leva o copo de um lado ao outro da sala sem derramar.
- 3 Depois com uma colher equilibrando uma bolinha.
- 4 Cronometre.

 **Dica** Use pouca água para os pequenos e coloque uma toalha no chão.

Nº
164

Caça ao Tesouro Noturna

CAÇA AO TESOURO E DESAFIOS

☐ Já brincamos

5 a 10 anos

1 ou mais crianças

30 min

Dentro de casa

Energia média ● ● ●

Aventura no escuro.

VOCÊ VAI PRECISAR

Lanterna e objetos que
brilham ou fitas
refletoras

COMO BRINCAR

- 1 Apague as luzes da casa (mantenha o caminho seguro).
- 2 Esconda objetos com fitas que refletem.
- 3 A criança procura com a lanterna.
- 4 Conte quantos achou.

 **Dica** Deixe uma luz fraca no corredor para a criança não tropeçar.

Nº
165

Desafio do Minuto

CAÇA AO TESOURO E DESAFIOS

☐ Já brincamos 5 a 10 anos 1 ou mais crianças 20 min Dentro de casa Energia média ● ● ●

Agilidade e coordenação.

VOCÊ VAI PRECISAR

Cronômetro e objetos da casa

COMO BRINCAR

- 1 Proponha desafios de 1 minuto: empilhar 10 copos, colocar 20 feijões num pote com colher, vestir 3 meias.
- 2 A criança tenta completar no tempo.
- 3 Anote os recordes.
- 4 Repita no dia seguinte para bater o recorde.

 **Dica** Cada dia das férias pode ter um "desafio do minuto" novo.

Nº
166

Labirinto de Pistas no Quintal

CAÇA AO TESOURO E DESAFIOS

☐ Já brincamos 5 a 10 anos 1 ou mais crianças 30 min Quintal ou área externa Energia média ● ● ●

Seguir setas e raciocinar.

VOCÊ VAI PRECISAR

Giz e prêmios pequenos

COMO BRINCAR

- 1 Desenhe setas com giz no chão do quintal.
- 2 Algumas setas levam a "becos sem saída".
- 3 A criança segue até encontrar o prêmio.
- 4 Depois ela desenha o labirinto para você.

 **Dica** Faça pistas com perguntas no caminho: "quanto é 3 + 2?".

Nº
167

Missão Resgate dos Brinquedos

CAÇA AO TESOURO E DESAFIOS

☐ Já brincamos 3 a 7 anos 1 ou mais crianças 15 min Dentro de casa Energia média ● ● ●

Organização com brincadeira.

VOCÊ VAI PRECISAR

Brinquedos, fita crepe,
um cesto

COMO BRINCAR

- 1 "Prenda" brinquedos com fita crepe em lugares da casa.
- 2 A criança é a equipe de resgate.
- 3 Ela solta cada brinquedo e leva para o cesto.
- 4 Conte quantos foram resgatados.

 **Dica** No final, o cesto vira o lugar onde os brinquedos "moram". A casa fica arrumada.

Nº
168

Jogo do Quente e Frio

CAÇA AO TESOURO E DESAFIOS

☐ Já brincamos 3 a 8 anos 2 ou mais crianças 10 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Escuta e busca.

VOCÊ VAI PRECISAR

Um objeto pequeno

COMO BRINCAR

- 1 Esconda um objeto.
- 2 A criança procura.
- 3 Quando estiver perto, fale "quente". Longe, "frio".
- 4 Use "pelando" e "congelando" para os extremos.

 **Dica** Troque: ela esconde e você procura. Ela adora dar as pistas.

Nº
169

Desafio dos Sons

 CAÇA AO TESOURO E DESAFIOS

☐ Já brincamos

 4 a 10 anos

 1 ou mais crianças

 15 min

 Dentro de casa

 Energia calma ● ● ●

Escuta e atenção.

VOCÊ VAI PRECISAR

Objetos que fazem
barulho

COMO BRINCAR

- 1 A criança fecha os olhos.
- 2 Você faz um som: chaves, papel amassado, água no copo.
- 3 Ela adivinha o que é.
- 4 Troquem os papéis.

 **Dica** Grave sons da casa e faça um "quiz dos sons" no fim do dia.



CAPÍTULO 10

Quintal e Natureza

Para a varanda, o quintal ou a praça perto de casa. Terra, planta e céu aberto.

19

BRINCADEIRAS

2-10

ANOS

Nº 170-188

NO LIVRO

170	Plantar Feijão no Algodão	3-10 anos	180	Piquenique no Quintal	3-10 anos
171	Caça às Folhas	3-10 anos	181	Pintura com Água no Muro	2-6 anos
172	Pintura em Pedras	4-10 anos	182	Trilha de Aventura	5-10 anos
173	Bingo da Natureza	4-10 anos	183	Carimbo de Folhas	3-10 anos
174	Lupa de Papel	4-10 anos	184	Cata-Vento de Papel	5-10 anos
175	Mini Horta no Pote	4-10 anos	185	Construir com Galhos	4-10 anos
176	Casinha de Passarinho	5-10 anos	186	Pipa de Saco Plástico	5-10 anos
177	Corrida de Gravetos	4-10 anos	187	Coleção de Insetos de Mentirinha	3-8 anos
178	Desenho com Giz na Calçada	3-10 anos	188	Observar o Pôr do Sol	3-10 anos
179	Coleção de Pedrinhas	3-10 anos			

Nº
170

Plantar Feijão no Algodão

🌱 QUINTAL E NATUREZA

☐ Já brincamos

👤 3 a 10 anos

👥 1 ou mais crianças

🕒 15 min

🏠 Dentro de casa

⚡ Energia calma ● ● ●

Observar a vida crescendo.

VOCÊ VAI PRECISAR

Copo, algodão, feijão,
água

COMO BRINCAR

- 1 Coloque algodão molhado no copo.
- 2 Coloque 3 feijões em cima.
- 3 Deixe perto da janela e regue um pouquinho todo dia.
- 4 Desenhe o feijão crescendo dia a dia.

💡 **Dica** Faça um "diário do feijão" com um desenho por dia. Em uma semana já tem planta.

Nº
171

Caça às Folhas

🌱 QUINTAL E NATUREZA

☐ Já brincamos

👤 3 a 10 anos

👥 1 ou mais crianças

🕒 20 min

🏠 Quintal ou área externa

⚡ Energia média ● ● ●

Observação da natureza.

VOCÊ VAI PRECISAR

Saquinho e lista de
formatos

COMO BRINCAR

- 1 Façam uma lista: folha grande, folha pequena, folha vermelha, folha com furinho.
- 2 Saiam procurando no quintal ou na praça.
- 3 Coloquem no saquinho.
- 4 Em casa, cole num caderno.

💡 **Dica** Coloque as folhas embaixo do papel e passe giz de cera por cima. O desenho da folha aparece.

Nº
172

Pintura em Pedras

🌿 QUINTAL E NATUREZA

☐ Já brincamos

👤 4 a 10 anos

👥 1 ou mais crianças

🕒 30 min

🏠 Quintal ou área externa

⚡ Energia calma ● ● ●

Arte com a natureza.

VOCÊ VAI PRECISAR

Pedras lisas, tinta
guache ou canetinha

COMO BRINCAR

- 1 Recolham pedras lisas.
- 2 Lavem e sequem.
- 3 Pintem bichinhos, rostos e joaninhas.
- 4 Decorem o jardim ou um vaso.

💡 **Dica** Escreva palavras nas pedras e faça um "jogo de formar frases".

Nº
173

Bingo da Natureza

🌿 QUINTAL E NATUREZA

☐ Já brincamos

👤 4 a 10 anos

👥 1 ou mais crianças

🕒 25 min

🏠 Quintal ou área externa

⚡ Energia média ● ● ●

Observação e atenção.

VOCÊ VAI PRECISAR

Cartela desenhada
(formiga, flor, pássaro,
nuvem)

COMO BRINCAR

- 1 Desenhe uma cartela com 9 coisas da natureza.
- 2 Saiam para o quintal ou a praça.
- 3 Marquem cada coisa que encontrarem.
- 4 Quem completar primeiro grita "Bingo!".

💡 **Dica** Faça uma cartela para a manhã e outra para o fim da tarde. Os bichos mudam.

Nº
174

Lupa de Papel

🌱 QUINTAL E NATUREZA

☐ Já brincamos

👤 4 a 10 anos

👥 1 ou mais crianças

🕒 20 min

🏠 Quintal ou área externa

⚡ Energia calma ● ● ●

Curiosidade e ciência.

VOCÊ VAI PRECISAR

Rolinho de papel, papel
filme, lupa (se tiver)

COMO BRINCAR

- 1 Faça uma "lupa" com rolinho de papel (ou use uma de verdade).
- 2 Observe formigas, folhas, flores.
- 3 Desenhe o que viu.
- 4 Conte quantas patinhas tem cada bichinho.

💡 **Dica** Nunca mexa em bichos que picam. Observe de longe e com cuidado.

Nº
175

Mini Horta no Pote

🌱 QUINTAL E NATUREZA

☐ Já brincamos

👤 4 a 10 anos

👥 1 ou mais crianças

🕒 30 min

🏠 Quintal ou área externa

⚡ Energia calma ● ● ●

Responsabilidade e paciência.

VOCÊ VAI PRECISAR

Potes, terra, sementes
de cebolinha ou salsinha

COMO BRINCAR

- 1 Coloque terra nos potes.
- 2 Plante as sementes.
- 3 Regue todo dia.
- 4 Cada criança cuida do seu pote.

💡 **Dica** Plante cebolinha ou salsinha: crescem rápido e dá para usar na comida.

Nº
176

Casinha de Passarinho

🌿 QUINTAL E NATUREZA

☐ Já brincamos

👤 5 a 10 anos

👥 1 ou mais crianças

🕒 30 min

🏠 Quintal ou área externa

⚡ Energia calma ● ● ●

Cuidar dos bichos e observar.

VOCÊ VAI PRECISAR

Caixa de leite, tesoura
(para o adulto),
barbante, alpiste

COMO BRINCAR

- 1 Lave a caixa de leite.
- 2 O adulto recorta uma janela.
- 3 Coloque alpiste dentro.
- 4 Pendure numa árvore e observe quem aparece.

💡 **Dica** Coloque perto da janela para a criança ver os passarinhos de dentro de casa.

Nº
177

Corrida de Gravetos

🌿 QUINTAL E NATUREZA

☐ Já brincamos

👤 4 a 10 anos

👥 2 ou mais crianças

🕒 15 min

🏠 Quintal ou área externa

⚡ Energia média ● ● ●

Diversão simples ao ar livre.

VOCÊ VAI PRECISAR

Gravetos e uma canaleta
ou rampa

COMO BRINCAR

- 1 Cada um escolhe um graveto.
- 2 Soltem numa rampa ou num filete de água.
- 3 Vejam qual chega primeiro.
- 4 Repitam com folhas e tampinhas.

💡 **Dica** Na chuva, a água da calçada vira a pista da corrida.

Nº
178

Desenho com Giz na Calçada

🌿 QUINTAL E NATUREZA

☐ Já brincamos

👤 3 a 10 anos

👥 1 ou mais crianças

🕒 30 min

🏠 Quintal ou área externa

⚡ Energia calma ● ● ●

Arte grande e ao ar livre.

VOCÊ VAI PRECISAR

Giz colorido

COMO BRINCAR

- 1 Desenhem na calçada ou no quintal.
- 2 Façam um mural gigante.
- 3 Desenhem a criança deitada no chão (contorno).
- 4 Joguem água no final para "apagar".

💡 **Dica** Deixe a criança desenhar uma amarelinha nova todo dia.Nº
179

Coleção de Pedrinhas

🌿 QUINTAL E NATUREZA

☐ Já brincamos

👤 3 a 10 anos

👥 1 ou mais crianças

🕒 20 min

🏠 Quintal ou área externa

⚡ Energia calma ● ● ●

Classificar e contar.

VOCÊ VAI PRECISAR

Pote e pedrinhas

COMO BRINCAR

- 1 Recolham pedrinhas.
- 2 Separem por cor, tamanho e formato.
- 3 Contem quantas tem de cada.
- 4 Montem desenhos no chão com elas.

💡 **Dica** Guarde a coleção numa caixa e acrescente pedras de cada lugar que visitarem.

Nº
180

Piquenique no Quintal

🌿 QUINTAL E NATUREZA

☐ Já brincamos

👤 3 a 10 anos

👥 2 ou mais crianças

🕒 40 min

🏠 Quintal ou área externa

⚡ Energia calma ● ● ●

Desacelerar e aproveitar o ar livre.

VOCÊ VAI PRECISAR

Toalha, lanche, livros

COMO BRINCAR

- 1 Estendam a toalha embaixo de uma árvore.
- 2 Levem o lanche e livros.
- 3 Depois de comer, deitem e olhem o céu.
- 4 Contem histórias.

💡 **Dica** Leve uma bola e uma corda para brincar depois do lanche.Nº
181

Pintura com Água no Muro

🌿 QUINTAL E NATUREZA

☐ Já brincamos

👤 2 a 6 anos

👥 1 ou mais crianças

🕒 15 min

🏠 Quintal ou área externa

⚡ Energia calma ● ● ●

Brincadeira sensorial e calma.

VOCÊ VAI PRECISAR

Balde com água e pincel
largo

COMO BRINCAR

- 1 Dê um balde de água e um pincel.
- 2 A criança "pinta" o muro ou a calçada.
- 3 A água seca e o desenho some.
- 4 Ela pinta de novo.

💡 **Dica** Parece simples, mas os pequenos ficam muito tempo concentrados.

Nº
182

Trilha de Aventura

🌿 QUINTAL E NATUREZA

☐ Já brincamos

👤 5 a 10 anos

👥 1 ou mais crianças

🕒 40 min

🏠 Quintal ou área externa

⚡ Energia média ● ● ●

Caminhar e explorar.

VOCÊ VAI PRECISAR

Garrafinha de água,
mochila, lista do que
procurar

COMO BRINCAR

- 1 Escolha um caminho seguro: parque, praça, rua tranquila.
- 2 A criança leva a mochila com água.
- 3 Procurem coisas da lista: flor amarela, pássaro, pedra redonda.
- 4 Contem tudo o que viram no fim.

💡 **Dica** Deixe a criança ser a "guia" e escolher por onde ir, dentro do combinado.

Nº
183

Carimbo de Folhas

🌿 QUINTAL E NATUREZA

☐ Já brincamos

👤 3 a 10 anos

👥 1 ou mais crianças

🕒 20 min

🏠 Quintal ou área externa

⚡ Energia calma ● ● ●

Arte e natureza.

VOCÊ VAI PRECISAR

Folhas, tinta guache,
papel

COMO BRINCAR

- 1 Passe tinta no lado de trás da folha.
- 2 Carimbe no papel.
- 3 Faça uma árvore só com carimbos de folhas.
- 4 Use cores diferentes.

💡 **Dica** O lado de trás da folha tem mais "veias" e o carimbo fica mais bonito.

Nº
184

Cata-Vento de Papel

🌿 QUINTAL E NATUREZA

☐ Já brincamos

👤 5 a 10 anos

👥 1 ou mais crianças

🕒 25 min

🏠 Quintal ou área externa

⚡ Energia média ● ● ●

Ver o vento e correr.

VOCÊ VAI PRECISAR

Papel quadrado, alfinete
ou tachinha, canudo

COMO BRINCAR

- 1 Dobre e corte o papel em formato de cata-vento.
- 2 O adulto prende no canudo com a tachinha.
- 3 A criança corre para fazer o cata-vento girar.
- 4 Testem em lugares com mais e menos vento.

💡 **Dica** O adulto faz a parte do alfinete. A criança decora o papel antes.

Nº
185

Construir com Galhos

🌿 QUINTAL E NATUREZA

☐ Já brincamos

👤 4 a 10 anos

👥 1 ou mais crianças

🕒 25 min

🏠 Quintal ou área externa

⚡ Energia calma ● ● ●

Criatividade e natureza.

VOCÊ VAI PRECISAR

Galhos, barbante, folhas

COMO BRINCAR

- 1 Recolham galhos de tamanhos diferentes.
- 2 Construam uma "casinha de fadas" ou uma jangada.
- 3 Amarrem com barbante.
- 4 Decorem com folhas e flores.

💡 **Dica** Coloque bonequinhos na casinha e invente uma história.

Nº
186

Pipa de Saco Plástico

🌿 QUINTAL E NATUREZA

☐ Já brincamos

👤 5 a 10 anos

👥 1 ou mais crianças

🕒 30 min

🏠 Quintal ou área externa

⚡ Energia alta ● ● ●

Correr e brincar ao vento.

VOCÊ VAI PRECISAR

Saco plástico, varetas ou canudos, linha, fita

COMO BRINCAR

- 1 Prenda o saco aberto em duas varetas em cruz.
- 2 Amarre a linha no meio.
- 3 Corra para o vento levantar a pipa.
- 4 Soltem em lugar aberto, longe de fios.

💡 **Dica** Nunca solte perto de fios elétricos e nunca use linha com cerol. Segurança em primeiro lugar.

Nº
187

Coleção de Insetos de Mentirinha

🌿 QUINTAL E NATUREZA

☐ Já brincamos

👤 3 a 8 anos

👥 1 ou mais crianças

🕒 20 min

🏠 Quintal ou área externa

⚡ Energia calma ● ● ●

Aprender sobre os bichos sem machucá-los.

VOCÊ VAI PRECISAR

Papel, tesoura, canetinha

COMO BRINCAR

- 1 Observem insetos de verdade no quintal, sem tocar.
- 2 Desenhem e recortem cada inseto visto.
- 3 Montem um "álbum de insetos".
- 4 Contem as patas e as asas.

💡 **Dica** Explique que os insetos são importantes para as plantas. A criança aprende a respeitar.

Nº
188

Observar o Pôr do Sol

🌿 QUINTAL E NATUREZA

☐ Já brincamos

👤 3 a 10 anos

👥 1 ou mais crianças

🕒 20 min

🏡 Quintal ou área externa

⚡ Energia calma ● ● ●

Calma e encantamento.

VOCÊ VAI PRECISAR

Lugar com vista para o céu

COMO BRINCAR

- 1 Escolham um lugar com vista para o céu no fim da tarde.
- 2 Observem as cores mudando.
- 3 Cada um fala a cor que está vendo.
- 4 Desenhem o pôr do sol depois.

💡 **Dica** Faça disso um ritual: um pôr do sol por semana nas férias.



CAPÍTULO 11

Brincadeiras com Água

Para os dias quentes no quintal, na varanda ou no banho. Sempre com um adulto por perto.

19

BRINCADEIRAS

2-10

ANOS

Nº 189-207

NO LIVRO

189	Guerra de Esponjas	4-10 anos	199	Pintura no Azulejo	3-8 anos
190	Pescaria na Bacia	2-6 anos	200	Balão de Água	4-10 anos
191	Corrida do Copo d'Água	4-10 anos	201	Chuva Artificial	3-8 anos
192	Barquinho de Papel na Chuva	4-10 anos	202	Transportar Água com Esponja	3-8 anos
193	Pintura com Água Colorida	3-8 anos	203	Navio que Não Afunda	6-10 anos
194	Gelo com Tesouros	3-8 anos	204	Tobogã de Lona	5-10 anos
195	Lava-Rápido de Brinquedos	3-8 anos	205	Sopa de Pedra Mágica	3-8 anos
196	Esguicho de Garrafa	4-10 anos	206	Tiro ao Alvo Molhado	4-10 anos
197	Afunda ou Boia	3-8 anos	207	Bolhas Gigantes	4-10 anos
198	Cabeleireiro de Espuma	3-8 anos			

Nº
189

Guerra de Esponjas

BRINCADEIRAS COM ÁGUA

☐ Já brincamos 4 a 10 anos 2 ou mais crianças 20 min Quintal ou área externa Energia alta ● ● ●

Refrescar e gastar energia.

VOCÊ VAI PRECISAR

Esponjas e baldes de água

COMO BRINCAR

- 1 Coloque baldes de água em cada lado do quintal.
- 2 Cada um molha a esponja e joga no outro.
- 3 Vale correr e se esconder.
- 4 Quem esvaziar o balde do outro primeiro vence.

 **Dica** Esponja molhada não machuca. Combine que não vale jogar no rosto.

Nº
190

Pescaria na Bacia

BRINCADEIRAS COM ÁGUA

☐ Já brincamos 2 a 6 anos 1 ou mais crianças 15 min Quintal ou área externa Energia calma ● ● ●

Coordenação e diversão sensorial.

VOCÊ VAI PRECISAR

Bacia com água,
brinquedos que boiam,
peneira

COMO BRINCAR

- 1 Encha a bacia com um pouco de água.
- 2 Coloque brinquedos que boiam.
- 3 A criança pesca com a peneira ou a mão.
- 4 Conte os peixes pescados.

 **Dica** Nunca deixe criança pequena sozinha perto de água, nem em bacia rasa.

Nº
191

Corrida do Copo d'Água

BRINCADEIRAS COM ÁGUA

☐ Já brincamos 4 a 10 anos 2 ou mais crianças 15 min Quintal ou área externa Energia alta ● ● ●

Agilidade e equilíbrio.

VOCÊ VAI PRECISAR

Copos, 2 baldes

COMO BRINCAR

- 1 Coloque um balde cheio de um lado e um vazio do outro.
- 2 Cada um leva água com o copo de um balde para o outro.
- 3 Ganha quem encher o balde vazio primeiro.
- 4 Faça com copos furadinhos para ficar mais difícil.

 **Dica** Copo furado faz a criança correr e rir muito mais.Nº
192

Barquinho de Papel na Chuva

BRINCADEIRAS COM ÁGUA

☐ Já brincamos 4 a 10 anos 1 ou mais crianças 20 min Quintal ou área externa Energia calma ● ● ●

Dobradura e brincadeira na água.

VOCÊ VAI PRECISAR

Papel e água corrente
ou bacia

COMO BRINCAR

- 1 Ensine a dobrar um barquinho de papel.
- 2 Decorem.
- 3 Soltem na água da chuva da calçada ou numa bacia.
- 4 Vejam qual barco vai mais longe.

 **Dica** Pinte o barquinho com giz de cera para durar mais na água.

Nº
193

Pintura com Água Colorida

BRINCADEIRAS COM ÁGUA

☐ Já brincamos 3 a 8 anos 1 ou mais crianças 20 min Quintal ou área externa Energia calma ● ● ●

Arte e diversão ao ar livre.

VOCÊ VAI PRECISAR

Borrifadores, água,
corante alimentício,
papel ou lençol velho

COMO BRINCAR

- 1 Coloque água com corante nos borrifadores.
- 2 Pendure um lençol velho ou papel grande.
- 3 A criança borrifa as cores.
- 4 Veja as cores se misturarem.

 **Dica** Use roupa velha. O corante alimentício sai com água e sabão.

Nº
194

Gelo com Tesouros

BRINCADEIRAS COM ÁGUA

☐ Já brincamos 3 a 8 anos 1 ou mais crianças 30 min Quintal ou área externa Energia calma ● ● ●

Paciência e investigação.

VOCÊ VAI PRECISAR

Pote, água, brinquedos
pequenos, sal, colher

COMO BRINCAR

- 1 Na véspera, congele brinquedos pequenos num pote com água.
- 2 Entregue o bloco de gelo para a criança.
- 3 Ela "resgata" os brinquedos com água morna, sal e colher.
- 4 Conte quantos tesouros salvou.

 **Dica** Perfeito para os dias mais quentes. Mantém a criança ocupada por muito tempo.

Nº
195

Lava-Rápido de Brinquedos

BRINCADEIRAS COM ÁGUA

☐ Já brincamos 3 a 8 anos 1 ou mais crianças 25 min Quintal ou área externa Energia calma ● ● ●

Cuidado e organização com água.

VOCÊ VAI PRECISAR

Bacia, água, sabão,
esponja, toalha

COMO BRINCAR

- 1 Monte um "lava-rápido" com bacias.
- 2 A criança lava carrinhos e bonecas.
- 3 Depois seca com a toalha.
- 4 Os brinquedos limpos voltam para a "garagem".

 **Dica** Ela se diverte e ainda deixa os brinquedos limpos. Todo mundo ganha.

Nº
196

Esguicho de Garrafa

BRINCADEIRAS COM ÁGUA

☐ Já brincamos 4 a 10 anos 2 ou mais crianças 20 min Quintal ou área externa Energia alta ● ● ●

Correr e se refrescar.

VOCÊ VAI PRECISAR

Garrafas PET com
furinhos na tampa

COMO BRINCAR

- 1 O adulto faz furinhos na tampa da garrafa.
- 2 Encha de água.
- 3 Apertem a garrafa para esguichar.
- 4 Brinquem de pega-pega molhado.

 **Dica** Faça na hora mais quente do dia e passe protetor solar antes.

Nº
197

Afunda ou Boia

BRINCADEIRAS COM ÁGUA

☐ Já brincamos 3 a 8 anos 1 ou mais crianças 15 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Ciência e curiosidade.

VOCÊ VAI PRECISAR

Bacia com água e
objetos da casa

COMO BRINCAR

- 1 Junte objetos: rolha, colher, folha, tampinha, pedra.
- 2 A criança aposta se cada um afunda ou boia.
- 3 Teste na bacia.
- 4 Separe em dois grupos: afunda e boia.

 **Dica** Pergunte "por que você acha que boiou?". As respostas são ótimas.

Nº
198

Cabeleireiro de Espuma

BRINCADEIRAS COM ÁGUA

☐ Já brincamos 3 a 8 anos 1 ou mais crianças 20 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Transformar o banho em brincadeira.

VOCÊ VAI PRECISAR

Banho, espuma de
shampoo

COMO BRINCAR

- 1 Na hora do banho, faça espuma bastante.
- 2 Crie penteados malucos na cabeça da criança.
- 3 Mostre no espelho.
- 4 Ela faz penteados nos bonecos.

 **Dica** O banho que era briga vira o momento favorito do dia.

Nº
199

Pintura no Azulejo

BRINCADEIRAS COM ÁGUA

☐ Já brincamos 3 a 8 anos 1 ou mais crianças 15 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Arte sem medo de sujar.

VOCÊ VAI PRECISAR

Tinta guache e pincel,
no box do banheiro

COMO BRINCAR

- 1 Na hora do banho, dê tinta guache e pincel.
- 2 A criança pinta o azulejo.
- 3 No final, ela mesma lava com o chuveirinho.
- 4 Tudo sai com água.

 **Dica** Faça um teste antes num canto do azulejo. A guache comum sai fácil.

Nº
200

Balão de Água

BRINCADEIRAS COM ÁGUA

☐ Já brincamos 4 a 10 anos 2 ou mais crianças 20 min Quintal ou área externa Energia alta ● ● ●

Refrescar e brincar de pegar.

VOCÊ VAI PRECISAR

Balões pequenos cheios
de água

COMO BRINCAR

- 1 Enchem balões pequenos com água.
- 2 Joguem um para o outro sem deixar estourar.
- 3 Cada rodada, deem um passo para trás.
- 4 Quem deixar estourar sai.

 **Dica** Recolha todos os pedacinhos de balão no fim: são perigosos para crianças pequenas e bichos.

Nº
201

Chuva Artificial

BRINCADEIRAS COM ÁGUA

☐ Já brincamos 3 a 8 anos 1 ou mais crianças 15 min Quintal ou área externa Energia média ● ● ●

Brincar de chuva no calor.

VOCÊ VAI PRECISAR

Regador ou mangueira
com chuveirinho

COMO BRINCAR

- 1 Segure o regador ou a mangueira bem alto.
- 2 A criança corre e dança embaixo da "chuva".
- 3 Faça "chuva fraca" e "tempestade".
- 4 Brinquem de estátua quando a chuva parar.

 **Dica** Use a água para regar as plantas ao mesmo tempo. Nada se perde.

Nº
202

Transportar Água com Esponja

BRINCADEIRAS COM ÁGUA

☐ Já brincamos 3 a 8 anos 1 ou mais crianças 15 min Quintal ou área externa Energia média ● ● ●

Coordenação e força nas mãos.

VOCÊ VAI PRECISAR

Esponja, 2 potes

COMO BRINCAR

- 1 Encha um pote com água.
- 2 A criança molha a esponja e espreme no outro pote.
- 3 Encha o pote até a marca.
- 4 Cronometre.

 **Dica** Ótimo para fortalecer as mãos dos pequenos.

Nº
203

Navio que Não Afunda

BRINCADEIRAS COM ÁGUA

☐ Já brincamos 6 a 10 anos 1 ou mais crianças 25 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Engenharia e experiência.

VOCÊ VAI PRECISAR

Papel alumínio, moedas
ou pedrinhas, bacia

COMO BRINCAR

- 1 Cada um constrói um barquinho de papel alumínio.
- 2 Coloquem na água.
- 3 Vão colocando moedas até o barco afundar.
- 4 Quem aguentar mais moedas vence.

 **Dica** Peça para a criança melhorar o barco e tentar de novo. É ciência pura.

Nº
204

Tobogã de Lona

BRINCADEIRAS COM ÁGUA

☐ Já brincamos 5 a 10 anos 1 ou mais crianças 30 min Quintal ou área externa Energia alta ● ● ●

Diversão máxima no quintal.

VOCÊ VAI PRECISAR

Lona plástica, água,
sabão neutro

COMO BRINCAR

- 1 Estique uma lona no gramado, longe de pedras.
- 2 Molhe com água e um pouco de sabão neutro.
- 3 As crianças escorregam deitadas de barriga.
- 4 Mantenha a lona molhada.

 **Dica** Só em grama, sem pedras, e com adulto ao lado o tempo todo.

Nº
205

Sopa de Pedra Mágica

BRINCADEIRAS COM ÁGUA

☐ Já brincamos 3 a 8 anos 1 ou mais crianças 20 min Quintal ou área externa Energia calma ● ● ●

Faz de conta e brincadeira sensorial.

VOCÊ VAI PRECISAR

Bacia com água, folhas,
flores, pedrinhas, colher

COMO BRINCAR

- 1 Dê uma bacia com água.
- 2 A criança faz uma "sopa" com folhas, flores e pedras.
- 3 Ela mexe e "serve" para os bichinhos.
- 4 Invente o nome e os poderes da sopa.

 **Dica** Cozinha de mentirinha no quintal é uma das brincadeiras mais antigas e amadas.

Nº
206

Tiro ao Alvo Molhado

BRINCADEIRAS COM ÁGUA

☐ Já brincamos 4 a 10 anos 1 ou mais crianças 15 min Quintal ou área externa Energia média ● ● ●

Mira e coordenação.

VOCÊ VAI PRECISAR

Esguicho de garrafa,
copos plásticos

COMO BRINCAR

- 1 Arrume copos em cima de um muro baixo.
- 2 A criança derruba os copos com o jato de água.
- 3 Conte quantos derrubou.
- 4 Afaste a distância.

 **Dica** Faça os copos virarem alvos de "monstros" desenhados.

Nº
207

Bolhas Gigantes

BRINCADEIRAS COM ÁGUA

☐ Já brincamos

 4 a 10 anos

 1 ou mais crianças

 20 min

 Quintal ou área externa

 Energia média ● ● ●

Encantamento e correr atrás das bolhas.

VOCÊ VAI PRECISAR

Detergente, água,
açúcar, 2 palitos e
barbante

COMO BRINCAR

- 1 Misture água, detergente e uma colher de açúcar numa bacia.
- 2 Amarre um barbante entre dois palitos formando um laço.
- 3 Molhe na mistura e abra os braços devagar.
- 4 Faça bolhas gigantes no ar.

 **Dica** A mistura fica melhor se descansar algumas horas antes.



CAPÍTULO 12

Experiências e Ciência

Experiências seguras e fáceis que deixam a criança de boca aberta.

19

BRINCADEIRAS

3-10

ANOS

Nº 208-226

NO LIVRO

208	Vulcão de Bicarbonato	4-10 anos	217	Foguete de Balão	5-10 anos
209	Leite Mágico	4-10 anos	218	Germinação no Saquinho	4-10 anos
210	Arco-Íris no Copo	5-10 anos	219	Arco-Íris de Água	4-10 anos
211	Flor que Muda de Cor	5-10 anos	220	Garrafa Tornado	6-10 anos
212	Ovo que Flutua	5-10 anos	221	Imã Caçador	4-10 anos
213	Balão que Enche Sozinho	5-10 anos	222	Sombra que Muda	5-10 anos
214	Tinta Invisível	6-10 anos	223	Cristal de Sal	6-10 anos
215	Pimenta que Foge	4-10 anos	224	Paraquedas de Saco	5-10 anos
216	Massa Mágica (Amido e Água)	3-10 anos	225	Telefone de Lata	5-10 anos
			226	Sabão que Faz Barco Andar	5-10 anos

Nº
208

Vulcão de Bicarbonato

 EXPERIÊNCIAS E CIÊNCIA

☐ Já brincamos

 4 a 10 anos

 1 ou mais crianças

 20 min

 Quintal ou área externa

 Energia calma ● ● ●

Ciência com efeito espetacular.

VOCÊ VAI PRECISAR

Bicarbonato de sódio,
vinagre, detergente,
corante, garrafa

COMO BRINCAR

- 1 Coloque 2 colheres de bicarbonato na garrafa.
- 2 Acrescente gotas de detergente e corante.
- 3 Despeje vinagre e se afaste.
- 4 Veja a "lava" subir.

 **Dica** Faça numa bandeja ou do lado de fora. Monte um vulcão de massinha em volta da garrafa.

Nº
209

Leite Mágico

 EXPERIÊNCIAS E CIÊNCIA

☐ Já brincamos

 4 a 10 anos

 1 ou mais crianças

 10 min

 Dentro de casa

 Energia calma ● ● ●

Ver as cores dançando.

VOCÊ VAI PRECISAR

Prato, leite, corante,
detergente, cotonete

COMO BRINCAR

- 1 Coloque leite num prato.
- 2 Pingue gotas de corante no meio.
- 3 Molhe o cotonete no detergente e encoste no leite.
- 4 Veja as cores fugirem e girarem.

 **Dica** Use leite integral: o efeito fica mais forte.

Nº
210

Arco-Íris no Copo

 EXPERIÊNCIAS E CIÊNCIA☐ Já brincamos 5 a 10 anos 1 ou mais crianças 20 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Camadas de cor e paciência.

VOCÊ VAI PRECISAR

Copos, água, açúcar,
corantes, conta-gotas

COMO BRINCAR

- 1 Prepare 4 copos de água com quantidades diferentes de açúcar e uma cor cada.
- 2 Coloque a mais doce no fundo de um copo.
- 3 Vá colocando as outras devagar com o conta-gotas.
- 4 Forma-se um arco-íris em camadas.

 **Dica** Despeje bem devagar, encostando na parede do copo.

Nº
211

Flor que Muda de Cor

 EXPERIÊNCIAS E CIÊNCIA☐ Já brincamos 5 a 10 anos 1 ou mais crianças 15 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Ver a planta "beber" água.

VOCÊ VAI PRECISAR

Flor branca ou folha de
alface, copo, água,
corante

COMO BRINCAR

- 1 Coloque água com corante no copo.
- 2 Coloque a flor branca dentro.
- 3 Espere algumas horas.
- 4 Veja as pétalas mudarem de cor.

 **Dica** Deixe de um dia para o outro. Cada manhã vira uma surpresa.

Nº
212

Ovo que Flutua

 EXPERIÊNCIAS E CIÊNCIA☐ Já brincamos 5 a 10 anos 1 ou mais crianças 15 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Densidade de um jeito fácil.

VOCÊ VAI PRECISAR

2 copos, água, sal, 1 ovo

COMO BRINCAR

- 1 Coloque o ovo num copo com água pura: ele afunda.
- 2 Em outro copo, misture bastante sal na água.
- 3 Coloque o ovo: ele boia.
- 4 Pergunte por que isso acontece.

 **Dica** O sal deixa a água mais "pesada" e ela segura o ovo.

Nº
213

Balão que Enche Sozinho

 EXPERIÊNCIAS E CIÊNCIA☐ Já brincamos 5 a 10 anos 1 ou mais crianças 15 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Reação química que parece mágica.

VOCÊ VAI PRECISAR

Garrafa, vinagre,
bicarbonato, balão

COMO BRINCAR

- 1 Coloque vinagre na garrafa.
- 2 Coloque bicarbonato dentro do balão com um funil.
- 3 Encaixe o balão na boca da garrafa e levante para o pó cair.
- 4 O balão enche sozinho.

 **Dica** Faça com dois balões e compare qual enche mais com mais bicarbonato.

Nº
214

Tinta Invisível

 EXPERIÊNCIAS E CIÊNCIA☐ Já brincamos 6 a 10 anos 1 ou mais crianças 20 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Mensagens secretas.

VOCÊ VAI PRECISAR

Suco de limão, cotonete,
papel, secador ou ferro
(para o adulto)

COMO BRINCAR

- 1 Escreva com cotonete molhado em limão.
- 2 Deixe secar: a mensagem some.
- 3 O adulto aquece o papel com secador ou ferro.
- 4 A mensagem aparece.

 **Dica** O adulto faz a parte do calor. Use para deixar bilhetes secretos.

Nº
215

Pimenta que Foge

 EXPERIÊNCIAS E CIÊNCIA☐ Já brincamos 4 a 10 anos 1 ou mais crianças 10 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Ver a tensão da água.

VOCÊ VAI PRECISAR

Prato com água,
pimenta do reino,
detergente

COMO BRINCAR

- 1 Coloque água num prato.
- 2 Espalhe pimenta por cima.
- 3 Encoste o dedo com detergente no meio.
- 4 A pimenta foge para as bordas.

 **Dica** Peça para a criança encostar o dedo sem detergente antes: nada acontece.

Nº
216

Massa Mágica (Amido e Água)

 EXPERIÊNCIAS E CIÊNCIA☐ Já brincamos 3 a 10 anos 1 ou mais crianças 20 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Explorar algo que é líquido e sólido ao mesmo tempo.

VOCÊ VAI PRECISAR

Amido de milho, água,
tigela

COMO BRINCAR

- 1 Misture 2 xícaras de amido com 1 de água.
- 2 Aperte a massa com força: ela fica dura.
- 3 Solte: ela escorre como líquido.
- 4 Brinquem de fazer bolinhas.

 **Dica** Sai fácil com água. Uma das experiências mais divertidas para as mãos.

Nº
217

Foguete de Balão

 EXPERIÊNCIAS E CIÊNCIA☐ Já brincamos 5 a 10 anos 1 ou mais crianças 15 min Dentro de casa Energia média ● ● ●

Ação e reação.

VOCÊ VAI PRECISAR

Balão, barbante, canudo,
fita

COMO BRINCAR

- 1 Passe o barbante pelo canudo e estique de uma ponta à outra da sala.
- 2 Encha o balão e não amarre.
- 3 Prenda o balão no canudo com fita.
- 4 Solte o ar e veja o foguete correr.

 **Dica** Faça uma corrida com dois foguetes em barbantes paralelos.

Nº
218

Germinação no Saquinho

 EXPERIÊNCIAS E CIÊNCIA☐ Já brincamos 4 a 10 anos 1 ou mais crianças 15 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Ver a raiz crescendo.

VOCÊ VAI PRECISAR

Saquinho plástico,
algodão, feijão, fita

COMO BRINCAR

- 1 Coloque algodão molhado e feijões no saquinho.
- 2 Cole o saquinho na janela.
- 3 Observe todos os dias.
- 4 Veja a raiz e as folhas aparecendo.

 **Dica** No saquinho dá para ver a raiz, o que não dá no copo.

Nº
219

Arco-Íris de Água

 EXPERIÊNCIAS E CIÊNCIA☐ Já brincamos 4 a 10 anos 1 ou mais crianças 10 min Quintal ou área externa Energia calma ● ● ●

Ver a luz se dividindo.

VOCÊ VAI PRECISAR

Copo de água, sol, papel
branco

COMO BRINCAR

- 1 Coloque um copo de água no sol, perto da janela.
- 2 Coloque um papel branco no chão.
- 3 Ajuste até aparecer um arco-íris no papel.
- 4 Desenhe as cores.

 **Dica** Funciona melhor no começo da manhã ou no fim da tarde.

Nº
220

Garrafa Tornado

 EXPERIÊNCIAS E CIÊNCIA☐ Já brincamos 6 a 10 anos 1 ou mais crianças 15 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Ver um redemoinho de verdade.

VOCÊ VAI PRECISAR

2 garrafas PET, água,
fita

COMO BRINCAR

- 1 Encha uma garrafa com água até 3/4.
- 2 Junte com outra vazia, boca com boca, com bastante fita.
- 3 Vire e gire rapidamente.
- 4 Veja o tornado se formando.

 **Dica** Coloque glitter na água para o redemoinho ficar mais bonito.

Nº
221

Ímã Caçador

 EXPERIÊNCIAS E CIÊNCIA☐ Já brincamos 4 a 10 anos 1 ou mais crianças 15 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Descobrir o que o ímã atrai.

VOCÊ VAI PRECISAR

Ímã de geladeira e
objetos variados

COMO BRINCAR

- 1 Junte objetos: clipe, moeda, papel, colher, borracha.
- 2 A criança aposta quais grudam no ímã.
- 3 Teste um por um.
- 4 Separe em "gruda" e "não gruda".

 **Dica** Esconda cliques num pote de arroz e peça para ela "pescar" com o ímã.

Nº
222

Sombra que Muda

 EXPERIÊNCIAS E CIÊNCIA☐ Já brincamos 5 a 10 anos 1 ou mais crianças 15 min Quintal ou área externa Energia calma ● ● ●

Observar o sol se movendo.

VOCÊ VAI PRECISAR

Giz e um dia de sol

COMO BRINCAR

- 1 De manhã, a criança fica parada no quintal.
- 2 Contorne a sombra dela com giz.
- 3 Volte no mesmo lugar ao meio-dia e à tarde.
- 4 Compare as sombras.

 **Dica** Escreva o horário em cada sombra. A criança entende o movimento do sol.

Nº
223

Cristal de Sal

 EXPERIÊNCIAS E CIÊNCIA☐ Já brincamos 6 a 10 anos 1 ou mais crianças 15 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Paciência e cristais de verdade.

VOCÊ VAI PRECISAR

Água quente, muito sal,
barbante, pote

COMO BRINCAR

- 1 O adulto dissolve bastante sal em água quente.
- 2 Coloque num pote e mergulhe um barbante.
- 3 Deixe num lugar quieto por alguns dias.
- 4 Veja os cristais crescendo no barbante.

 **Dica** O adulto cuida da água quente. A criança observa um pouco a cada dia.

Nº
224

Paraquedas de Saco

 EXPERIÊNCIAS E CIÊNCIA☐ Já brincamos 5 a 10 anos 1 ou mais crianças 20 min Dentro de casa Energia média ● ● ●

Ver o ar segurando a queda.

VOCÊ VAI PRECISAR

Saco plástico, barbante,
um bonequinho

COMO BRINCAR

- 1 Recorte um quadrado do saco plástico.
- 2 Amarre barbantes nas 4 pontas e prenda no boneco.
- 3 Solte de um lugar alto (com o adulto).
- 4 Compare com o boneco sem paraquedas.

 **Dica** Teste tamanhos diferentes de paraquedas e veja qual cai mais devagar.

Nº
225

Telefone de Lata

 EXPERIÊNCIAS E CIÊNCIA☐ Já brincamos 5 a 10 anos 2 crianças 20 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Ver o som viajando pelo fio.

VOCÊ VAI PRECISAR

2 latas ou copos,
barbante comprido,
prego (para o adulto)

COMO BRINCAR

- 1 O adulto faz um furinho no fundo de cada lata ou copo.
- 2 Passe o barbante e dê um nó por dentro.
- 3 Estique bem o barbante.
- 4 Um fala e o outro escuta do outro lado.

 **Dica** O fio precisa ficar bem esticado. Teste falando entre dois cômodos.

Nº
226

Sabão que Faz Barco Andar

 EXPERIÊNCIAS E CIÊNCIA

☐ Já brincamos

 5 a 10 anos

 1 ou mais crianças

 10 min

 Dentro de casa

 Energia calma ● ● ●

Ver a tensão da água empurrando.

VOCÊ VAI PRECISAR

Barquinho de papel,
bacia de água,
detergente

COMO BRINCAR

- 1 Recorte um barquinho de papel com um entalhe atrás.
- 2 Coloque na água.
- 3 Pingue detergente no entalhe.
- 4 O barco sai andando sozinho.

 **Dica** Troque a água a cada rodada, porque o detergente acaba com o efeito.



CAPÍTULO 13

Música e Dança

Para soltar o corpo, cantar alto e fazer barulho bom (na hora certa).

18

BRINCADEIRAS

2-10

ANOS

Nº 227-244

NO LIVRO

227	Banda de Panelas	2-8 anos	236	Karaokê de Escova	4-10 anos
228	Chocalho de Garrafinha	2-8 anos	237	Dança do Espelho	4-10 anos
229	Dança das Emoções	3-10 anos	238	Pandeiro de Prato	3-8 anos
230	Coreografia em Família	5-10 anos	239	Dança das Cores	3-7 anos
231	Adivinhe a Música	5-10 anos	240	Música da Rotina	3-8 anos
232	Estátua Musical com Poses	3-10 anos	241	Show de Mímica Musical	5-10 anos
233	Tambor de Balde	3-10 anos	242	Caixa de Sons	4-10 anos
234	Roda Cantada	2-8 anos	243	Bailinho na Sala	3-10 anos
235	Mágica do Som	4-10 anos	244	Instrumentos do Mundo	6-10 anos

Nº
227

Banda de Panelas

MÚSICA E DANÇA

☐ Já brincamos 2 a 8 anos 1 ou mais crianças 15 min Dentro de casa Energia alta ● ● ●

Ritmo e coordenação.

VOCÊ VAI PRECISAR

Panelas, colheres de pau, potes

COMO BRINCAR

- 1 Separe panelas, tampas e potes.
- 2 Cada um escolhe seu "instrumento".
- 3 Toque uma música e acompanhem o ritmo.
- 4 Façam "show" para a família.

 **Dica** Combine um horário para a banda. Assim a criança se diverte e o vizinho também agradece.

Nº
228

Chocalho de Garrafinha

MÚSICA E DANÇA

☐ Já brincamos 2 a 8 anos 1 ou mais crianças 20 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Criar o próprio instrumento.

VOCÊ VAI PRECISAR

Garrafinhas, arroz, feijão, fita

COMO BRINCAR

- 1 Coloque arroz numa garrafinha e feijão em outra.
- 2 Feche bem com fita.
- 3 Sacuda e compare os sons.
- 4 Toque junto com uma música.

 **Dica** Decore as garrafinhas com fita colorida. Vira brinquedo e instrumento.

Nº
229

Dança das Emoções

MÚSICA E DANÇA

☐ Já brincamos

3 a 10 anos

1 ou mais crianças

10 min

Dentro de casa

Energia média ● ● ●

Expressão e reconhecimento das emoções.

VOCÊ VAI PRECISAR

Música

COMO BRINCAR

- 1 Toque uma música.
- 2 Fale uma emoção: feliz, bravo, triste, com medo.
- 3 Todos dançam do jeito daquela emoção.
- 4 Troquem a emoção a cada 20 segundos.

 **Dica** Converse depois: "quando você fica bravo, o que te ajuda?".

Nº
230

Coreografia em Família

MÚSICA E DANÇA

☐ Já brincamos

5 a 10 anos

2 ou mais crianças

30 min

Dentro de casa

Energia média ● ● ●

Memória, coordenação e união.

VOCÊ VAI PRECISAR

Música preferida da criança

COMO BRINCAR

- 1 Escolham uma música.
- 2 Criem passos juntos, um para cada parte.
- 3 Ensaíem algumas vezes.
- 4 Apresentem para quem estiver em casa.

 **Dica** Grave a apresentação e mostre para os avós.

Nº
231

Adivinhe a Música

MÚSICA E DANÇA

☐ Já brincamos 5 a 10 anos 2 ou mais crianças 15 min Qualquer lugar Energia calma ● ● ●

Memória musical e risada.

VOCÊ VAI PRECISAR

Nenhum

COMO BRINCAR

- 1 Uma pessoa cantarola uma música só com "lá lá lá".
- 2 Os outros tentam adivinhar.
- 3 Quem acertar cantarola a próxima.
- 4 Use músicas infantis e da família.

 **Dica** Ensine uma música da sua infância por rodada.

Nº
232

Estátua Musical com Poses

MÚSICA E DANÇA

☐ Já brincamos 3 a 10 anos 2 ou mais crianças 10 min Dentro de casa Energia média ● ● ●

Criatividade e controle do corpo.

VOCÊ VAI PRECISAR

Música

COMO BRINCAR

- 1 Toque a música e todos dançam.
- 2 Quando parar, você fala uma pose: super-herói, flamingo, robô.
- 3 Todos congelam na pose.
- 4 Quem mexer sai.

 **Dica** Deixe as crianças inventarem as poses.

Nº
233

Tambor de Balde

MÚSICA E DANÇA

☐ Já brincamos

3 a 10 anos

1 ou mais crianças

15 min

Dentro de casa

Energia alta ● ● ●

Ritmo e descarga de energia.

VOCÊ VAI PRECISAR

Balde virado e colheres de pau

COMO BRINCAR

- 1 Vire um balde de cabeça para baixo.
- 2 Toque com colheres de pau.
- 3 Imita ritmos: lento, rápido, forte, fraco.
- 4 Um toca e o outro repete.

 **Dica** O jogo de "copiar o ritmo" treina memória e atenção.

Nº
234

Roda Cantada

MÚSICA E DANÇA

☐ Já brincamos

2 a 8 anos

3 ou mais crianças

15 min

Qualquer lugar

Energia média ● ● ●

Resgatar as cantigas de roda.

VOCÊ VAI PRECISAR

Nenhum

COMO BRINCAR

- 1 Deem as mãos em roda.
- 2 Cantem cantigas: Ciranda Cirandinha, Atirei o Pau no Gato, Pirulito que Bate Bate.
- 3 Girem e façam os gestos.
- 4 Cada um escolhe a próxima cantiga.

 **Dica** As cantigas de roda são a memória das brincadeiras de rua. Ensine as que você cantava.

Nº
235

Mágica do Som

MÚSICA E DANÇA

☐ Já brincamos 4 a 10 anos 1 ou mais crianças 15 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Descobrir as notas musicais.

VOCÊ VAI PRECISAR

Copos com quantidades diferentes de água, colher

COMO BRINCAR

- 1 Encha copos com níveis diferentes de água.
- 2 Bata de leve com a colher.
- 3 Cada copo faz uma nota diferente.
- 4 Toque uma musiquinha simples.

 **Dica** Coloque corante na água de cada copo para virar um "xilofone colorido".

Nº
236

Karaokê de Escova

MÚSICA E DANÇA

☐ Já brincamos 4 a 10 anos 1 ou mais crianças 20 min Dentro de casa Energia média ● ● ●

Autoconfiança e alegria.

VOCÊ VAI PRECISAR

Escova de cabelo e música

COMO BRINCAR

- 1 A escova vira microfone.
- 2 A criança canta a música preferida.
- 3 A família é a plateia.
- 4 No final, todos aplaudem de pé.

 **Dica** Monte um "palco" com almofadas e uma lanterna como holofote.

Nº
237

Dança do Espelho

MÚSICA E DANÇA

☐ Já brincamos

4 a 10 anos

2 crianças

10 min

Dentro de casa

Energia calma ● ● ●

Atenção, coordenação e conexão.

VOCÊ VAI PRECISAR

Música calma

COMO BRINCAR

- 1 Fiquem de frente um para o outro.
- 2 Um faz os movimentos devagar.
- 3 O outro copia como se fosse o espelho.
- 4 Troquem quem comanda.

 **Dica** Comece bem devagar. Fica lindo e acalma.

Nº
238

Pandeiro de Prato

MÚSICA E DANÇA

☐ Já brincamos

3 a 8 anos

1 ou mais crianças

20 min

Dentro de casa

Energia calma ● ● ●

Criar instrumento e tocar.

VOCÊ VAI PRECISAR

2 pratos de papel,
grampeador, tampinhas
ou feijão

COMO BRINCAR

- 1 Coloque feijão ou tampinhas entre dois pratos de papel.
- 2 O adulto grampeia as bordas.
- 3 A criança decora.
- 4 Toque acompanhando as músicas.

 **Dica** Amarre fitas coloridas nas bordas para ficar bonito quando balança.

Nº
239

Dança das Cores

MÚSICA E DANÇA

☐ Já brincamos 3 a 7 anos 1 ou mais crianças 10 min Dentro de casa Energia média ● ● ●

Cores e movimento.

VOCÊ VAI PRECISAR

Folhas coloridas no chão
e música

COMO BRINCAR

- 1 Espalhe folhas coloridas no chão.
- 2 Dancem com a música.
- 3 Quando parar, você fala uma cor.
- 4 Todos pulam na folha daquela cor.

 **Dica** Para os maiores, fale "pé direito no azul, mão esquerda no amarelo".

Nº
240

Música da Rotina

MÚSICA E DANÇA

☐ Já brincamos 3 a 8 anos 1 ou mais crianças 10 min Qualquer lugar Energia calma ● ● ●

Tornar a rotina divertida.

VOCÊ VAI PRECISAR

Nenhum

COMO BRINCAR

- 1 Invente músicas curtas para a rotina: hora do banho, de escovar os dentes, de guardar os brinquedos.
- 2 Use melodias que a criança conhece.
- 3 Cantem sempre na mesma hora.
- 4 Deixe a criança criar versos novos.

 **Dica** A música ajuda a criança a aceitar a rotina sem briga.

Nº
241

Show de Mímica Musical

MÚSICA E DANÇA

☐ Já brincamos 5 a 10 anos 2 ou mais crianças 15 min Dentro de casa Energia média ● ● ●

Expressão e humor.

VOCÊ VAI PRECISAR

Música

COMO BRINCAR

- 1 Toque uma música.
- 2 Um dubla e faz mímica como se estivesse cantando.
- 3 Os outros fazem o coral.
- 4 Revezem os cantores.

 **Dica** Escolha músicas engraçadas. A dublagem exagerada é a parte mais divertida.

Nº
242

Caixa de Sons

MÚSICA E DANÇA

☐ Já brincamos 4 a 10 anos 1 ou mais crianças 15 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Escuta e memória.

VOCÊ VAI PRECISAR

Objetos que fazem
barulho, um pano

COMO BRINCAR

- 1 Mostre 5 objetos que fazem barulho.
- 2 Esconda atrás de um pano.
- 3 Faça o som de um deles.
- 4 A criança adivinha qual foi.

 **Dica** Aumente para 8 objetos para os maiores.

Nº
243

Bailinho na Sala

🎵 MÚSICA E DANÇA

☐ Já brincamos

👤 3 a 10 anos

👥 2 ou mais crianças

🕒 30 min

🏠 Dentro de casa

⚡ Energia média ● ● ●

Uma festa em casa.

VOCÊ VAI PRECISAR

Música, luz baixa,
lanterna colorida

COMO BRINCAR

- 1 Arrume a sala como salão de baile.
- 2 Coloque uma lanterna com papel colorido por cima como luz de balada.
- 3 Toque várias músicas.
- 4 Faça concursos de dança.

💡 **Dica** Sirva um "drink" de suco com canudinho para a festa ficar completa.

Nº
244

Instrumentos do Mundo

🎵 MÚSICA E DANÇA

☐ Já brincamos

👤 6 a 10 anos

👥 1 ou mais crianças

🕒 30 min

🏠 Dentro de casa

⚡ Energia calma ● ● ●

Criar instrumentos e aprender sobre sons.

VOCÊ VAI PRECISAR

Elástico, caixa de
sapato, rolo de papel

COMO BRINCAR

- 1 Faça um violão com elásticos numa caixa de sapato.
- 2 Faça uma flauta de canudos cortados em tamanhos diferentes.
- 3 Toque cada um.
- 4 Monte uma "orquestra".

💡 **Dica** Pergunte por que os elásticos esticados fazem sons diferentes.



CAPÍTULO 14

Jogos Caseiros

Jogos de tabuleiro e cartas feitos com papelão, tampinhas e papel. Fazer o jogo já é metade da diversão.

18

BRINCADEIRAS

2-10

ANOS

Nº 245-262

NO LIVRO

245	Tabuleiro de Trilha	4-10 anos	254	Torre de Copos com Dado	4-10 anos
246	Dominó de Papelão	4-10 anos	255	Jogo do Adivinha o Objeto	4-10 anos
247	Jogo da Velha de Tampinhas	4-10 anos	256	Jogo dos 7 Erros Caseiro	6-10 anos
248	Bingo de Números	5-10 anos	257	Cartas de Perguntas da Família	5-10 anos
249	Cara a Cara Caseiro	6-10 anos	258	Corrida de Tampinhas	4-10 anos
250	Jogo de Pares de Bichos	3-8 anos	259	Jogo do Tesouro na Grade	6-10 anos
251	Pega-Varetas de Palito	5-10 anos	260	Ache o Par de Meias	2-6 anos
252	Ludo de Papelão	5-10 anos	261	Jogo de Formar Palavras	6-10 anos
253	Jogo de Cartas Vapt-Vupt	5-10 anos	262	Roleta de Brincadeiras	3-10 anos

Nº
245

Tabuleiro de Trilha

JOGOS CASEIROS

☐ Já brincamos 4 a 10 anos 2 ou mais crianças 30 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Contagem e paciência.

VOCÊ VAI PRECISAR

Cartolina, tampinhas, 1 dado

COMO BRINCAR

- 1 Desenhe um caminho de 30 casas na cartolina.
- 2 Coloque casas especiais: "volte 2", "avance 3", "jogue de novo".
- 3 Usem tampinhas como pinos.
- 4 Juguem o dado e avancem.

 **Dica** Deixe a criança desenhar as casas especiais. O jogo fica a cara dela.

Nº
246

Dominó de Papelão

JOGOS CASEIROS

☐ Já brincamos 4 a 10 anos 2 ou mais crianças 30 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Contagem e associação.

VOCÊ VAI PRECISAR

Papelão e canetinha

COMO BRINCAR

- 1 Recorte 28 retângulos de papelão.
- 2 Desenhe bolinhas como num dominó de verdade (0 a 6).
- 3 Juguem encaixando os números iguais.
- 4 Quem acabar as peças primeiro vence.

 **Dica** Para os pequenos, troque as bolinhas por cores ou bichos.

Nº
247

Jogo da Velha de Tampinhas

JOGOS CASEIROS

☐ Já brincamos 4 a 10 anos 2 crianças 10 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Estratégia com peças.

VOCÊ VAI PRECISAR

Papelão, 10 tampinhas
de 2 cores

COMO BRINCAR

- 1 Desenhe o jogo da velha no papelão.
- 2 Cada um fica com 5 tampinhas de uma cor.
- 3 Revezem colocando as tampinhas.
- 4 Faça 3 em linha para vencer.

 **Dica** Guarde num envelope e leve na bolsa para passeios.

Nº
248

Bingo de Números

JOGOS CASEIROS

☐ Já brincamos 5 a 10 anos 2 ou mais crianças 25 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Números e atenção.

VOCÊ VAI PRECISAR

Cartelas de papel,
números para sortear,
feijões

COMO BRINCAR

- 1 Cada um recebe uma cartela com 9 números de 1 a 30.
- 2 Sorteie os números de um pote.
- 3 Marquem com feijão.
- 4 Quem completar a cartela grita "Bingo!".

 **Dica** Para treinar conta, sorteie continhas: "3 + 4" e a criança marca o 7.

Nº
249

Cara a Cara Caseiro

JOGOS CASEIROS

☐ Já brincamos 6 a 10 anos 2 crianças 25 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Perguntas e raciocínio.

VOCÊ VAI PRECISAR

Folhas com 12 rostos
desenhados

COMO BRINCAR

- 1 Cada um tem uma folha com os mesmos 12 rostos desenhados.
- 2 Cada um escolhe um rosto em segredo.
- 3 Façam perguntas de sim ou não ("tem óculos?").
- 4 Quem descobrir o rosto do outro primeiro vence.

 **Dica** Use fotos da família como rostos. Fica muito mais divertido.

Nº
250

Jogo de Pares de Bichos

JOGOS CASEIROS

☐ Já brincamos 3 a 8 anos 1 ou mais crianças 20 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Memória e nomes dos bichos.

VOCÊ VAI PRECISAR

Cartas de papel com
bichos desenhados

COMO BRINCAR

- 1 Desenhe pares de bichos em cartinhas.
- 2 Vire todas para baixo.
- 3 Revezem virando duas por vez.
- 4 Ao achar um par, imite o bicho.

 **Dica** Imitar o bicho a cada par deixa o jogo da memória muito mais animado.

Nº
251

Pega-Varetas de Palito

JOGOS CASEIROS

☐ Já brincamos 5 a 10 anos 2 ou mais crianças 15 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Coordenação fina e paciência.

VOCÊ VAI PRECISAR

Palitos de churrasco
sem ponta ou canudos

COMO BRINCAR

- 1 Pinte as pontas dos palitos de cores diferentes (cada cor vale pontos).
- 2 Segure todos em pé e solte.
- 3 Revezem tirando um palito sem mexer os outros.
- 4 Some os pontos no final.

 **Dica** O adulto corta as pontas dos palitos antes. Segurança em primeiro lugar.

Nº
252

Ludo de Papelão

JOGOS CASEIROS

☐ Já brincamos 5 a 10 anos 2 a 4 crianças 40 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Estratégia e paciência.

VOCÊ VAI PRECISAR

Cartolina, tampinhas de
4 cores, dado

COMO BRINCAR

- 1 Desenhe um tabuleiro de ludo simples.
- 2 Cada jogador tem 4 tampinhas.
- 3 Juguem o dado para sair e andar.
- 4 Leve todas as peças para casa primeiro.

 **Dica** Os jogos longos ensinam a criança a esperar e perder sem choro.

Nº
253

Jogo de Cartas Vapt-Vupt

JOGOS CASEIROS

☐ Já brincamos 5 a 10 anos 2 ou mais crianças 15 min Qualquer lugar Energia média ● ● ●

Agilidade e atenção.

VOCÊ VAI PRECISAR

Baralho ou cartas
desenhadas

COMO BRINCAR

- 1 Revezem virando cartas no monte do meio.
- 2 Quando aparecerem duas cartas iguais seguidas, todos batem a mão em cima.
- 3 Quem bater primeiro leva o monte.
- 4 Ganha quem ficar com mais cartas.

 **Dica** Para os pequenos, use cartas com cores em vez de números.

Nº
254

Torre de Copos com Dado

JOGOS CASEIROS

☐ Já brincamos 4 a 10 anos 2 ou mais crianças 15 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Contagem e coordenação.

VOCÊ VAI PRECISAR

Copos plásticos e um
dado

COMO BRINCAR

- 1 Joguem o dado.
- 2 Empilhem o número de copos que saiu.
- 3 Quem derrubar a torre perde a rodada.
- 4 Ganha quem fizer a torre mais alta.

 **Dica** Um jogo de equilíbrio que dá muito suspense.

Nº
255

Jogo do Adivinha o Objeto

JOGOS CASEIROS

☐ Já brincamos 4 a 10 anos 2 ou mais crianças 15 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Tato e vocabulário.

VOCÊ VAI PRECISAR

Saco de pano e objetos

COMO BRINCAR

- 1 Coloque objetos num saco de pano.
- 2 Um coloca a mão sem olhar.
- 3 Descreve o objeto sem falar o nome.
- 4 Os outros adivinham.

 **Dica** Descrever sem falar o nome ajuda muito no vocabulário.

Nº
256

Jogo dos 7 Erros Caseiro

JOGOS CASEIROS

☐ Já brincamos 6 a 10 anos 2 crianças 25 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Observação e desenho.

VOCÊ VAI PRECISAR

2 folhas e canetinha

COMO BRINCAR

- 1 Um faz um desenho simples.
- 2 Depois copia o mesmo desenho, mudando 7 detalhes.
- 3 O outro procura os 7 erros.
- 4 Troquem os papéis.

 **Dica** Faça desenhos simples, como uma casa com sol. Mesmo assim é desafiador.

Nº
257

Cartas de Perguntas da Família

JOGOS CASEIROS

☐ Já brincamos 5 a 10 anos 2 ou mais crianças 20 min Qualquer lugar Energia calma ● ● ●

Conversa e conexão.

VOCÊ VAI PRECISAR

Cartinhas com
perguntas

COMO BRINCAR

- 1 Escreva perguntas em cartões: "Qual foi o dia mais feliz do ano?".
- 2 Coloquem num pote.
- 3 Cada um sorteia e responde.
- 4 Os outros podem fazer mais uma pergunta.

 **Dica** Use na hora do jantar. É o jogo que mais aproxima a família.

Nº
258

Corrida de Tampinhas

JOGOS CASEIROS

☐ Já brincamos 4 a 10 anos 2 ou mais crianças 20 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Coordenação e precisão.

VOCÊ VAI PRECISAR

Tampinhas e fita crepe

COMO BRINCAR

- 1 Faça uma pista com curvas de fita crepe no chão.
- 2 Cada um tem uma tampinha.
- 3 Revezem dando "petelecos" para avançar.
- 4 Quem sair da pista volta 3 petelecos.

 **Dica** Decore as tampinhas como carros de corrida com adesivos.

Nº
259

Jogo do Tesouro na Grade

JOGOS CASEIROS

☐ Já brincamos 6 a 10 anos 2 crianças 20 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Coordenadas e lógica.

VOCÊ VAI PRECISAR

Papel quadriculado

COMO BRINCAR

- 1 Cada um esconde um "tesouro" numa casa da grade, em segredo.
- 2 Revezem chutando coordenadas.
- 3 Respondam "quente" ou "frio" conforme a distância.
- 4 Quem achar o tesouro primeiro vence.

 **Dica** É uma versão mais simples da batalha naval, ótima para começar.

Nº
260

Ache o Par de Meias

JOGOS CASEIROS

☐ Já brincamos 2 a 6 anos 1 ou mais crianças 10 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Associação e ajuda em casa.

VOCÊ VAI PRECISAR

Meias limpas misturadas

COMO BRINCAR

- 1 Misture meias limpas num cesto.
- 2 A criança acha os pares.
- 3 Conte quantos pares formou.
- 4 Cronometre para virar desafio.

 **Dica** Ela se diverte e você ganha uma ajuda na roupa.

Nº
261

Jogo de Formar Palavras

JOGOS CASEIROS

☐ Já brincamos 6 a 10 anos 1 ou mais crianças 20 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Leitura e escrita.

VOCÊ VAI PRECISAR

Letras recortadas de papel

COMO BRINCAR

- 1 Recorte várias letras de papel.
- 2 Sorteie 7 letras.
- 3 Forme o máximo de palavras possível com elas.
- 4 Some os pontos por letra usada.

 **Dica** Para os pequenos, forme só o próprio nome e o nome da família.

Nº
262

Roleta de Brincadeiras

JOGOS CASEIROS

☐ Já brincamos 3 a 10 anos 1 ou mais crianças 20 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Sortear a próxima brincadeira.

VOCÊ VAI PRECISAR

Prato de papel, clipe, lápis

COMO BRINCAR

- 1 Divida um prato de papel em 8 partes.
- 2 Escreva ou desenhe uma brincadeira em cada parte.
- 3 Gire o clipe preso no centro com a ponta do lápis.
- 4 Façam a brincadeira sorteada.

 **Dica** A roleta resolve o "o que vamos fazer agora?" das férias.



CAPÍTULO 15

Brincadeiras de Antigamente

As brincadeiras da infância dos pais e avós. Ensine, brinque junto e conte como era no seu tempo.

19

BRINCADEIRAS

2-10

ANOS

Nº 263-281

NO LIVRO

263	Peteca de Jornal	5-10 anos	273	Lenço Atrás	4-10 anos
264	Bolinha de Gude	6-10 anos	274	Bambolê	4-10 anos
265	Cinco Marias	6-10 anos	275	Adoleta	4-10 anos
266	Passa Anel	4-10 anos	276	Esconde a Bola	3-8 anos
267	Cabra-Cega	4-10 anos	277	Bilboquê de Garrafa	5-10 anos
268	Corre Cutia	4-10 anos	278	Amarelinha Africana	6-10 anos
269	Pato, Pato, Ganso	3-8 anos	279	Pega-Pega Ajuda	5-10 anos
270	Pião de Tampinha	5-10 anos	280	Macaco Mandou	3-10 anos
271	Pular Corda com Cantiga	5-10 anos	281	Ciranda Cirandinha	2-8 anos
272	Elefante Colorido	4-10 anos			

Nº
263

Peteca de Jornal

BRINCADEIRAS DE ANTIGAMENTE

☐ Já brincamos 5 a 10 anos 2 ou mais crianças 20 min Quintal ou área externa Energia alta ● ● ●

Coordenação e brincadeira de rua.

VOCE VAI PRECISAR

Jornal, saco plástico,
fita, penas ou tiras de
papel

COMO BRINCAR

- 1 Amasse jornal formando uma bola.
- 2 Envolve num saco plástico e amarre deixando uma "crista".
- 3 Prenda tiras de papel ou penas na crista.
- 4 Joguem a peteca um para o outro com a palma da mão.

 **Dica** Conte quantas vezes conseguem rebater sem deixar cair.

Nº
264

Bolinha de Gude

BRINCADEIRAS DE ANTIGAMENTE

☐ Já brincamos 6 a 10 anos 2 ou mais crianças 20 min Quintal ou área externa Energia calma ● ● ●

Mira, paciência e jogo de antigamente.

VOCE VAI PRECISAR

Bolinhas de gude e giz

COMO BRINCAR

- 1 Desenhe um círculo no chão com giz.
- 2 Coloque algumas bolinhas dentro.
- 3 Cada um, na sua vez, joga a bolinha com um peteleco para tirar as outras do círculo.
- 4 Quem tirar mais bolinhas vence.

 **Dica** Não indicado para menores de 6 anos: as bolinhas são pequenas.

Nº
265

Cinco Marias

BRINCADEIRAS DE ANTIGAMENTE

☐ Já brincamos 6 a 10 anos 1 ou mais crianças 15 min Qualquer lugar Energia calma ● ● ●

Coordenação e agilidade das mãos.

VOCÊ VAI PRECISAR

5 saquinhos de pano
com arroz

COMO BRINCAR

- 1 Faça 5 saquinhos de pano com arroz.
- 2 Jogue um para cima e pegue outro do chão antes de ele cair.
- 3 Depois pegue 2, depois 3.
- 4 Inventem desafios novos.

 **Dica** Pergunte para a avó: muitas sabem várias versões dessa brincadeira.

Nº
266

Passa Anel

BRINCADEIRAS DE ANTIGAMENTE

☐ Já brincamos 4 a 10 anos 3 ou mais crianças 15 min Qualquer lugar Energia calma ● ● ●

Atenção e disfarce.

VOCÊ VAI PRECISAR

1 anel ou pedrinha

COMO BRINCAR

- 1 Todos sentam lado a lado com as mãos juntas.
- 2 Uma pessoa passa o anel pelas mãos de todos, deixando com alguém em segredo.
- 3 No final pergunta: "Com quem está o anel?".
- 4 Quem acertar passa o anel na próxima.

 **Dica** O segredo é fingir que recebeu o anel, mesmo sem ter recebido.

Nº
267

Cabra-Cega

BRINCADEIRAS DE ANTIGAMENTE

☐ Já brincamos

👤 4 a 10 anos

👥 3 ou mais crianças

🕒 15 min

🏠 Dentro de casa

⚡ Energia média ● ● ●

Escuta e orientação.

VOCÊ VAI PRECISAR

Lenço ou pano para
vendar

COMO BRINCAR

- 1 Uma pessoa fica de olhos vendados.
- 2 Os outros andam em volta fazendo barulhinhos.
- 3 A cabra-cega tenta pegar alguém.
- 4 Quando pegar, tenta adivinhar quem é pelo tato.

💡 **Dica** Tire tudo do chão antes e fique de olho para a cabra-cega não bater nos móveis.

Nº
268

Corre Cutia

BRINCADEIRAS DE ANTIGAMENTE

☐ Já brincamos

👤 4 a 10 anos

👥 4 ou mais crianças

🕒 15 min

🏡 Quintal ou área externa

⚡ Energia alta ● ● ●

Atenção, corrida e cantoria.

VOCÊ VAI PRECISAR

1 lenço

COMO BRINCAR

- 1 Todos sentam em roda.
- 2 Um anda por fora da roda com o lenço cantando "Corre cutia, na casa da tia...".
- 3 Deixa o lenço atrás de alguém e sai correndo.
- 4 Quem recebeu o lenço corre atrás para pegar antes que o outro sente no lugar.

💡 **Dica** Ensine a música: as crianças de hoje quase não conhecem.

Nº
269

Pato, Pato, Ganso

 BRINCADEIRAS DE ANTIGAMENTE

☐ Já brincamos

 3 a 8 anos

 4 ou mais crianças

 15 min

 Quintal ou área externa

 Energia alta ● ● ●

Correr e se divertir em grupo.

VOCÊ VAI PRECISAR

Nenhum

COMO BRINCAR

- 1 Todos sentam em roda.
- 2 Um anda por fora tocando a cabeça de cada um e falando "pato".
- 3 Quando falar "ganso", a pessoa levanta e corre atrás.
- 4 Se não pegar, quem falou "ganso" senta no lugar dela.

 **Dica** Funciona muito bem com primos e amigos do prédio.

Nº
270

Pião de Tampinha

 BRINCADEIRAS DE ANTIGAMENTE

☐ Já brincamos

 5 a 10 anos

 1 ou mais crianças

 20 min

 Dentro de casa

 Energia calma ● ● ●

Construir e brincar.

VOCÊ VAI PRECISAR

Tampinha, palito de dente, massinha

COMO BRINCAR

- 1 Fure o centro de uma tampinha (o adulto faz).
- 2 Passe um palito pelo furo e prenda com massinha.
- 3 Gire o pião na mesa.
- 4 Vejam qual gira por mais tempo.

 **Dica** Desenhe espirais na tampinha: ao girar, parece mágica.

Nº
271

Pular Corda com Cantiga

 BRINCADEIRAS DE ANTIGAMENTE

☐ Já brincamos

 5 a 10 anos

 1 ou mais crianças

 15 min

 Quintal ou área externa

 Energia alta ● ● ●

Ritmo e coordenação.

VOCÊ VAI PRECISAR

Corda

COMO BRINCAR

- 1 Duas pessoas batem a corda.
- 2 A criança pula cantando "Um homem bateu em minha porta...".
- 3 Siga os comandos da cantiga.
- 4 Aumente a velocidade.

 **Dica** Se não tiver quem bata, amarre uma ponta num portão.

Nº
272

Elefante Colorido

 BRINCADEIRAS DE ANTIGAMENTE

☐ Já brincamos

 4 a 10 anos

 3 ou mais crianças

 15 min

 Quintal ou área externa

 Energia alta ● ● ●

Cores e corrida.

VOCÊ VAI PRECISAR

Nenhum

COMO BRINCAR

- 1 Um é o "pegador" e fala: "Elefante colorido!".
- 2 Os outros perguntam: "Que cor?".
- 3 Ele fala uma cor e todos correm para tocar em algo daquela cor.
- 4 Quem for pego antes de tocar na cor vira o pegador.

 **Dica** Ótimo para os pequenos aprenderem as cores correndo.

Nº
273

Lenço Atrás

BRINCADEIRAS DE ANTIGAMENTE

☐ Já brincamos 4 a 10 anos 4 ou mais crianças 15 min Quintal ou área externa Energia alta ● ● ●

Atenção e agilidade.

VOCE VAI PRECISAR

1 lenço

COMO BRINCAR

- 1 Todos sentam em roda olhando para dentro.
- 2 Um anda por fora e deixa o lenço atrás de alguém.
- 3 Quem perceber pega o lenço e corre atrás.
- 4 Quem não perceber até a volta completa sai.

 **Dica** Variação da corre cutia. Ensine as duas e veja qual eles preferem.

Nº
274

Bambolê

BRINCADEIRAS DE ANTIGAMENTE

☐ Já brincamos 4 a 10 anos 1 ou mais crianças 15 min Quintal ou área externa Energia alta ● ● ●

Coordenação e ritmo.

VOCE VAI PRECISAR

Bambolê

COMO BRINCAR

- 1 Gire o bambolê na cintura.
- 2 Tente no braço e na perna.
- 3 Faça corridas rolando o bambolê.
- 4 Use no chão como "casinhas" para pular.

 **Dica** Se não tiver bambolê, faça um com mangueira e fita.

Nº
275

Adoleta

BRINCADEIRAS DE ANTIGAMENTE

☐ Já brincamos 4 a 10 anos 2 ou mais crianças 10 min Qualquer lugar Energia calma ● ● ●

Ritmo, palmas e atenção.

VOCÊ VAI PRECISAR

Nenhum

COMO BRINCAR

- 1 Façam uma roda com as mãos abertas, uma em cima da mão do vizinho.
- 2 Cantem "Adoleta, lê peti peti polá...".
- 3 A cada sílaba, bata na mão do próximo.
- 4 Na última palavra, quem bater tem que tirar a mão rápido.

 **Dica** Ensine também "Babalu" e "A galinha do vizinho". As crianças amam.

Nº
276

Esconde a Bola

BRINCADEIRAS DE ANTIGAMENTE

☐ Já brincamos 3 a 8 anos 2 ou mais crianças 10 min Qualquer lugar Energia calma ● ● ●

Disfarce e adivinhação.

VOCÊ VAI PRECISAR

1 bolinha

COMO BRINCAR

- 1 Uma pessoa esconde a bolinha numa das mãos atrás das costas.
- 2 Mostra as duas mãos fechadas.
- 3 O outro tenta adivinhar onde está.
- 4 Quem acertar esconde a próxima.

 **Dica** Para os pequenos é uma brincadeira mágica de esconder.

Nº
277

Bilboquê de Garrafa

BRINCADEIRAS DE ANTIGAMENTE

☐ Já brincamos 5 a 10 anos 1 ou mais crianças 20 min Qualquer lugar Energia calma ● ● ●

Coordenação olho-mão e brinquedo de antigamente.

VOCÊ VAI PRECISAR

Garrafa PET cortada (o adulto corta), barbante, bolinha de papel com fita

COMO BRINCAR

- 1 O adulto corta a garrafa ao meio e lixa a borda.
- 2 Amarre um barbante na boca da garrafa e na outra ponta uma bolinha de papel firme.
- 3 Segure pelo gargalo e balance para a bolinha cair dentro.
- 4 Conte quantos acertos seguidos consegue.

 **Dica** Peça para os avós mostrarem o bilboquê de madeira, se tiverem. Vira uma tarde de histórias.

Nº
278

Amarelinha Africana

BRINCADEIRAS DE ANTIGAMENTE

☐ Já brincamos 6 a 10 anos 2 ou mais crianças 15 min Quintal ou área externa Energia alta ● ● ●

Ritmo, coordenação e cultura.

VOCÊ VAI PRECISAR

Giz para desenhar 2 colunas de quadrados

COMO BRINCAR

- 1 Desenhe 2 colunas de 4 quadrados.
- 2 Pulem num ritmo: dentro, dentro, fora, fora.
- 3 Cantem para manter o ritmo.
- 4 Aumentem a velocidade.

 **Dica** A amarelinha africana é tradicional em vários países. Mostre o mapa e conte de onde vem.

Nº
279

Pega-Pega Ajuda

BRINCADEIRAS DE ANTIGAMENTE

☐ Já brincamos

 5 a 10 anos

 4 ou mais crianças

 15 min

 Quintal ou área externa

 Energia alta ● ● ●

Corrida e cooperação.

VOCÊ VAI PRECISAR

Nenhum

COMO BRINCAR

- 1 Começa com um pegador.
- 2 Quem for pego dá as mãos ao pegador e ajuda a pegar.
- 3 A corrente de pegadores vai crescendo.
- 4 O último a ser pego vence.

 **Dica** A corrente não pode se soltar. Fica engraçado ver todos correndo de mãos dadas.

Nº
280

Macaco Mandou

BRINCADEIRAS DE ANTIGAMENTE

☐ Já brincamos

 3 a 10 anos

 2 ou mais crianças

 10 min

 Qualquer lugar

 Energia média ● ● ●

Atenção e escuta.

VOCÊ VAI PRECISAR

Nenhum

COMO BRINCAR

- 1 O "macaco" dá comandos: "O macaco mandou pular!".
- 2 Todos obedecem só quando ele fala "o macaco mandou".
- 3 Se ele der um comando sem essa frase, quem obedecer sai.
- 4 O último que ficar vira o macaco.

 **Dica** Varie os comandos com bichos e movimentos engraçados.

Nº
281

Ciranda Cirandinha

 BRINCADEIRAS DE ANTIGAMENTE

☐ Já brincamos

 2 a 8 anos

 3 ou mais crianças

 10 min

 Qualquer lugar

 Energia calma ● ● ●

Cantoria, roda e afeto.

VOCÊ VAI PRECISAR

Nenhum

COMO BRINCAR

- 1 Deem as mãos em roda.
- 2 Cantem "Ciranda, cirandinha, vamos todos cirandar...".
- 3 Girem para um lado e para o outro.
- 4 Na parte "diga um verso bem bonito", alguém fala um verso.

 **Dica** Ótima para fazer com os avós. Eles lembram dos versos antigos.



CAPÍTULO 16

Esportes e Olimpíadas em Casa

Provas, campeonatos e medalhas para a criança se mexer e se sentir uma atleta.

19

BRINCADEIRAS

3-10

ANOS

Nº 282-300

NO LIVRO

282	Salto em Distância	4-10 anos	292	Pular Corda Desafio	5-10 anos
283	Arremesso no Balde	3-10 anos	293	Arco e Flecha de Brinquedo	6-10 anos
284	Mini Golfe Caseiro	5-10 anos	294	Equilíbrio no Pé Só	3-10 anos
285	Tênis de Balão	4-10 anos	295	Corrida do Caranguejo	4-10 anos
286	Corrida de Revezamento	5-10 anos	296	Boliche Humano	5-10 anos
287	Abdominal e Polichinelo	5-10 anos	297	Corrida de Três Pernas	5-10 anos
288	Futebol de Copo	4-10 anos	298	Campeonato de Embaixadinha	5-10 anos
289	Corrida de Obstáculos	4-10 anos	299	Cerimônia de Medalhas	3-10 anos
290	Basquete de Cesto	5-10 anos	300	Alongamento do Atleta	3-10 anos
291	Vôlei de Balão Sentado	3-10 anos			

Nº
282

Salto em Distância

ESPORTES E OLIMPÍADAS EM CASA

☐ Já brincamos 4 a 10 anos 1 ou mais crianças 10 min Quintal ou área externa Energia alta ● ● ●

Força nas pernas e superação.

VOCÊ VAI PRECISAR

Fita crepe ou giz

COMO BRINCAR

- 1 Marque uma linha de saída.
- 2 A criança salta com os dois pés juntos.
- 3 Marque onde ela caiu.
- 4 Ela tenta superar a marca a cada salto.

 **Dica** Escreva o nome e a data na marca. No fim das férias, compare a evolução.

Nº
283

Arremesso no Balde

ESPORTES E OLIMPÍADAS EM CASA

☐ Já brincamos 3 a 10 anos 1 ou mais crianças 10 min Qualquer lugar Energia média ● ● ●

Mira e coordenação.

VOCÊ VAI PRECISAR

Meias enroladas e um balde

COMO BRINCAR

- 1 Coloque um balde a alguns passos.
- 2 Arremesse as meias enroladas.
- 3 Conte os acertos.
- 4 Afaste o balde a cada rodada.

 **Dica** Use três baldes com pontos diferentes: perto vale 1, longe vale 3.

Nº
284

Mini Golfe Caseiro

ESPORTES E OLIMPÍADAS EM CASA

☐ Já brincamos 5 a 10 anos 1 ou mais crianças 20 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Precisão e paciência.

VOCÊ VAI PRECISAR

Cabo de vassoura,
bolinha, copos deitados

COMO BRINCAR

- 1 Deite copos pelo chão como "buracos".
- 2 Use o cabo da vassoura como taco.
- 3 Empurre a bolinha até o copo.
- 4 Conte quantas tacadas precisou.

 **Dica** Monte obstáculos com livros e almofadas entre os buracos.

Nº
285

Tênis de Balão

ESPORTES E OLIMPÍADAS EM CASA

☐ Já brincamos 4 a 10 anos 2 crianças 15 min Dentro de casa Energia média ● ● ●

Coordenação e reflexo.

VOCÊ VAI PRECISAR

Pratos de papel colados
em palitos e 1 balão

COMO BRINCAR

- 1 Cole cada prato num palito de picolé como raquete.
- 2 Encha o balão.
- 3 Juguem o balão um para o outro com as raquetes.
- 4 Não deixem cair no chão.

 **Dica** Pendure um barbante como "rede" no meio da sala.

Nº
286

Corrida de Revezamento

ESPORTES E OLIMPÍADAS EM CASA

☐ Já brincamos

5 a 10 anos

4 ou mais crianças

15 min

Quintal ou área externa

Energia alta ● ● ●

Velocidade e trabalho em equipe.

VOCÊ VAI PRECISAR

1 bastão (rolo de papel)

COMO BRINCAR

- 1 Divida em dois times.
- 2 Cada corredor corre até um ponto e volta.
- 3 Entregue o bastão para o próximo do time.
- 4 O time que terminar primeiro vence.

Dica Misture crianças e adultos nos times.

Nº
287

Abdominal e Polichinelo

ESPORTES E OLIMPÍADAS EM CASA

☐ Já brincamos

5 a 10 anos

1 ou mais crianças

10 min

Qualquer lugar

Energia alta ● ● ●

Exercício divertido.

VOCÊ VAI PRECISAR

Nenhum

COMO BRINCAR

- 1 Faça um "treino de atleta": 10 polichinelos, 5 agachamentos, corrida parada.
- 2 Conte junto em voz alta.
- 3 Descanse e repita.
- 4 Termine com alongamento.

Dica Coloque uma música animada e faça junto. A criança copia o adulto.

Nº
288

Futebol de Copo

ESPORTES E OLIMPÍADAS EM CASA

☐ Já brincamos

👤 4 a 10 anos

👨‍👩‍👧‍👦 2 crianças

🕒 15 min

🏠 Dentro de casa

⚡ Energia média ● ● ●

Precisão e coordenação.

VOCÊ VAI PRECISAR

Bolinha de papel e
copos como gols

COMO BRINCAR

- 1 Deite um copo em cada ponta da mesa como gol.
- 2 Use o dedo para chutar a bolinha de papel.
- 3 Revezem as jogadas.
- 4 Quem fizer 5 gols vence.

💡 **Dica** Uma versão de futebol que cabe na mesa da cozinha.

Nº
289

Corrida de Obstáculos

ESPORTES E OLIMPÍADAS EM CASA

☐ Já brincamos

👤 4 a 10 anos

👨‍👩‍👧‍👦 1 ou mais crianças

🕒 15 min

🏠 Quintal ou área externa

⚡ Energia alta ● ● ●

Agilidade e coordenação.

VOCÊ VAI PRECISAR

Cadeiras, cordas, cones
de garrafa

COMO BRINCAR

- 1 Monte obstáculos: zigue-zague entre garrafas, pular uma corda, passar embaixo de uma cadeira.
- 2 A criança faz o percurso.
- 3 Cronometre.
- 4 Mude o percurso a cada dia.

💡 **Dica** Deixe a criança montar o percurso para você fazer.

Nº
290

Basquete de Cesto

ESPORTES E OLIMPÍADAS EM CASA

☐ Já brincamos

 5 a 10 anos

 1 ou mais crianças

 15 min

 Dentro de casa

 Energia média ● ● ●

Mira e coordenação.

VOCÊ VAI PRECISAR

Cesto de roupa e uma bola leve

COMO BRINCAR

- 1 Coloque o cesto em cima de uma cadeira.
- 2 Marque linhas de arremesso perto e longe.
- 3 Faça campeonato de cestas.
- 4 Some os pontos.

 **Dica** Para os pequenos, coloque o cesto no chão.

Nº
291

Vôlei de Balão Sentado

ESPORTES E OLIMPÍADAS EM CASA

☐ Já brincamos

 3 a 10 anos

 2 ou mais crianças

 15 min

 Dentro de casa

 Energia média ● ● ●

Coordenação sem bagunça.

VOCÊ VAI PRECISAR

Balão e um barbante esticado

COMO BRINCAR

- 1 Estique um barbante entre duas cadeiras.
- 2 Sentem no chão, um de cada lado.
- 3 Joguem o balão por cima do barbante.
- 4 Não pode levantar do chão.

 **Dica** Jogar sentado evita correria em apartamento pequeno.

Nº
292

Pular Corda Desafio

ESPORTES E OLIMPÍADAS EM CASA

☐ Já brincamos

 5 a 10 anos

 1 ou mais crianças

 10 min

 Quintal ou área externa

 Energia alta ● ● ●

Resistência e coordenação.

VOCÊ VAI PRECISAR

Corda

COMO BRINCAR

- 1 Conte quantos pulos a criança dá sem errar.
- 2 Anote o recorde.
- 3 Tente pulos diferentes: num pé só, cruzado, para trás.
- 4 Bata o recorde a cada dia.

 **Dica** Faça uma tabela de recordes na geladeira para ela acompanhar.

Nº
293

Arco e Flecha de Brinquedo

ESPORTES E OLIMPÍADAS EM CASA

☐ Já brincamos

 6 a 10 anos

 1 ou mais crianças

 20 min

 Quintal ou área externa

 Energia média ● ● ●

Mira e concentração.

VOCÊ VAI PRECISAR

Palito de picolé, elástico,
canudo, alvo de papel

COMO BRINCAR

- 1 Faça um "lançador" com palitos e elástico (o adulto ajuda).
- 2 Use canudos leves como flechas.
- 3 Cole um alvo de papel na parede.
- 4 Some os pontos dos acertos.

 **Dica** Combine as regras de segurança: nunca mirar em pessoas nem em bichos.

Nº
294

Equilíbrio no Pé Só

ESPORTES E OLIMPÍADAS EM CASA

☐ Já brincamos

 3 a 10 anos

 1 ou mais crianças

 10 min

 Qualquer lugar

 Energia calma ● ● ●

Equilíbrio e concentração.

VOCÊ VAI PRECISAR

Cronômetro

COMO BRINCAR

- 1 Fiquem num pé só.
- 2 Cronometre quanto tempo aguentam.
- 3 Depois de olhos fechados.
- 4 Depois em cima de uma almofada.

 **Dica** É mais difícil do que parece, até para os adultos.

Nº
295

Corrida do Caranguejo

ESPORTES E OLIMPÍADAS EM CASA

☐ Já brincamos

 4 a 10 anos

 2 ou mais crianças

 10 min

 Dentro de casa

 Energia alta ● ● ●

Força nos braços e risada.

VOCÊ VAI PRECISAR

Nenhum

COMO BRINCAR

- 1 Sentem no chão com as mãos para trás e levantem o quadril.
- 2 Andem como caranguejo, de lado ou para trás.
- 3 Façam uma corrida até a parede.
- 4 Quem cair recomeça.

 **Dica** Fica mais engraçado colocar uma almofada na barriga para equilibrar.

Nº
296

Boliche Humano

ESPORTES E OLIMPÍADAS EM CASA

☐ Já brincamos

 5 a 10 anos

 3 ou mais crianças

 15 min

 Quintal ou área externa

 Energia média ● ● ●

Diversão em grupo.

VOCE VAI PRECISAR

Bola grande

COMO BRINCAR

- 1 Algumas pessoas ficam em pé como "pinos".
- 2 Uma rola a bola devagar.
- 3 Os "pinos" atingidos caem de forma dramática.
- 4 Revezem os papéis.

 **Dica** Os adultos caindo de forma exagerada são a melhor parte.

Nº
297

Corrida de Três Pernas

ESPORTES E OLIMPÍADAS EM CASA

☐ Já brincamos

 5 a 10 anos

 4 ou mais crianças

 15 min

 Quintal ou área externa

 Energia alta ● ● ●

Cooperação e coordenação.

VOCE VAI PRECISAR

Lenço para amarrar as pernas

COMO BRINCAR

- 1 Em duplas, amarrem a perna direita de um à esquerda do outro.
- 2 Andem até a linha de chegada.
- 3 Combinem o ritmo: "um, dois, um, dois".
- 4 A dupla que chegar primeiro vence.

 **Dica** Faça em grama para não machucar se cair.

Nº
298

Campeonato de Embaixadinha

ESPORTES E OLIMPÍADAS EM CASA

☐ Já brincamos

 5 a 10 anos

 1 ou mais crianças

 15 min

 Quintal ou área externa

 Energia média ● ● ●

Coordenação e persistência.

VOCÊ VAI PRECISAR

Bola ou balão

COMO BRINCAR

- 1 Conte quantas embaixadinhas a criança faz.
- 2 Para os pequenos, use um balão.
- 3 Anote o recorde.
- 4 Tentem bater o recorde no dia seguinte.

 **Dica** Com balão, até os pequenos conseguem fazer 20 seguidas.

Nº
299

Cerimônia de Medalhas

ESPORTES E OLIMPÍADAS EM CASA

☐ Já brincamos

 3 a 10 anos

 1 ou mais crianças

 20 min

 Dentro de casa

 Energia calma ● ● ●

Celebrar o esforço.

VOCÊ VAI PRECISAR

Papelão, papel dourado
ou amarelo, fita

COMO BRINCAR

- 1 Recorte círculos de papelão.
- 2 Cubra com papel amarelo.
- 3 Escreva as conquistas: "Mais rápida", "Mais esforçada".
- 4 Faça uma cerimônia com pódio de almofadas.

 **Dica** Faça no fim de cada semana de férias. A criança sente orgulho de tudo o que fez.

Nº
300

Alongamento do Atleta

 ESPORTES E OLIMPÍADAS EM CASA

☐ Já brincamos

 3 a 10 anos

 1 ou mais crianças

 10 min

 Qualquer lugar

 Energia calma ● ● ●

Relaxar o corpo depois de brincar.

VOCÊ VAI PRECISAR

Tapete ou toalha

COMO BRINCAR

- 1 Estiquem os braços para cima como girafa.
- 2 Toquem os pés como uma ponte.
- 3 Girem os ombros e o pescoço devagar.
- 4 Terminem respirando fundo.

 **Dica** Use sempre depois das brincadeiras agitadas. Ajuda a criança a desacelerar.



Agora é **brincar!**

Você tem em mãos 150 brincadeiras prontas. Volte ao **Volume 1** sempre que quiser: são 150 brincadeiras a mais.

PRÓXIMO PASSO

Abra o Calendário de Férias

Ele já traz uma brincadeira escolhida para cada um dos 60 dias. Imprima, cole na geladeira e deixe a criança marcar cada dia brincado.

Boas férias, longe das telas!