

## ∞ BATATA QUENTE ∞

Como fazer: As crianças sentam-se em círculo no chão e recebem uma batata. Ao sinal do adulto que as supervisiona, começam a passar a batata de mão em mão cantando “Batata que passa quente, batata que já passou. Quem ficar com a batata: coitadinho, se queimou!”. Quem estiver com a batata na mão no final da música perde e não participa da próxima rodada (mas volta na rodada logo após a seguinte).

## ∞ VAMOS ESCUTAR MÚSICA ∞

Objetivo: estimular a criança a aprender a ouvir e prestar atenção aos sons.

**Execução:** A forma de elaborar a atividade pode ser variada e fica a critério dos pais, porém a música deve ser o foco da atividade e não um pano de fundo. Ele deverá estimular as crianças a ouvir os sons presentes na música, como por exemplo, os sons dos instrumentos, dos animais, dos elementos da natureza, elas também podem acompanhar o som batendo palmas ritmicamente ou até mesmo cantando. Se os pais souberem tocar algum instrumento musical ou cantar, eles podem propor às crianças que escrevam uma música juntos.

O link abaixo:

<https://www.youtube.com/watch?v=t-vh5JKSUeQ>

é uma outra alternativa interessante, pois conta a historinha do desenho “Pedro e o Lobo” da Walt Disney utilizando instrumentos de orquestra.

## PROPÓSITO DESTA AÇÃO

Este folheto é um guia de atividades que pais podem desenvolver com seus filhos em períodos de quarentena, ajudando no desenvolvimento cognitivo da criança, estimulando a diversão, diminuindo o tédio, ansiedade e auxiliando a manter a prática de exercícios físicos.



## Coletânea de Atividades lúdicas para Crianças

Subcomitê de Enfrentamento do  
Coronavírus (COVID-19) do  
ICB/UFAM

Manaus - 2020





### BRINCANDO COM CORDA

**Objetivo:** Desenvolver a coordenação motora ampla, o esquema corporal, estimular a orientação espacial e temporal, ampliar o equilíbrio, a lateralidade e melhorar o tônus muscular.

**Como fazer:** Colocar uma corda esticada no chão. A criança andarà descalça por cima da corda, com os braços abertos, procurando manter o equilíbrio. Em outro momento, a criança andarà de costas sobre a corda. Também pode desafiar a criança a pular com os dois pés juntos para esquerda e para direita consecutivamente. Se houver espaço suficiente, peça para a criança também pular corda, contando ou cantando.

### CÍRCULO COLORIDO

Fazer um círculo com três ou mais objetos coloridos e a criança ficará no meio do círculo, o adulto diz uma cor para a criança e a mesma toca na cor e retorna rapidamente ao centro do círculo, depois o adulto dá o outro comando para a criança executar e retornar ao centro do círculo e assim por diante. Esses comandos podem variar de tocar em uma cor, pular ou até mais atividades como levantar o braço esquerdo e a perna direita ou braço e perna esquerda, basta ser criativo.

### PASSA ANEL

Todos juntam as mãos, palma com palma. O passador da vez vai 'cortando' as mãos dos outros até deixar, discretamente, o anel em uma delas. Então, pergunta a um dos jogadores com quem está o anel. Se o jogador acertar, é o próximo passador.



### FAÇA ALONGAMENTOS

Na internet existem vários exercícios de alongamento disponíveis para praticar com cuidado. Acesse-a e bons exercícios juntos.

### CIRCUITO DE OBSTÁCULOS

**Objetivo:** Trabalhar o conhecimento dos movimentos e estimular a criança a superar desafios.

**Como fazer:** Em um cômodo espaçoso da casa, crie um circuito com obstáculos como almofadas, cadeiras e outros objetos que não apresentem riscos para a criança. Ela deverá ter um ponto de partida e um de chegada e bolar estratégias para conseguir passar por todos os obstáculos. É uma ótima atividade para ser feita quando a criança não tem a companhia de um irmão ou de um amigo.

### BRINCADEIRA DO BALÃO

Amarrar uma linha ou cordinha com um pedaço de papel comprido: Amarrar o balão ou a tira de papel no tornozelo de cada criança e um tem que estourar ou rasgar a tira de papel do outro (ao pisar vai rasgar a tira); vence quem for mais rápido.

### AGRADECIMENTOS



Agradecemos a imensa contribuição e reunião de todas as atividades recreativas aqui listadas à Professora, Mestre e Personal Trainer Mirna Sayuri Farias Miyamoto.

CREF 005430-G/AM ✨ @coachmirnamiyamoto  
(92)98121 5046