

**#MovaMinas**



**Cartilha de Atividades**

# Realização

## **GOVERNADOR DO ESTADO DE MINAS GERAIS**

Romeu Zema Neto

## **SECRETÁRIA DE ESTADO DE DESENVOLVIMENTO SOCIAL**

Elizabeth Jucá e Mello Jacometti

## **SUBSECRETÁRIO DE ESPORTES**

José Francisco Filho

## **SUPERINTENDENTE DE PROGRAMAS ESPORTIVOS**

Frederico de Oliveira Motta Pessoa

## **DIRETORA DE INCENTIVO AO DESPORTO EDUCACIONAL**

Fernanda Alves Batista

## **EQUIPE TÉCNICA**

Alex Ramon de Paiva Moura  
Bárbara Thaynara da Silva Andrade  
Brenda Luiza do Carmo Santos  
Cláudio Roberto Coelho  
Enrique Felipe Lopes  
Giovanna Rodrigues Silva  
Jackeline Suim da Rocha  
Jean Oliveira dos Anjos  
Lilian Rocha de Souza  
Lina Vitarelli Adaid Campoli  
Maria Luiza de Freitas Paschoal  
Nayara Aparecida Nogueira Eloi  
Paulo Junio Machado Diniz  
Sofia Benfica Blaso de Souza

BELO HORIZONTE 2020

# Semana 1

# ÍNDICE

**Apresentação** ..... 5

**Brincadeiras: 2 a 6 anos** ..... 6

**Brincadeiras: 7 a 10 anos** ..... 11

**Brincadeiras: 11 a 14 anos** ..... 15

**Brincadeiras: + 15 anos** ..... 19

5

6

11

11

15

15

19

19



# Apresentação



O Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), Lei nº 8.069 de 13 de Julho de 1990, no seu artigo 16º regulamenta que o direito à liberdade compreende vários aspectos, entre eles: brincar, praticar esportes e divertir-se. Considerando o momento crítico que estamos vivenciando, em decorrência da pandemia do novo coronavírus (Covid-19), esse direito deve ser assegurado em isolamento social.

Pensando nisso, a Secretaria de Estado de Desenvolvimento Social (Sedese), por meio da Subsecretaria de Esportes (Subesp), implementa o programa **Movas Minas Recreativo**, que tem como objetivo orientar práticas de atividades recreativas para crianças e adolescentes realizarem em casa para promover o desenvolvimento de competências e habilidades intelectuais, emocionais e cognitivas, de forma prazerosa.

A cartilha do programa é um complemento dos vídeos divulgados no canal de Youtube da Sedese. O presente documento descreve as atividades e materiais necessários para desenvolver as atividades demonstradas nos respectivos vídeos.

## 2 a 6 anos



Nesta faixa etária é importante estimular a imaginação e a fantasia, promover situações onde a criança possa usar a criatividade, além de atividades que desenvolvam suas habilidades sociais de interação e compartilhamento.

# ÁGUA COLORIDA



## MATERIAIS NECESSÁRIOS

Recipientes (copo descartável), colher, tinta ou corante de alimento (Amarelo, Azul, Vermelho).

## COMO FAZER A ATIVIDADE

Encha 3 recipientes com água até a metade, misture uma cor primária de tinta ou corante em cada um dos recipientes. Após as cores primárias prontas, coloque vários recipientes, de preferência transparente, e deixe a criança brincar de transferir a água ao mesmo tempo em que misturam cores. São necessárias apenas poucas gotas de tintas ou até de corante de alimentos para deixar a água colorida.

## ○ QUE DESENVOLVE?

Imaginação, descoberta de novas cores, entre outras.

# AFUNDA OU FLUTUA?



## MATERIAIS NECESSÁRIOS

Bacia ou balde com água e objetos de diferentes pesos e tamanhos.

## COMO FAZER A ATIVIDADE

Encha uma bacia com água e peça para que as crianças peguem diferentes objetos da casa. Podem ser brinquedos ou utensílios da cozinha. O importante é ter objetos de diferentes materiais e dimensões. Para cada item que a criança pegar, pergunte primeiro: será que afunda ou flutua? E deixe a criança encontrar explicações e usar o raciocínio e a imaginação. Depois, coloque o objeto na bacia e encontre a resposta.

## O QUE DESENVOLVE?

Raciocínio, estimula o gosto pela ciência, entre outros.



# TRILHA DAS PEGADAS



## MATERIAIS NECESSÁRIOS

Folhas de papel, fita crepe, tinta ou caneta.

## COMO FAZER A ATIVIDADE

Junto com as crianças, desenhe ou pinte os pés e as mãos em várias folhas de papel. Em seguida, com uma fita, cole de forma aleatória os desenhos no chão, sempre intercalando mão e pé (direito e esquerdo). A criança deverá realizar os movimentos de acordo com os desenhos correspondentes.

## O QUE DESENVOLVE?

Lateralidade, equilíbrio, coordenação motora, raciocínio lógico, entre outros.

# DESENHO COM AS MÃOS

## MATERIAIS NECESSÁRIOS

Papel, lápis de cor ou giz de cera coloridos.

## COMO FAZER A ATIVIDADE

Incentive a criança a utilizar as mãos como ponto de partida para realizar o desenho sobre o papel. Deixe que ela use a imaginação para descobrir novos desenhos, cobras, dragões, pássaros, peixes, etc. (para trabalhar ainda mais a coordenação motora fina da criança, peça a ela para contornar a própria mão).

Divirtam-se criando inúmeros desenhos coloridos diferentes.

## O QUE DESENVOLVE?

Imaginação, coordenação motora fina, criatividade entre outras.



## 7 a 10 anos



Nesta fase, a criança embasa seus pensamentos no raciocínio lógico, com ações mentais conectadas a objetos concretos, utilizando como estratégia de memorização “decorar”, mesmo quando não é instruída. Ideal trabalhar estratégias de memorização, interação social, desenvolvimento da motricidade ampla (pular corda, correr quicando a bola, etc) e permitir experiências de êxito e fracasso nas brincadeiras.



## ACERTE O BALDE



## MATERIAIS NECESSÁRIOS

Utensílios de casa, baldes, recipientes, fita crepe.

## COMO FAZER A ATIVIDADE

Utilize uma escada ou prateleiras para colocar os baldes em diferentes alturas. Para facilitar, use a fita crepe para fixar os utensílios na base da escada, prateleira ou qualquer outra superfície que dê para realizar a atividade. Isso evitará que os mesmos caiam no momento em que a criança lançar os objetos.

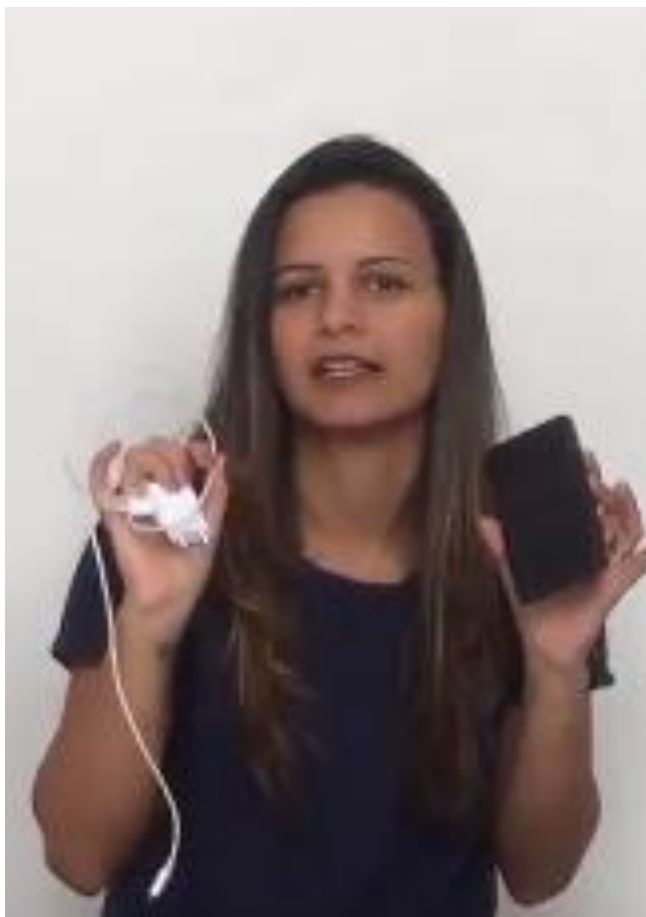
Você poderá optar por utilizar bolinhas ou confeccionar com as crianças bolinhas com meias.

Escreva com pincel ou fita crepe a pontuação de cada balde. Em seguida, é só iniciar a brincadeira e somar a pontuação. Quem fizer mais pontos vence.

## O QUE DESENVOLVE?

Coordenação motora, raciocínio, entre outras.

## PAR DE QUEM?



## MATERIAIS NECESSÁRIOS

Lápis e borracha, tesoura e cola, controle remoto e pilhas, panelinha e tampa, xícara e pires, pincel e tinta (Objetos que formem pares).

## COMO FAZER A ATIVIDADE

Selecione objetos que funcionam em dupla. Depois, pegue os objetos de cada dupla e os coloque em diferentes lugares da casa escondendo-os. O ideal é não deixar nenhum destes visíveis, pois as crianças já possuem capacidade de identificar os respectivos pares. Logo depois, chame as crianças e realize perguntas, direcionando-as a identificar e a procurar o objeto faltante que melhor completaria o outro a ser mostrado a ela pelos lugares da casa.

## O QUE DESENVOLVE?

Imaginação, raciocínio e entre outras .

## O QUE VOCÊ TEM NA MÃO ?



## MATERIAIS NECESSÁRIOS

Objetos diversos, caixa ou balde, faixa de tecido ou pano.

## COMO FAZER A ATIVIDADE

Após vendar os olhos da criança utilizando o tecido ou faixa, coloque a caixa ou outro recipiente da sua escolha já com os objetos dentro próximo à criança e a incentive a pegá-los e tateá-los para que possa identificá-los. Para isso, é importante que a criança esteja vendada. A depender do número de crianças na brincadeira, você pode realizar rodadas e atribuir pontuações para os acertos.

Variação: Você pode realizar buracos nas laterais da caixa de papelão para que as crianças coloquem as mãos dentro. Logo após, insira os objetos fechando-a.

## O QUE DESENVOLVE?

Imaginação, raciocínio, percepção sensorial, entre outras.

## 11 a 14 anos



Nesta faixa etária, já podemos inserir nos jogos e brincadeiras regras mais complexas, objetivando o desenvolvimento da habilidade de resolução de problemas, formação da identidade e aumento no nível de raciocínio moral.

# FUTEBOL DE LENÇOL

## MATERIAIS NECESSÁRIOS

Bola, lençol e tesoura sem ponta

## COMO FAZER A ATIVIDADE

Escolha um lençol e faça dois furos do tamanho da bola selecionada para o jogo. O objetivo é acertar o furo (alvo) e marcar o gol. Cada jogador, em pé, deverá movimentar o lençol para marcar o gol, de forma estratégica, defendendo o seu próprio gol. Cada vez que o jogador conseguir acertar o alvo, ganhará um ponto. Se destacará no jogo aquele que em 2 minutos fizer mais gols.

## O QUE DESENVOLVE?

Coordenação motora, concentração, agilidade entre outras.





# BOLICHE



## MATERIAIS NECESSÁRIOS

Garrafa pet ou cone; bola ou meia.

## COMO FAZER A ATIVIDADE

Construiremos 6 pinos de boliche, que podem ser feitos com garrafas pet com água ou areia. Se tiverem cones em casa também podem ser utilizados. Para confeccionar a bola, utilizaremos meias. Após construir ou selecionar os materiais, coloque os pinos em formato de um triângulo e demarque um lugar de onde serão lançadas as bolas. A família poderá colocar pontuações nos pinos, somando no final da partida os pontos. Cada jogador, após o lançamento, anotará os seus resultados. No final da rodada, aquele que tiver a maior somatória ou quantidade de pinos derrubados será o destaque.

## QUE DESENVOLVE?

Coordenação motora, raciocínio lógico, concentração entre outras.

# MÍMICA

## MATERIAIS NECESSÁRIOS

Papel, caneta ou lápis e copos ou pote

## COMO FAZER A ATIVIDADE

O jogo da mímica consiste em adivinhar a palavra escrita através de gestos, movimentações corporais, sem poder falar. Por isso, para iniciar a atividade será necessário escolhermos uma palavra e escrevê-la no papel. Cada integrante do jogo deverá escrever no mínimo três palavras. Dobre o papel e coloque no pote/copo. Separe outro pote/copo para colocar as palavras que já saíram durante o jogo. Um grupo ou pessoa deverá selecionar a palavra do pote/copo e através de gestos deverá demonstrar para o seu grupo ou colega o que é a palavra. Utilize um cronômetro e marque um minuto para cada rodada. Será destaque quem acertar mais palavras.

## O QUE DESENVOLVE?

Raciocínio, criatividade, interação, entre outras.

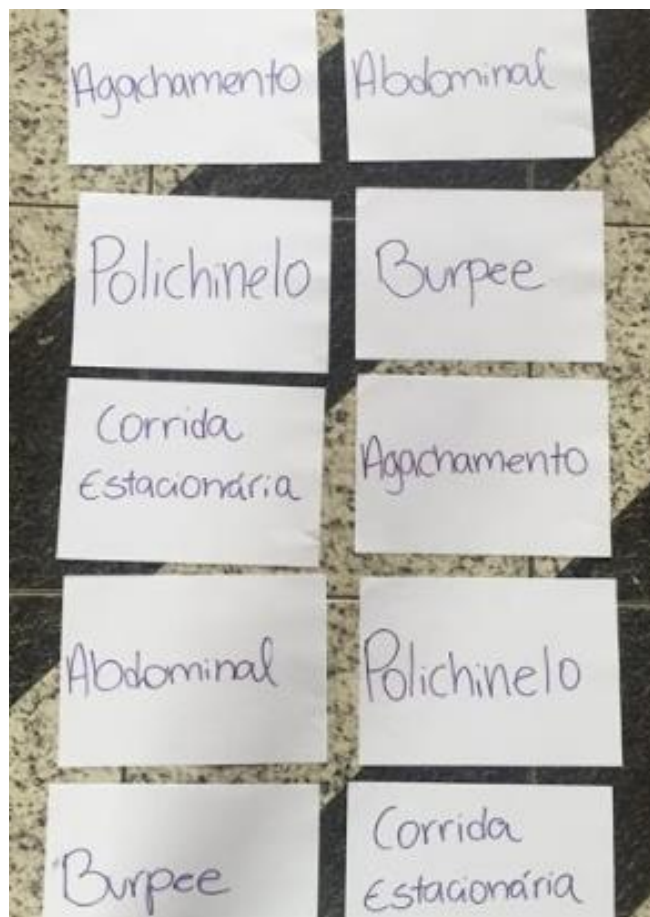


**+15 anos**



Nesta fase, o adolescente já está pronto para desempenhar habilidades motoras específicas das mais variadas modalidades e jogos em suas regras formais, sem necessidade de adaptações que facilitem a atividade. Dessa forma, é muito importante trabalhar as capacidades coordenativas.

# JOGO DA MEMÓRIA



## MATERIAIS NECESSÁRIOS

Caneta/lápis e papel.

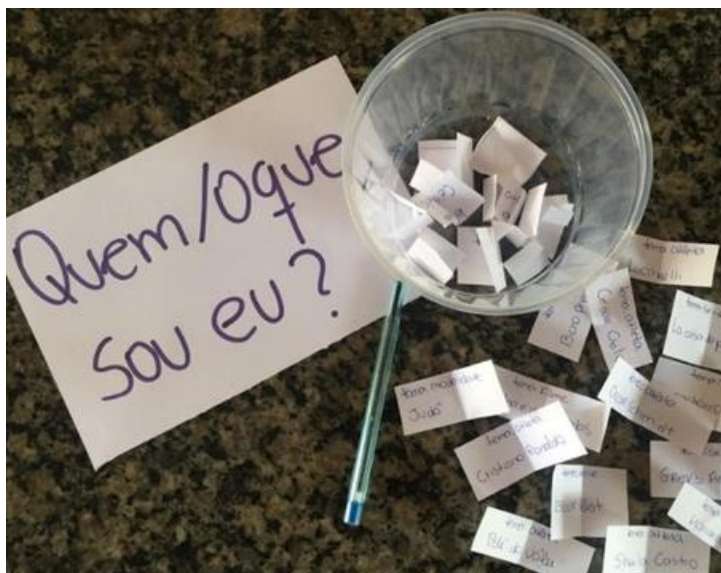
## COMO FAZER A ATIVIDADE

Primeiramente, escreva nomes de exercícios duplicados em folhas de papel. Em seguida, coloque as folhas viradas para baixo, distribuídas de forma aleatória no chão. Em dupla, o jogador deverá virar duas folhas por vez, buscando acertar onde os pares de exercícios estão. Caso o jogador não acerte e escolha exercícios diferentes, ele deverá reproduzir os dois exercícios descritos nos papéis. A dupla deve repetir o procedimento até que consiga achar o par de todos os exercícios.

## ○ QUE DESENVOLVE?

Coordenação motora, memorização, interação, entre outras.

## QUEM SOU?



## MATERIAIS NECESSÁRIOS

Caneta/lápis, papel, tesoura sem ponta, potinho/saquinho plástico e fita adesiva.

## COMO FAZER A ATIVIDADE

Primeiramente, é necessário escrever em pedaços de papel o nome de personagens, frutas, filmes ou objetos. Em seguida, cada participante vai ter uma palavra colada em sua testa. O objetivo é adivinhar quem ou o que ele é, podendo fazer até 10 perguntas que possuam sim ou não como resposta.

## O QUE DESENVOLVE?

Imaginação, interação, criatividade, entre outras.

# QUAL É A MÚSICA?

## MATERIAIS NECESSÁRIOS

Caneta/lápis, papel, tesoura sem ponta e um pote ou saquinho plástico.

## COMO FAZER A ATIVIDADE

Escrevam palavras em pedaços de papel e coloquem em uma caixinha ou saquinho para sorteá-las. Em seguida, sorteia-se uma palavra e deve-se cantar/falar uma música que contenha a palavra sorteada. Vence quem cantar/falar primeiro.

## O QUE DESENVOLVE?

Raciocínio, interação, criatividade, entre outras.



# Referências

BRASIL, Ministério da Cidadania. **Jogos e brincadeiras das culturas populares na Primeira Infância**. 1ª ed., Brasília, 2019, 66 pg.

MARINHO, N. F. S. ; MARINHO, F.M. ; GOMES, T. ; Ugrinowitsch, H. ; BENDA, R. N. . **Desenvolvimento Humano: uma breve visão voltada para a Educação Física. Iniciação Esportiva**. 1ª ed., Rio de Janeiro, 2012, v. , p. 19-42.

SANTOS, E. C.; SOUZA, A. O. S.; SILVA, F. M. **Revivendo as brincadeiras de criança**. Rio de Janeiro: Solidariedade França-Brasil, 2015, 56 pg.

## SITES VISITADOS:

<https://www.tempojunto.com/2020/03/16/brincar-dentro-de-casa-com-criancas-agitadas/>  
<https://www.tempojunto.com/2019/09/06/10-ideias-para-gincanas-simples-e-divertidas/>  
<https://www.tempojunto.com/2018/08/27/um-brinquedo-de-papel-que-e-rapido-de-fazer-e-tem-varias-utilidades/>  
<https://www.tempojunto.com/2014/07/15/brincadeiras-com-algodao/>  
<https://paisefilhos.uol.com.br/mais/50-brincadeiras-para-o-seu-filho>  
<https://leiturinha.com.br/blog/brincadeira-ideal-para-cada-fase-da-crianca/>  
<http://www.pim.saude.rs.gov.br/site/guia-da-familia/2-3-anos/>  
<https://www.youtube.com/watch?v=56CB2c1DkFE&t=171s>  
<https://www.youtube.com/watch?v=d4szCkWxLxU&t=185s>  
<https://www.youtube.com/watch?v=TEFSLBPtJE4>  
<https://www.youtube.com/watch?v=tZBXJHUKZeg&t=106s>  
<http://blog.portalpositivo.com.br/3oano/files/2016/02/pong-hau-ki.pdf>  
<http://blog.bestplay.com.br/confira-10-ideias-para-gincanas-e-brincadeiras-para-jovens/>  
<https://www.tuacasa.com.br/brincadeiras-para-festa-do-pijama/amp/>



Fonte Imagem:

# #MOVAMINASRECREATIVO

**Acompanhe nossas atividades:**

[social.mg.gov.br](http://social.mg.gov.br)



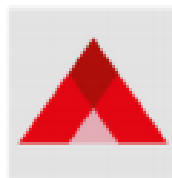
[instagram.com/sedesemg](https://www.instagram.com/sedesemg)



Sedese MG



DESENVOLVIMENTO  
SOCIAL



**MINAS  
GERAIS**

GOVERNO  
DIFERENTE.  
ESTADO  
EFICIENTE.