

Suplemento  
Especial



30 años

**Acompañe-os**  
para **CRESCER**  
em  
**movimento**



mal

## Editorial

# A vida ativa é essencial para uma infância saudável

A promoção de uma vida ativa como um dos componentes do desenvolvimento integral da criança nos convida a refletir sobre o desenvolvimento e a incorporação de propostas em nosso dia a dia que nos estimulem a nos movimentar cada vez mais.

Nossa espécie está no planeta há centenas de milhares de anos e, durante esse tempo, movimentou-se permanentemente. Infelizmente, os hábitos sociais de consumo, tempos e possibilidades ao uso dos espaços públicos, colaboram para que nos tornemos cada vez mais sedentários e, conseqüentemente, que não asseguremos um crescimento saudável para nossos filhos.

Eles não são alheios a esse problema cultural e, por isso, precisam de práticas corporais e motoras para um desenvolvimento integral (biopsicossocial). Uma criança ativa pode se tornar um adulto sedentário ao longo dos anos, mas uma criança sedentária quase certamente será um adulto sedentário.

Assim, acreditamos que um estilo de vida ativo é construído a partir de um processo contínuo de fazer, aprender, movimentar-se, desfrutar, incorporar hábitos, atitudes e escolhas livres e saudáveis. Por meio da motricidade, o homem se humaniza e se relaciona com o meio físico e social do qual faz parte. Agir é sempre a força motriz e a expressão de uma intenção de ser e fazer no mundo. O brincar, a recreação, o lazer e a prática esportiva constituem um dos pilares mais importantes para o desenvolvimento integral das crianças. Por isso, como adultos, devemos estimular e promover ambientes adequados com as condições, recursos e possibilidades de acesso necessários para que cresçam em liberdade e reconheçam suas capacidades e habilidades.

Precisamos nos comprometer, investir tempo, conhecer e conquistar os espaços públicos urbanos para gerar oportunidades de vida ativa para as crianças no tempo livre, na escola, no bairro, na cidade. É preciso visualizar e projetar uma cidadania ativa e isso significa uma cidadania com mais saúde física, mais saúde psicológica, mais saúde social.

Através destas páginas, convidamos você a enfrentar o desafio de encontrar e promover oportunidades, momentos e espaços que combinem experiências diversas e brincadeiras que promovam a **vida ativa**, de acordo com as possibilidades das crianças em seus diferentes estágios de desenvolvimento, para a garantia de uma infância saudável.



# Juntos, vamos caminhar na natureza

O contato com a natureza, na era digital, parece ser uma alternativa valiosa e paradoxalmente nova para promover nas crianças uma vida ativa mais saudável, cheia de desafios e curiosidades. Estas páginas são um bom guia de inspiração, informação e recursos para incentivá-las a sair para uma caminhada ao lado de toda a família pelo ambiente natural mais próximo.

## Digital versus natural

De acordo com estudos realizados nos Estados Unidos nos últimos anos, "as crianças passam 50 horas por semana na frente de algum dispositivo", "passam 90% do seu tempo dentro de casa" e "a taxa de obesidade infantil passou de 7% nos anos 80 para 18% em 2012".

Embora a discussão levantada pelos especialistas em direitos da criança visa valorizar as possibilidades que as novas tecnologias e a conectividade oferecem para a democratização, a participação cidadã e o acesso ao conhecimento, é inquestionável que a permanência de crianças e adultos em frente ao computador ou a dispositivos digitais conduz a uma vida sedentária. Talvez o desafio seja encontrar um equilíbrio entre o digital/sedentarismo e o natural/movimento. Como adultos, somos responsáveis por encontrar e incentivar esse equilíbrio.

## Por que sair com a família em um ambiente natural?

Como pais, sabemos a importância de estabelecer um vínculo estreito com os nossos filhos desde a infância até à adolescência: quando se estabelecem laços fortes, desde cedo, com pais, avós e outros adultos; isso garante às crianças confiança e segurança, ao longo de toda a vida. O cultivo destes laços, no entanto, requer certas condições que muitas vezes estão em falta no mundo de hoje: tempo para diminuir o ritmo, focar e bloquear distrações com celulares e outros dispositivos digitais, paciência para ouvir e responder conscientemente aos comentários e às necessidades da criança. E, acima de tudo, a capacidade de controlar o stress diário para poder desfrutar os momentos partilhados. Por todas estas razões, passar tempo na natureza com nossos filhos pode ser uma maneira ideal para cultivar esses vínculos familiares.

Passear ao ar livre pode ajudar tanto adultos como crianças a se sentirem melhores, proporcionando ao mesmo tempo um espaço comum para descobrir e brincar juntos.

**Convidar a criança a "se desconectar" e entrar em contato com a natureza pode constituir uma ação concreta para melhorar sua saúde e bem-estar.**

## Você conhece as reservas naturais urbanas?

Algumas das cidades mais desenvolvidas mantêm no seu interior ou na periferia espaços verdes que resguardam ambientes típicos da região com suas plantas e animais originários. Ao proteger amostras da vegetação nativa, devido às interações que estabelecem com a fauna silvestre, aumentam consideravelmente a biodiversidade nessas áreas. Esses espaços verdes são lugares ideais para a prática de atividades amigáveis com o ambiente como as caminhadas, a observação de pássaros e borboletas, e a fotografia da natureza.



## Caminhar alivia o stress

Pesquisas de cientistas britânicos e americanos mostram que as caminhadas em grupo ao ar livre ajudam a combater o stress e a promover o bem-estar mental. A este respeito, os peritos constataram que as caminhadas na natureza mitigaram os efeitos negativos dos acontecimentos diários estressantes.

### O que precisamos levar?

**Repelente, protetor solar, capa de chuva, barras de cereal, água, mapa, guia de aves, binóculos.**

Esta informação foi retirada de "Como descobrir, reconhecer e apreciar as aves", de Aves Argentinas)

## Guia para uma caminhada em família

- » Procure um ritmo comum a todos os integrantes da família.
- » Sem perder uma forma natural de caminhar, faça passos normais, não muito longos. O calcanhar entra primeiro em contato com o solo e depois produz-se a completa extensão do pé; separe completamente o pé do solo para iniciar o outro passo. Flexione levemente os joelhos.
- » Ao subir um declive, reduza a velocidade da marcha, dê passos curtos e avance em ziguezague, mantendo o corpo ereto.
- » Mantenha um ritmo tranquilo e relaxado de respiração, adequado à intensidade da marcha.



### [Atividade]

## Observação das aves Olhar para cima

A observação das aves é uma prática cada vez mais comum em diferentes partes do mundo. Observar os hábitos das aves, seus cantos, suas "roupas" nos convida a conhecer de outra maneira cada canto do planeta. É como ter uma enciclopédia a céu aberto.

Quando nos afastamos um pouco da cidade, assistimos a uma maior variedade de aves. Simplesmente, treinando o olhar, poderemos encontrá-las e, com a ajuda de um guia, também conseguiremos distingui-las.

### O que devemos considerar?

- » Quando começar a observação é importante que o sol esteja em suas costas, para evitar a observação em contraluz.
- » Às vezes é bom começar a caminhada cedo, porque os pássaros irão em busca de

alimento, marcando os seus territórios (cantando ou com voos chamativos) ou fazendo os seus ninhos, se for primavera ou verão. Também pode procurá-los ao anoitecer. Inclusive antes e depois de uma tempestade.

- » Tente não fazer barulho. Sempre convém ir em grupos pequenos. Desta forma você pode prestar atenção ao que você ouve e descobrir muitas espécies.
- » Caminhe sempre pelas trilhas e lugares conhecidos.
- » Evite persegui-las e tente olhar sem ser visto
- » Se descobrir algum ninho, não toque em seus ovos ou filhotes, nem fique muito tempo perto, os habitantes poderiam abandoná-los.
- » Percorra a maior variedade de ambientes possível. Quanto mais paisagens diferentes você encontrar (pastos, jardins, poças, árvores e florestas), mais oportunidades terá para encontrar mais espécies.



## A alimentação e o descanso também contam

- » Leve sanduíches e fruta fresca para comer ao meio-dia.
  - » Barras de cereais, nozes, frutas secas, balas amargas e pedaços de chocolate podem proporcionar energia extra para a marcha.
  - » Se estiver calor, encontre um local fresco, com sombra, para descansar.
- Beba água para se manter hidratado.
- » Não pare por muito tempo, porque o corpo fica frio, os músculos ficam dormentes e perde-se o ritmo da marcha. É aconselhável descansar durante 3 a 5 minutos para cada meia hora de caminhada.

### [Atividade]

+Êí Ê · Î éÊ  
/ Ê · Ê Ê àÊ

Convidamos você e sua família a pegarem uma máquina fotográfica, celular ou tablet, e olharem para tudo o que está ao redor de vocês. Façam um registro de cada ser vivo que chame a atenção: uma abelha, uma flor, uma borboleta.

Será interessante ver como, perante o mesmo objeto, cada um terá o seu próprio olhar, resultando em uma foto totalmente diferente.

Ao fotografar, há um encontro único entre o fotógrafo e "o fotografado". E, se esse objeto for um elemento natural, esse momento será privilegiado; um encontro íntimo entre as pessoas e a natureza. Será outra forma de abordar a natureza. A obtenção deste registro nos dará a maravilhosa possibilidade de podermos partilhar a nossa descoberta com outros.

### O que deve ser considerado?

- » Certifique-se de que o objeto tenha uma luz adequada.
- » Observe as luzes e sombras, se a luz estiver muito irregular, você pode optar por usar o flash.
- » Você também pode pedir a alguém para segurar uma folha branca virada para o sol, que reflita a luz sobre o objeto para simular um "refletor". Aproxime-se o máximo possível, e com delicadeza, do objeto a fotografar. Se você tiver uma câmera compacta, não se esqueça de selecionar a opção Macro (geralmente indicada com uma flor).
- » Com o celular ou tablet, você pode obter boas aproximações sem maiores ajustes.
- » Se você tem uma câmera DSLR, tente usar uma lente macro ou lentes de zoom.
- » Um dos maiores inconvenientes para fotografar pequenos insetos ou plantas pode ser o vento. Tente encontrar locais protegidos do vento, para evitar que seu objeto se mova.

### O que levar?

Máquina fotográfica ou celular/tablet, cartolina ou papel branco, capa de chuva, saco para embrulhar a máquina fotográfica, em caso de chuva, e pilhas de reserva.

## Como seria melhor a nossa qualidade de vida se...

- » Mais famílias e crianças brincassem ao ar livre.
- » Mais professores ensinassem ao ar livre.
- » Mais médicos "prescrevessem" a natureza.
- » Mais construtores integrassem a natureza nos seus projetos.
- » Mais escolas utilizassem salas de aula "verdes" ao ar livre.
- » Mais jovens trabalhassem em contato com a natureza.



[Atividade]

## Os amigos de sempre: a bicicleta e a bola

É um desafio, nestes tempos, permitir que nossos filhos "saiam para brincar", como costumávamos fazer quando éramos pequenos. Esse costume está se perdendo e, juntamente com esta perda, diminuem as possibilidades das crianças adquirirem capacidades que só são alcançadas através dos espaços públicos, sem a necessária mediação do adulto.

A bicicleta e a bola sempre convidaram as crianças a sair para brincar. Por isso, é nossa intenção contribuir com algumas motivações e promover atividades que convidem as crianças a recuperar o vínculo com os amigos de sempre: a bicicleta e a bola.

Desde há algum tempo, sair para brincar na rua tornou-se um hábito pouco frequente nas cidades, reduzindo consideravelmente o tempo que as crianças se dedicam a andar de bicicleta ou a jogar bola com os seus amigos. O crescimento das cidades com o desaparecimento gradual dos parques infantis, a insegurança, o aumento constante da carga horária nas escolas e dos trabalhos de casa, e o fascínio do mundo virtual são, entre outras coisas, as causas destas mudanças nos hábitos das crianças.

Mas sair de casa para brincar com os amigos ainda é uma atividade importante para o desenvolvimento saudável e integral dos nossos filhos. Confiança e autonomia não são adquiridas em aulas ou oficinas extracurriculares, mas num processo progressivo de separação da segurança do lar; é precisamente na experiência de ir para além da porta da casa que as crianças exploram e conquistam novos espaços, ao mesmo tempo em que ganham confiança e autonomia.

Por todas estas razões, é sem dúvida um desafio para os adultos facilitar estes espaços lúdicos para as crianças. O que antes era natural, ir brincar lá fora até a voz da nossa mãe nos ordenar que voltássemos para casa, hoje requer um apoio especial como adultos. Somos nós que, vencendo talvez as nossas próprias objeções, devemos encorajar e acompanhar as crianças a sair e brincar com os outros.

As bolas - nas suas várias formas, tamanhos, materiais e cores - bem como as bicicletas, permanecem companheiras inseparáveis de uma vida ativa, ao mesmo tempo em que as convidam a sair de casa, pôr o corpo em movimento, divertir-se ao ar livre, criar ou fortalecer vínculos com amigos e familiares. Temos a intenção de provocar sua imaginação e incentivá-lo a acompanhar as crianças a esse imenso e fascinante território que se estende além dos limites de sua casa; para isso compartilhamos algumas ideias de atividades, bem como aspectos de segurança para levar em conta.

### Vamos brincar com as bicicletas?

Se você já andou de bicicleta, se já fez corridas tradicionais, se já fez ziguezague pelas sarjetas, aqui estão algumas outras ideias para convidar os seus amigos a brincar com as suas bicicletas.

#### Concurso de fantasias

A ideia é organizar um concurso para decorar as bicicletas. Cada um deve participar do evento com sua bicicleta decorada para a ocasião. Pergunte aos pais como decoravam as bicicletas quando eram crianças. O mais divertido aqui será o desfile e a proclamação de um vencedor do concurso.

#### A corrida mais lenta do mundo

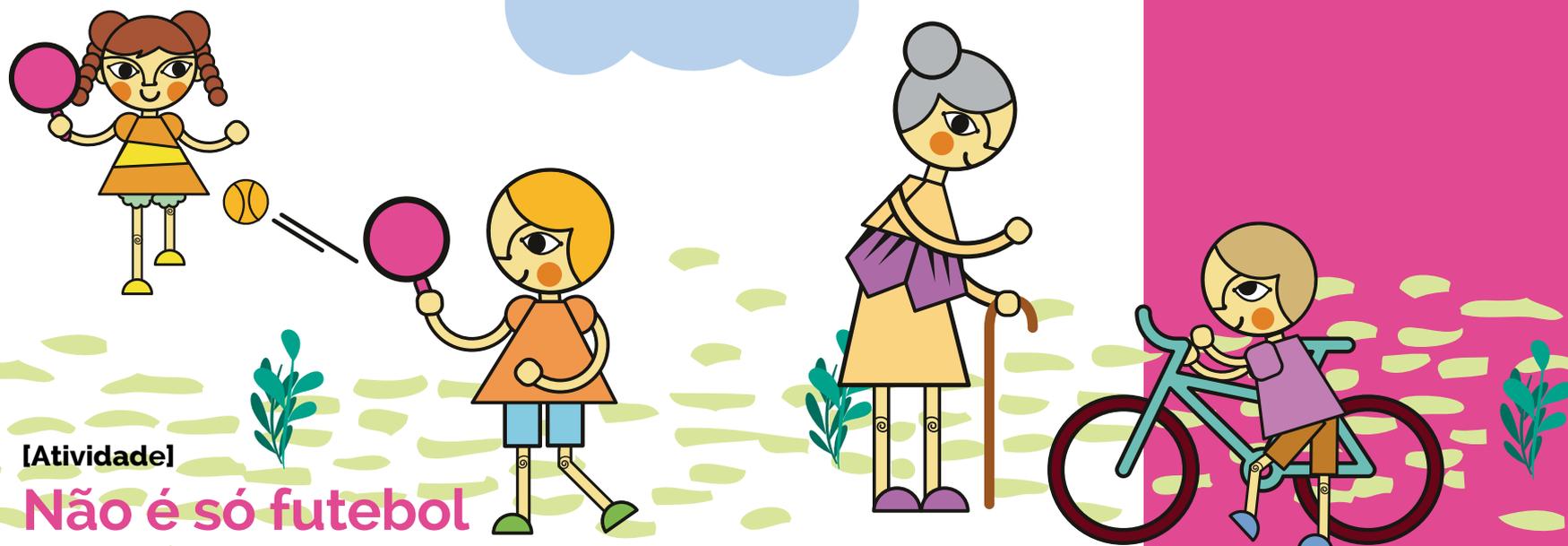
Esta não é apenas mais uma corrida, nesta corrida vence a última pessoa a cruzar a linha de chegada. A regra é que durante a corrida os participantes não podem descer da bicicleta, ambos os pés devem permanecer sempre sobre os pedais. E, claro, temos que tentar ir o mais devagar possível!

#### A corda bamba

Para este jogo é necessário desenhar um circuito no chão com cerca de 3 centímetros de largura e 10 metros de comprimento. Se quiser tornar o circuito mais complexo, pode desenhar curvas e voltas. O desafio é que os participantes sigam o circuito do princípio ao fim. O mais importante é que todos se animem a percorrê-lo.

#### Acumuladores

Os participantes nas suas bicicletas devem recolher diferentes elementos dispersos no piso, sem pisar no chão, e levá-los para uma área delimitada. Os objetos podem ser garrafas de plástico de diferentes tamanhos, caixas de papelão, bolas... Pode ser jogado por equipes ou individualmente.



[Atividade]

## Não é só futebol

**Brincar com bolas é sempre divertido. Jogar em equipes, a dois, entre todos, meninos e meninas, sempre a bola é a salvadora. Aqui estão algumas ideias para você ampliar as brincadeiras que provavelmente já fazem parte do seu dia a dia.**

### Siameses

Este jogo é feito em pares. Duas crianças são colocadas costas com costas encaixando uma bola no meio de ambas e, desta forma, devem completar uma pista de obstáculos sem que a bola caia. Se a bola atingir o chão, elas começam de novo. Vence o par que completar o circuito em menos tempo.

### Arcos humanos

Os jogadores formam um círculo, com as pernas abertas pé a pé. Cada par de pernas abertas representa um arco. Cada jogador, agachado e com as mãos juntas, tenta marcar um gol direcionando a bola entre as pernas de um arco adversário. A bola deve rolar no chão sem pular. Cada gol contra o adversário vale três pontos, cada gol recebido subtrai dois.

### Passe a bola com uma mão

Os jogadores fazem um círculo em pé, agachados ou ajoelhados. Cada jogador coloca uma de suas mãos atrás das costas.

Trata-se de passar a bola para o jogador da direita, com a palma da mão livre e evitando que ela caia no chão. É claro que não é permitido pegar a bola em nenhum momento. O desafio é aumentar o número de toques que a bola faz antes de cair no chão.

### Bola no ar

Os participantes se colocam em círculo olhando para o centro. Cada um leva uma bola. A um sinal combinado, todas lançam sua bola ao ar e vão para a direita para recolher a bola de quem estava à sua direita antes que a bola toque o chão. Se quisermos que a atividade seja mais fácil, podemos deixar que a bola pique, pelo menos, uma vez no chão antes de pegá-la. Se quisermos que seja mais difícil, podemos sugerir uma ação complementar antes de pegar a bola, como dar um salto, tocar o chão com uma mão, bater palmas etc.

## Divirta-se, mas com segurança

Tanto para andar de bicicleta quanto para jogar bola nas calçadas do bairro, é preciso conhecer algumas regras e tomar alguns cuidados:

- » Observe e obedeça às regras de trânsito.
- » Embora as ciclovias sejam projetadas para que o ciclista se mantenha seguro, você deve ter cuidado em cruzamentos de ruas ou entradas de estacionamentos.
- » Dirija o mais próximo possível da direita e mantendo uma distância segura dos carros.
- » Não circule a menos de um metro de veículos estacionados, por precaução, caso alguém abra a porta do veículo.
- » Use sinais de mão para indicar aos motoristas mudança de direção. Os sinais à mão devem ser feitos aproximadamente 30 metros antes de virar.
- » Conecte-se com tudo o que acontece ao seu redor: a natureza, outras pessoas etc.; não use telefones celulares ou equipamentos de áudio.
- » Se você andar de bicicleta quando está escuro, sua bicicleta deve ter luzes dianteiras e traseiras.
- » Usar sempre um capacete ajustado e abotoado reduz entre 70 e 85% o risco de sofrer ferimentos na cabeça.
- » Se a bola for para a rua, não corra cegamente atrás dela, espere o trânsito parar para ir buscá-la.
- » Evite as horas mais quentes. Se necessário, use um boné. Nunca se esqueça de se proteger dos raios do sol, usando protetor solar.
- » Leve água. É importante estar sempre bem hidratado.

## A saúde em duas rodas

Numerosos estudos científicos confirmam os excelentes benefícios para a saúde produzidos pelo exercício ao andar de bicicleta regularmente. Apenas 10 minutos de pedalada produzem efeitos positivos nos músculos, articulações e circulação sanguínea. Após 30 minutos, são adicionados efeitos positivos no funcionamento do coração e, após 50 minutos, a metabolização da gordura é estimulada. Reduz o risco de ataque cardíaco em 50%, os vasos sanguíneos permanecem flexíveis, reduz o colesterol LDL, chamado "ruim", e aumenta o seu colesterol HDL ou "bom". A postura ideal para andar de bicicleta é com o tronco levemente inclinado para frente, isso favorece os músculos das costas, reduzindo as dores que aparecem devido ao enfraquecimento dos músculos das

costas. Beneficia as articulações do joelho, pois como 70 ou 80% do corpo é sustentado pelo assento da bicicleta, a cartilagem e as articulações não são submetidas a cargas elevadas.

Fortalece o sistema imunológico, previne patologias físicas devido à ativação do sistema imunológico e doenças degenerativas como Alzheimer, pois melhora a concentração. Andar de bicicleta é um antidepressivo natural; essa atividade física permite que o cérebro seja oxigenado, melhorando a percepção do estado geral de bem-estar.

Especialmente em adolescentes, a atividade física tem influência direta na concentração e, portanto, no desempenho escolar.



# Em busca dos espaços perdidos

**Brincar na calçada, explorar o terreno baldio do quarteirão e brincar na praça do bairro foram as atividades preferidas das crianças durante muito tempo. Estes espaços sempre encorajaram a descoberta, a admiração e a possibilidade de viver ativamente com as crianças do bairro, mas são espaços que estamos perdendo.**

**Não deveríamos, enquanto comunidade, refletir sobre essa perda e tomar as medidas necessárias para os recuperá-los? Apresentamos aqui nossa pequena contribuição para a reflexão e algumas ideias para a ação.**

A maioria dos adultos experimentou as vantagens de ter brincado na calçada da nossa casa, na praça do bairro e no terreno baldio. Nestes locais estreamos as nossas novas botas numa poça, observamos insetos, subimos nas árvores, improvisamos arcos e flechas, construímos abrigos, montamos pipas, modelamos em lama e muitas outras coisas.

Durante muito tempo, as calçadas, as praças e os terrenos baldios foram o cenário para a vida ativa, o brincar e a socialização. Mas à medida que as cidades cresciam e expandiam os seus limites, os lotes vagos desapareciam, as calçadas deixavam de ser o ponto de encontro dos vizinhos, as ruas ficavam cheias de carros e tornavam-se inseguras. O espaço público foi transformado em algo hostil e depois, pouco a pouco, deixamos de habitá-lo e tornou-se apenas um local de trânsito. Um espaço exclusivamente para percurso de ou para as nossas casas.

De acordo com o Barómetro de la Deuda Social de la Infancia, produzido anualmente pela Universidad Católica Argentina, a grande maioria das crianças em idade escolar brincam em suas próprias casas (91%), na casas de amigos e outros membros da família como espaços alternativos (34%), apenas 15% brincam na calçada ou em terrenos baldios, enquanto 21% brincam em praças e parques. Estes dois últimos espaços de brincadeiras são mais frequentemente utilizados por crianças de cidades do interior do país. Enquanto as praças e parques são especialmente utilizados por crianças de Córdoba, as calçadas e os terrenos baldios são mais utilizados por crianças de Mendoza. Um grande número de crianças não tem acesso a um espaço recreativo perto das suas casas, faltam praças e parques, ou as que existem não se encontram em condições adequadas.

É, portanto, indiscutível a necessidade de recobrar os espaços públicos, apropriar-se deles numa perspectiva comunitária, ter tempo para acompanhar as nossas crianças para que possam brincar em segurança nas calçadas e praças, desfrutando da liberdade que os espaços verdes proporcionam.

As calçadas, parques e praças são um dos poucos locais onde crianças de diferentes grupos sociais se encontram. Brincando, juntas, elas aprendem a se conhecer, ser mais tolerante e inclusivo, e estes valores não são aprendidos através de lições escolares.

Vamos acompanhar as crianças aos parques e praças, mas não vamos "estar sempre em cima delas" o tempo todo, vamos dar-lhes a liberdade de explorar o local, de interagir com outras crianças, de se surpreenderem, de se testarem, de se arrisarem, de se sujarem, de brincarem com a terra, com areia, com gravetos, com folhas....

[Atividade]

## Ideias para descobrir com os amigos

*"As crianças têm o direito de ser agrestes, de construir um abrigo na floresta, de ter esconderijos e subir em árvores". \**

Em praças, parques e terrenos baldios poderá:

- » Construir abrigos
- » Modelar em barro
- » Brincar com areia e água
- » Recolher e brincar com folhas, pedras, paus, bichos
- » Observar insetos e pássaros
- » Subir em árvores
- » Construir e remontar pipas
- » Brincar com aviões de aeromodelismo

Não vamos ficar somente com as belas memórias da nossa infância. Como adultos, temos uma responsabilidade na tarefa de reocupar o espaço público, para que as nossas crianças possam de novo desfrutar das calçadas, parques e terrenos baldios. Para isso é importante reconstruir o tecido de conhecimento e solidariedade entre vizinhos, para retomar o conceito de cuidar uns dos outros.

[Atividade]

## Ideias para brincar com os vizinhos

*"As crianças têm o direito à rua, a brincar na praça livremente, a caminhar pelas ruas". \**

Nas calçadas do bairro, você poderá:

- » Brincar com cordas, com elástico.
- » Brincar às escondidas.
- » Realizar corrida de carros.
- » Brincar de amarelinha.
- » Fazer jogos com bola.
- » Jogar bolinhas.
- » Andar de bicicleta, em triciclos, em patins, em carrinhos de rolimã.

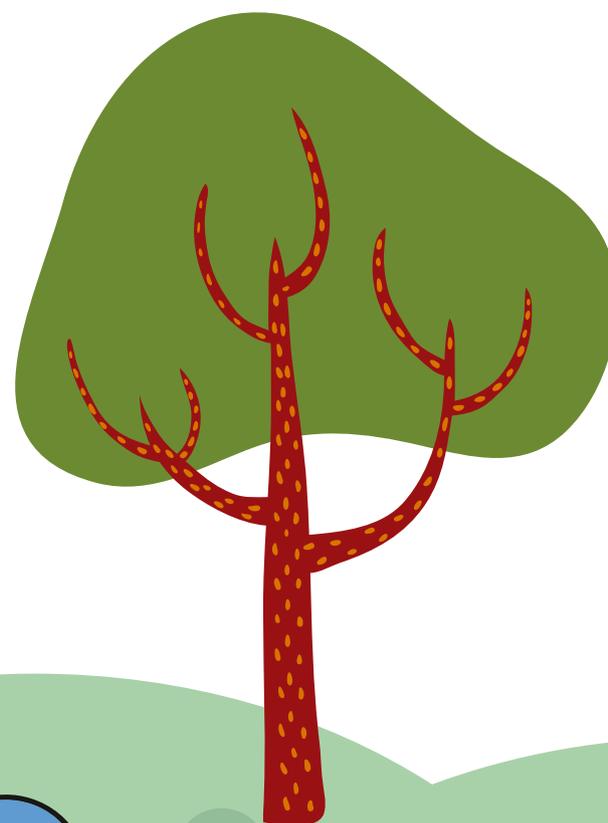
\* Manifesto dos direitos naturais das crianças. Gianfranco Zavalloni.

Em algumas comunidades, grupos de vizinhos organizaram-se para transformar um terreno baldio em parque infantil; em outras comunidades, grupos de artistas utilizaram calçadas para desenhar amarelinhas, ligue os pontos gigantes e pistas de carrinhos.



# Vida ativa desde a primeira infância

Promover a vida ativa desde os primeiros dias de vida é essencial para o crescimento das crianças. Essa etapa é fundamental porque a partir do corpo conhecemos o mundo. É um tempo particular e intenso onde se produzem as aprendizagens mais importantes em relação a nós mesmos e aos outros; isto só é possível se os adultos acompanharem os pequenos a se movimentarem através das experiências do brincar, onde se escrevem e inscrevem as emoções que, visíveis e invisíveis, permanecerão ao longo de nossas vidas. Nós compartilhamos algumas ideias aqui para brincar com bebês e crianças pequenas e acompanhá-los no desenvolvimento pleno de uma vida ativa integral.



## De 3 a 6 meses

### Decolando para a lua

**Incentivar as crianças a estimular sentidos e despertar novas emoções.**

Será muito divertido para o bebê se o pegarem nos braços fingindo que é um foguete voador e imitando o barulho de uma nave espacial. Podem narrar a viagem à lua, fazendo diferentes sons e incorporando personagens imaginários que colaboram para promover outros movimentos.

### Equilíbrio na bola

**Vamos acompanhar as crianças estimulando seus reflexos e senso de equilíbrio.**

Uma bola de praia é colocada por baixo da barriga do bebê. Pegue a criança firmemente pelos pés e balance-a muito suavemente para frente, incentivando-a para que apoie as mãos e levante a cabeça. Sentada na bola e apoiada pela cintura, balance suavemente a criança enquanto a inclina para frente, para trás e para os dois lados.

*O movimento rítmico pode ser acompanhado por canções de ninar*



## De 6 meses a 1 ano

### Corrida de obstáculos

**Estimular o desenvolvimento das capacidades motoras e perceptivas visuais das crianças.**

Nesse período, é provável que o bebê já esteja engatinhando ou tenha começado a dar os primeiros passos. Podem acompanhá-lo a explorar o mundo rastejando e desviando de vários objetos distribuídos em algum lugar da casa, que servem como obstáculos. Sugira que as crianças sigam a "trilha" que prepararam, de um ponto a outro. Podem acompanhá-lo no percurso ou esperá-lo do outro lado com um grande abraço.

## De 1 a 2 anos

### Procurando tesouros

**Ativar o movimento e a exploração nas crianças.**

Convide a criança a procurar no quintal ou dentro de casa pequenos objetos que foram distribuídos ou escondidos especialmente para a brincadeira. Peça a ela para guardar "os tesouros" em um recipiente ou balde assim que os encontrar. Também podem estimular sua criatividade, sugerindo que ela desenvolva construções com os objetos.

**Alguns conselhos:** será melhor para a criança levar os objetos para o recipiente; e não se surpreenda se ela jogar fora todo o conteúdo e quiser recomeçar!



### De 2 a 3 anos

#### Que susto!

**Promover o movimento e a confiança nas crianças.**

Neste jogo, o adulto persegue a criança protagonizando um personagem ou animal que procura agarrá-la, e também pode acontecer o contrário, sendo a criança quem quer assustar.

Este tipo de jogo permite que as crianças liberem seus medos e temores de forma lúdica e controlada; estar com uma pessoa em quem a criança confia, faz com que ela saiba que é uma brincadeira e que nada de ruim vai acontecer com ela.

### De 2 a 4 anos

#### Balões flutuantes

**Colaborar para que as crianças melhorem a sua capacidade de atenção, rapidez e coordenação entre os olhos e as mãos.**

Sugira que as crianças brinquem de pegar um balão jogando-o no ar, sem deixá-lo tocar o chão. Você pode adicionar um pouco de dificuldade jogando com dois ou mais balões ao mesmo tempo.

#### Ruas de giz

Para este jogo você vai precisar de giz, uma tampinha de plástico e um bastão de madeira ou plástico. Desenhe um caminho de giz no chão que inclua algumas curvas e partes retas. Apoiando o bastão de madeira ou plástico na tampa, convide as crianças a seguirem o caminho de giz que traçou no chão arrastando a tampa.

### De 4 a 6 anos

#### Tênis de balão

**Estimular a coordenação motora e os reflexos das crianças.**

Convide as crianças para jogar um tênis original usando balões e raquetes caseiras. Para a brincadeira, você precisará de duas placas de papelão ou plástico, dois palitos de madeira para as alças e fita adesiva. Também será necessário armar a rede com uma corda. Para fazer as raquetes, prenda as placas nas pontas dos bastões, prendendo-as com fita adesiva. Use a corda para separar a "quadra" ao meio. E o balão será a bola. Com esses mesmos materiais, você também pode jogar de outras maneiras:

- » Tente manter o balão apoiado nas raquetes sem que ele caia.
- » Jogue uma partida de tênis de duplas ou triplas.

Fundación Arcor Argentina  
Instituto Arcor Brasil  
Fundación Arcor Chile

30 años



mol.