



vida
ATIVA

"A RODA DO MOVIMENTO"

Vamos construir?

MATERIAIS

- × Papelão ou cartolina dura
- × Canetinhas coloridas
- × Tesoura e cola
- × Um clipe grande ou um palito com tachinha para girar

PASSOS

1. **Desenhe um círculo grande** no papelão ou cartolina e divida-o em 8-10 seções.
2. **Escreva uma atividade física em cada seção** (pode desenhar para tornar mais visual).
3. **No centro, coloque um mecanismo giratório:** use uma tachinha e um palito de madeira ou um clipe grande com um prendedor para permitir que gire.
4. **Decore com cores chamativas** para torná-lo mais atrativo.

PRONTO!

Os participantes podem girar e realizar a atividade que for sorteada.

ALGUMAS IDEIAS DE JOGOS PARA A RODA:

- 1. Pular como um canguru** (dar saltos longos com os pés juntos)
- 2. Corrida de caranguejos** (andar para trás apoiando as mãos e os pés no chão)
- 3. Estátuas musicais** (dançar e parar quando a música parar)
- 4. Caminhar como um gigante ou uma formiga** (dar passos grandes ou pequenos)
- 5. Pular corda** (com corda real ou imaginária)
- 6. Tocar o céu e o chão** (levantar os braços e depois agachar rápido)
- 7. Túnel humano** (formar um túnel com o corpo para que outra pessoa passe por baixo)
- 8. Correr e bater as mãos** (correr até diferentes lugares para fazer um toque de mãos com os amigos)
- 9. Equilíbrio em uma perna** (manter-se sobre um pé por alguns segundos)
- 10. Siga o líder** (imitar os movimentos do colega que for o líder do grupo)

ADICIONE OS JOGOS QUE MAIS GOSTAR!











