

#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 4



ÍNDICE

Apresentação **5**

Brincadeiras: 2 a 6 anos **6**

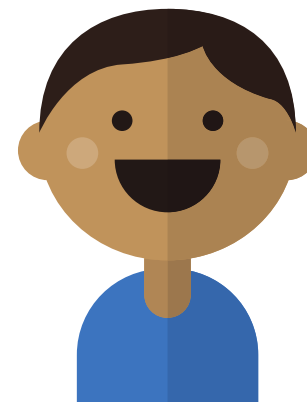
Brincadeiras: 7 a 10 anos **10**

Brincadeiras: 11 a 14 anos **14**

Brincadeiras: + 15 anos **18**



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 Mova Minas Recreativo, que tem como objetivo orientar práticas de atividades recreativas para crianças e adolescentes realizarem em casa, para promover o desenvolvimento de capacidades e habilidades intelectuais, emocionais, motoras 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.

PINTANDO COM COTONETE



MATERIAIS NECESSÁRIOS

Folha de papel, cotonetes e tintas de várias cores.

COMO FAZER A ATIVIDADE

Escolha um lugar confortável para a criança sentar e, se possível, cubra o ambiente com um pano, para não sujar sua casa. Pegue a folha de papel, as tintas e utilize o cotonete como um pincel. Feito isso, é só começar a desenhar, deixando a criança usar a sua imaginação. Os pais podem estimular dando sugestões de mistura de cores e de desenhos a serem feitos, como sol, nuvens, animais entre outros. Toda a família pode se divertir com essa atividade. Explore o lado artista que vive em você!

○ QUE DESENVOLVE ?

Coordenação motora fina, criatividade e imaginação.

CORRIDA DAS MINHOCAS



MATERIAIS NECESSÁRIOS

Papel, canudinho, tesoura e lápis ou caneta.

COMO FAZER A ATIVIDADE

Para construir a minhoca, recorte um pedaço de papel de forma retangular no tamanho que desejar. Feito isso, dobre o papel como uma sanfona (Uma vez para dentro e a outra para fora). Ao terminar, corte, dê forma arredondada as duas extremidades e desenhe os olhos e boca da minhoca. Pronto, sua minhoca está pronta!

Para começar a corrida, posicione lado a lado as minhocas e defina o local de início e chegada. Valendo! Comece a soprar (com um canudinho ou com a boca) a minhoca até a linha de chegada. Vence a minhoca que chegar primeiro.

O QUE DESENVOLVE ?

Coordenação motora, agilidade, criatividade e interação.

O CHÃO É LAVA



MATERIAIS NECESSÁRIOS

Almofadas, papéis.

COMO FAZER A ATIVIDADE

Espalhe pelo chão de sua casa diversos materiais (Almofadas e/ou papéis) formando um caminho a ser percorrido pelas crianças. A partir daí, é necessário que elas usem a imaginação como se o chão estivesse coberto por lava ou fosse um lago cheio de jacarés. Dessa forma, o único caminho possível é andar por cima dos materiais, não podendo pisar no chão. É possível fazer diferentes caminhos e também colocar um tempo para concluir o percurso. Cuidado e divirtam-se!

O QUE DESENVOLVE ?

Equilíbrio, criatividade, lateralidade e imaginação.

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.

CORRIDA DE ALGODÃO



MATERIAIS NECESSÁRIOS

Dois recipientes ou bacias, bolinhas de algodão ou bolinhas de papel, colher, um pedaço de tecido e cronômetro.

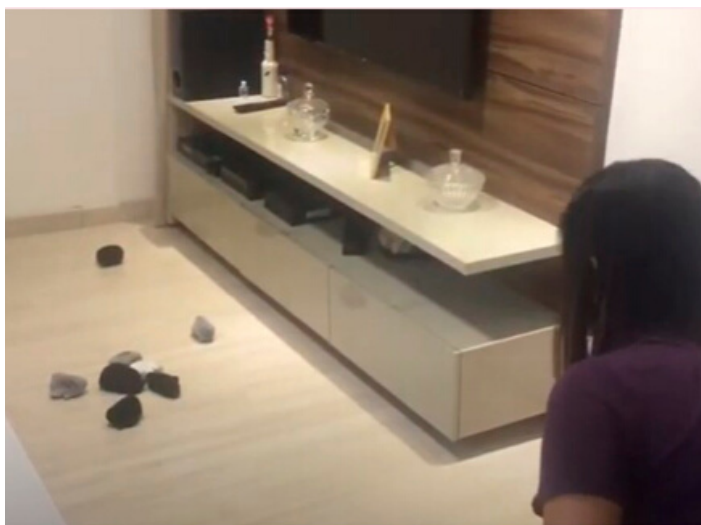
COMO FAZER A ATIVIDADE

O objetivo da brincadeira é transferir as bolinhas de algodão ou papel de um recipiente para o outro (ex: vasilhas, bacias). Para isso, é importante que os participantes estejam vendados e utilizem a colher para capturá-los. Lembre-se, não se pode utilizar as mãos para transferir as bolinhas. Quem conseguir transferir o maior número de bolinhas dentro de um determinado tempo ganha a brincadeira. Use a criatividade e determine o tempo que preferir. Sugestão de tempo: 2 minutos

O QUE DESENVOLVE ?

Habilidades motoras finas, concentração e agilidade.

BOCHA ADAPTADA



MATERIAIS NECESSÁRIOS

Fita crepe/durex, barbante, cadeira e bolinhas coloridas ou bolinhas feitas com meia de diversas cores.

COMO FAZER A ATIVIDADE

O jogo da Bocha é estratégico e inclusivo, pois é acessível às pessoas com deficiência e pode ser praticado por todos garantindo a diversão. Tem como objetivo aproximar o maior número de bolinhas coloridas da bolinha de cor branca. Para isto, a depender do número de participantes, devem ser distribuídas a cada um destes cinco bolinhas coloridas disponíveis. Decidam a ordem das jogadas com dados, ou na disputa de pedra, papel ou tesoura. Logo após o lançamento da bolinha branca, cada participante lançará suas bolinhas com o intuito de ficar o mais próximo possível da bolinha branca equivalendo a 1 ponto. Vence quem conseguir fazer mais pontos.

○ QUE DESENVOLVE ?

Coordenação motora e raciocínio lógico.

CORRIDA EQUILIBRISTA



MATERIAIS NECESSÁRIOS

Alguns livros.

COMO FAZER A ATIVIDADE

Para essa brincadeira, os participantes devem demarcar o local da partida e o local da chegada para a corrida. O objetivo é equilibrar os livros na cabeça e não deixar que nenhum destes caiam no chão. Se caírem, o participante deverá pegá-los e retornar ao ponto de início e recomeçar o trajeto. Vencerá o participante que conseguir equilibrar os livros na cabeça e alcançar a linha de chegada demarcada.

O QUE DESENVOLVE ?

Concentração, velocidade e equilíbrio.

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.

PONG HAU K'I

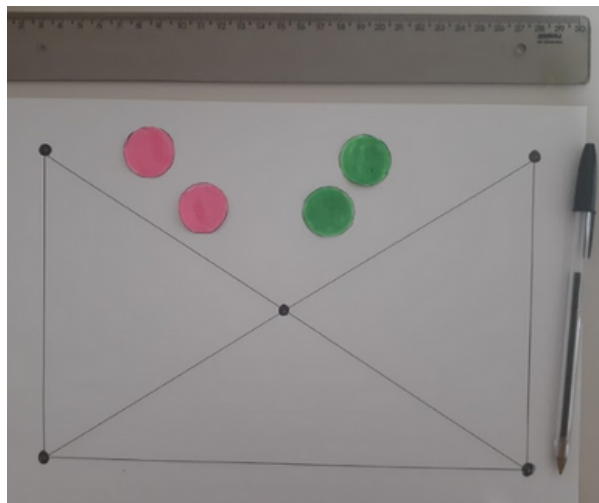


Figura 1

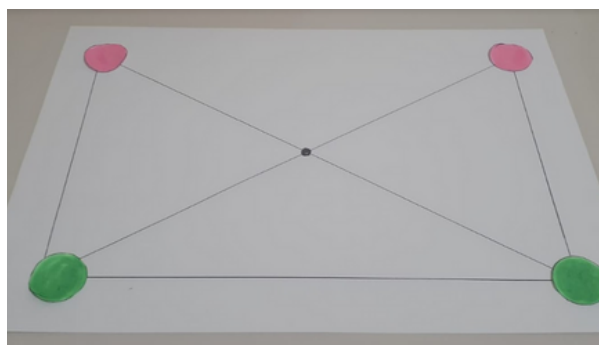


Figura 2

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Papel, régua, caneta e tesoura.

COMO FAZER A ATIVIDADE

Para iniciar, desenhe o tabuleiro no papel e crie duas peças, representando os 2 “peões”, de cores diferentes para cada jogador (figura 1). Posicione as peças no tabuleiro de papel (figura 2) e sorteie quem iniciará a jogada.

O objetivo do jogo é movimentar os peões pelas linhas. Atenção, o movimento só pode ser feito em direção aos pontos vazios, seguindo as linhas. Ganhará o jogador que consiga bloquear a jogada do outro.

○ QUE DESENVOLVE ?

Estratégia e raciocínio rápido.

MINI BASQUETE

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Caixa de papelão, caneta, tesoura, copo descartável, barbante e bola de tênis de mesa.

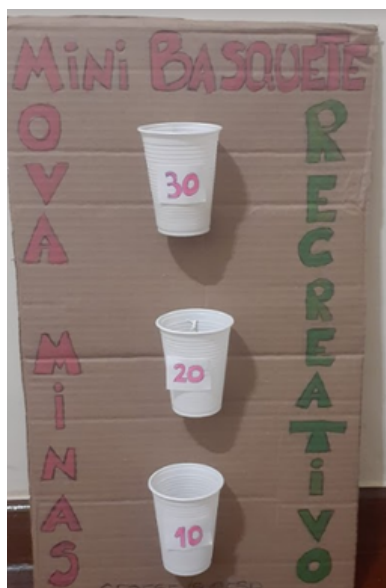
COMO FAZER A ATIVIDADE

Para iniciar, corte a caixa de papelão num formato retangular (sugestão de medida: 50x30cm). Pegue os copos descartáveis e escreva as pontuações. Depois, faça buracos no papelão e amarre os copos com barbante. Coloque a tabela construída em um local onde possa apoiá-la.

O objetivo é acertar os copos descartáveis com a bola. Vencerá quem conseguir somar mais pontos em 10 tentativas.

O QUE DESENVOLVE ?

Habilidades manipulativas (lançar e/ou quicar) e orientação espacial.



PALAVRA CHAVE

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Papel, caneta e cronômetro

COMO FAZER A ATIVIDADE

Para iniciar, cada jogador deverá estar com o seu papel e caneta e escolher uma palavra-chave que deverá ser escrita pelos demais em suas folhas. Ao iniciar o cronômetro, todos deverão escrever em suas folhas todas palavras que conseguirem, utilizando apenas as letras da palavra-chave durante 2 minutos.

Quando o tempo acabar, todos contarão quantos pontos fizeram. Cada letra de cada palavra vale um ponto. Quem conseguir fazer mais pontos vence a rodada. Outro participante escolhe outra palavra-chave e começa novamente o jogo.

O QUE DESENVOLVE ?

Formação de palavras e raciocínio rápido.



+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 VELHA HUMANO

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Fita crepe e objetos da mesma cor (copo/prato plástico, cones, garrafinhas, etc)

COMO FAZER A ATIVIDADE

Com uma fita crepe, faça um jogo da velha no chão. Em seguida, escolha pelo menos 5 objetos de cores iguais, ou 1 grupo de objetos diferentes (Ex: 5 pratinhos, 5 cones...) para cada participante. Em uma distância determinada para os dois participantes e ao sinal, os dois devem correr e colocar os objetos, objetivando fazer a “velha”. Ganha quem fizer primeiro.

O QUE DESENVOLVE ?

Agilidade e raciocínio lógico.



NÃO DEIXE O BALÃO CAIR



MATERIAIS NECESSÁRIOS

Balões, bacia/caixa e objetos diversos (bolinha de papel, bola de meia, bichos de pelúcia, etc.)

COMO FAZER A ATIVIDADE

Nessa brincadeira, iremos espalhar todos os objetos escolhidos no chão. O objetivo é colocar todos os objetos que estão espalhados dentro da bacia ou caixa, mas sem deixar os balões caírem no chão. Quanto mais balões, mais difícil a brincadeira fica.

O QUE DESENVOLVE ?

Tempo de reação, agilidade e coordenação visomotora.

VÔLEI SENTADO



MATERIAIS NECESSÁRIOS

Corde ou barbante; balão, bola de vôlei ou borracha; e duas cadeiras.

COMO FAZER A ATIVIDADE

O objetivo desta brincadeira é proporcionar aos participantes a vivência da modalidade vôlei sentado, que é uma modalidade paralímpica praticada por atletas com deficiência física. Para realizá-la, basta posicionar as cadeiras uma de frente para a outra e prender a corda ou barbante no encosto para dividir o campo de cada participante. Sentados, em dupla ou equipes, basta iniciar a brincadeira com uma bola ou balão. Quem fizer mais pontos no campo adversário, vence.

O QUE DESENVOLVE ?

Coordenação Motora, agilidade e força.

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/>

#MOVAMINASRECREATIVO

Acompanhe nossas atividades:

social.mg.gov.br



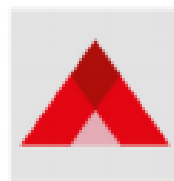
[instagram.com/sedesemg](https://www.instagram.com/sedesemg)



Sedese MG



DESENVOLVIMENTO
SOCIAL



**MINAS
GERAIS**

GOVERNO
DIFERENTE.
ESTADO
EFICIENTE.

Fonte Imagem: Canva