

São atividades com valor exploratório, pois são realizadas para explorar e exercitar os movimentos do próprio corpo, seu ritmo, sua cadência e seu desembaraço, bem como os efeitos que sua ação pode produzir.

1. Andar

- ¶ livremente, batendo palmas.
- ¶ para frente.
- ¶ de costas.
- ¶ com as mãos na cabeça ou na cintura.
- ¶ na ponta dos pés.
- ¶ encostando um pé à frente do outro.
- ¶ sobre diferentes tipos de linha traçados no chão: reta, curva etc.
- ¶ seguindo o contorno de figuras geométricas traçadas no chão com giz (quadrado, triângulo, círculo etc.).
- ¶ com as pernas abertas, sobre uma corda esticada no chão.
- ¶ procurando seguir determinado ritmo, que poderá variar do mais lento ao mais rápido (utilizar recursos como palmas, batidas de pé, coquinho etc., para marcar o ritmo).
- ¶ aos pares ou trios, de mãos dadas, seguindo um estímulo auditivo (uma música, por exemplo) ; cessando o estímulo, as duplas ou trios param. Repetir várias vezes.

2. Correr

- ¶ com as mãos na cintura ou na cabeça.
- ¶ rolando uma bola.
- ¶ chutando uma pedrinha ou um saquinho de areia.
- ¶ num pé só (como um saci).
- ¶ e parar bruscamente, a um sinal combinado.
- ¶ seguindo ritmo marcado por tambor, palmas etc.
- ¶ sobre uma linha traçada no chão.
- ¶ pisando sobre formas desenhadas no chão com giz (círculos etc.).
- ¶ desviando de obstáculos colocados no chão.
- ¶ em duplas de mãos dadas com o colega.
- ¶ ao lado do colega, sem lhe dar as mãos.
- ¶ estando atrás do colega, sem no entanto tocá-lo.
- ¶ em duplas ou trios, um atrás do outro, segurando no ombro do colega que está à sua frente.
- ¶ Corrida dos patos: correr de cócoras, com as mãos sobre o joelho e os braços flexionados, como se Corrida de gigantes: correr na ponta dos pés, com os braços levantados.
- ¶ Corrida do pé à frente: colocar um pé à frente do outro, o mais depressa possível.
- ¶ Corrida do transporte: correr em duplas, segurando o mesmo objeto (um banquinho, um balde etc.).
- ¶ Corrida do copo: correr, segurando um copo de plástico que contenha um pouco de água, procurando não derramá-la.

3. Levantar (o corpo, partes do corpo ou objetos)

- ¶ Deitados ou sentados, a um sinal combinado, levantar o corpo do chão ou da cadeira.
- ¶ Elevar os braços pelos lados (como se fossem asas), levantando-os e abaixando-os; até o alto da cabeça , bater palmas
- ¶ Deitados de costas, com pernas e braços estendidos, elevar os braços, movimentando-os para trás, para frente, para um lado e para outro.
- ¶ De costas para uma mesa, braços para trás, tentar apanhar um objeto que se encontre sobre ela. Levantá-lo, atrás do corpo, até a altura permitida pela mobilidade de seu braço; recolocá-lo em cima da mesa.
- ¶ Observação: o objeto deve ser inquebrável e flexível, de maneira a facilitar sua apreensão, como, por exemplo, objetos de espuma ou bonecas de pano.
- ¶ Levantar com os pés saquinhos de areia, feijão, ou milho.
- ¶ Em duplas, tentar levantar com a testa uma bola grande, que está sobre a mesa;

4. Transportar (puxando, carregando, empurrando, removendo, afastando, esvaziando, lançando, rolando)

- ¶ Carregar, de um local a outro previamente combinado, com o auxílio das mãos, um objeto (cadeirinha, banquinho, brinquedo).
- ¶ Puxar, até um local combinado, objetos mais pesados como, por exemplo, saquinhos com pedrinhas etc.
- ¶ Transportar no braço, sem o auxílio das mãos, roupa, caderno, jornal, uma folha de papel etc., até um local combinado.
- ¶ Transportar, com o auxílio do pé, objetos que possam se acomodar sobre ele, tais como: borracha, retalhos de tecido, saquinhos de areia, feijão, milho, alpiste etc.
- ¶ Transportar pequenos objetos a um local combinado, empurrando-os vagorosamente com os pés.
- ¶ Transportar na cabeça pequenos objetos (borracha, caderno, uma folha de papel etc.), até um local combinado.
- ¶ Empurrar uma bola com os calcanhares, levando-a de um lado para outro com leves impulsos.
- ¶ Passar água ou areia de um baldinho para outro, utilizando-se de copinhos etc.
- ¶ Em trio, transportar um colega sentado em uma cadeirinha; sentado sobre os braços de dois participantes

(brincadeira de cadeirinha).

Em fila, passar a bola do primeiro ao último participante (por cima da cabeça, por entre as pernas, pelo lado).

5. Saltar (pular)

no mesmo lugar, com os dois pés juntos.

com os dois pés juntos, para frente, para trás e para os lados.

no mesmo lugar, com um pé só; revezar os pés.

pular corda,

Pular amarelinha sem pedra.

com os dois pés (um pé só) juntos, sobre um bastão colocado no chão, para frente, para trás e para os lados.

com as pernas abertas, sobre um bastão ou pequenos objetos colocados no chão (por exemplo: saquinhos de areia).

de cima de um bloco (tijolo de construção) para frente, para trás, para um lado e para outro.

Em duplas ou trios, lado a lado, e de mãos dadas, pular no mesmo lugar.

Em duplas, frente a frente, pular no mesmo lugar com as mãos no ombro do companheiro.

Em duplas ou trios, pular no mesmo lugar, lado a lado, e abraçados pela cintura.

Em duplas ou trios, um atrás do outro e com as mãos no ombro do colega da frente, saltar seguidamente até chegar a um determinado ponto; girar o corpo, dando meia-volta, colocar novamente uma das mãos no ombro do colega da frente e reiniciar o percurso.

Em duplas e de mãos dadas, saltar uma corda parada.

6. Marchar

Marcar passos no local, elevar ao máximo uma perna, depois a outra, acompanhando um estímulo sonoro (batidas com coquinho, palmas etc.); batendo forte só um dos pés.

Marcar passos no mesmo lugar e, a um sinal combinado, mudar de posição (dando meia-volta, por exemplo); continuar marcando passo; movimentando os membros inferiores e superiores.

Marchar de forma mais rápida, de acordo com um estímulo sonoro (batida de tambor, coquinho etc.).

Marcha cadenciada com paradas bruscas: marchar enquanto durar um estímulo sonoro e parar imediatamente quando ele cessar; retomar a marcha logo que ele se reinicie.

Marcha cadenciada com mudança de direção: marchar numa direção; a um sinal combinado, marchar em sentido contrário.

Em duplas ou trios, marchar lado a lado, de acordo com um ritmo marcado por tambor, coquinho, palmas etc.,

7. Galopar

livremente, montados num cabo de vassoura.

em ritmo acelerado, com paradas repentinas, marcadas por um sinal combinado (palmas, apito etc.).

8. Lançar e pegar

Lançar objetos (bolas etc.) a grandes distâncias, sem alvo definido; tendo em vista um alvo mais limitado (uma parede, por exemplo).

Lançar uma bola de meia, tentando alcançar um alvo desenhado na parede e bem acima da altura dos participantes.

Lançar uma bola de meia dentro de uma caixa de papelão, sapato etc.

Jogar a bola na parede e tornar a pegá-la.

Jogar a bola no chão e tornar a pegá-la.

Jogar a bola para o alto e tornar a pegá-la.

Jogar a bola no chão e rebatê-la.

Brincar de encestar bolas.

Em pares, lançar de um para o outro, uma bola ou um saquinho com areia, grãos etc.

Dispostos em círculo, jogar a bola uns para os outros.

Lançar uma bola para o alto e bater palmas uma ou mais vezes, antes de pegá-la novamente.

9. Chutar

Dar pontapés em saquinhos de areia.

Chutar bola.

Chutar pedrinhas.

10. Atividades dígito-manuais

Fazer movimentos de jogar beijos com a mão.

Movimentar os pulsos para os lados, fazendo um gesto de adeus.

Movimentar os pulsos, como um limpador de pára-brisas.

Movimentar os pulsos para frente e para trás.

Abrir e fechar as mãos, ora com as palmas voltada para baixo, ora para cima.

Agarrar partes do próprio corpo (braço, dedos, coxa perna, tornozelo).

Agarrar saquinhos de areia, amassá-los, bater com as mãos e os dedos e jogá-los de uma mão para outra

Com a palma da mão sobre a mesa, levantar e abaixar cada dedo.

Separar e aproximar os dedos, como um leque (fazer em diversas posições).

Movimentar o polegar para frente e para trás.

Girar o polegar.

Girar cada um dos dedos separadamente.

Tocar, com o polegar da mesma mão a ponta de todos os dedos sucessivamente; fazer o exercício ora

- ¶ com uma mão, ora com outra.
- ¶ Com as palmas das mãos unidas, separar e aproximar os dedos de uma mão aos dedos da outra mão, sem separar as palmas.
- ¶ Movimentar o indicador e o dedo médio no plano vertical, como se fossem um homem andando.
- ¶ Movimentar o indicador e o dedo médio no plano horizontal, como uma tesoura.
- ¶ Fazer movimentos de pinça com todos os dedos juntos.
- ¶ Fazer movimentos de pinça com o indicador e o dedo médio.
- ¶ Girar pequenas argolas com os dedos.
- ¶ Com a ponta dos dedos, levantar alguns fios do próprio cabelo.

11. Coordenação visomotora

- ¶ Sobrepor objetos: colocar os objetos uns sobre os outros (cubos de madeira etc.).
- ¶ Encaixar objetos: colocar, por exemplo, copos de papel de diferentes tamanhos um dentro do outro.
- ¶ Fincar palitos sobre base de isopor.
- ¶ Colocar pregadores de roupa em volta da borda de uma caixa de sapatos.
- ¶ Perfurar retalhos de plástico com palitos.
- ¶ Enfiar contas, macarrão ou canudinhos cortados, fazendo colares, pulseiras etc.
- ¶ Picar e repicar papel, palitos, gravetos etc., com os dedos.
- ¶ Cortar com tesoura: papel, barbante, diferentes fios e tecidos.
- ¶ Alinhar

12. Explorar sons e movimentos e acompanhar ritmos lentos e rápidos

- ¶ Provocar sons com o próprio corpo: soprar, estalar a língua, estalar os dedos, bater os pés no chão, bater um pé no outro, bater palmas, bater as mãos no próprio corpo ou em objetos etc.
- ¶ Provocar ruídos com materiais disponíveis no momento: lápis, caneta, caderno, giz, cadeira (batendo, esfregando, puxando, arrastando etc.).
- ¶ Manipular objetos que provocam ruídos, batendo, sacudindo, raspando, amassando, apertando. Utilizar objetos tais como: latinhas contendo pedrinhas ou grãos, reco-reco, língua-de-sogra, folha de papel etc.
- ¶ Bater palmas ao som de uma canção; parar assim que ela termine.
- ¶ Dançar e parar sucessivamente, seguindo um estímulo sonoro (músicas e cantos).
- ¶ Variação: dançar seguindo ritmos lentos e rápidos.
- ¶ Acompanhar estruturas rítmicas simples, movimentando as mãos e os dedos: batendo palmas; estalando os dedos.

Jogos e Atividades envolvendo Representação Simbólica

A representação simbólica supõe a formação da imagem mental. Por isso, os jogos e atividades a seguir têm como base a imagem mental e envolvem a imitação, imaginação e linguagem.

1. **Metamorfose de objetos e desempenho de papéis** - Fincar de casinha, de escola, de médico e dentista, etc..

2. Jogos Imitativos

- ¶ Imitar a forma de andar dos animais: andar como gato, elefante, tartaruga, pular como um sapo etc.
- ¶ Cavalo e cavaleiro
 - Galopar livremente montados sobre um cabo de vassoura, imitando um cavalo-de-pau.
 - Galopar em ritmo acelerado, montados sobre um cabo de vassoura (cavalo-de-pau) e parar repentinamente a um sinal combinado (palmas, apito etc.).
 - Montados sobre um cabo de vassoura, imitando um cavalo-de-pau: galopar lentamente; galopar sobre cavalo bravo; galopar sobre cavalo teimoso (que quer ir para um lado diferente do que o cavaleiro quer caminhar);
 - Galopar em duplas no mesmo cavalo: inicialmente sobre um cabo de vassoura e depois sem ele, galopar apenas imaginando-se sobre um cavalo.
- ¶ Imitar meios de transporte: voar como avião, correr como carro, andar como trenzinho.
- ¶ Andar imitando pessoas e objetos:
 - um velhinho;
 - um cego atravessando a rua;
 - uma pessoa distraída;
 - alguém carregando uma coisa muito pesada; .um robô;
 - uma pessoa com sapato apertado;
 - uma mãe carregando o filho no colo;
 - alguém com muita pressa etc.
- ¶ Profissões:
 - Um bombeiro subindo a escada de seu carro para apagar o fogo.
 - Um domador de circo domando a fera com chicote. Um palhaço brincando de levantar peso.
 - Uma lavadeira lavando roupa (esfregando, torcendo, pendurando no varal e passando a ferro).
 - Um marceneiro serrando madeira e martelando prego.
 - Um padeiro preparando pão (batendo a massa, abrindo com rolo, fazendo os pãezinhos, arrumando-os na fôrma e colocando-os no forno).
 - Uma cozinheira fazendo comida (batendo ovo, mexendo a panela e lavando os pratos).
 - Um pianista tocando piano.
 - Uma costureira fazendo uma roupa (cortando e costurando).
 - Um relojoeiro consertando e dando corda no relógio.

3. Jogos de adivinhação:

¶ Mímica: observar os movimentos realizados por um participante, tentando adivinhar a ação que ele está imitando. Por exemplo:

- Comer;
- chutar uma bola;
- pegar uma flor e sentir-lhe o perfume
- pintar uma parede;
- escrever na lousa;
- tocar um piano
- lavar roupa etc.

¶ Um diz: - "Estou pensando na parte do meu corpo que serve para ver. Qual é?". Os outros tentam adivinhar, dizendo o nome dessa parte do corpo. Várias questões podem ser apresentadas para adivinhação como, por exemplo: - "Estou pensando na parte do corpo que serve para:

- ouvir;
- andar, correr, pular , chutar;
- segurar um objeto, agarrar uma bola, desenhar ,escrever" etc.

¶ Uma criança (ou a professora) faz perguntas em forma de adivinhação: - "O que é, o que é:

- que fica em cima do pescoço?
- que fica entre o pé e o joelho?
- que fica entre os olhos e a boca?" etc.

As crianças tentam adivinhar, nomeando a parte do corpo, apontando-a ou movimentando-a.

¶ Uma criança diz que está pensando num objeto, e dá uma indicação de onde ele está como, por exemplo: - "Estou pensando num objeto que está:

- em cima do armário;
- ao lado da porta;
- em frente à janela;
- atrás da mesa "etc.

As outras crianças tentam adivinhar qual é o objeto.

¶ Uma criança diz: - "O que é, o que é? Estou pensando num objeto que serve para:

- escovar os dentes;
- comer;
- escrever;
- apagar o que se escreve" etc.

As outras crianças tentam adivinhar qual é o objeto.

¶ Formar um círculo; um participante vai para o centro, observa os outros à sua volta e diz: - "Estou pensando em alguém. Quem será?". Descreve, então, a criança em quem está pensando: tem cabelo curto, usa óculos, está de blusa branca, de tênis etc. As demais tentam adivinhar quem é, a partir da descrição feita.

¶ Adivinhar quem é: as crianças ficam de olhos fechados, enquanto a professora escolhe um participante, que deverá cobrir-se com um lençol ou uma toalha e movimentar-se, fazendo aparecer de vez em quando alguma parte de seu corpo (ora levantando um pouco o lençol de maneira a mostrar os pés, ora colocando um dos braços para fora etc.). As outras abrem os olhos e observam, tentando descobrir quem se esconde sob o lençol.

¶ Uma criança diz: - "Estou pensando em alguém que:

- faz pão;
- apaga o fogo;
- vende jornal ;
- trabalha na feira;
- dirige ônibus;
- cuida dos dentes;
- pinta casas;
- constrói casas;
- ensina crianças;
- vende remédios;
- faz roupas;
- recolhe lixo;
- conserta sapatos etc.

Quem será?".

As demais crianças tentam adivinhar .

¶ Uma criança imita um animal através de gestos e movimentos.. As outras tentam descobrir qual é o animal que está sendo imitado.

4. **Telefone sem fio** duas crianças conversam uma com a outra, num telefone imaginário.

5. **Inventar finais diferentes para as histórias** professora conta uma história e as crianças imaginam um

final diferente para ela.

6. **Inventar histórias à vista de gravuras** a criança observa duas ou três gravuras, contendo cenas relacionadas entre si, e as coloca em ordem, de acordo com a seqüência das ações. Depois imagina uma história à vista da seqüência das cenas.

7. **Seguir um percurso indicado** divididos em pequenos grupos, brincar de trezinho, movimentando-se segundo o percurso indicado pela professora ou por uma das crianças:

¶ passar por entre a cadeira e a parede;

¶ virar para a esquerda;

¶ seguir em frente;

¶ dobrar para a direita;

¶ andar em volta da mesa etc.

8. **Estimar distâncias** marcar um ponto de saída e um ponto de chegada (por exemplo, uma pedra e uma caixa). A criança faz o percurso de um ponto a outro, contando quantos passos deu.

9. **Brincar de espelho usando todo o corpo** uma criança se movimenta, virando a cabeça para o lado, levantando um braço ou uma perna etc. As outras crianças fazem o papel do espelho, reproduzindo as suas posições.

10. **Brincar de espelho, usando apenas a cabeça e o rosto** duplas, um em frente ao outro; um movimentando a cabeça, os olhos, a boca, fazendo uma expressão de alegria, tristeza, surpresa, ou uma careta, e o outro reproduz a expressão facial do primeiro (revezar as crianças).

11. **Repetir e inventar** divididos em pequenos grupos, um ao lado do outro: um deles faz um movimento como, por exemplo, levantar braço ou a perna, dar um passo à frente etc.; o que está ao seu lado copia este movimento e acrescenta mais um, e assim sucessivamente; recomeçar a partir do último a realizar o exercício.

12. **Ampliar frases** uma criança diz uma frase para um colega, que deverá repeti-la para outra, ampliando-a, e assim sucessivamente. Por exemplo:

"Paulo foi ao circo;

"Paulo foi ao circo e viu o palhaço;

"Paulo foi ao circo e viu o palhaço fazendo graça;

"Paulo foi ao circo e viu o palhaço fazendo graça e o domador de leões;

"Paulo foi ao circo e viu o palhaço fazendo graça, o domador de leões e o mágico;

"Paulo foi ao circo e viu o palhaço fazendo graça, o domador de leões e o mágico que tirou um coelho da cartola".

E assim a brincadeira continua, com as crianças repetindo o que os colegas disseram e acrescentando mais alguma palavra ou expressão.

13. **Reconhecer sons** ficar em silêncio, com os olhos fechados, e ouvir os sons do meio ambiente, tentando reconhecê-los:

¶ sons da natureza: água, vento, trovão, chuva etc.;

¶ sons produzidos pelo corpo: vozes, batidas de pés no chão,

¶ batidas de palmas, sons produzidos pelo andar etc.;

¶ sons produzidos por objetos: barulho de carro, motocicleta, máquina de datilografar etc.

14. **Descobrir de onde vem o ruído** uma criança, de olhos vendados, deve dizer ou apontar para o local de onde provém determinado som (passos, palmas, vozes, sons produzidos por objetos etc.) .

15. **Reconhecer objetos através do som** deixar cair alguns objetos (lápis, moeda, borracha etc.); a criança de olhos vendados, tenta adivinhar qual foi o objeto que, ao cair, provocou aquele som.

16. **Reconhecer partes do corpo através do som** uma criança faz um som com o próprio corpo (bater palmas, bater os pés no chão, estalar os dedos, tossir etc.), enquanto outro permanece de olhos vendados e tenta descobrir qual a parte do corpo que provocou aquele som, repetindo-o.

17. **Reconhecer o conteúdo dos objetos através do som** descobrir o conteúdo de latinhas, caixas etc., apenas ouvindo o som que delas provém, quando movimentadas. Exemplo: pedrinhas, moedas, grãos etc.

18. **Movimentar-se seguindo um som** executar movimentos pré-estabelecidos de acordo com as características do som emitido (breve-longo, forte-fraco, grosso-fino) como, por exemplo:

¶ ao ouvir um som longo (aaaaaaaaa), colocar as mãos na

¶ cabeça; ao ouvir um som breve (aaa), sentar-se; .

19. **Desenhar utilizando determinada cor** quando ouvir sons fortes e, ao ouvir sons fracos, utilizar cor diferente etc.

20. **Reproduzir ritmos** repetir um ritmo produzido pela professora: com palmas, batendo os pés no chão, batendo o lápis sobre a mesa, com coquinhos, latinhas contendo grãos, pedras, etc.

21. **Modelagem** utilizar argila ou massa.

22. Colagem:

¶ de objetos, no plano tridimensional (caixas de fósforo, palitos de sorvete etc.);

¶ de figuras em folhas de papel de vários tamanhos e espessuras;

¶ de material variado: retalhos picados, algodão, folhas, lã, barbantes, grãos, confetes, serragem, pó de giz etc.

23. **Dobradura:** utilizar vários tipos de papel, percebendo as diferentes texturas, formas etc.

24. **Pintura:** a dedo, com lápis-estaca, giz, pincéis de grossuras diferentes, lápis de cor comum etc.

25. **Desenhos cegos ao som de ritmos diferentes** com os olhos fechados, segurando um lápis-estaca, deixar a mão deslizar sobre o papel, traçando linhas ao acaso, seguindo ritmos lentos e rápidos.

26. **Desenho em grupo** formar pequenos grupos, sentados em círculo; cada um recebe uma folha de papel, na qual faz um desenho. A um sinal combinado, cada criança passa a sua folha para o colega do lado, que deverá completar o desenho, e assim sucessivamente, até que todas as crianças do grupo tenham desenhado em todas as folhas. A primeira folha em que a criança desenhou acaba retornando para ela, acrescida dos detalhes desenhados por todos os colegas.

27. **Desenhar, pintar ou escrever ao som de uma música** desenhar, pintar ou escrever livremente e parar

assim que a música seja interrompida.

Jogos de Regras

Os jogos de regras são jogos de combinações sensório-motoras ou intelectuais, regulamentados por regras previamente estabelecidas, que norteiam a cooperação e a competição entre os participantes.

Esse tipo de jogo é, portanto, uma atividade eminentemente social, pois pressupõe a existência de parceiros e a observância a alguns regulamentos definidos.

- ¶ Amarelinha
- ¶ Barra Bandeira
- ¶ Barra Manteiga
- ¶ Batata-quente
- ¶ Boca do forno
- ¶ Bola no ar
- ¶ Bola no túnel
- ¶ Cabo de Guerra
- ¶ Cabra- Cega
- ¶ Caí no Poço
- ¶ Coelhinho na toca
- ¶ Corrida da Bola
- ¶ Corrida da Centopéia
- ¶ Corrida do Bastão
- ¶ Corrida do ovo e da Batata
- ¶ Corrida dos Sacis
- ¶ Dança das cadeiras
- ¶ Elefantinho Colorido
- ¶ Esconde- esconde
- ¶ Garrafão
- ¶ Gato e rato
- ¶ Lenço atrás
- ¶ Lobos e Carneirinhos
- ¶ Mãe da Rua
- ¶ Passarás
- ¶ Pega- Pega
- ¶ Queimada
- ¶ Etc.

Fonte de Consulta:

Atividades Lúdicas na Educação da Criança

Leonor Rizzi e Regina Célia Haydt

Editora Ática

(recebido de Wanya Leite - grupo pedagogia espírita www.pedagogiaespirita.org)