

Circuitos

Movimentando o corpo



Conhecido principalmente no universo da educação física e da ginástica, os circuitos partem do princípio de estabelecer um percurso, com ou sem obstáculos, para ser seguido até o fim. No caso das brincadeiras para crianças, as regras não precisam ser rígidas: o importante é ser divertido!



Esses circuitos podem ser feitos na natureza, no parquinho, no quintal e até dentro de casa, utilizando objetos do cotidiano, como baldes, vassouras, almofadas, móveis e o que mais estiver disponível; sempre considerando a idade e o repertório de movimentos da criança.

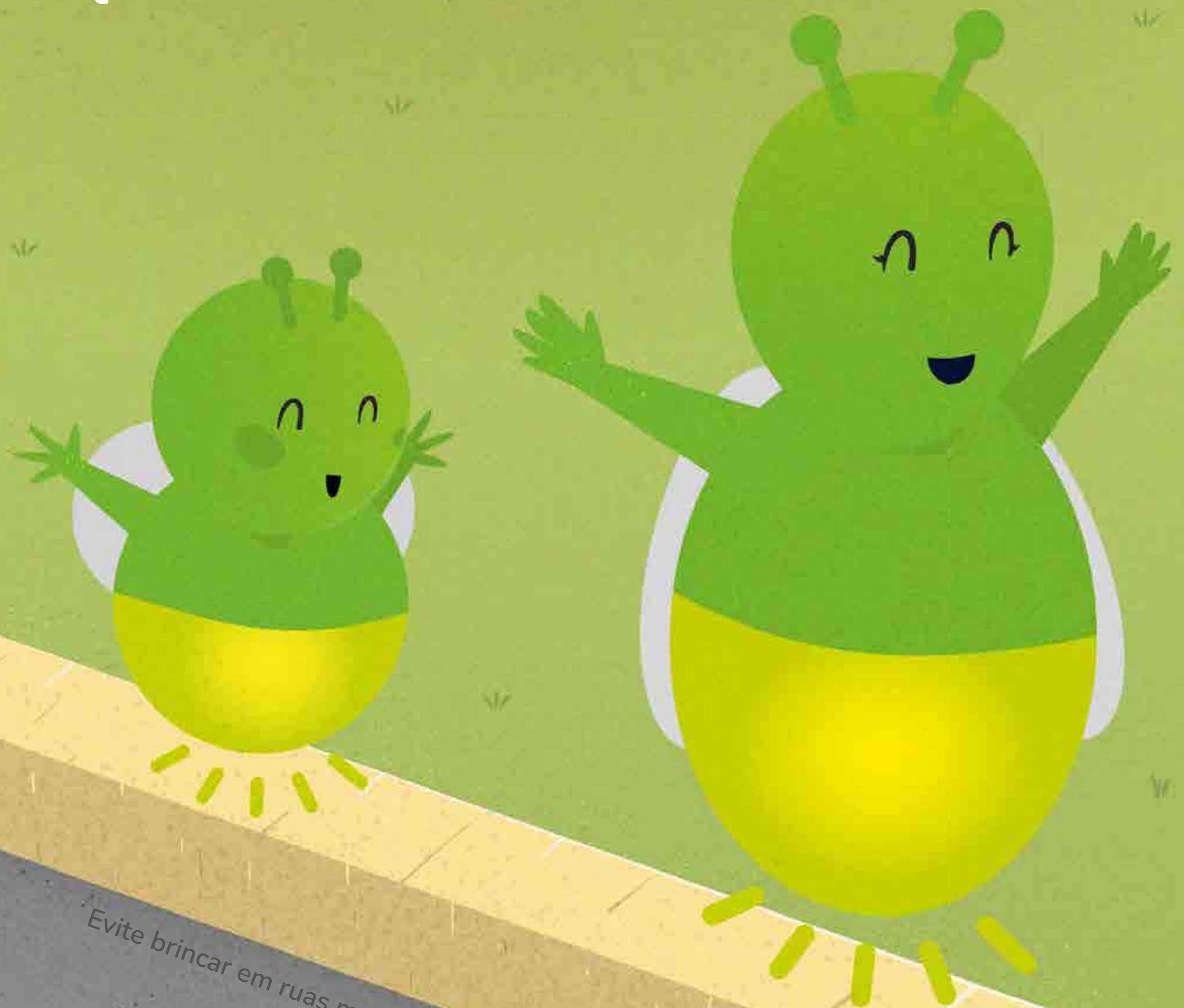
Estimular atividades físicas ainda na primeira infância é muito importante para que as crianças desenvolvam as habilidades motoras fundamentais, como correr, pular e andar com firmeza; trabalhando coordenação, equilíbrio, organização espaço-temporal, ritmo e resistência cardiorrespiratória.

Além disso, elas são estimuladas a superar seus medos, utilizando não apenas o corpo, mas também a criatividade para cumprir objetivos e enfrentar desafios.



Andar no meio fio

Pode parecer uma brincadeira boba, mas se equilibrar-se no meio fio da calçada exercita a flexibilidade cognitiva, que é a capacidade do cérebro de se adaptar a acontecimentos variáveis e inesperados. Além disso, esse tipo de brincadeira desenvolve equilíbrio, postura, estabilidade e concentração.



Evite brincar em ruas movimentadas e perto de carros em movimento.

Túnel de papelão

Retire o fundo e a tampa de uma ou de várias caixas de papelão grandes, transformando em um túnel.



Você pode pendurar fitas ou meias no teto da caixa para criar um obstáculo sensorial.

Experimente também colocar algo de interesse no final para estimular o bebê a completar o circuito.

Circuito de fita

Use fita crepe ou colorida para indicar um caminho a ser seguido no chão. Podem ser linhas retas, curvas ou em zigue-zague. Se estiver muito fácil, você pode também acrescentar obstáculos ou fazer as cores se cruzarem.

Só não pode pisar fora da fita!



Ligue os pontos

Nem todo circuito precisa ser físico! Para mesclar brincadeiras mais intensas com brincadeiras mais moderadas, também dá pra fazer um circuito no papel, ligando pontos da mesma cor ou formando uma figura.

Ponte de almofadas

Prepare um caminho de almofadas e faça de conta que elas são uma ponte passando sobre um rio.

Se quiser estimular ainda mais a imaginação da criança, você pode colar peixinhos no chão ou usar um tecido azul para simular a água!



Pé com pé, mão com mão

Separe algumas folhas de papel e desene (ou pinte com a própria criança) dois pés e duas mãos em cada folha.

Deixe um espaço entre elas para dividir a folha ao meio e em seguida distribua em um circuito, intercalando os desenhos e prendendo as folhas no chão com fita.

Pronto, agora é só seguir o percurso, colocando pé com pé e mão com mão!





Amarelinha

Essa dispensa apresentações: brincar de amarelinha é uma favorita das crianças de todas as gerações.

Pular, não pisar na linha, equilibrar num pé só, lançar e pegar pedrinha, são pequenas coisas que desenvolvem equilíbrio, noção de espaço, coordenação motora grossa, fina e até força muscular.

Um pacote completo!

Corrida de obstáculos

Use o que tiver em casa para fazer um circuito com obstáculos. Escolha objetos que estimulem exercícios motores diferentes, como saltar, subir, descer, equilibrar-se e desviar.

Para transformar em uma corrida de verdade, não esqueça do cronômetro e da linha de chegada!

