



# Atividades Espetaculares para Casa

## AFD "Caixinha surpresa"

### Atividade

### Objetivo

Realizar pequenos exercícios de AFD de forma lúdica.

### Materiais

Folhas, canetas, caixa, bola (ou peluche).

### Explicação

As crianças e as famílias devem juntas escrever em pequenos papéis tarefas como por exemplo (dar 5 saltos a canguru, fazer 10 abdominais, fazer 10 flexões, imitar o Cristiano Ronaldo, dar 5 voltas a uma cadeira, imitar um sapo, realizar um postura de Yoga, fazer prancha durante 10 segundos, saltar ao pé coxinho, saltar a uma macaca imaginária, dar uma cambalhota, sentar e levantar 20 vezes em uma cadeira,...). Colocar os papéis dobrados em uma caixinha. A atividade inicia com os participantes em círculo e começam a passar de um para o outro uma bola (na falta de uma bola pode ser realizado com um peluche) durante 15 segundos. Ao fim deste tempo, aquele que tiver a bola nas mãos deverá ir até a caixinha para pegar um papel e realizar a tarefa proposta.

### Sugestão

- As tarefas podem ser feitas também com outras ações como (dar uma gargalhada, imitar uma múmia, fazer uma careta, dizer sem parar 10 cores, dizer 5 palavras em inglês, contar uma anedota...) apelem para a criatividade.
- Como citado anteriormente poderá ser adaptado um peluche na falta de uma bola.
- Se o número de participantes for maior, a atividade poderá ser feita com música, em vez de fazer por tempo. Assim que a música parar quem tiver a bola nas mãos realiza a tarefa.