**Atividades para realizar em casa, no período que estamos em casa.**

**Bilboquê**

**Material:**

* 1 copo de papel ou plástico usado (ou uma garrafa pequena de refrigerante cortada ao meio),
* barbante,
* 1 folha de papel usado,
* fita crepe,
* tinta guache.

**Como fazer:** amasse o papel até formar uma bolinha. Envolva a bolinha de papel com fita crepe e pinte. Corte cerca de um metro de barbante e cole uma das pontas na bolinha, com fita crepe. Pinte o copo e faça um furinho na base. Passe o barbante pelo furinho (de fora para dentro do copo), dê um nó e use fita crepe para fixar. O objetivo desta brincadeira é segurar o copo com uma das mãos e tentar colocar a bolinha dentro, sem tocar nela.

# **Amarelinha**

Desse jogo pode participar qualquer número de crianças. Risca-se no chão, com carvão, giz, ou se for na areia, com um pedaço de pau ou telha, uma figura que parece um boneco com uma perna só, de braços abertos, ou um avião, como também é conhecido em algumas partes do Brasil. São sete casas numeradas, que terminam com o céu (um círculo). A criança que gritar antes a palavra PRIMEIRA inicia o jogo e a ordem de quem vai jogar vai sendo gritada pelas outras crianças, sucessivamente. A brincadeira consiste em jogar uma pedra na primeira casa e ir pulando com um pé só e com as mãos na cintura todo o desenho, indo e voltando, evitando-se pisar na casa onde está a pedra e pegando-a na volta. Joga-se a pedra na segunda casa e assim sucessivamente até o céu (círculo). A pedra jogada tem que parar dentro do espaço delimitado de cada quadra ou casa. Ganha o jogo quem conseguir chegar ao céu, sem errar, ou seja, colocando a pedra no local correto, em todas as casas, fazendo todo o trajeto sem colocar os dois pés ou pisar na linha do desenho. Pode-se também fazer todo o trajeto sem jogar a pedra, levando-a em cima do peito de um dos pés ou de uma das mãos, sem deixá-la cair. Quem errar espera a próxima jogada e recomeça de onde parou.

**Morto-Vivo**

Vivo-Morto, Sol-Chuva ou Terra-Mar, Gordo-magro, Careca-Cabeludo: os nomes são referentes a uma mesma brincadeira com algumas variações.

**Desenvolvimento:**alguém passa a falar aleatoriamente: "Vivo" ou "Morto". No caso de "vivo/sol" os participantes devem manter-se de pé. Quando ele gritar "morto/chuva" os participantes devem abaixar-se, ficando acocorados, Careca- Cabeludo, careca coloca-se as mãos na cabeça, cabeludo também mas com as mãos abertas sobre a cabeça, Gordo-Magro, gordo faz com as mãos abertas na frente do abdômen , e magro com as mãos sobre o abdômen, no careca-cabeludo, gordo-magros sempres estar de pé. Isso deve ser feito instantaneamente após o grito do chefe.

**Pular Corda**

Pode parecer brincadeira de criança, mas a atividade usada por vários esportistas ajuda a melhorar a coordenação e a resistência.  
Correr, correr, correr. Que o esporte é prazeroso para quem o pratica isto não é novidade. Porém, buscar outras opções de atividades para fugir da rotina das passadas e, de quebra, melhorar a parte aeróbica pode ser útil, inclusive, para o próprio desempenho nas ruas.  
Alguns adultos podem até virar a cara para a corda, tão utilizada para a diversão das crianças nas ruas e parques. Entretanto, a “brincadeira”, simples de ser posta em prática, pode melhorar a coordenação, a força dos membros inferiores e até a resistência aeróbica e anaeróbica.