DIA 01 DE 30 / DESCOBERTA

Caça às cores



12 MINUTOS

MISSÃO DO DIA

Escolha três cores. Encontrem pela casa um objeto de cada cor; desenhem a descoberta e montem uma mini exposição. Devolvam tudo ao lugar juntos.

MATERIAIS

Papel, lápis e objetos da casa

VERSÃO 2 A 5 ANOS

Aponte duas cores e convide a criança a trazer um objeto grande e seguro de cada uma.

VERSÃO 6 A 10 ANOS

Crie uma lista de seis tonalidades e invente pistas em forma de charada.

FRASE QUE CONECTA

“Hoje a casa virou um mapa de tesouros.”

PLANO B

Troque cores por texturas ou formas.

SEGURANÇA Evite objetos pequenos e itens que possam quebrar.

Cabana de histórias



20 MINUTOS

MISSÃO DO DIA

Monte uma cabana com uma entrada livre. Cada participante escolhe um personagem; criem juntos uma história com começo, surpresa e final. Terminam guardando a cabana.

MATERIAIS

Lençol leve, cadeiras firmes, almofadas

VERSÃO 2 A 5 ANOS

Peça que a criança decida quem mora ali; complete uma frase por vez.

VERSÃO 6 A 10 ANOS

Introduza três cartões: personagem, problema e solução. A criança pode escrever o roteiro.

FRASE QUE CONECTA

“Essa história não precisa ficar perfeita; ela é nossa.”

PLANO B

Use uma toalha sobre a mesa se não houver cadeiras apropriadas.

SEGURANÇA Não cubra vias de saída nem use estruturas instáveis.

DIA 03 DE 30 / MOVIMENTO

Trilha de almofadas



15 MINUTOS

MISSÃO DO DIA

Marque início e chegada no chão. Caminhem entre almofadas, equilibrem-se em uma linha e façam a chegada com uma pose de herói. Ajustem a dificuldade com a criança.

MATERIAIS

Almofadas, fita de papel, música opcional

VERSÃO 2 A 5 ANOS

Use duas estações, próximas e sem saltos altos. Dê a mão quando necessário.

VERSÃO 6 A 10 ANOS

Adicione desafios de equilíbrio e cronometre apenas para superar a própria marca.

FRASE QUE CONECTA

“Seu corpo descobriu um caminho novo!”

PLANO B

Crie trilha para bonecos em dias de pouca energia.

SEGURANÇA Mantenha piso seco, sem móveis pontudos ou riscos de queda.