

JOGADEIRA EM CASA

GUIA PRÁTICO DE ATIVIDADES RECREATIVAS E ESPORTIVAS
PARA FAZER COM OS SEUS FILHOS EM CASA.



CONHEÇA O PROJETO JOGADEIRA



Jogadeira é uma plataforma de NESCAU® que desde 2016 conecta crianças, monitores e espaços, com a intenção de resgatar a diversão através do esporte.

Com uma metodologia desenvolvida junto com o Instituto Esporte de Educação da ex-jogadora de vôlei Ana Moser, as crianças participam de atividades para promover a socialização e o aprendizado de valores através do esporte e da diversão.

JOGO + BRINCADEIRA =



Como a recomendação agora é ficar em casa, Jogadeira montou uma série de atividades esportivas e recreativas para fazer com as crianças durante esse período.



Esse é o primeiro de vários e-books que divulgaremos sem custo para sua família conseguir planejar hábitos saudáveis nesse período em casa.



Entre em nosso site e conheça mais:

WWW.JOGADEIRA.COM.BR



Vamos levar a metodologia **JOGADEIRA** pra dentro da sua casa?

Para ajudar os pais e mães com os filhos dentro de casa, separamos algumas atividades que não precisam de nenhum ou quase nenhum investimento.

São **JOGOS + BRINCADEIRAS** para trazer mais movimento, esporte e aprendizados para as crianças e toda a família.

Utilize os objetos descartáveis que iriam para o lixo e que podem ser um ótimo passatempo: Rolo de papel toalha, papel higiênico, aquela garrafa de refrigerante ou caixa de suco.

Agora vamos te mostrar como fazer isso!



SEGUNDA-FEIRA



Como brincar?

Esse jogo simula o boliche. Escolha um corredor ou uma sala que tenha mais espaço:

- As crianças devem tomar um espaço desses rolos/garrafas, e é importante marcar de onde estão jogando para não mudarem a distância.
- Elas vão jogar as bolas rolando pelo chão duas vezes seguidas, caso não derrubem todas na primeira tentativa.
- A quantidade de pinos derrubados representa a quantidade de pontos marcados. Em um papel, cada uma vai marcando quantas bolas acertou em cada rodada. No final de 10 rodadas, faça a soma de todos os pontos e ganha aquele que acumular a maior pontuação.

Junte-se ao seu filho!
[#JogadeiraEmCasa](#)

BOLICHE COM A FAMÍLIA

O que você vai precisar?

- 1 - Uma bola ou uma meia;
- 2 - 10 garrafas de plástico ou rolos de papel higiênico.



Dicas:

Faça a bola de meia e personalize os rolinhos e garrafas.

Como construir?

Para construir a sua pista de boliche, você vai precisar de 10 rolos de papel higiênico vazios que serão transformados em pinos. Para isso basta você enumerá-los com uma caneta ou colar papeizinhos coloridos neles. Para fazer essas bolinhas, pegue folhas de caderno, papel sulfite ou alguma revista velha. Amasse as folhas e cubra-as de tinta ou desenhos. E pronto!

TERÇA-FEIRA



Como brincar?

Essa é uma brincadeira que simula arco e flecha ou até mesmo handebol.

O objetivo do seu filho é acertar o avião/bola dentro do alvo:

- Primeiro marque uma distância que o permita acertar, coloque algum objeto para marcar.
- Cada alvo vai representar uma pontuação, você determina quanto vai valer. Importante ressaltar que os alvos menores valem mais e os maiores, menos.
- Faça 3 a 5 rodadas de disparos com seu filho e depois peça para ele somar a pontuação.

Você pode jogar esse jogo com seu filho, essa é uma ótima oportunidade para se divertir!

Pronto! Agora é só brincar.

#JogadeiraEmCasa

TIRO AO ALVO

O que você vai precisar?

- 1 - Um jornal velho;
- 2 - Uma fita crepe;
- 3 - Folha de papel.



Dicas:

Caso esteja muito difícil acertar os alvos, faça com a bolinha ou diminua a distância. O importante aqui é conseguir fazer e depois ir aumentando as dificuldades.

Como construir?

Juntos, façam 3 a 5 buracos circulares no jornal, esses serão os alvos. É interessante você fazer de diferentes tamanhos, para atribuir pontuações diferentes. Depois que os alvos estiverem feitos, cole o jornal com fita crepe em cima da porta. Por fim, faça um avião de papel comum para poder arremessar nos alvos.

QUINTA-FEIRA



Como brincar?

Esse é o famoso minigolfe, o objetivo do jogo é acertar a bolinha dentro do buraco:

- Cada criança jogará repetidas vezes até acertar no buraco. É importante contar quantas tentativas ela fez até acertar, pois esse número será a pontuação dela naquela rodada.

- Posicione a bolinha distante da casa que você acabou de montar com seu filho. Pegue o rodo ou vassoura e ele será seu taco de golfe. Agora vocês devem dar uma tacada e tentar acertar a bolinha dentro do buraco da casa. Registre a pontuação de cada jogador e prepare-se para a próxima rodada.

- Faça variações no campo até o buraco, coloque garratas, livros e outras coisas que obstruam o caminho, com objetivo de dificultar a cada rodada.

- Após 5 rodadas some toda a pontuação e ganha aquele que tiver menos pontos, ou seja, acertou os buracos em menos tacadas.

Pronto! Agora é só brincar.

[#JogadeiraEmCasa](#)

GOLFE

O que você vai precisar?

- 1 - Uma caixa de sapato;
- 2 - Tesoura sem ponta;
- 3 - Uma bolinha ou bola de meia;
- 4 - Uma vassoura ou rodo.



Dicas:

Se possível, coloque madeira entre a bola e o buraco para evitar que a bola vá muito para o lado. Caso não tenha madeira, você pode usar almofadas.

Como construir?

Juntos, separem os materiais necessários para a confecção do campo. Pegue a caixa de sapato para confeccionar o buraco. Desenhe na caixa um ou dois buracos onde a bolinha deverá entrar (use a imagem ao lado como referência). Ajude seu filho a recortar a área marcada, assim vocês terão os buracos onde as bolinhas deverão entrar. Agora só falta a bola de golfe, para isso precisamos de uma bola de meia ou até mesmo uma de papel.

SEXTA-FEIRA



Como brincar?

Esse jogo é uma simulação do futebol de botão, o objetivo aqui é se divertir:

- Posicione seu filho no lado oposto do buraco no gol e coloque a tampinha na frente do campo dele. Usando o polegar e o indicador, dê um peteleco na tampinha e tente acertar o buraco.

- A cada rodada são 3 tentativas de fazer o gol. Você está livre para definir quantas rodadas serão.

- Ganha aquele que somar mais gols no final das rodadas.

Brinque com seu filho!

#JogadeiraEmCasa

PETELECO BALL

O que você vai precisar?

- 1 - Uma caixa de sapato;
- 2 - Tesoura sem ponta;
- 3 - 3 tampas de garrafa;
- 4 - Tinta, lápis ou giz de cera.



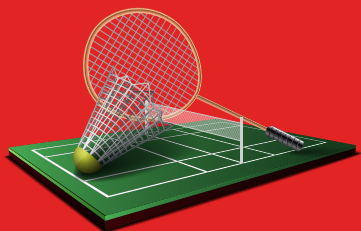
Dicas:

Quanto maior o campo, maior a dificuldade. Vocês podem fazer mais de um campo caso queiram ir subindo de nível a cada jogo.

Como construir?

Para fazer o campinho, recorte o fundo da caixa de sapato, esse será seu campo. Desenhe com lápis de cor, giz ou tinta as linhas do campo como na imagem acima. Na área do gol, marque o tamanho do buraco usando a tampinha como molde. Ajude seu filho a recortar a área marcada do buraco.

SÁBADO



PETECA BADMINTON

O que você vai precisar?

- 1 - Uma peteca;
- 2 - 2 metros de barbante;
- 3 - Fita crepe.

Como brincar?

Essa é uma brincadeira que imita o jogo de peteca ou badminton:

- O objetivo é, com as mãos, ir passando a peteca de um lado do campo para o outro.
- Pontua o jogador que conseguir derrubar a peteca no campo do adversário.
- Faça jogos até 10, 15 ou 20 pontos, como preferir, depois vire o campo.

Pronto! Agora é só brincar.

Brinque com seu filho!

#JogadeiraEmCasa



Dicas:

Quer deixar mais difícil? Jogue com a mão não-dominante.

Como construir?

Para construir o campo, junto com seu filho, cole cada ponta do barbante em um lado da parede. Caso queira aumentar a largura da rede, cole um barbante embaixo do outro. Pronto, agora você já tem a rede para jogar!



QUER SABER MAIS SOBRE O JOGADEIRA?

VEJA COMO!



INSCREVA-SE
NO SITE



JOGADEIRA
VAI ATÉ O SEU
CONDOMÍNIO



A CRIANÇA
JOGA, BRINCA E
APRENDE. A REGRA
AQUI É SE DIVERTIR



O LUCRO SERÁ
REVERTIDO PARA
A CONSTRUÇÃO
DE QUADRAS
EM COMUNIDADES



ESSE É UM PROJETO QUE APOIA O GERANDO FALCÕES
TODO LUCRO SERÁ DESTINADO A DESENVOLVER ESPORTE E INFRAESTRUTURA NAS PERIFÉRIAS.

ACESSE:

WWW.JOGADEIRA.COM.BR



FitAnywhere

Gerando Falcões

