5 Aventuras ao Ar Livre

Idade recomendada: 1–2 anos

Pequenas descobertas na praça, no jardim
ou em outro espaço externo adequado.



Cinco atividades, uma por folha.
Não precisa comprar materiais nem recolher elementos da natureza.
Um adulto escolhe o local e acompanha toda a brincadeira.

As cores do passeio da Joy



“Que cores vamos encontrar por aqui?”

O que vamos explorar e praticar
Olhar e apontar elementos coloridos, ouvindo o adulto nomear o que aparece.

Tempo flexível • 2–5 minutos. Pode durar menos; não precisa completar.

Separe antes
• Nenhum material obrigatório.
• Opcional: folha e lápis para o registro do adulto.

Passo a passo
1. Escolha um único ponto seguro e confortável para observar, no colo, no carrinho parado ou sentado com o adulto. Não é preciso caminhar.
2. Aponte algo visível, sem tocar: “A Joy achou uma folha verde!”. Espere um olhar, gesto ou som. Não peça que identifique a cor.
3. Mostre mais uma cor real do lugar: “Olha o banco azul!”. Siga o interesse da criança, sem exigir que olhe para onde você aponta.
4. Escolham uma descoberta para olhar de novo. Diga “Hoje vimos o verde e o azul” e encerre.

Se precisar adaptar
Fiquem no mesmo lugar e observem só uma cor. Não é uma corrida nem uma lista para completar.

Para encerrar
“Qual descoberta vamos levar na memória?” Para os pequenos, o adulto nomeia o que chamou atenção.

Cuidado e companhia
Escolha um local permitido e conhecido, longe de trânsito, água, desníveis e animais. Confira o clima e o piso; prefira sombra e interrompa se houver desconforto. Um adulto acompanha o tempo todo. Não recolha nem coloque elementos da natureza na boca.

O caminho das descobertas do Romeu



“Vamos perceber o que muda no caminho?”

O que vamos explorar e praticar
Perceber mudanças no cenário e participar de pausas durante um passeio curto.

Tempo flexível • 2–5 minutos. Pode durar menos; não precisa completar.

Separe antes
• Um trajeto curto, acessível e acompanhado.
• Nenhum objeto obrigatório.

Passo a passo
1. O adulto escolhe um trecho curto, sem trânsito ou obstáculos. A criança pode ir no colo ou no carrinho, com as proteções habituais; não precisa andar.
2. Pare em um ponto seguro: “Romeu chegou ao banco!”. Nomeie só um elemento, sem exigir resposta.
3. Siga até um segundo ponto próximo: “Agora vemos a árvore”. Espere a reação e faça uma pausa se ela quiser observar.
4. Voltem pelo mesmo trecho ou encerrem ali. A aventura pode ter apenas uma parada.

Se precisar adaptar
Use só um ponto de observação. Todo o convite pode acontecer sentado, enquanto vocês descrevem o que está à vista.

Para encerrar
Relembrem uma parada preferida e encerrem juntos.

Cuidado e companhia
Escolha um local permitido e conhecido, longe de trânsito, água, desníveis e animais. Confira o clima e o piso; prefira sombra e interrompa se houver desconforto. Um adulto acompanha o tempo todo. Não recolha nem coloque elementos da natureza na boca.

O teatro de sombras do Vino



“O que acontece quando nossa mão se mexe?”

O que vamos explorar e praticar
Observar a relação entre um gesto do adulto e uma sombra que se move.

Tempo flexível • 2–5 minutos. Pode durar menos; não precisa completar.

Separe antes
• Um lugar com sombra projetada visível e piso seguro.
• Nenhum objeto obrigatório.

Passo a passo
1. O adulto encontra uma sombra já visível, sem colocar a criança ao sol para produzi-la. Fiquem em posição confortável.
2. Aponte uma sombra e diga: “Vino viu uma mancha no chão!”. Se a sua mão puder projetar sombra dali, mova-a devagar.
3. Pare e repita o movimento: “Mexeu! Parou!”. A criança pode olhar, apontar ou apenas ouvir sua narração.
4. Se não houver sombra nítida, observem o movimento de uma folha ou do aceno do adulto e encerrem sem insistir.

Se precisar adaptar
Se não houver sombra ou se estiver quente, troquem pelo teatro de gestos na sombra. Não é preciso esperar o sol aparecer.

Para encerrar
Escolham o gesto preferido e deem tchau para a sombra.

Cuidado e companhia
Escolha um local permitido e conhecido, longe de trânsito, água, desníveis e animais. Confira o clima e o piso; prefira sombra e interrompa se houver desconforto. Um adulto acompanha o tempo todo. Não recolha nem coloque elementos da natureza na boca. Não olhe diretamente para o sol.

A escuta ao ar livre do Nick



“Quais sons fazem parte deste lugar?”

O que vamos explorar e praticar
Perceber um som do ambiente e compartilhar uma reação com o adulto.

Tempo flexível • 2–5 minutos. Pode durar menos; não precisa completar.

Separe antes
• Um ponto confortável e seguro para parar.
• Opcional: papel e lápis para o adulto.

Passo a passo
1. Parem em um lugar tranquilo, mantendo a criança perto. Diga: “Nick vai escutar com a gente”. Não peça silêncio prolongado ou olhos fechados.
2. Nomeie um som que realmente ocorreu: “Ouvi um passarinho”. Se não houver som perceptível, aguardem brevemente, sem produzi-lo alto.
3. Acompanhe um olhar, gesto ou vocalização. O adulto pode responder suavemente, sem imitar sons junto ao ouvido.
4. Um único som basta. Se ouvir incomodar ou não for acessível, observem um movimento visível e terminem.

Se precisar adaptar
Troquem sons por movimentos visíveis: folhas, nuvens ou um aceno. O adulto acompanha a forma de perceber da criança.

Para encerrar
“Qual som ou movimento ficou na nossa lembrança?”

Cuidado e companhia
Escolha um local permitido e conhecido, longe de trânsito, água, desníveis e animais. Confira o clima e o piso; prefira sombra e interrompa se houver desconforto. Um adulto acompanha o tempo todo. Não recolha nem coloque elementos da natureza na boca.

O céu e o vento da turma



“O que conseguimos perceber sem recolher nada?”

O que vamos explorar e praticar
Perceber movimentos visíveis e sensações do ambiente com companhia.

Tempo flexível • 2–5 minutos. Pode durar menos; não precisa completar.

Separe antes
• Um local à sombra, com vista confortável do céu.
• Opcional: papel e lápis para desenhar depois.

Passo a passo
1. Fiquem confortáveis à sombra. O adulto verifica onde olhar sem encarar o sol. Não é preciso deitar no chão.
2. Mostre uma nuvem ou uma folha se movendo: “Olha, está passando!”. Espere a reação, sem pedir que a criança reconheça formas.
3. Se houver uma brisa leve, nomeie a sensação: “O vento tocou nossa mão”. Não leve objetos ou plantas até o rosto.
4. Se não houver nuvens ou vento, observem a copa de uma árvore. Um olhar compartilhado já completa a aventura.

Se precisar adaptar
Em dia sem nuvens ou vento, descrevam uma árvore à distância. Se o clima não estiver confortável, façam outra aventura em casa.

Para encerrar
Escolham uma descoberta para contar a alguém, sem precisar fotografar.

Cuidado e companhia
Escolha um local permitido e conhecido, longe de trânsito, água, desníveis e animais. Confira o clima e o piso; prefira sombra e interrompa se houver desconforto. Um adulto acompanha o tempo todo. Não recolha nem coloque elementos da natureza na boca. Não olhe diretamente para o sol.

Um passeio possível para sua família

Antes de sair
• Escolha uma área conhecida, permitida e acessível.
• Confira clima, sombra e condições do piso.
• Organize água e os cuidados habituais da criança.
• Combine o limite do passeio e uma volta fácil.
• Leia a atividade antes e deixe o aparelho guardado ao brincar.

Idade é um ponto de partida
Vale observar no colo, no carrinho parado ou sentado. Adapte ao corpo, à comunicação e ao interesse da criança. Não precisa andar, falar ou desenhar. Não force uma textura, um som ou uma resposta.

Se não der para sair
Escolha a amostra “Em casa”. Um dia sem passeio não é uma atividade perdida. Não é preciso fazer os cinco convites em dias seguidos.

Nosso registro de descobertas
Atividade: _____
Data e tempo aproximado: _____
O que despertou interesse: _____
O que adaptaríamos: _____
Gostaríamos de repetir? Sim / Talvez / Não

Conte como foi
Seu retorno pode mencionar a atividade e a faixa etária, sem nome, foto ou localização da criança. Esta amostra é gratuita e integra um projeto em validação. Não há compra ou reserva neste PDF.