5 Aventuras ao Ar Livre

Idade recomendada: 6–7 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
Comparar cores e criar pistas sobre elementos do lugar.

Tempo flexível • 10–15 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. Escolham três cores para encontrar em uma área pequena e segura. Observem sem recolher objetos.
2. A criança dá uma pista: “É amarelo e fica perto do banco”. O adulto tenta descobrir, permanecendo junto.
3. Compare dois tons da mesma cor e descreva uma diferença. Não há resposta única.
4. Troquem os papéis e escolham três descobertas para contar ao voltar.

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
Planejar e explicar a ordem de pontos de referência de um trajeto.

Tempo flexível • 10–15 minutos. Pode durar menos; não precisa completar.

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

Passo a passo
1. O adulto aprova três pontos próximos no mesmo espaço. A criança escolhe a ordem e explica o plano.
2. Percorram o trajeto juntos e observem uma característica de cada ponto, sem entrar em ruas ou atalhos.
3. Façam uma pausa: “O que nos ajuda a reconhecer este lugar?”. Registrem mentalmente os detalhes.
4. Ao voltar, a criança descreve ou desenha um mapa simples. É uma lembrança do passeio, não orientação para sair sozinha.

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
Criar uma sequência de movimentos e explicar mudanças observadas.

Tempo flexível • 10–15 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. Escolham uma sombra visível e façam dois gestos diferentes. Observem como o contorno muda.
2. A criança cria uma sequência de três movimentos para contar uma história curta.
3. O adulto tenta adivinhar a história e depois faz sua própria sequência. Não olhem diretamente para o sol.
4. Conversem sobre o que mudou quando a posição do corpo mudou, sem precisar medir ou acertar uma explicação.

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
Comparar e organizar sons percebidos no ambiente.

Tempo flexível • 10–15 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. Observem até três sons enquanto ficam no mesmo ponto. Ninguém precisa fechar os olhos.
2. Descrevam como pareceram: curtos, longos, suaves, próximos ou distantes.
3. Criem uma legenda de desenhos e contem a sequência dos sons percebidos.
4. Se quiserem, façam outra pausa no mesmo lugar e comparem o que mudou, sem gravar áudio ou usar aplicativo.

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
Comparar mudanças e criar uma pequena narrativa a partir da observação.

Tempo flexível • 10–15 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. Observem uma nuvem ou parte da copa de uma árvore e descrevam três características.
2. Façam uma pausa curta e comparem o que mudou de forma ou posição.
3. A criança cria uma história de três frases com uma descoberta do céu e outra do vento.
4. Troquem os papéis: o adulto conta sua história. Se o tempo mudar, encerrem e continuem a narrativa em casa.

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.