



# 25 CARDS OFICIAIS — VERSÃO FINAL (interação e troca de papéis)

*Tom divertido, lúdico, claro e profissional — do jeitinho que você pediu.*

---

## ⭐ 1. Sapinho Saltador

**História:** “O lago está cheio de sapos mágicos — e só pula quem é rápido!”

**Objetivo:** Travessia por pulos.

👤 **Criança:** Pula como sapo de um ponto ao outro.

👉 **Mãe:** Faz agachamento com salto (frog jump).

🤝 **Interação:** os dois pulam “correndo” juntos até a chegada.

⌚ **Tempo:** 2 min ida e volta.

💪 **Benefícios:** cardio, pernas, glúteo.

🦶 **Adaptação:** mãe sem salto, criança com pulos menores.

---

## ⭐ 2. Túnel Infinito

**História:** “Exploradores precisam passar por túneis perigosos!”

**Objetivo:** Travessia por baixo e salto por cima.

👤 **Criança:** Engatinha por baixo da mãe (túnel).

👉 **Mãe:** Prancha alta firme. Depois deita → criança pula por cima.

🤝 **Interação:** alternância: passa por baixo → pula por cima.

⌚ **Tempo:** 3 min.

💪 Core, braços, estabilidade.

🔄 **Troca de Papéis:** depois a criança vira a montanha (fica de quatro) e a mãe engatinha por baixo (leve).

---

## ⭐ 3. Dança Congelada

**História:** “Quando a música para... congela!”

- 👶 Criança: dança livre.
  - 💃 Mãe: dança leve → congela em agachamento.
  - 🤝 Interação: a criança tenta fazer a mãe rir durante a “estátua”.
  - ⌚ 3–4 rodadas.
  - 💪 cardio + resistência.
- 

## ⭐ 4. Ponte Levadiça

**História:** “O navio precisa passar antes da ponte fechar!”

- 👶 Criança: passa carrinho ou engatinha por baixo.
  - 💃 Mãe: elevação pélvica subindo e descendo.
  - 🤝 Interação: mãe “abre a ponte”, criança tenta passar antes de fechar.
  - ⌚ 3 min.
  - 💪 glúteo, posterior de coxa.
  - 🔄 Troca opcional: criança vira “ponte baixa” e mãe passa rastejando.
- 

## ⭐ 5. Lava Quente

**História:** “O chão virou lava! Só pulos salvam vocês.”

- 👶 Criança: pula entre almofadas.
  - 💃 Mãe: agachamento com salto lateral entre as “ilhas”.
  - 🤝 Interação: quando um grita “LAVA!”, os dois pulam pra uma almofada.
  - ⌚ 2–3 min.
- 

## ⭐ 6. Corre-Corre Maluco

**História:** “Corrida de relâmpagos! Quem toca a parede primeiro?”

- 👶 Criança: corre até o ponto e volta.
  - 💃 Mãe: corre JUNTO (não estacionária).
  - 🤝 Interação: corridas curtas de ida e volta + paradas “congelou!”
  - ⌚ 2–3 min.
  - 💪 cardio total.
-

## ⭐ 7. Caminhada do Robô

**História:** “Robôs só andam com movimentos duros e engraçados!”

- 🟡 **Criança:** passos retos, braços duros.
  - 🟠 **Mãe:** lunge mecânico (passo grande e duro).
  - 🟡 **Interação:** imitar os movimentos um do outro.
  - 🟠 **Troca:** depois a criança vira “robô lento” e a mãe tem que imitá-la.
  - ⌚ 2–3 min.
- 

## ⭐ 8. Estátua Turbo

**História:** “Se mexer... perde!”

- 🟡 **Criança:** faz pose engraçada.
  - 🟠 **Mãe:** segura agachamento imitando a pose.
  - 🟡 **Interação:** cada um cria a pose do outro.
  - ⌚ 3 min.
  - 💪 isometria divertida.
- 

## ⭐ 9. Pula-Almofada Explosivo

**História:** “Almofadas são ilhas mágicas: não caia no mar!”

- 🟡 **Criança:** pulos entre almofadas.
  - 🟠 **Mãe:** burpee simplificado sobre as almofadas (agacha → toca → levanta).
  - 🟡 **Interação:** a mãe aponta qual almofada a criança deve ir.
  - ⌚ 3 min.
- 

## ⭐ 10. Caminho da Corda Bamba

**História:** “Só equilibristas atravessam sem cair!”

- 🟡 **Criança:** atravessa linha em equilíbrio com braços abertos.
- 🟠 **Mãe:** faz **aviãozinho** caminhando ao lado (mesmo equilíbrio).
- 🟡 **Interação:** se um “cair”, os dois recomeçam juntos.

⌚ 2–3 min.

💪 glúteo + lombar + coordenação.

---

## ⭐ 11. Voa-Voa Turbo

**História:** “Aviões prontos para decolar?”

👦 Criança: corre com braços abertos.

∤ Mão: corre junto com passos amplos + inclinação do tronco (avião).

🤝 Interação: simulam curvas e turbulências.

⌚ 2–3 min.

---

## ⭐ 12. Trem Empurrador

**História:** “O trem precisa de força pra andar!”

👦 Criança: empurra almofada/carrinho grande.

∤ Mão: faz avanço (lunge) enquanto empurra o mesmo “trem”.

🤝 Interação: caminham juntos empurrando.

⌚ 2–3 min.

---

## ⭐ 13. Rampa do Gigante

**História:** “O gigante virou rampa escorregadia!”

👦 Criança: tenta escalar devagar pelas costas (com cuidado).

∤ Mão: faz **prancha baixa** estável.

🤝 Interação: depois trocam: criança vira rampa (de 4 apoios) e a mãe escala devagar (sem peso).

⌚ 3 min.

💪 core total.

---

## ⭐ 14. Submarino Submerso

**História:** “Vamos mergulhar no fundo do mar!”

- 👶 Criança: rasteja como “peixe” sob obstáculos.
  - 👉 Mão: faz deslocamento em prancha (andando com as mãos).
  - 🤝 Interação: mãe persegue o “submarino” devagar.
- ⌚ 2–3 min.
- 

## ⭐ 15. Zigue-Zague Maluco

**História:** “Desvie dos obstáculos como um ninja!”

- 👶 Criança: corre em S.
  - 👉 Mão: faz corrida lateral acompanhando.
  - 🤝 Interação: mãe aponta o próximo objeto.
- ⌚ 3 min.
- 

## ⭐ 16. Rochedo Misterioso

**História:** “O rochedo não pode cair!”

- 👶 Criança: tenta escalar a mãe segurando nos ombros.
  - 👉 Mão: ponte baixa (antebraços no chão).
  - 🤝 Interação: criança sobe → mãe treme → criança pula para longe.
  - 🕒 Troca: depois a criança vira o rochedo (de joelhos) e a mãe contorna rastejando.
- ⌚ 3 min.
- 

## ⭐ 17. Equilibra-Coração

**História:** “Equilibre seu coração sem deixar cair!”

- 👶 Criança: anda na linha tocando o coração (peito).
  - 👉 Mão: faz passo de equilíbrio + inclinação lateral.
  - 🤝 Interação: quando a criança toca o coração, a mãe também toca e troca o lado da inclinação.
- ⌚ 2–3 min.
- 

## ⭐ 18. Ponte Mágica

**História:** “A ponte abre e fecha... mas só quem for rápido consegue passar!”

🟡 **Criança:** passa embaixo.

🟠 **Mãe:** faz ponte pélvica subindo e descendo.

🟡 **Interação:** mãe diz “A ponte vai FECHAR!” e a criança corre.

⌚ 3 min.

---

## ⭐ 19. Gigante Espreguiçador

**História:** “O gigante acordou e precisa se alongar muito!”

🟡 **Criança:** imita alongamentos amplos.

🟠 **Mãe:** alongamento dinâmico funcional.

🟡 **Interação:** cada um escolhe o próximo movimento.

⌚ 3 min.

---

## ⭐ 20. Nuvem Flexível

**História:** “A nuvem dobra e estica no céu.”

🟡 **Criança:** dobra o corpo devagar em movimentos suaves.

🟠 **Mãe:** mobilidade torácica e lombar.

🟡 **Interação:** é uma “nuvem mãe” e uma “nuvem bebê”.

⌚ 2 min.

---

## ⭐ 21. Desenrola-Desenrola

**História:** “Agora somos dois rolinhos divertidos!”

🟡 **Criança:** rola no tapete.

🟠 **Mãe:** mobilidade de coluna (rolamento leve).

🟡 **Interação:** corrida de “rolinhos”.

⌚ 2–3 min.

---

## ⭐ 22. Voa-Baixinho

(Novo card para completar variedade)

**História:** “Aviões furtivos voam RENTE ao chão!”

🟡 **Criança:** arrasta-se com barriguinha no chão.

🟠 **Mãe:** prancha com deslocamento baixo.

🟡 **Interação:** mãe tenta “pegar” o avião.

⌚ 2 min.

---

## ⭐ 23. Turbo do Silêncio

**História:** “Agora ninguém pode fazer barulho!”

🟡 **Criança:** anda na ponta dos pés.

🟠 **Mãe:** agachamento leve caminhando.

🟡 **Interação:** quem fizer barulho é o “pegador”.

⌚ 2 min.

---

## ⭐ 24. Pula-Montanha

**História:** “A montanha é alta, mas vocês conseguem!”

🟡 **Criança:** sobe/desce almofadas.

🟠 **Mãe:** step-up (subida no apoio).

🟡 **Interação:** mãe e criança sobem juntas e tocam as mãos no topo.

⌚ 3 min.

---

## ⭐ 25. Super Giro (*novo — substitui atividades pouco integradas*)

**História:** “Girooooo! Agora corre pra outro lado!”

🟡 **Criança:** gira 3x e corre até você.

🟠 **Mãe:** giro + corrida leve.

🟡 **Interação:** corrida de abraço após o giro.

⌚ 2–3 min.

# ESTRUTURA FINAL DOS 36 CARDS

(organizados por FUNÇÃO — mas a mãe nunca vai ver isso)

## ● PERNAS & GLÚTEOS (12 cards)

Base do emagrecimento + carga funcional

1. **Sapinho Saltador**  
(mantém – perfeito)
2. **Ponte Levadiça**  
(mantém – core + glúteo top)
3. **Lava Quente**  
(mantém)
4. **Passada do Explorador**  
(vem do “robô” / “explorador” — fundidos)
5. **Step da Montanha (Pula-Montanha)**  
✓ Ajuste claro:
  - Criança sobe almofada
  - Mãe faz step-up baixo (cadeira/degrau)
6. **Agacha do Resgate**  
(pega objeto / criança entrega)
7. **Agacha + Pulo do Amigo**  
(versão segura, sem pular criança grande)
8. **Corre-Corre Congelou**  
(corrida curta + freeze)
9. **Zigue-Zague Ninja**  
(mantém)
10. **Elevador Humano**  
(variação do agacha + sobe/desce)
11. **Gigante Lento**  
(passos largos controlados)

## 12. Abraço de Força

(agacha + levanta abraçando — fechamento emocional)

 ELIMINADOS aqui:

- Duplicações de corrida simples
  - Cardio sem interação real
- 

## CORE & ESTABILIDADE (10 cards)

Sem “cara de abdominal”, mas pega forte

### 13. Túnel Infinito

 joia do produto – fica

### 14. Caverna do Urso

(quatro apoios + passagem)

### 15. Rampa do Gigante

 Ajuste claro:

- Mãe em prancha baixa
- Criança “escala” com cuidado  
(sem subir em coluna)

### 16. Ponte Mágica

(variação da ponte, narrativa muda)

### 17. Rochedo Misterioso

 Ajustado:

- Mãe em prancha de antebraço
- Criança sobe só até ombros → pula

### 18. Submarino Submerso

(deslocamento baixo)

### 19. Voa-Baixinho

(plano baixo, ótimo p/ espaços pequenos)

**20. Desenrola-Desenrola**

(mobilidade + core)

**21. Equilibrista Aviôzinho**

👉 SUBSTITUI o “Equilibra-Coração” confuso

- Criança na linha
- Mãe em avião
  - ✓ claro, funcional e coerente

**22. Respiração do Balão**

(regulação – fecha bloco)

✗ ELIMINADOS:

- Equilibra-coração (confuso)
  - Pranchas sem narrativa
- 

🟡 BRAÇOS & PARTE SUPERIOR (7 cards)

Pouco, mas eficiente

**23. Empurra o Castelo**

(flexão inclinada)

**24. Carrinho de Mão**

(mantém)

**25. Remada do Abraço**

(mantém)

**26. Empurra o Mundo**

(almofada/bola)

**27. Avião Voador**

(criança “voa” – mãe estabiliza)

**28. Parede do Herói**

(isometria + interação)

## **29. Abraço Suspenso**

(segura criança no colo + base firme)

 **ELIMINADOS:**

- Exercícios muito técnicos
  - Qualquer coisa que pareça “crossfit adulto”
- 

## **CARDIO LÚDICO (5 cards)**

Curto, intenso, divertido

### **30. Dança Congelada**

(mantém)

### **31. Corre Mensageiro**

(buscar/entregar objeto)

### **32. Ilhas Explosivas**

(almofadas)

### **33. Voa-Voa Turbo**

(avião correndo)

### **34. Super Giro**

(mantém)

---

## **FINALIZAÇÃO & VÍNCULO (2 cards)**

Não é frescura. É diferencial emocional.

### **35. Alongamento dos Animais**

### **36. Abraço Final**

---

## **RESULTADO DO CORTE**

-  Saiu o que era:
  - confuso
  - duplicado
  - pouco interativo
  - difícil de explicar num card
-  Ficou:
  - **36 cards sólidos**
  - **100% alinhados com sua visão**
  - **usáveis por você com o Liam**
  - **adaptáveis a 50m<sup>2</sup>**
  - **vendáveis sem você aparecer**