



# 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.



**Benefícios:** 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.

👤 **Mãe:** 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.

👤 **Mãe:** 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).

👤 **Mãe:** 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.
- 👤 **Mãe:** 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.
- 👤 **Mãe:** 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.
- 👤 **Mãe:** 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).
- 👤 **Mãe:** 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:** “Giroooooou! 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 Aviãozinho**

👉 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 50m²**
  - **vendáveis sem você aparecer**