

## PRODUTO 2: Bônus 3 — "37 Atividades que Gastam Energia (com custo ZERO)"

**Conceito:** Um "cardápio" para a mãe consultar no momento do desespero. Custo zero significa usar o que tem em casa (sofá, almofada, fita crepe).

### 1. A Lista Curada (Copie e cole, ou adapte ao seu tom)

Para ficar visual, **divida a lista em categorias** dentro do PDF, não coloque apenas uma lista corrida de 1 a 37.

#### CATEGORIA: O CHÃO É LAVA (Atividades Físicas)

1. **Circuito de Obstáculos:** Almofadas são pedras, cadeiras são túneis.
2. **O Chão é Lava:** Ninguém pode pisar no chão. Use tapetes e jornais para se mover.
3. **Corrida de Sapo:** Cruzar a sala pulando agachado.
4. **Estátua Musical:** Tocou, dançou. Parou, congelou (na pose mais difícil possível).
5. **Guerra de Travesseiro (Controlada):** Vale tudo em cima da cama.
6. **Pega-Pega Sombra:** (Outdoor) Tente pisar na sombra do outro.
7. **Siga o Mestre Hardcore:** O mestre faz polichinelo, flexão, rola no chão. Os outros copiam.
8. **Corrida de Caranguejo:** Andar de costas com as mãos e pés no chão.
9. **Vôlei de Balão:** Não deixe a bexiga cair no chão.
10. **Boliche de Garrafa PET:** Use garrafas vazias e uma meia enrolada (bola).

#### CATEGORIA: MISSÃO IMPOSSÍVEL (Desafios)

11. **Teia de Aranha:** Cole fios de barbante ou fita crepe no corredor (zig-zag). A criança tem que passar sem encostar.
12. **Caça ao Tesouro de Cores:** "Traga 3 objetos VERMELHOS em 1 minuto!"
13. **Resgate no Gelo:** Congele brinquedinhos pequenos num pote de água. A criança precisa resgatar (quebrar/derreter).
14. **Torre de Copos:** Quantos copos de plástico vocês conseguem empilhar antes de cair?
15. **Empurrar a Parede:** Desafio isométrico: Quem consegue "segurar" a parede por mais tempo?
16. **Túnel do Tempo:** Juntar todas as cadeiras da casa e cobrir com lençol para fazer um túnel gigante.
17. **Basquete de Meia:** Cesto de roupa + bolas de meia. A cada acerto, um passo para trás.
18. **Adivinhe o Objeto (Vendado):** Coloque objetos na mão da criança vendada.

#### CATEGORIA: BAGUNÇA "LIMPA" (Sensorial e Arte)

19. **Pintura com Água:** Dê um pincel grande e um balde d'água. Deixe pintar a parede externa ou o chão do quintal (seca e some).

20. **Lava-Rápido de Brinquedos:** Bacia com espuma e esponja. "Vamos lavar todos os carrinhos/bonecas".
21. **Cabana Clássica:** Lençol, sofá e lanterna.
22. **Desenho Gigante:** Abra uma caixa de papelão no chão e desenhe uma pista de cidade.
23. **Colagem de Natureza:** Descer no pátio/jardim, catar folhas secas e colar no papel.
24. **Banda de Panela:** Colher de pau + Tupperware. (Desculpa aos vizinhos).
25. **Massinha Caseira:** Farinha + água + sal (tem receita fácil no Google).
26. **Desfile de Moda Bizarro:** Vista as roupas dos pais e faça um desfile.
27. **Origami de Avião:** Campeonato de quem voa mais longe.

#### **CATEGORIA: JOGOS VELHOS (Mas Ouro)**

28. **Pique-Esconde.**
29. **Cabra Cega.**
30. **Mímica (Imagem e Ação sem tabuleiro).**
31. **Dança das Cadeiras (ou Almofadas).**
32. **Batata Quente.**
33. **Telefone sem Fio.**
34. **Morto ou Vivo** (Esse cansa muito!).
35. **Passar anel.**
36. **Elefante Colorido.**
37. **Stop! (Adedonha).**

#### **2. Produção (Formato)**

Faça este bônus no formato **Checklist Vertical** (formato celular).

- **Página 1:** Capa visual ("Mães descansadas usam essa lista").
- **Páginas 2 a 5:** A lista dividida por categorias.
- **Design:** Use "checkboxes" aqui também. A sensação de "já brincamos disso" dá um senso de progresso para a mãe.
- **Extra:** Se puder, faça uma versão **"Cartas para Sorteio"**.
  - No Canva, crie quadrados. Em cada quadrado, o nome de uma brincadeira.
  - Instrução: "Recorte, dobre e coloque num pote. A criança sorteia o que vai fazer quando disser 'estou entediada'".
- 

---

### **Resumo Técnico da Entrega**

1. **Planner de Rotina:** 1 PDF (A4 Paisagem). Entregue também a versão P&B pronta.
2. **37 Atividades:** 1 PDF (formato A4 ou Formato Story/Celular para ler rápido).

3. **Entrega:** Coloque ambos em um arquivo .zip ou entregue os links diretos na área de membros/email.