

👉 MISSÃO (CRIANÇA)

"Sentar na cadeirinha invisível para descansar na floresta, sem deixar ela quebrar!"

► Imita a mãe, tentando sentar na sua própria cadeirinha imaginária.

➡ TREINO (MÃE)

Agachamento clássico, com pés na largura dos ombros.

Interação:

Contam juntos "1, 2, 3" antes de levantar da cadeirinha.

Nível 1

Agachamento parcial
(movimento mais curto).

Nível 2

Agachamento completo (quadril abaixo da linha dos joelhos).

👉 MISSÃO (CRIANÇA)

"Andar de lado como um caranguejo para fugir da onda do mar!"

► Imita um caranguejo, andando de lado com as pernas abertas.

➡ TREINO (MÃE)

Agachamento sumô (pernas bem afastadas, pontas dos pés para fora).

Interação:

Fazem o som do caranguejo ("ploc, ploc") juntos enquanto se movem.

Nível 1

Fazer o agachamento com amplitude menor.

Nível 2

Agachar até a amplitude máxima, segurando 1 segundo embaixo.

 **MISSÃO (CRIANÇA)**

"Dar um passo para trás bem devagar para não assustar o passarinho."

- ▶ Tenta imitar o passo para trás da mãe, focando no equilíbrio.

 **TREINO (MÃE)**

Afundo Reverso (passo para trás, flexionando os joelhos).

Interação:

Ambos fazem o sinal de "shhh" com o dedo na boca a cada passo.

Nível 1

Passo curto, com pouca descida do joelho.

Nível 2

Passo longo, quase tocando o joelho de trás no chão.

 **MISSÃO (CRIANÇA)**

"Fazer a reverência (cumprimento) para o rei e a rainha do castelo."

- ▶ Inclina o tronco para frente, imitando um cumprimento real.

 **TREINO (MÃE)**

Exercício "Bom Dia" (inclinação de tronco com costas retas).

Interação:

Um é o rei/rainha e o outro faz a reverência, depois trocam os papéis.

Nível 1

Inclinação curta, com a mão na lombar para garantir a postura.

Nível 2

Inclinação até o tronco ficar quase paralelo ao chão.

 **MISSÃO (CRIANÇA)**

"Levantar a ponte bem alto para os barquinhos passarem por baixo!"

► Passa por baixo do quadril da mãe com um carrinho ou engatinhando.

 **TREINO (MÃE)**

Elevação pélvica, deitada de barriga para cima.

Interação:

A criança avisa "Barquinho vindo!" e a mãe tem que subir a ponte.

Nível 1

Subir e descer devagar.

Nível 2

Segurar 3 segundos no topo, contraindo forte o glúteo.

 **MISSÃO (CRIANÇA)**

"Subir a escada mágica, degrau por degrau, para alcançar o topo da torre."

► Sobe e desce da almofada ou de um degrau baixo.

 **TREINO (MÃE)**

Step-Up na cadeira, alternando as pernas.

Interação:

Contam os "degraus" juntos a cada subida.

Nível 1

Usar um apoio mais baixo (um livro grosso).

Nível 2

Fazer o movimento sem apoiar as mãos em nada.

▢ MISSÃO (CRIANÇA)

"Desviar de um lado para o outro para não ser pego na brincadeira!"

► Corre de um lado para o outro.

▢ TREINO (MÃE)

Afundo Lateral, alternando os lados.

Interação:

A mãe tenta "pegar" a criança ao se mover para o lado dela.

Nível 1

Dar um passo lateral e agachar pouco.

Nível 2

Agachar o máximo possível na lateral.

Tempo: 2 min

**▢ MISSÃO (CRIANÇA)**

"Ficar na ponta do pé para conseguir espiar por cima do muro!"

► Fica na ponta dos pés, tentando ver algo longe.

▢ TREINO (MÃE)

Elevação de Panturrilha, em pé.

Interação:

A cada subida, um dos dois diz o que "viu" do outro lado do muro.

Nível 1

Fazer o movimento livre.

Nível 2

Segurar 2 segundos na posição mais alta.

 **MISSÃO (CRIANÇA)**

"Segurar o muro do castelo com as costas para ele não cair!"

- Tenta "empurrar" os joelhos da mãe (de leve) para testar a força do muro.

 **TREINO (MÃE)**

Agachamento Isométrico na parede.

Interação:

A criança é o "dragão" que testa a força do muro.

Nível 1

Posição mais alta
(joelhos menos
flexionados).

Nível 2

Posição a 90 graus
(como se estivesse
sentada).

 **MISSÃO (CRIANÇA)**

"Imitar o cachorrinho feliz que levanta a patinha no poste!"

- Em quatro apoios, imita o cachorrinho.

 **TREINO (MÃE)**

Exercício "Hidrante" (elevação lateral de perna).

Interação:

Fazem o som do cachorrinho ("au au!") e trocam de "patinha" (perna juntos).

Nível 1

Movimento com amplitude curta.

Nível 2

Segurar 2 segundos na posição mais alta.



 **MISSÃO (CRIANÇA)**

"Ser um cavalinho forte e dar um coice para o céu!"

- Em quatro apoios, imita o coice.

 **TREINO (MÃE)**

**Elevação de perna em quatro apoios
(coice de glúteo).**

Interação:

Relincham como cavalinhos a cada coice.

Nível 1

Movimento lento e controlado.

Nível 2

Pulsar 3 vezes no topo antes de descer a perna.

Tempo: 2 min

 **MISSÃO (CRIANÇA)**

"Levantar a ponte usando a super-força de uma perna só!"

- Tenta se equilibrar em um pé só, imitando a mãe.

 **TREINO (MÃE)**

Elevação pélvica unilateral.

Interação:

A criança ajuda a contar quantas vezes a "ponte forte" sobe.

Nível 1

Manter a perna elevada flexionada, em vez de esticada.

Nível 2

Manter o quadril perfeitamente alinhado.



 **MISSÃO (CRIANÇA)**

"Pedalar nossa bicicleta imaginária bem rápido para fugir do lobo!"

- Deitada, imita o movimento de pedalar no ar.

 **TREINO (MÃE)**

Abdominal bicicleta clássico.

Interação:

A mãe narra a perseguição: "Mais rápido, o lobo está chegando!".

Nível 1

Fazer o movimento com os pés mais altos e ritmo lento.

Nível 2

Fazer o movimento com as pernas mais próximas ao chão.

 **MISSÃO (CRIANÇA)**

"Remar nosso barquinho para chegar na cachoeira secreta!"

- Pula por cima das pernas da mãe cada vez que elas se esticam.

 **TREINO (MÃE)**

Abdominal remador.

Interação:

A mãe avisa "Cuidado com a onda!" quando a criança precisa pular.

**Nível 1**

Fazer o movimento com os joelhos sempre um pouco flexionados.

Nível 2

Esticar completamente braços e pernas.

 **MISSÃO (CRIANÇA)**

"Escalar a montanha de gelo para chegar ao topo!"

- ▶ Imita o movimento de escalada em pé ou no chão.

 **TREINO (MÃE)**

Escalador (mountain climber) com mãos apoiadas na cadeira.

Interação:

Contam juntos cada "passo" na escalada.

Nível 1

Movimento lento e controlado.

Nível 2

Aumentar a velocidade, como se estivesse correndo.



 **MISSÃO (CRIANÇA)**

"Virar um robô que olha para todos os lados para vigiar o laboratório!"

- ▶ Imita o robô, girando o tronco de um lado para o outro.

 **TREINO (MÃE)**

Rotação de tronco em pé com elevação de joelho.

Interação:

Fazem sons de robô ("bip, bop") a cada rotação.

Nível 1

Fazer o movimento sem elevar muito o joelho.

Nível 2

Tocar o cotovelo no joelho oposto.

17 Caranguejo Pega-Estrela

👉 MISSÃO (CRIANÇA)

"Ser um caranguejo que estica a patinha para pegar as estrelas do fundo do mar!"

► Anda pela sala como um caranguejo (ponte invertida).

➡ TREINO (MÃE)

Em posição de ponte invertida, toca a mão no pé oposto.

Interação:

Competem para ver quem "pega mais estrelas".

Nível 1

Apenas levantar a mão, sem tentar tocar no pé.

Nível 2

Tocar a ponta do pé a cada repetição.

18 Super-Herói Voador

👉 MISSÃO (CRIANÇA)

"Voar como um super-herói, esticando braço e perna para ganhar velocidade!"

► Imita um super-herói voando.

➡ TREINO (MÃE)

Perdigueiro (em 4 apoios, estende braço e perna opostos).

Interação:

A mãe narra a aventura do voo sobre a cidade.

Nível 1

Levantar apenas um membro de cada vez.

Nível 2

Segurar a posição por 3 segundos de cada lado.

19

Limpador de Para-brisa

👉 MISSÃO (CRIANÇA)

"Limpar o vidro do carro para podermos ver a chuva indo embora!"

► Imita o movimento do limpador com os braços.

➡ TREINO (MÃE)

Deitada, deixa os joelhos flexionados caírem para cada lado.

Interação:

A criança comanda a velocidade do "limpador".

Nível 1

Manter os pés apoiados no chão durante o movimento.

Nível 2

Fazer com os pés elevados.

20

Estrela do Mar

👉 MISSÃO (CRIANÇA)

"Ficar firme como uma estrela do mar no fundo do oceano!"

► Deita no chão e se estica, imitando uma estrela do mar.

➡ TREINO (MÃE)

Prancha Lateral, apoiada no cotovelo.

Interação:

A criança pode fazer cócegas na "estrela do mar" (mãe).

Nível 1

Prancha lateral com os joelhos apoiados no chão.

Nível 2

Prancha lateral completa.



 **MISSÃO (CRIANÇA)**

"Manter o túnel firme para o trem passar sem bater!"

► Engatinha por baixo do corpo da mãe.

 **TREINO (MÃE)**

Posição de Prancha Alta (mãos no chão).

Interação:

A mãe faz o som do apito do trem ("piuúúú!") para a criança passar.

Nível 1

Prancha Alta com os joelhos apoiados no chão.

Nível 2

Prancha Alta completa.

 **MISSÃO (CRIANÇA)**

"Andar como um urso forte e pesado dentro da sua caverna."

► Anda em quatro apoios (mãos e pés no chão), imitando um urso.

 **TREINO (MÃE)**

Posição de "Urso" Isométrica (joelhos flutuando).

Interação:

Ambos andam pela "caverna", fazendo sons de urso.

Nível 1

Manter a posição parada (isometria).

Nível 2

Dar pequenos passos para frente e para trás na posição.



 **MISSÃO (CRIANÇA)**

"Usar nossa super-força para empurrar o portão pesado do castelo!"

- ▶ "Ajuda" a empurrar a parede ao lado da mãe.

 **TREINO (MÃE)**

Flexão inclinada na parede ou sofá.

Interação:

A criança dá o comando "Agora!" e ambas empurram juntas.

Nível 1

Fazer na parede, com o corpo mais em pé.

Nível 2

Fazer no sofá, com o corpo mais inclinado.

24 Cabo de Guerra do Abraço

 **MISSÃO (CRIANÇA)**

"Puxar a corda mágica para trazer seu amigo para um super abraço!"

- ▶ Segura uma ponta da toalha com as duas mãos.

 **TREINO (MÃE)**

Remada Sentada com toalha.

Interação:

É um "cabô de guerra do bem". A cada puxada, a mãe diz "Vem!".

Nível 1

Manter o tronco mais reto, com menos inclinação.

Nível 2

Inclinar mais o tronco para trás (costas retas).

 **MISSÃO (CRIANÇA)**

"Ser um pinguim que mergulha na água gelada para pegar peixinhos!"

► Imita um pinguim andando e batendo as "asas".

 **TREINO (MÃE)**

Mergulho de tríceps no banco/cadeira.

Interação:

A cada "mergulho", a criança pega um "peixinho" imaginário.

Nível 1

Flexionar pouco os cotovelos (movimento curto).

Nível 2

Descer até os cotovelos formarem um ângulo de 90 graus.

26 O Músculo do Super-Herói **MISSÃO (CRIANÇA)**

"Mostrar nosso super músculo para assustar o vilão!"

► Imita a mãe, flexionando o cotovelo e mostrando o "muque".

 **TREINO (MÃE)**

Rosca Bíceps, de pé ou sentada.

Interação:

Fazem caretas de "fortões". A cada 5 repetições, gritam "Super Força!".

Nível 1

Fazer sem peso, com contração muscular.

Nível 2

Usar garrafinhas com água como peso.



 **MISSÃO (CRIANÇA)**

"Bater nossas asas como uma águia gigante voando sobre as montanhas!"

- ▶ Imita o voo da águia, abrindo e fechando os braços.

 **TREINO (MÃE)**

Elevação Lateral para ombros.

Interação:

Ambos "voam" juntos, fazendo o som da águia.

Nível 1

Fazer o movimento sem peso, cotovelos levemente flexionados.

Nível 2

Usar um peso leve (garrafinhas).

 **MISSÃO (CRIANÇA)**

"Puxar o baú do tesouro que está preso no fundo do navio pirata!"

- ▶ Senta na frente da mãe e segura no meio do cabo, sendo "puxada".

 **TREINO (MÃE)**

Remada Curvada com cabo de vassoura.

Interação:

A cada puxada, a mãe diz "Está quase vindo!".

Nível 1

Fazer o movimento com pouca inclinação do tronco.

Nível 2

Inclinar o tronco a 45 graus, com costas retas.

 **MISSÃO (CRIANÇA)**

"Usar nossa força para empurrar o teto da caverna que está caindo!"

- Senta e empurra o ar (ou as almofadas) para cima.

 **TREINO (MÃE)**

Desenvolvimento de ombros sentado no chão.

Interação:

Contam juntos "1, 2, 3... Empurra!".

Nível 1

Fazer o movimento sem peso.

Nível 2

Usar almofadas ou garrafinhas como peso.

 **MISSÃO (CRIANÇA)**

"Dançar com passos malucos e congelar como uma estátua quando a música parar!"

- Dança junto com a mãe, imitando os passos dela.

 **TREINO (MÃE)**

Lidera a dança com passos aeróbicos simples.

Interação:

Quando a música para, ambos congelam.
O primeiro a se mexer perde.

Nível 1

Movimentos mais lentos.

Nível 2

Aumentar a velocidade dos passos de dança.



 **MISSÃO (CRIANÇA)**

"Pular por cima dos "saquinhos de feijão mágicos" sem encostar neles!"

- Pula com os dois pés de um lado para o outro dos objetos.

 **TREINO (MÃE)**

Salto lateral com os dois pés (ou passo lateral rápido).

Interação:

Ambos pulam juntos sobre o mesmo "feijão" ou em "feijões" diferentes.

Nível 1

Dar um passo largo por cima do objeto, sem saltar.

Nível 2

Saltar com os dois pés juntos de um lado para o outro.

 **MISSÃO (CRIANÇA)**

"Imitar todos os movimentos do mestre o mais rápido que puder!"

- Imita os movimentos da mãe.

 **TREINO (MÃE)**

Faz uma sequência cardio: Corrida no lugar, Polichinelo sem salto, etc.

Interação:

A mãe é o "mestre" e a criança o "aprendiz". Na rodada seguinte, trocam.

Nível 1

Fazer a sequência em ritmo de marcha.

Nível 2

Aumentar a velocidade da sequência.



▢ MISSÃO (CRIANÇA)

"Esquiar na neve, pulando de um lado para o outro para desviar das árvores!"

► Imita o movimento de esquiar, saltando de um pé para o outro.

▢ TREINO (MÃE)

Salto de patinador (Skater jump).

Interação:

Ambos "esquiam" juntos, como se estivessem na mesma montanha.

Nível 1

Dar um passo largo para o lado em vez de saltar.

Nível 2

Saltar com mais amplitude e velocidade.

▢ MISSÃO (CRIANÇA)

"Levar as cartas secretas para o outro lado do reino antes que o tempo acabe!"

► Corre de um ponto ao outro.

▢ TREINO (MÃE)

Corrida vai-e-vem (shuttle run).

Interação:

Missão em equipe: um leva a carta, bate na mão do outro para o próximo ir.

Nível 1

Trote leve entre os pontos.

Nível 2

Corrida em velocidade (sprint).



▢ MISSÃO (CRIANÇA)

"Ficar duro como gelo e depois derreter completamente quando o sol aparece!"

► Inspira puxando os ombros para cima e expira relaxando o corpo para frente.

▢ TREINO (MÃE)

Guia o movimento, fazendo junto.

Interação:

A mãe narra a transformação de gelo para água.

Nível 1

Foco na percepção do movimento, sem forçar.

Nível 2

Tenta sentir cada parte do corpo "derretendo".

36 Alongamento dos Animais**▢ MISSÃO (CRIANÇA)**

"Espreguiçar como os animais da floresta: gato, cachorro e tatu!"

► Imita os animais junto com a mãe.

▢ TREINO (MÃE)

Guia a sequência: Gato/Vaca, Cachorro Olhando para Baixo, Tatu-Bolinha.

Interação:

Fazem os sons dos animais juntos a cada postura.

Nível 1

Fazer os movimentos com menor amplitude.

Nível 2

Segurar cada postura por 15 segundos.



MISSÃO (CRIANÇA)

"Ser uma borboleta que bate as asas bem devagar, descansando em uma flor."

► Senta, junta a sola dos pés e balança os joelhos.

TREINO (MÃE)

O mesmo movimento de "borboleta", sentindo alongar a virilha.

Interação:

Cantam uma música suave enquanto "batem as asas".

Nível 1

Manter a postura sem balançar os joelhos.

Nível 2

Balançar os joelhos suavemente.

MISSÃO (CRIANÇA)

"Ser uma cobra que se estica para pegar sol e depois se esconde em sua concha."

► Imita os movimentos da mãe no seu próprio ritmo.

TREINO (MÃE)

Sequência: Posição da Cobra e depois Posição da Criança.

Interação:

A mãe narra: "Vamos virar uma cobra... agora, vamos nos esconder!".

Nível 1

Na "Cobra", manter os cotovelos flexionados.

Nível 2

Estender completamente os cotovelos na "Cobra".

👤 MISSÃO (CRIANÇA)

"Cheirar a flor mais cheirosa e soprar a velinha do bolo bem devagar."

► Inspira pelo nariz ("cheira a flor") e expira pela boca ("sopra a vela").

↔️ TREINO (MÃE)

O mesmo movimento, guiando a criança.

Interação:

Sentados um de frente para o outro, de mãos dadas.

Nível 1

Fazer 3 a 4 respirações lentas.

Nível 2

Tentar fazer a expiração durar o dobro da inspiração.

👤 MISSÃO (CRIANÇA)

"Guardar toda a energia boa da nossa brincadeira no abraço mais forte de todos!"

► Dá um abraço apertado na mãe.

↔️ TREINO (MÃE)

Abraça a criança com presença e carinho.

Interação:

Permanecem abraçados com três respirações profundas.

Nível 1

Foco na conexão e no encerramento positivo.

Nível 2

Foco na conexão e no encerramento positivo.