

Módulo 1 de 5: Pernas & Glúteos (12 Cards Detalhados)

1. Agachamento Livre (Cadeirinha Invisível)

- **Nome:** Cadeirinha Invisível
- **Missão:** Sentar na cadeirinha invisível para descansar na floresta, sem deixar ela quebrar!
- **Setup (Material):** Nenhum.
- **Criança faz:** Imita a mãe, tentando sentar na sua própria cadeirinha imaginária.
- **Mãe faz:** Agachamento clássico, com pés na largura dos ombros.
- **Interação:** Contam juntos "1, 2, 3" antes de levantar da cadeirinha.
- **Tempo:** 2 minutos.
- **Nível 1 (Iniciante):** Agachamento parcial (movimento mais curto).
- **Nível 2 (Avançado):** Agachamento completo (quadril abaixo da linha dos joelhos).
- **Espaço:** ✓ Pequeno | ✓ Grande

2. Agachamento Sumô (Passo do Caranguejo)

- **Nome:** Passo do Caranguejo
- **Missão:** Andar de lado como um caranguejo para fugir da onda do mar!
- **Setup (Material):** Nenhum.
- **Criança faz:** Imita um caranguejo, andando de lado com as pernas abertas.
- **Mãe faz:** Agachamento sumô (pernas bem afastadas, pontas dos pés para fora).
- **Interação:** Fazem o som do caranguejo ("ploc, ploc") juntos enquanto se movem.
- **Tempo:** 2 minutos.
- **Nível 1:** Fazer o agachamento com amplitude menor.
- **Nível 2:** Agachar até a amplitude máxima, segurando 1 segundo embaixo.
- **Espaço:** ✓ Pequeno (no lugar) | ✓ Grande (com deslocamento lateral).

3. Afundo Reverso (Passo Silencioso)

- **Nome:** Passo Silencioso
- **Missão:** Dar um passo para trás bem devagar para não assustar o passarinho que está no chão.
- **Setup (Material):** Nenhum.
- **Criança faz:** Tenta imitar o passo para trás da mãe, focando no equilíbrio.
- **Mãe faz:** Em pé, dá um passo para trás e flexiona ambos os joelhos, alternando as pernas.
- **Interação:** Ambos fazem o sinal de "shhh" com o dedo na boca a cada passo.
- **Tempo:** 2 minutos.
- **Nível 1:** Passo curto, com pouca descida do joelho.
- **Nível 2:** Passo longo, quase tocando o joelho de trás no chão.

- **Espaço:** ✓ Pequeno | ✓ Grande

4. Bom Dia (Reverência do Rei)

- **Nome:** Reverência do Rei
- **Missão:** Fazer a reverência (cumprimento) para o rei e a rainha do castelo.
- **Setup (Material):** Nenhum.
- **Criança faz:** Inclina o tronco para frente, imitando um cumprimento real.
- **Mãe faz:** Em pé, joelhos levemente flexionados, inclina o tronco para frente com as costas retas (foco no posterior de coxa e glúteos).
- **Interação:** Um é o rei/rainha e o outro faz a reverência, depois trocam os papéis.
- **Tempo:** 2 minutos.
- **Nível 1:** Inclinação curta, com a mão na lombar para garantir a postura.
- **Nível 2:** Inclinação até o tronco ficar quase paralelo ao chão.
- **Espaço:** ✓ Pequeno | ✓ Grande

5. Elevação Pélvica (Ponte Levadiça)

- **Nome:** Ponte Levadiça
- **Missão:** Levantar a ponte bem alto para os barquinhos passarem por baixo!
- **Setup (Material):** Tapete.
- **Criança faz:** Passa por baixo do quadril da mãe com um carrinho ou engatinhando.
- **Mãe faz:** Deitada de barriga para cima, eleva o quadril, contraindo os glúteos.
- **Interação:** A criança avisa "Barquinho vindo!" e a mãe tem que subir a ponte.
- **Tempo:** 2-3 minutos.
- **Nível 1:** Subir e descer devagar.
- **Nível 2:** Segurar 3 segundos no topo, contraindo forte o glúteo.
- **Espaço:** ✓ Pequeno | ✓ Grande

6. Step-Up na Cadeira (Escada Mágica)

- **Nome:** Escada Mágica
- **Missão:** Subir a escada mágica, degrau por degrau, para alcançar o topo da torre.
- **Setup (Material):** Cadeira firme, banco ou degrau para a mãe; almofada para a criança.
- **Criança faz:** Sobe e desce da almofada ou de um degrau baixo.
- **Mãe faz:** Sobe na cadeira com uma perna de cada vez, alternando.
- **Interação:** Contam os "degraus" juntos a cada subida.
- **Tempo:** 2-3 minutos.
- **Nível 1:** Usar um apoio mais baixo (um livro grosso, por exemplo).
- **Nível 2:** Fazer o movimento sem apoiar as mãos em nada, focando no equilíbrio.
- **Espaço:** ✓ Pequeno | ✓ Grande

7. Afundo Lateral (Pega-Pega Lateral)

- **Nome:** Pega-Pega Lateral
- **Missão:** Desviar de um lado para o outro para não ser pego na brincadeira!
- **Setup (Material):** Nenhum.
- **Criança faz:** Corre de um lado para o outro.
- **Mãe faz:** Dá um passo largo para o lado e agacha sobre essa perna, mantendo a outra esticada, alternando os lados.
- **Interação:** A mãe tenta "pegar" a criança ao se mover para o lado dela.
- **Tempo:** 2 minutos.
- **Nível 1:** Dar um passo lateral e agachar pouco.
- **Nível 2:** Agachar o máximo possível na lateral, com o peito aberto.
- **Espaço:** ✓ Pequeno | ✓ Grande

8. Elevação de Panturrilha (Ponta do Pé Curiosa)

- **Nome:** Ponta do Pé Curiosa
- **Missão:** Ficar na ponta do pé para conseguir espiar por cima do muro o que tem do outro lado!
- **Setup (Material):** Nenhum.
- **Criança faz:** Fica na ponta dos pés, tentando ver algo longe.
- **Mãe faz:** Em pé, eleva os calcanhares o máximo que conseguir e desce devagar.
- **Interação:** A cada subida, um dos dois diz o que "viu" do outro lado do muro.
- **Tempo:** 2 minutos.
- **Nível 1:** Fazer o movimento livre.
- **Nível 2:** Segurar 2 segundos na posição mais alta.
- **Espaço:** ✓ Pequeno | ✓ Grande

9. Agachamento Isométrico na Parede (Muro do Castelo)

- **Nome:** Muro do Castelo
- **Missão:** Segurar o muro do castelo com as costas para ele não cair durante o ataque do dragão!
- **Setup (Material):** Parede livre.
- **Criança faz:** Tenta "empurrar" os joelhos da mãe (de leve) para testar a força do muro.
- **Mãe faz:** Encosta as costas na parede e agacha como se estivesse sentada, segurando a posição.
- **Interação:** A criança é o "dragão" que testa a força do muro.
- **Tempo:** 30-45 segundos por série.
- **Nível 1:** Posição mais alta (joelhos menos flexionados, perto de 120 graus).
- **Nível 2:** Posição a 90 graus (como se estivesse sentada numa cadeira).
- **Espaço:** ✓ Pequeno | ✓ Grande

10. Hidrante (Cachorrinho no Poste)

- **Nome:** Cachorrinho no Poste
- **Missão:** Imitar o cachorrinho feliz que levanta a patinha para fazer xixi no poste!
- **Setup (Material):** Tapete.
- **Criança faz:** Em quatro apoios, imita o cachorrinho.
- **Mãe faz:** Em quatro apoios, eleva uma perna lateralmente, mantendo o joelho dobrado a 90 graus (foco no glúteo médio).
- **Interação:** Fazem o som do cachorrinho ("au au!") e trocam de "patinha" (perna) juntos.
- **Tempo:** 2 minutos (1 minuto cada perna).
- **Nível 1:** Movimento com amplitude curta.
- **Nível 2:** Segurar 2 segundos na posição mais alta antes de descer.
- **Espaço:** ✓ Pequeno | ✓ Grande

11. Coice de Cavalinho

- **Nome:** Coice de Cavalinho
- **Missão:** Ser um cavalinho forte e dar um coice para o céu!
- **Setup (Material):** Tapete.
- **Criança faz:** Em quatro apoios, imita o coice.
- **Mãe faz:** Em quatro apoios, eleva uma perna para trás e para cima, com o pé flexionado, como se empurrasse o teto.
- **Interação:** Relincham como cavalinhos a cada coice.
- **Tempo:** 2 minutos (1 minuto cada perna).
- **Nível 1:** Movimento lento e controlado.
- **Nível 2:** Pulsar 3 vezes no topo (3 coices curtos) antes de descer a perna.
- **Espaço:** ✓ Pequeno | ✓ Grande

12. Elevação Pélvica Unilateral (Ponte de Uma Perna Só)

- **Nome:** Ponte de Uma Perna Só
- **Missão:** Levantar a ponte usando a super-força de uma perna só!
- **Setup (Material):** Tapete.
- **Criança faz:** Tenta se equilibrar em um pé só, imitando a mãe.
- **Mãe faz:** Deitada, faz a elevação pélvica com apenas um pé no chão e a outra perna estendida.
- **Interação:** A criança ajuda a contar quantas vezes a "ponte forte" sobe.
- **Tempo:** 2 minutos (1 minuto cada perna).
- **Nível 1:** Manter a perna elevada flexionada, em vez de esticada.
- **Nível 2:** Manter o quadril perfeitamente alinhado, sem deixar cair para o lado.
- **Espaço:** ✓ Pequeno | ✓ Grande

1. Pedalando na Floresta (Abdominal Bicicleta)

- **Nome:** Pedalando na Floresta
- **Missão:** Pedalar nossa bicicleta imaginária bem rápido para fugir do lobo!
- **Setup (Material):** Tapete.
- **Criança faz:** Deitada, imita o movimento de pedalar no ar, rindo e olhando para o "lobo".
- **Mãe faz:** Abdominal bicicleta clássico, levando o cotovelo em direção ao joelho oposto, de forma controlada.
- **Interação:** A mãe narra a perseguição: "Mais rápido, o lobo está chegando!".
- **Tempo:** 2 minutos.
- **Nível 1 (Iniciante):** Fazer o movimento com os pés mais altos e ritmo lento.
- **Nível 2 (Avançado):** Fazer o movimento com as pernas mais próximas ao chão.
- **Espaço:** ✓ Pequeno | ✓ Grande

2. Barquinho no Rio (Abdominal Remador)

- **Nome:** Barquinho no Rio
- **Missão:** Remar nosso barquinho para chegar na cachoeira secreta!
- **Setup (Material):** Tapete.
- **Criança faz:** Pula por cima das pernas da mãe cada vez que elas se esticam.
- **Mãe faz:** Abdominal remador (deitada, estica braços e pernas; depois senta, abraçando os joelhos).
- **Interação:** A mãe avisa "Cuidado com a onda!" quando a criança precisa pular.
- **Tempo:** 2 minutos.
- **Nível 1:** Fazer o movimento com os joelhos sempre um pouco flexionados.
- **Nível 2:** Esticar completamente braços e pernas.
- **Espaço:** ✓ Pequeno | ✓ Grande

3. Escalando a Montanha (Escalador na Cadeira)

- **Nome:** Escalando a Montanha
- **Missão:** Escalar a montanha de gelo para chegar ao topo!
- **Setup (Material):** Cadeira firme ou sofá para apoio.
- **Criança faz:** Imita o movimento de escalada em pé ou no chão.
- **Mãe faz:** Escalador (em posição de prancha com mãos apoiadas na cadeira, traz um joelho de cada vez em direção ao peito).
- **Interação:** Contam juntos cada "passo" na escalada.
- **Tempo:** 2 minutos.
- **Nível 1:** Movimento lento e controlado.
- **Nível 2:** Aumentar a velocidade, como se estivesse correndo na escalada.
- **Espaço:** ✓ Pequeno | ✓ Grande

4. Robô Giratório (Rotação de Tronco em Pé)

- **Nome:** Robô Giratório
- **Missão:** Virar um robô que olha para todos os lados para vigiar o laboratório!
- **Setup (Material):** Nenhum.
- **Criança faz:** Imita o robô, girando o tronco de um lado para o outro.
- **Mãe faz:** Em pé, mãos atrás da cabeça, eleva o joelho direito enquanto gira o tronco para levar o cotovelo esquerdo em sua direção (e vice-versa).
- **Interação:** Fazem sons de robô ("bip, bop") a cada rotação.
- **Tempo:** 2 minutos.
- **Nível 1:** Fazer o movimento sem elevar muito o joelho.
- **Nível 2:** Tocar o cotovelo no joelho oposto.
- **Espaço:** ✓ Pequeno | ✓ Grande

5. Caranguejo Pega-Estrela (Ponte Invertida com Toque no Pé)

- **Nome:** Caranguejo Pega-Estrela
- **Missão:** Ser um caranguejo no fundo do mar que estica a patinha para pegar as estrelas!
- **Setup (Material):** Tapete.
- **Criança faz:** Anda pela sala como um caranguejo (ponte invertida).
- **Mãe faz:** Em posição de ponte invertida, tira a mão direita do chão e tenta tocar a ponta do pé esquerdo (e vice-versa).
- **Interação:** Competem para ver quem "pega mais estrelas".
- **Tempo:** 2 minutos.
- **Nível 1:** Apenas levantar a mão, sem tentar tocar no pé.
- **Nível 2:** Tocar a ponta do pé a cada repetição.
- **Espaço:** ✓ Pequeno | ✓ Grande

6. Super-Herói Voador (Perdigueiro)

- **Nome:** Super-Herói Voador
- **Missão:** Voar como um super-herói, esticando braço e perna para ganhar velocidade!
- **Setup (Material):** Tapete.
- **Criança faz:** Imita um super-herói voando.
- **Mãe faz:** Em quatro apoios, estende o braço direito e a perna esquerda ao mesmo tempo, mantendo o equilíbrio (e vice-versa).
- **Interação:** A mãe narra a aventura do voo.
- **Tempo:** 2 minutos.
- **Nível 1:** Levantar apenas um membro de cada vez.
- **Nível 2:** Segurar a posição por 3 segundos de cada lado.
- **Espaço:** ✓ Pequeno | ✓ Grande

7. Limpador de Para-brisa

- **Nome:** Limpador de Para-brisa
- **Missão:** Limpar o vidro do carro para podermos ver a chuva indo embora!
- **Setup (Material):** Tapete.
- **Criança faz:** Imita o movimento do limpador com os braços.
- **Mãe faz:** Deitada, joelhos flexionados a 90° (pés fora do chão), deixa as pernas caírem controladamente para cada lado.
- **Interação:** A criança comanda a velocidade do "limpador".
- **Tempo:** 2 minutos.
- **Nível 1:** Manter os pés apoiados no chão durante o movimento.
- **Nível 2:** Fazer com os pés elevados.
- **Espaço:** ✓ Pequeno | ✓ Grande

8. Prancha Lateral (Estrela do Mar)

- **Nome:** Estrela do Mar
- **Missão:** Ficar firme como uma estrela do mar no fundo do oceano!
- **Setup (Material):** Tapete.
- **Criança faz:** Deita no chão e se estica, imitando uma estrela do mar.
- **Mãe faz:** Prancha Lateral, apoiada no cotovelo.
- **Interação:** A criança pode fazer cócegas na "estrela do mar" (mãe), que precisa se manter firme.
- **Tempo:** 2 minutos (alternando 30 segundos para cada lado).
- **Nível 1:** Prancha lateral com os joelhos apoiados no chão.
- **Nível 2:** Prancha lateral completa.
- **Espaço:** ✓ Pequeno | ✓ Grande

9. Túnel Infinito (Prancha Alta)

- **Nome:** Túnel Infinito
- **Missão:** Manter o túnel firme para o trem passar sem bater!
- **Setup (Material):** Tapete ou superfície macia.
- **Criança faz:** Engatinha por baixo do corpo da mãe, passando de um lado para o outro.
- **Mãe faz:** Posição de Prancha Alta (mãos no chão, corpo reto como uma tábua).
- **Interação:** A mãe faz o som do apito do trem ("piuííí!") para a criança passar.
- **Tempo:** 2 minutos.
- **Nível 1 (Iniciante):** Prancha Alta com os joelhos apoiados no chão.
- **Nível 2 (Avançado):** Prancha Alta completa, mantendo o abdômen contraído para não balançar o quadril.
- **Espaço:** ✓ Pequeno | ✓ Grande

10. Caverna do Urso

- **Nome:** Caverna do Urso
- **Missão:** Andar como um urso forte e pesado dentro da sua caverna escura.
- **Setup (Material):** Nenhum.
- **Criança faz:** Anda em quatro apoios (mãos e pés no chão), imitando um urso.
- **Mãe faz:** Posição de "Urso" Isométrica (quatro apoios, mas tirando os joelhos do chão por alguns centímetros, flutuando).
- **Interação:** Ambos andam lentamente pela "caverna" (o cômodo), fazendo sons de urso ("grrrr").
- **Tempo:** 2 minutos.
- **Nível 1:** Manter a posição de urso parada (isometria) por 15-20 segundos e descansa.
- **Nível 2:** Dar pequenos passos para frente, para trás e para os lados na posição de urso.
- **Espaço:** ✓ Pequeno (no lugar) | ✓ Grande (andando)

Módulo 3 de 5: Braços & Parte Superior (Lista Final Detalhada)

1. Empurra o Castelo (Flexão Inclinação)

- **Nome:** Empurra o Castelo
- **Missão:** Usar toda a nossa super-força para empurrar o portão pesado do castelo que está emperrado!
- **Setup (Material):** Parede livre ou um sofá firme.
- **Criança faz:** "Ajuda" a empurrar a parede ao lado da mãe ou faz o som do portão rangendo ("nhééc").
- **Mãe faz:** Flexão inclinada na parede (mais fácil) ou no sofá (mais difícil), focando em peito e tríceps.
- **Interação:** A criança dá o comando "Agora!" e ambas empurram com toda a força juntas.
- **Tempo:** 2 minutos.
- **Nível 1 (Iniciante):** Fazer na parede, com o corpo mais em pé.
- **Nível 2 (Avançado):** Fazer no sofá ou cadeira, com o corpo mais inclinado.
- **Espaço:** ✓ Pequeno | ✓ Grande

2. Remada com Toalha (Cabo de Guerra do Abraço)

- **Nome:** Cabo de Guerra do Abraço
- **Missão:** Puxar a corda mágica com força para trazer seu amigo para um super abraço!
- **Setup (Material):** Uma toalha de rosto ou de banho.
- **Criança faz:** Segura uma ponta da toalha com as duas mãos.
- **Mãe faz:** Sentada no chão, segura a outra ponta, inclina levemente o tronco para trás e "rema", puxando a toalha em direção ao peito (ativando os músculos das costas).

- **Interação:** É um "cabo de guerra do bem". A cada puxada, a mãe diz "Vem para o meu abraço!".
- **Tempo:** 2 minutos.
- **Nível 1:** Manter o tronco mais reto, com menos inclinação.
- **Nível 2:** Inclinar mais o tronco para trás (sem curvar as costas) para aumentar a carga.
- **Espaço:** ✓ Pequeno | ✓ Grande

3. Mergulho do Pinguim (Tríceps no Banco/Sofá)

- **Nome:** Mergulho do Pinguim
- **Missão:** Ser um pinguim que mergulha na água gelada para pegar peixinhos para o jantar!
- **Setup (Material):** Cadeira firme, banco ou sofá.
- **Criança faz:** Imita um pinguim andando e batendo as "asas" (braços).
- **Mãe faz:** Mergulho de tríceps. De costas para a cadeira, apoia as mãos na borda e flexiona os cotovelos, descendo e subindo o corpo.
- **Interação:** A cada "mergulho" da mãe, a criança pega um "peixinho" imaginário do chão e comemora.
- **Tempo:** 2 minutos.
- **Nível 1:** Flexionar pouco os cotovelos (movimento curto).
- **Nível 2:** Descer até os cotovelos formarem um ângulo de 90 graus.
- **Espaço:** ✓ Pequeno | ✓ Grande

4. O Músculo do Super-Herói (Rosca Bíceps)

- **Nome:** O Músculo do Super-Herói
- **Missão:** Mostrar nosso super músculo para assustar o vilão!
- **Setup (Material):** Opcional: 2 garrafinhas de água pequenas.
- **Criança faz:** Imita a mãe, flexionando o cotovelo e mostrando o "muque".
- **Mãe faz:** Rosca Bíceps, de pé ou sentada. Flexiona o cotovelo, trazendo a mão (com ou sem a garrafinha) em direção ao ombro.
- **Interação:** Fazem caretas de "fortões" no espelho. A cada 5 repetições, gritam "Super Força!".
- **Tempo:** 2 minutos.
- **Nível 1:** Fazer sem peso, apenas com a contração muscular.
- **Nível 2:** Usar garrafinhas com água como peso.
- **Espaço:** ✓ Pequeno | ✓ Grande

5. O Voo da Águia (Elevação Lateral)

- **Nome:** O Voo da Águia
- **Missão:** Bater nossas asas como uma águia gigante voando sobre as montanhas!

- **Setup (Material):** Opcional: 2 garrafinhas de água pequenas ou 2 livros leves.
- **Criança faz:** Imita o voo da águia, abrindo e fechando os braços.
- **Mãe faz:** Elevação Lateral para ombros. Em pé, com os braços ao lado do corpo, eleva os braços lateralmente até a altura dos ombros.
- **Interação:** Ambos "voam" juntos, fazendo o som da águia.
- **Tempo:** 2 minutos.
- **Nível 1:** Fazer o movimento sem peso, com os cotovelos levemente flexionados.
- **Nível 2:** Usar um peso leve (garrafinhas/livros).
- **Espaço:** ✓ Pequeno | ✓ Grande

6. Remada Curvada com Vassoura (Puxando o Tesouro)

- **Nome:** Puxando o Tesouro
- **Missão:** Puxar o baú do tesouro que está preso no fundo do navio pirata!
- **Setup (Material):** Um cabo de vassoura.
- **Criança faz:** Senta na frente da mãe e segura no meio do cabo de vassoura, sendo "puxada" de leve.
- **Mãe faz:** Em pé, inclina o tronco para frente (costas retas!), segura o cabo com as duas mãos e o puxa em direção à barriga (Remada Curvada).
- **Interação:** A cada puxada, a mãe diz "Está quase vindo!" e a criança comemora quando o "tesouro" chega perto.
- **Tempo:** 2 minutos.
- **Nível 1:** Fazer o movimento com pouca inclinação do tronco.
- **Nível 2:** Inclinar o tronco a 45 graus, mantendo as costas perfeitamente retas.
- **Espaço:** ✓ Pequeno | ✓ Grande

7. Desenvolvimento Sentado (Empurrando o Teto)

- **Nome:** Empurrando o Teto
- **Missão:** Usar nossa força para empurrar o teto da caverna que está caindo!
- **Setup (Material):** Opcional: 2 almofadas pequenas.
- **Criança faz:** Senta e empurra o ar (ou as almofadas) para cima.
- **Mãe faz:** Sentada no chão (pernas cruzadas ou esticadas), segura as almofadas na altura dos ombros e as empurra para cima, estendendo os cotovelos (foco em ombros).
- **Interação:** Contam juntos "1, 2, 3... Empurra!".
- **Tempo:** 2 minutos.
- **Nível 1:** Fazer o movimento sem peso.
- **Nível 2:** Usar almofadas ou garrafinhas como peso.
- **Espaço:** ✓ Pequeno | ✓ Grande

Módulo 4 de 5: Cardio Lúdico (Versão 2.0 - Totalmente Revisada)

Aqui está uma nova proposta com 5 cards redesenhados para garantir máxima interação, segurança e eficácia.

1. Dança Congelada (com Passos de Dança)

- **Nome:** Dança Congelada
- **Missão:** Dançar juntos com passos malucos e congelar quando a música parar!
- **Setup (Material):** Opcional: Música animada.
- **Criança faz:** Dança junto com a mãe, imitando os passos dela.
- **Mãe faz:** Lidera a dança com movimentos simples e aeróbicos: passo "abre-fecha", "calcanhar na frente", "joelho para cima", "polichinelo sem salto".
- **Interação:** A mãe canta e dança com a criança. Quando a música (ou o canto) para, ambos congelam. O foco é a diversão compartilhada.
- **Tempo:** 2-3 minutos.
- **Nível 1 (Iniciante):** Movimentos mais lentos.
- **Nível 2 (Avançado):** Aumentar a velocidade dos passos de dança.
- **Espaço:** ✓ Pequeno | ✓ Grande

2. Pula-Feijão (Adaptação Segura das Ilhas)

- **Nome:** Pula-Feijão
- **Missão:** Pular por cima dos "saquinhos de feijão mágicos" sem encostar neles!
- **Setup (Material):** Livros, cadernos, chinelos ou pedaços de fita adesiva no chão (objetos que não escorregam).
- **Criança faz:** Pula com os dois pés de um lado para o outro dos objetos.
- **Mãe faz:** Salto lateral com os dois pés (ou um passo lateral rápido por cima do objeto, sem saltar).
- **Interação:** Ambos pulam juntos sobre o mesmo "feijão" ou em "feijões" diferentes, um de frente para o outro.
- **Tempo:** 2 minutos.
- **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.
- **Espaço:** ✓ Pequeno | ✓ Grande

3. Siga o Mestre Veloz

- **Nome:** Siga o Mestre Veloz
- **Missão:** Imitar todos os movimentos do mestre o mais rápido que puder!
- **Setup (Material):** Nenhum.
- **Criança faz:** Imita os movimentos da mãe.
- **Mãe faz:** Faz uma sequência de 3 movimentos cardio simples: Corrida no lugar (5s), Polichinelo sem salto (5s), Agachamento curto e rápido (5s). E repete.

- **Interação:** A mãe é o "mestre" e a criança é o "aprendiz". Eles fazem os movimentos juntos. Na rodada seguinte, podem trocar os papéis.
- **Tempo:** 2-3 minutos.
- **Nível 1:** Fazer a sequência em ritmo de marcha.
- **Nível 2:** Aumentar a velocidade da sequência.
- **Espaço:** ✓ Pequeno | ✓ Grande

4. Esqui na Montanha

- **Nome:** Esqui na Montanha
- **Missão:** Esquiar na neve, pulando de um lado para o outro para desviar das árvores!
- **Setup (Material):** Nenhum.
- **Criança faz:** Imita o movimento de esquiar, saltando de um pé para o outro.
- **Mãe faz:** Salto de patinador (Skater jump). Salta lateralmente, pousando em um pé e levando o outro pé por trás.
- **Interação:** Ambos "esquiam" juntos, um ao lado do outro, como se estivessem na mesma montanha.
- **Tempo:** 2 minutos.
- **Nível 1:** Dar um passo largo para o lado em vez de saltar.
- **Nível 2:** Saltar com mais amplitude e velocidade.
- **Espaço:** ✓ Pequeno | ✓ Grande

5. Corre Mensageiro (Mantido e Otimizado)

- **Nome:** Corre Mensageiro
- **Missão:** Levar as cartas secretas para o outro lado do reino antes que o tempo acabe!
- **Setup (Material):** Dois objetos para marcar pontos (ex: garrafa e almofada).
- **Criança faz:** Corre de um ponto ao outro.
- **Mãe faz:** Corrida vai-e-vem (shuttle run) entre os dois pontos.
- **Interação:** É uma missão em equipe! A mãe leva uma carta, volta, e bate na mão da criança para ela levar a próxima. Correm contra o relógio imaginário.
- **Tempo:** 2 minutos.
- **Nível 1:** Trote leve entre os pontos.
- **Nível 2:** Corrida em velocidade (sprint).
- **Espaço:** ✗ Pequeno | ✓ Grande (requer um mínimo de espaço para deslocamento).

Módulo 5 de 5: Finalização & Vínculo (Lista Final Detalhada - 6 Cards)

1. Estátua de Gelo

- **Nome:** Estátua de Gelo

- **Missão:** Ficar duro como uma estátua de gelo e depois derreter completamente quando o sol aparece!
- **Setup (Material):** Tapete.
- **Criança faz:** Em pé, inspira fundo puxando os ombros para cima, em direção às orelhas, ficando "dura". Ao soltar o ar, "derrete", soltando os ombros e relaxando o corpo para a frente.
- **Mãe faz:** Guia o movimento, fazendo junto. Inspira elevando os ombros ("tensão") e expira soltando o ar pela boca e relaxando o tronco à frente ("relaxamento").
- **Interação:** A mãe narra: "Vamos virar uma estátua de gelo! Puxa o ar e fica bem duro... Agora o sol chegou! Solta o ar e derrete tudo!".
- **Tempo:** 2 minutos.
- **Nível 1 (Iniciante):** Foco na percepção do movimento, sem forçar.
- **Nível 2 (Avançado):** Tenta sentir cada parte do corpo "derretendo", da cabeça aos pés.
- **Espaço:** ✓ Pequeno | ✓ Grande

2. Alongamento dos Animais

- **Nome:** Alongamento dos Animais
- **Missão:** Vamos nos espreguiçar como os animais da floresta depois de uma longa soneca!
- **Setup (Material):** Tapete.
- **Criança faz:** Imita os animais junto com a mãe.
- **Mãe faz:** Guia a sequência: Gatinho (arquear a coluna), Cachorrinho (V invertido), Tatu-Bolinha (abraçar joelhos).
- **Interação:** Fazem os sons dos animais juntos a cada postura.
- **Tempo:** 2-3 minutos.
- **Nível 1 (Iniciante):** Fazer os movimentos com menor amplitude.
- **Nível 2 (Avançado):** Segurar cada postura por 15 segundos, respirando fundo.
- **Espaço:** ✓ Pequeno | ✓ Grande

3. Borboleta Calma

- **Nome:** Borboleta Calma
- **Missão:** Ser uma borboleta que bate as asas bem devagar, descansando em cima de uma flor.
- **Setup (Material):** Tapete.
- **Criança faz:** Senta, junta a sola dos pés e balança os joelhos para cima e para baixo.
- **Mãe faz:** O mesmo movimento de "borboleta", sentindo alongar a virilha.
- **Interação:** Cantam uma música suave enquanto "batem as asas" juntos, diminuindo o ritmo aos poucos até parar.
- **Tempo:** 2 minutos.

- **Nível 1 (Iniciante):** Manter a postura sem balançar os joelhos.
- **Nível 2 (Avançado):** Balançar os joelhos suavemente, tentando aumentar a amplitude.
- **Espaço:** ✓ Pequeno | ✓ Grande

4. Cobra e a Concha

- **Nome:** Cobra e a Concha
- **Missão:** Ser uma cobra que se estica para pegar sol e depois se esconde em sua concha para descansar.
- **Setup (Material):** Tapete.
- **Criança faz:** Imita os movimentos da mãe no seu próprio ritmo.
- **Mãe faz:** 1. Deitada de bruços, empurra o chão com as mãos, elevando o tronco (posição da Cobra). 2. Em seguida, leva o quadril para trás, sentando sobre os calcanhares (posição da Criança/Concha).
- **Interação:** A mãe narra: "Vamos virar uma cobra tomando sol... Agora, rápido, vamos nos esconder na concha!".
- **Tempo:** 2 minutos.
- **Nível 1 (Iniciante):** Na "Cobra", manter os cotovelos flexionados (cobra bebê).
- **Nível 2 (Avançado):** Estender completamente os cotovelos na "Cobra", se for confortável para a lombar.
- **Espaço:** ✓ Pequeno | ✓ Grande

5. Cheirar a Flor, Soprar a Vela

- **Nome:** Cheirar a Flor, Soprar a Vela
- **Missão:** Cheirar o perfume da flor mais cheirosa do jardim e depois soprar a velinha do bolo de aniversário bem devagar.
- **Setup (Material):** Nenhum.
- **Criança faz:** Sentada de frente para a mãe, inspira profundamente pelo nariz ("cheirando a flor") e expira lentamente pela boca ("soprando a vela").
- **Mãe faz:** O mesmo movimento de respiração diafragmática, guiando a criança.
- **Interação:** Sentados um de frente para o outro, podem segurar as mãos. A mãe pode usar o dedo indicador como a "vela" para a criança soprar.
- **Tempo:** 1-2 minutos.
- **Nível 1 (Iniciante):** Fazer 3 a 4 respirações lentas.
- **Nível 2 (Avançado):** Tentar fazer a expiração durar o dobro da inspiração (ex: inspira em 3s, expira em 6s).
- **Espaço:** ✓ Pequeno | ✓ Grande

6. Abraço Final

- **Nome:** Abraço Final

- **Missão:** Guardar toda a energia boa da nossa brincadeira no abraço mais forte e quentinho de todos!
- **Setup (Material):** Nenhum.
- **Criança faz:** Dá um abraço apertado na mãe.
- **Mãe faz:** Abraça a criança com presença e carinho.
- **Interação:** Permanecem no abraço enquanto contam juntos até 10, ou fazem três respirações profundas em silêncio, sentindo o coração um do outro. É o ritual de encerramento.
- **Tempo:** 1 minuto.
- **Nível 1/2:** O único nível aqui é o da conexão.
- **Espaço:** ✓ Pequeno | ✓ Grande