



Quando encorajamos as crianças a brincar no quintal, surge um mundo de possibilidades repletas de diversão: áreas ao ar livre, sol e ar puro são bons promotores quando as crianças brincam com eles.

Ar fresco Atividades

01



Pular corda

Pular corda é uma atividade de playground cíclica e divertida. Pular corda pode ajudar a melhorar a coordenação entre olhos, pés e mãos.

Basquete

É um esporte de 2 equipes. O objetivo principal é passar a bola por um aro montado na alto de uma tabela do lado do adversário. Jogar basquete ajuda as pessoas a queimar calorias, desenvolver autodisciplina e melhorar a coordenação.



02

03



Tênis

O tênis é um bom esporte para manter a agilidade, concentração e saúde. Ele também tem benefícios sociais e psicológicos. Você pode jogar com um clube ou com amigos e familiares como uma atividade social.

Yoga

O objetivo principal da prática de yoga é a iluminação, alcançando a unidade de corpo e mente. A yoga ajuda a diminuir o estresse e a aliviar a ansiedade.



04

05



futebol

O futebol aumenta a saúde cardiovascular e melhora o tônus muscular, cria força, flexibilidade e resistência. O futebol ensina seus jogadores a coordenação, habilidades de trabalho em equipe, foco, concentração, e autodisciplina.

Golf

O golfe é mentalmente estimulante e fisicamente desafiador. No entanto, o jogo é considerado 95% mental ao invés de físico.



06

07



Vôlei

Jogar vôlei é bom para queimar calorias. O voleibol também melhora o tônus e a força muscular. Ele fortalece o corpo, melhora a coordenação olho-mão, os reflexos e o equilíbrio.



Pular corda

Duas crianças batem ou giram a corda, enquanto a terceira criança salta e diz “cor-di-nha” Cada uma das sílabas corresponde a um salto. Quando a criança que pula proferir a palavra completa, ela deixará a corda e dará lugar a outro. Quem estiver pulando não pode pisar na corda.

Acerte o balde

Este é um jogo super divertido que ajuda no desenvolvimento físico das crianças.

O jogo do barril é uma boa técnica para treinar os objetivos e a coordenação motora das crianças. Tudo que você precisa é de um balde - pode ser uma lavanderia - e bolas de gude ou quaisquer objetos redondos que possam ser jogados fora.

O objetivo é acertar baldes de diferentes distâncias e alturas. Você pode até criar um sistema de pontuação que determinará o vencedor e possivelmente preparará um tratamento especial.

Bolha de sabão

Um clássico atemporal que faz das bolhas de sabão parte da infância da maioria dos pais e mães de hoje.

Portanto, nada melhor do que divulgar este jogo interessante para a geração mais jovem. O melhor de tudo, hoje, já é possível comprar acessórios específicos para fazer bolhas de sabão na Internet: existem alguns modelos que podem ser feitos em um ou mais, tamanhos diferentes - todo mundo tem.

Este é um jogo que pode ser completado em [casa](#), mas nada se compara ao efeito da luz do sol nas bolhas e ao efeito de ver o vento as levar embora!



Corrida de obstáculos

Correr de obstáculos é uma forma simples e divertida de fazer exercícios para as crianças sem sair de casa.

Dependendo do tamanho do pátio, você pode tornar o circuito maior ou menor e alterar a intensidade da dificuldade do obstáculo.

Por falar nisso, os obstáculos podem ser quase todos os tipos de objetos que você tem em sua casa: cordas, cones de brinquedo, linhas desenhadas no chão - o importante é usar a criatividade para construir circuitos dinâmicos e desafiadores.