

BÔNUS · GUIA POR FAIXA ETÁRIA

2-12
ANOS EM
4 FASES

Guia por Faixa Etária

A mesma brincadeira de 2 a 12 anos. Entenda cada fase, saiba o que funciona, o que evitar e como adaptar qualquer brincadeira para a idade da turma.

✓ 4 fases explicadas

✓ 18 brincadeiras em 4 versões

✓ O que evitar

✓ Como falar com cada idade

Material criado por

Renata Alves

Especialista em Recreação Infantil

KIT COMPLETO
**+150 Brincadeiras
Prontas**

Uma brincadeira, quatro festas

O mesmo pega-pega que faz uma turma de 7 anos gritar de alegria pode fazer uma criança de 3 anos chorar e um grupo de 11 anos revirar os olhos. O segredo do recreador profissional não é saber mais brincadeiras, é saber **adaptar** cada uma para a idade certa.

 2 E 3 ANOS Os exploradores Atenção média: 2 a 4 minutos . Página 3.	 4 E 5 ANOS Os imaginativos Atenção média: 5 a 8 minutos . Página 4.	 6 A 8 ANOS Os competidores Atenção média: 8 a 12 minutos . Página 5.	 9 A 12 ANOS Os desafiadores Atenção média: 12 a 20 minutos . Página 6.
---	---	--	--

As 5 alavancas para adaptar qualquer brincadeira

Regras	Para os menores, tire regras. Para os maiores, acrescente uma regra de desafio ou estratégia.
Tempo	Menores: rodadas curtas e mais repetições. Maiores: cronômetro e pressão de tempo.
Espaço	Menores: espaço pequeno e seguro. Maiores: espaço maior e percursos com obstáculos.
Competição	Menores: todos juntos contra um "vilão". Maiores: equipes com placar e premiação.
Papel do adulto	Menores: o recreador e os pais brincam junto. Maiores: o recreador vira juiz e apresentador.

Turma mista? Escolha brincadeiras sem eliminação, monte equipes misturando idades e dê aos maiores o papel de "capitão" ou "ajudante do recreador".

Os exploradores

Como animar crianças de 2 e 3 anos



TEMPO DE ATENÇÃO POR BRINCADEIRA

2 a 4 minutos

GRUPO IDEAL

Até 10 crianças, com pais por perto

Estão descobrindo o próprio corpo e o mundo. Ainda não entendem regras, competição ou espera de vez. Aprendem imitando e repetindo. Ficam felizes com estímulos simples: bolhas, música, cores, balões e esconder e achar.

O que funciona

- ✓ Música com gestos e repetição
- ✓ Imitar bichos e movimentos do recreador
- ✓ Bolhas de sabão, balões e paraquedas
- ✓ Circuitos simples de engatinhar e pular
- ✓ Brincadeiras em que todos fazem a mesma coisa ao mesmo tempo

O que evitar

- ✗ Regras com mais de um passo
- ✗ Eliminação e competição
- ✗ Esperar a vez em fila longa
- ✗ Barulhos fortes (balão estourando)
- ✗ Objetos pequenos que caibam na boca

🗨️ COMO FALAR COM ELES

Frases curtíssimas, uma ordem por vez, sempre mostrando com o corpo. Abaixar-se na altura deles e usar voz animada, mas não alta demais.

🕒 HORA DE TROCAR DE BRINCADEIRA

Quando começam a se dispersar, chorar ou procurar os pais, troque na hora por algo com música ou bolhas.

As que mais combinam, no Livro Principal (20 brincadeiras do livro servem para esta fase)

2 Trenzinho de Boas-Vindas

29 Ciranda Cirandinha

34 Se Você Está Feliz

35 Cabeça, Ombro, Joelho e Pé

42 Estátua

71 Balão no Ar

123 Caça às Bolhas

124 Paraquedas Colorido

125 Cadê o Bichinho?

126 Circuito do Explorador

127 Bichos Andam Assim

128 Separa as Cores

129 Pula o Rio

130 Dona Aranha com Gestos

131 Lenços Dançantes

132 Achou!

133 Pintura com Água

134 Caixa Sensorial

135 Trenzinho dos Pequenos

136 Banho de Balões

Os imaginativos

Como animar crianças de 4 e 5 anos



TEMPO DE ATENÇÃO POR BRINCADEIRA

5 a 8 minutos

GRUPO IDEAL

Até 20 crianças

A fase do faz de conta. Acreditam de verdade na história que você conta e adoram ser personagens. Já seguem regras simples, mas perder ainda é difícil. Têm muita energia e pouca paciência para esperar.

O que funciona

- ✓ Brincadeiras com história (zumbi, selva, castelo)
- ✓ Estátua, morto-vivo e comandos simples
- ✓ Pega-pegas com salvamento
- ✓ Dança com paradas
- ✓ Cooperação: todos contra o "vilão" (o recreador)

O que evitar

- ✗ Eliminação com criança sentada de fora
- ✗ Regras com exceções
- ✗ Equipes que perdem sempre
- ✗ Explicações longas antes de começar
- ✗ Brincadeiras que exigem leitura

🗨️ COMO FALAR COM ELES

Conte tudo como aventura: "o chão virou lava!", "o lobo está chegando!". Explique jogando: comece e vá ensinando a regra no meio da brincadeira.

🚦 HORA DE TROCAR DE BRINCADEIRA

Se começam a empurrar, correr sem rumo ou brigar por objetos, use uma brincadeira de comando (Estatua, Semáforo) para reorganizar.

As que mais combinam, no Livro Principal (84 brincadeiras do livro servem para esta fase)

1 Bola do Nome

2 Trenzinho de Boas-Vindas

6 Batata Quente do Nome

18 Coelhoinho Sai da Toca

29 Ciranda Cirandinha

34 Se Você Está Feliz

35 Cabeça, Ombro, Joelho e Pé

36 A Linda Rosa Juvenil

40 Fui no Tororó

44 Dança das Cores

48 Baile dos Bichos

71 Balão no Ar

106 Expedição na Selva

117 Pescaria de Clipes

121 Fantoche de Meia

123 Caça às Bolhas

124 Paraquedas Colorido

125 Cadê o Bichinho?

126 Circuito do Explorador

127 Bichos Andam Assim

128 Separa as Cores

129 Pula o Rio

130 Dona Aranha com Gestos

131 Lenços Dançantes

133 Pintura com Água

134 Caixa Sensorial

135 Trenzinho dos Pequenos

136 Banho de Balões



Os competidores

Como animar crianças de 6 a 8 anos

TEMPO DE ATENÇÃO POR BRINCADEIRA

8 a 12 minutos

GRUPO IDEAL

Até 30 crianças

Já entendem e cobram regras ("não vale!"). Adoram competir, pontuar e ganhar, e começam a gostar de equipes. Estão aprendendo a ler e se sentem grandes quando recebem responsabilidades.

O que funciona

- ✓ Gincanas com equipes e placar
- ✓ Revezamentos e corridas
- ✓ Desafios de mira e habilidade
- ✓ Mímica e adivinhação
- ✓ Caça ao tesouro com pistas desenhadas ou simples

O que evitar

- ✗ Regras injustas ou que mudam no meio
- ✗ Brincadeiras "de bebê" (eles se ofendem)
- ✗ Equipes sempre com os mesmos líderes
- ✗ Premiação só para o vencedor
- ✗ Tempo parado sem nada para fazer

🗨️ COMO FALAR COM ELES

Explique as regras com clareza antes de começar e seja juiz firme e justo. Dê funções: capitão, juiz, ajudante do recreador.

🕒 HORA DE TROCAR DE BRINCADEIRA

Se surgem discussões sobre regras, pare, esclareça e recomece. Se estão desanimados, aumente o desafio ou crie uma competição.

As que mais combinam, no Livro Principal (137 brincadeiras do livro servem para esta fase)

- | | | | | |
|---------------------|-----------------------------|--------------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| 1 Bola do Nome | 4 Olá com o Corpo | 8 Chuva de Palmas | 9 Espelho em Dupla | 11 Crachá Criativo |
| 12 Nome com Gesto | 15 Pega-Pega Zumbi | 16 Pega-Pega das Cores | 19 Gato e Rato | 22 Tubarão e Peixinhos |
| 30 Corre Cotia | 32 Pirulito que Bate Bate | 33 Batata Quente | 37 O Sapo Não Lava o Pé | 38 Passa Anel |
| 42 Estátua | 50 Trenzinho Maluco | 52 Dança do Chapéu | 53 Câmera Lenta e Acelerado | 61 Boliche de Garrafa PET |
| 70 Bola no Cesto | 72 Futebol de Balão Sentado | 84 Carinha no Balão | 85 Seu Mestre Mandou | 86 Morto-Vivo |
| 93 Ilhas Encantadas | 97 Pé na Cor | 145 Caça às Pedrinhas Pintadas | | |

Os desafiadores

Como animar crianças de 9 a 12 anos



TEMPO DE ATENÇÃO POR BRINCADEIRA

12 a 20 minutos

GRUPO IDEAL

Até 30 crianças

Querem ser tratados como grandes e têm medo do ridículo. Preferem desafios, estratégia, mistério e humor. A opinião do grupo de amigos pesa muito. Se acharem a atividade infantil demais, não participam.

O que funciona

- ✓ Estratégia: rouba-bandeira, jogo da velha humano
- ✓ Mistério: detetive, quem sou eu, caça ao tesouro
- ✓ Desafios de equipe e cooperação (lençol virado)
- ✓ Competições com placar e premiação
- ✓ Desafios com celular/foto e música atual

O que evitar

- ✗ Cantigas de roda e brincadeiras "de pequeno"
- ✗ Expor alguém sozinho na frente do grupo
- ✗ Fantasias e histórias muito infantis
- ✗ Obrigar a participar
- ✗ Recreator "fofo demais"

🗣️ COMO FALAR COM ELES

Fale como com adolescentes: direto, com humor e desafio ("duvido que vocês consigam em 1 minuto"). Peça opinião sobre a próxima brincadeira.

📱 HORA DE TROCAR DE BRINCADEIRA

Se ficam no celular ou em grupinhos parados, proponha um desafio competitivo entre esses grupos.

As que mais combinam, no Livro Principal (94 brincadeiras do livro servem para esta fase)

3 Teia de Barbante

5 Bingo de Pessoas

7 Fila do Aniversário

10 Grito de Guerra

14 Pega-Pega Corrente

20 Mãe da Rua

21 Barra-Manteiga

23 Polícia e Ladrão

25 Corrida de Três Pernas

27 Corrida de Caranguejo

31 Escravos de Jó

39 Telefone Sem Fio

43 Dança do Jornal

45 Dança da Laranja

55 Cabo de Guerra

59 Jogo da Velha Humano

62 Queimada

63 Rouba-Bandeira

66 Caça ao Tesouro com Pistas

68 Lençol Virado

74 Estoura no Pé

81 Senta e Estoura

98 Detetive do Ritmo

100 Mímica em Equipes

101 Detetive da Piscadela

102 Quem Sou Eu?

116 Adedonha (Stop)

144 Elástico

Adapte em segundos

Pega-Pega

Ficha completa: Nº 13 · pág. 17 do Livro Principal

2 E 3 ANOS

O recreador é o único pegador, andando devagar e "fingindo" não conseguir pegar. Ninguém congela: quem é pego ganha cócegas e volta.

4 E 5 ANOS

Pega-pegas zumbi: pegadores andam. Quem é pego congela e é salvo com um abraço de um colega.

6 A 8 ANOS

Pega-pegas americano: congela e salva passando por baixo das pernas. Troca de pegador a cada 2 minutos.

9 A 12 ANOS

Pega-pegas corrente ou rabo do macaco por equipes, com placar. Área limitada e regras de estratégia.

Estátua

Ficha completa: Nº 42 · pág. 33 do Livro Principal

2 E 3 ANOS

Dança livre e, quando a música para, todos "dormem" (deitam). O recreador também para, mostrando como fazer.

4 E 5 ANOS

Estátua temática: "estátua de leão", "de princesa". O recreador faz caretas para tentar fazê-los rir.

6 A 8 ANOS

Quem se mexe vira ajudante do recreador e ajuda a procurar estátuas que se mexem.

9 A 12 ANOS

Estátua em grupo: a equipe forma uma cena (foto, esporte, filme) e os outros adivinham.

Seu Mestre Mandou

Ficha completa: Nº 85 · pág. 58 do Livro Principal

2 E 3 ANOS

Sem pegadinha: o recreador manda e todos fazem juntos (bater palmas, pular, deitar).

4 E 5 ANOS

Comandos simples e engraçados. A pegadinha ("não falei seu mestre mandou!") gera riso, sem eliminar.

6 A 8 ANOS

Com pegadinhas e eliminação leve (quem erra vira ajudante). Comandos de buscar objetos.

9 A 12 ANOS

Comandos de desafio por equipe: "trazer 3 sapatos de adultos", "formar a palavra FESTA com o corpo".

Batata Quente

Ficha completa: Nº 33 · pág. 28 do Livro Principal

2 E 3 ANOS

Passar a bola na roda com ajuda dos pais. Quando a música para, quem está com a bola ganha um aplauso.

4 E 5 ANOS

Quando para, quem está com a batata faz um gesto ou imita um bicho e todos copiam.

6 A 8 ANOS

Quem fica com a batata responde uma pergunta ou cumpre um desafio sorteado.

9 A 12 ANOS

Duas batatas ao mesmo tempo, girando em direções opostas. Quem ficar com as duas cumpre o desafio.

Dança da Cadeira

Ficha completa: Nº 41 · pág. 33 do Livro Principal

2 E 3 ANOS

Não use cadeiras: use almofadas no chão, uma para cada criança, sem tirar nenhuma.

4 E 5 ANOS

Versão cooperativa: tira-se uma cadeira por rodada e todos precisam caber juntos, se ajudando.

6 A 8 ANOS

Versão clássica com eliminação. Quem sai vira DJ e para a música.

9 A 12 ANOS

Versão desafio: antes de sentar, precisam cumprir uma ordem (dar uma volta em si, tocar o chão).

Caça ao Tesouro

Ficha completa: Nº 66 · pág. 46 do Livro Principal

2 E 3 ANOS

Esconder bichinhos de pelúcia à vista. Todos procuram juntos com os pais.

4 E 5 ANOS

Pistas com desenho ou foto do lugar. O recreador lê e o grupo inteiro procura junto.

6 A 8 ANOS

Pistas escritas simples ("onde a gente lava as mãos?"), por equipes.

9 A 12 ANOS

Charadas, códigos secretos e enigmas. Cada equipe com um percurso diferente e cronômetro.

Revezamento

Ficha completa: Nº 56 · pág. 41 do Livro Principal

2 E 3 ANOS

Sem competição: cada criança faz o percurso de mão dada com um adulto e todos comemoram.

4 E 5 ANOS

Percurso curto e reto. Todas as equipes "ganham" medalha no final.

6 A 8 ANOS

Percurso com obstáculos e formas de ir (pulando, de costas). Placar por equipe.

9 A 12 ANOS

Revezamento com desafios em cada estação (montar copos, acertar o cesto).

Mímica

Ficha completa: Nº 99 · pág. 66 do Livro Principal

2 E 3 ANOS

O recreador faz a mímica de bichos e as crianças imitam e falam o som.

4 E 5 ANOS

Mímica de bichos com som. A criança escolhe o bicho e os colegas adivinham.

6 A 8 ANOS

Mímica de profissões, esportes e personagens, sem som.

9 A 12 ANOS

Mímica de filmes, músicas e expressões, por equipes e com tempo.

Balão no Ar

Ficha completa: Nº 71 · pág. 50 do Livro Principal

2 E 3 ANOS

Um balão para cada criança, só para brincar livremente batendo.

4 E 5 ANOS

O grupo mantém poucos balões no ar contando juntos até 10.

6 A 8 ANOS

Regras: só cabeça, só cotovelo. Equipes contam toques.

9 A 12 ANOS

Vôlei de balão por equipes, com rede de barbante e placar.

Boliche

Ficha completa: Nº 61 · pág. 44 do Livro Principal

2 E 3 ANOS

Garrafas bem perto, bola grande. Todo arremesso é comemorado, derrube ou não.

4 E 5 ANOS

Distância curta, duas tentativas, contar juntos quantas caíram.

6 A 8 ANOS

Distância maior, placar por equipe, garrafas com pontuação diferente.

9 A 12 ANOS

Arremesso de costas ou com bola pequena, campeonato com chaves.

Coelhinho Sai da Toca

Ficha completa: Nº 18 · pág. 19 do Livro Principal

2 E 3 ANOS

Cada criança com um bambolê, troca de toca com o pai ou mãe ajudando, sem ninguém sobrar.

4 E 5 ANOS

Uma toca para cada coelho. Ninguém sai, a graça é trocar correndo.

6 A 8 ANOS

Uma toca a menos: quem sobra vai para o centro e dá o próximo comando.

9 A 12 ANOS

Tocas diminuem a cada rodada e podem ter dois coelhos. Comandos falsos para confundir.

Esconde-Esconde

Ficha completa: Nº 28 · pág. 24 do Livro Principal

2 E 3 ANOS

"Achou!": o recreador se esconde atrás de um lençol ou de um móvel bem à vista.

4 E 5 ANOS

Esconder em duplas com um adulto. Esconderijos combinados e seguros.

6 A 8 ANOS

Clássico com pique e "1, 2, 3 salvo!".

9 A 12 ANOS

Esconde-esconde ao contrário (sardinha): quem acha se esconde junto.

Morto-Vivo

Ficha completa: Nº 86 · pág. 58 do Livro Principal

 2 E 3 ANOS

Só "dormir" e "acordar", junto com o recriador.

 4 E 5 ANOS

Morto-vivo devagar, com o recriador fazendo junto.

 6 A 8 ANOS

Rápido e com pegadinhas (gesto contrário da palavra).

 9 A 12 ANOS

Adicione comandos novos (meio-vivo, zumbi, ninja) e muita velocidade.

Telefone Sem Fio

Ficha completa: Nº 39 · pág. 31 do Livro Principal

 2 E 3 ANOS

Não indicado. Troque por imitar sons de bichos em roda.

 4 E 5 ANOS

Palavras únicas e simples ("bolo", "gato").

 6 A 8 ANOS

Frases curtas e engraçadas.

 9 A 12 ANOS

Frases longas e trava-línguas.

Cabo de Guerra

Ficha completa: Nº 55 · pág. 41 do Livro Principal

 2 E 3 ANOS

Não indicado. Troque por "puxar o lençol" junto com o recriador.

 4 E 5 ANOS

Crianças contra o recriador (que sempre "perde" no final).

 6 A 8 ANOS

Equipes equilibradas por tamanho, em grama.

 9 A 12 ANOS

Melhor de três, com equipes sorteadas e torcida organizada.

Bingo

Ficha completa: Nº 115 · pág. 75 do Livro Principal

2 E 3 ANOS

Não indicado. Troque por mostrar figuras e falar o nome do bicho.

4 E 5 ANOS

Bingo de figuras com cartela de 4 imagens grandes.

6 A 8 ANOS

Bingo de figuras ou números com cartela de 9 casas.

9 A 12 ANOS

Bingo de pessoas ou de palavras, com prêmio para linha e cartela cheia.

Corrida do Ovo na Colher

Ficha completa: Nº 26 · pág. 23 do Livro Principal

2 E 3 ANOS

Carregar uma bola grande nas mãos até o balde, com o adulto ao lado. Sem colher e sem pressa.

4 E 5 ANOS

Colher grande e bolinha leve, percurso curto. Se cair, pega e continua de onde parou.

6 A 8 ANOS

Colher comum, percurso com curvas e revezamento por equipes.

9 A 12 ANOS

Colher na boca, mãos para trás e obstáculos no caminho. Cronômetro por equipe.

Dança das Cores

Ficha completa: Nº 44 · pág. 34 do Livro Principal

2 E 3 ANOS

Papéis grandes de 2 ou 3 cores. Quando a música para, todos vão juntos para a cor que o recreador mostra.

4 E 5 ANOS

Quatro cores. O recreador fala a cor e as crianças correm para pisar nela.

6 A 8 ANOS

Comandos combinados: "pé no azul e mão no amarelo".

9 A 12 ANOS

Comandos rápidos com cores e números ("3 pessoas no verde!"), formando grupos na hora.