

Estado lança o Mova Minas Recreativo

Qua 17 junho

A exemplo do Mova Minas, criado para incentivar a prática de atividades físicas neste período de isolamento social devido à pandemia de covid-19, a [Secretaria de Estado de Desenvolvimento Social \(Sedese\)](#), por meio da Subsecretaria de Esportes, lança o Mova Minas Recreativo, destinado a crianças e adolescentes.

O programa conta com uma série de vídeos divulgados nas redes sociais e no canal do Youtube da Sedese, além de uma cartilha com as atividades e os materiais necessários para sua execução. Elas foram pensadas para quatro faixas etárias: crianças de 2 a 6 anos, de 7 a 10 e jovens de 11 a 14 anos e acima de 15 anos. O programa busca garantir o desenvolvimento de capacidades e habilidades intelectuais, emocionais, motoras e cognitivas de forma prazerosa.

Entre as brincadeiras para crianças de 2 a 6 anos está, por exemplo, o “Trilha das pegadas”. Para realizar a atividade são necessárias folhas de papel, fita crepe, tinta ou caneta. Junto com as crianças, desenhe ou pinte os pés e as mãos em várias folhas de papel. Em seguida, com uma fita, cole de forma aleatória os desenhos no chão, sempre intercalando mão e pé (direito e esquerdo). A criança deverá realizar os movimentos de acordo com os desenhos correspondentes. Esta atividade ajuda a desenvolver a lateralidade, equilíbrio, coordenação motora e o raciocínio lógico, por exemplo.

Já para jovens acima de 15 anos um exemplo é o “Jogo da memória”, para o qual é necessário apenas caneta, lápis e papel. Para desenvolver a brincadeira, primeiramente escreva nomes de exercícios duplicados em folhas de papel. Em seguida, coloque as folhas viradas para baixo, distribuídas de forma aleatória no chão. Em dupla, o jogador deverá virar duas folhas por vez, buscando acertar onde os pares de exercícios estão. Caso o jogador não acerte e escolha exercícios diferentes, ele deverá reproduzir os dois exercícios descritos nos papéis. A dupla deve repetir o procedimento até que consiga achar todos os pares. Além de desenvolver a coordenação motora, essa atividade estimula a memorização e a interação.

“A nossa proposta é orientar práticas de atividades recreativas para crianças e adolescentes, além de estimular a alegria, a diversão e aproximar a família. Fazer com que os pais também auxiliem as crianças nessa construção das atividades, principalmente os pequenos”, salienta Fernanda Alves Batista, diretora de Incentivo ao Desporto Educacional da Sedese.

Tanto a cartilha quanto as atividades podem estar disponíveis no [Instagram](#), [Facebook](#) e [Twitter](#) da Sedese e [também no canal da secretaria no Youtube](#).