

ATIVIDADES PARA FAZER EM CASA NA QUARENTENA

MUSEU DE ARTE DE SÃO PAULO (MASP)

O que ver: com obras das Américas, África, Ásia e Europa, o Masp reúne mais de 11 mil itens expostos, entre pinturas, esculturas, objetos, fotos e roupas de vários períodos. Na visita virtual, você tem a impressão de estar caminhando pelo museu.

Acesse: bit.ly/masp-visita-virtual.

MUSEU DO LOUVRE (PARIS, FRANÇA)

O que ver: o museu mais visitado do mundo tem obras que vão desde esculturas do Egito antigo até um dos quadros mais famosos do mundo, a *Mona Lisa*, do italiano Leonardo da Vinci (saiba mais sobre a obra na edição 125 do Joca).

Acesse: bit.ly/louvre-visita-virtual.

GRANDE MURALHA DA CHINA

O que ver: com 8.850 quilômetros (km) de comprimento (mais do que a distância entre as cidades de São Paulo e Nova York) em sua parte mais preservada, a Grande Muralha da China é formada por diversos muros (alguns paralelos uns aos outros) e foi erguida como forma de proteção para o país.

Acesse: bit.ly/muralha-china-visita-virtual.

MUSEU DAS CRIANÇAS (BOSTON, ESTADOS UNIDOS)

O que ver: voltado para crianças e jovens de todas as idades, o local possui diversos tipos de exposições, que se dividem em temas como ciência, artes, saúde, cultura e matemática.

Acesse: bit.ly/museu-criancas-visita-virtual.

ATIVIDADES DA AGÊNCIA ESPACIAL NORTE-AMERICANA (NASA)

O que fazer: já pensou em lançar um foguete espacial ou mesmo visitar Marte? Para divertir as crianças e jovens neste período de isolamento, a Nasa criou atividades virtuais em que tudo isso é possível.

Acesse: bit.ly/nasa-atividades-virtuais.

Veja mais opções no site do Joca: bit.ly/visitas-virtuais-novo-coronavirus.



Confira dicas de passeios e atividades virtuais, além de exercícios físicos, para o período sem sair na rua

COMO SE MOVIMENTAR EM CASA

1. REALIZAR MOVIMENTOS BÁSICOS

Rolar, rastejar, andar e saltitar.

2. SALTITAR EM UM PÉ SÓ

É possível fazer o exercício sem sair do lugar, alternando as pernas.

3. FAZER UMA CAMINHADA COM OBSTÁCULOS

Os obstáculos podem ser cadeiras, almofadas, sapatos ou brinquedos. Você pode passar por baixo da cadeira, saltar a almofada e desviar dos brinquedos, por exemplo.

4. CAÇA AO TESOURO

Uma pessoa esconde algo pela casa e a outra vai procurar. Isso vai fazer com que vocês se movimentem muito.

VÍDEOS COM DICAS PARA SE EXERCITAR

YOGA COM ANIMAIS PARA CRIANÇAS – SMILE AND LEARN

Onde: bit.ly/yoga-animais

Ensina movimentos simples de ioga. A prática ajuda a alongar, diminuir a ansiedade, aumentar a concentração, entre outros benefícios.

KIDS WORKOUT 1 BEGINNERS

Onde: bit.ly/kids-workout-exercicios

O instrutor dá dicas de movimentos simples e que podem ser feitos por pessoas de todas as idades. O vídeo está em inglês – se precisar, ative as legendas em português.

