Brincar com ritmos e palmas

Seis padrões de quatro tempos para ler, experimentar e transformar.

Prepare uma roda tranquila

Proposta a partir de 4 anos, com um adulto. Não precisa de música nem instrumento. Leiam os símbolos juntos. Façam os gestos sentados ou em pé, com espaço confortável. Cada quadrinho é um tempo.

O que cada sinal pede

PALMA: junte as mãos suavemente. PÉ: toque o chão de leve ou apenas levante o pé. CORPO: toque de leve as coxas ou os ombros. PAUSA: mantenha o gesto parado por um tempo.

Treino em três passos

1. O adulto aponta os quatro quadrinhos enquanto conta devagar: 1, 2, 3, 4. 2. Escolham o ritmo 1 e façam uma sequência. Repitam no mesmo pulso, se quiserem. 3. Experimentem os demais ritmos, um por vez, sem acelerar.

Como incluir todos

Quem preferir pode só apontar, marcar os tempos no ar ou acompanhar olhando. Troque um som por um gesto. Não é preciso bater forte nem repetir até acertar. Uma pausa pode fazer parte da brincadeira.

Crie uma sequência própria

Na página 4, desenhe ou escreva um sinal em cada quadrinho. Toquem os quatro tempos e deem um nome ao ritmo. Outra pessoa pode copiar ou sugerir uma variação.

> Mantenha o volume confortável e os movimentos suaves. Se incomodar, diminua o som ou faça apenas gestos. O desafio é brincar juntos com o pulso, sem competição.

Imprima em A4, tamanho real (100%), frente única. As peças também funcionam em preto e branco.

Uso familiar e escolar gratuito. Pode copiar para a turma, preservando os créditos. Não revender.

Leia e faça no seu tempo

Conte 1, 2, 3, 4 de maneira constante. Cada símbolo ocupa um tempo.

RITMO 1

1	2	3	4
			
PALMA	**PAUSA**	**PALMA**	**PAUSA**

RITMO 2

1	2	3	4
			
PÉ	**PÉ**	**PALMA**	**PAUSA**

RITMO 3

1	2	3	4
			
PALMA	**PALMA**	**CORPO**	**PAUSA**

Leia e faça no seu tempo

Conte 1, 2, 3, 4 de maneira constante. Cada símbolo ocupa um tempo.

RITMO 4

1	2	3	4
			
CORPO	**PALMA**	**PÉ**	**PAUSA**

RITMO 5

1	2	3	4
			
PALMA	**PÉ**	**PALMA**	**PÉ**

RITMO 6

1	2	3	4
			
PAUSA	**PALMA**	**CORPO**	**PALMA**

Agora o ritmo é seu

Use palma, pé, corpo ou pausa. Vale escolher o mesmo sinal mais de uma vez.

Meu ritmo se chama:

1	2	3	4

Sequência 1

1	2	3	4

Sequência 2

Lembrete dos sinais



PALMA



PÉ



CORPO



PAUSA