

123

SÉSAMO

VAMOS! BRINCAR!

MOVIMENTE-SE COM O GROVER



123
SÉSAMO

VAMOS! BRINCAR!

MOVIMENTE-SE COM O GROVER



Por Abigail Tabby
Ilustrado por Louis Womble

"Sesame Workshop"®, "Sésamo"® e personagens, marcas e elementos de design associados são de propriedade e licenciados por Sesame Workshop.
© 2019, 2005 Sesame Workshop. Todos os direitos reservados.





Olá a todos! Sou eu, seu fofo e adorável -e incrivelmente em forma- amigo Grover. Estou pronto esperando para mexer meu corpo. Por quê? Porque se movimentar faz bem para você. Fortalece seu coração, seus músculos e seus braços macios e peludos também.

O quê? Seus braços não são fofos e peludos? Bom, tudo bem. Porque todos nós -peludos ou não- podemos mexer!

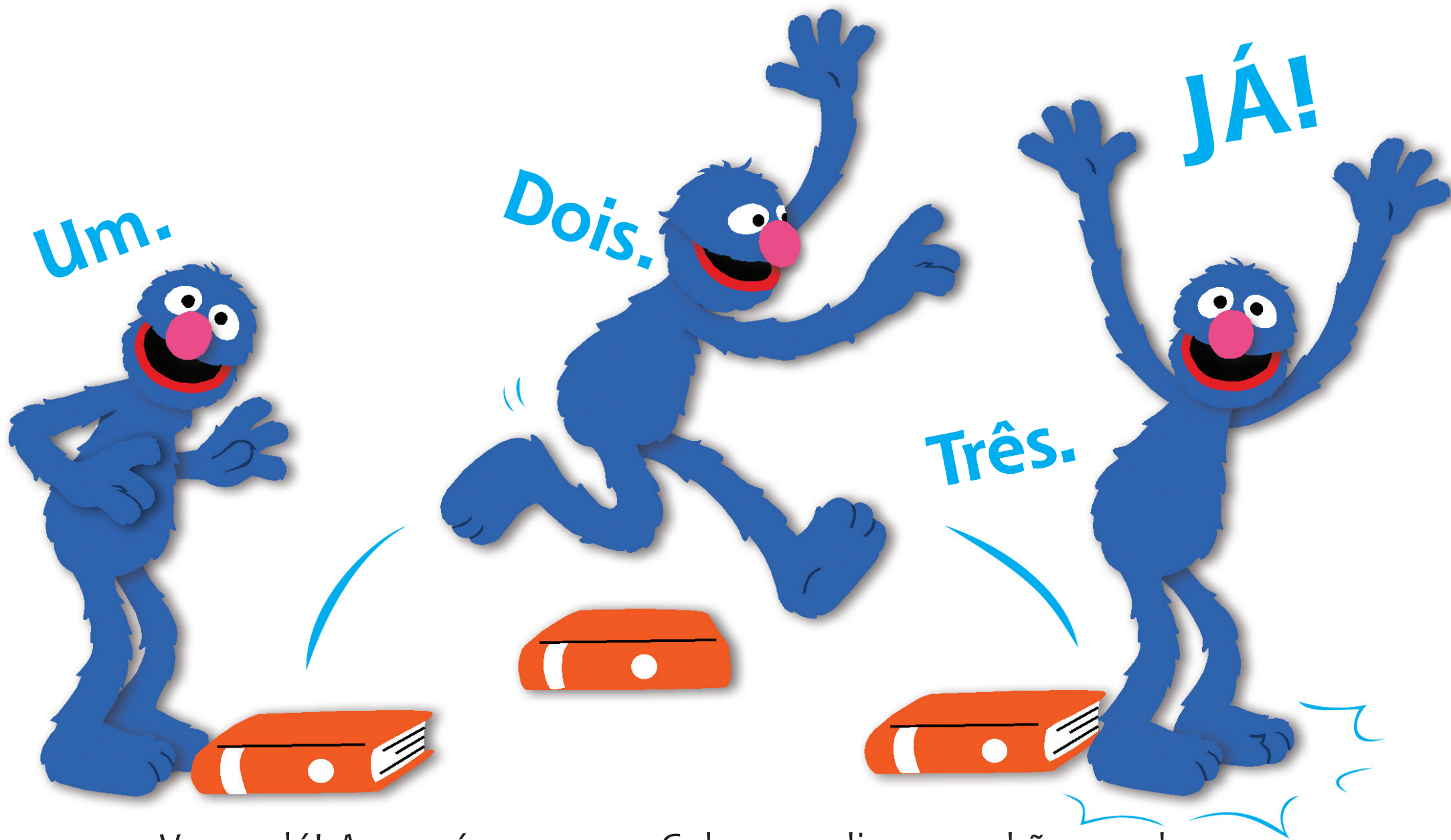
A primeira coisa que você precisa fazer é soltar esse livro. Eu sei que é difícil porque é um livro muito lindo, mas você precisa soltá-lo. Confie em mim.

ESPERA, ESPERA, ESPERA!



Ah, espere um minuto! Antes eu tenho que explicar o que você precisará fazer depois de soltar o livro.

Ok! Coloque o livro no chão e salte por cima dele assim.



Vamos lá! Agora é a sua vez. Coloque o livro no chão e pule sobre ele. Eu te espero aqui.

Você conseguiu? Não foi divertido? Deseja fazer de novo? Muito bem! Continue saltando e, quando terminar, vire a página.

Você é um grande saltador. Você sente seu coração bater mais rápido?

Seu coração bate mais rápido quando você se movimenta muito.



Agora você vai segurar o livro o mais alto que puder.
ESPERA! A menos você tenha visão de raio-x, precisará primeiro ler o que terá que fazer.

Ok! Primeiro, você vai segurar o livro bem acima da sua cabeça. Você vai levantar o livro e esticaaaaaaar o mais alto que puder. Esticar alto, mais alto, mais alto, alto como uma girafa.

Se alongar é muito bom! Vou me alongar e esperar que você volte.

Vai, vai, vai!



Como foi? Alongar é uma delícia, não é mesmo?

Puxa, estou muito alongado agora. Poderia correr uma maratona. Correr. Correr realmente faz seu coração bater. Um coração forte mantém você saudável. Vamos correr! Em suas marcas, prontos -oh, oh, oh-

ESPERE! Espere um segundo, eu sei que você realmente quer começar a correr logo, mas espere um momento.

Primeiro, venha comigo em um copo de água refrescante. Não, não tente entrar no copo. Junte-se a mim para beber um copo de água refrescante. É muito importante beber água antes, durante e após o exercício.

Gulp, gulp, gulp.





Agora sim, vamos correr! Coloque o livro no chão e dê cinco voltas correndo ao redor dele. Você consegue fazer isso? Ah, quem sabe fique mais fácil se você correr em círculos um pouco maiores? Nossa... Me sinto um pouco tonto, mas se você estiver se sentindo bem, pode continuar correndo enquanto eu descanso. Em suas marcas, pronto, corra!

Você não acha que correr é uma experiência alegre e emocionante? O movimento nos faz sentir super bem, você não acha?

Pronto, já aquecemos, alongamos e até corremos um pouco. Agora, meus amigos, vamos tentar um tipo diferente de exercício. Estamos prontos?

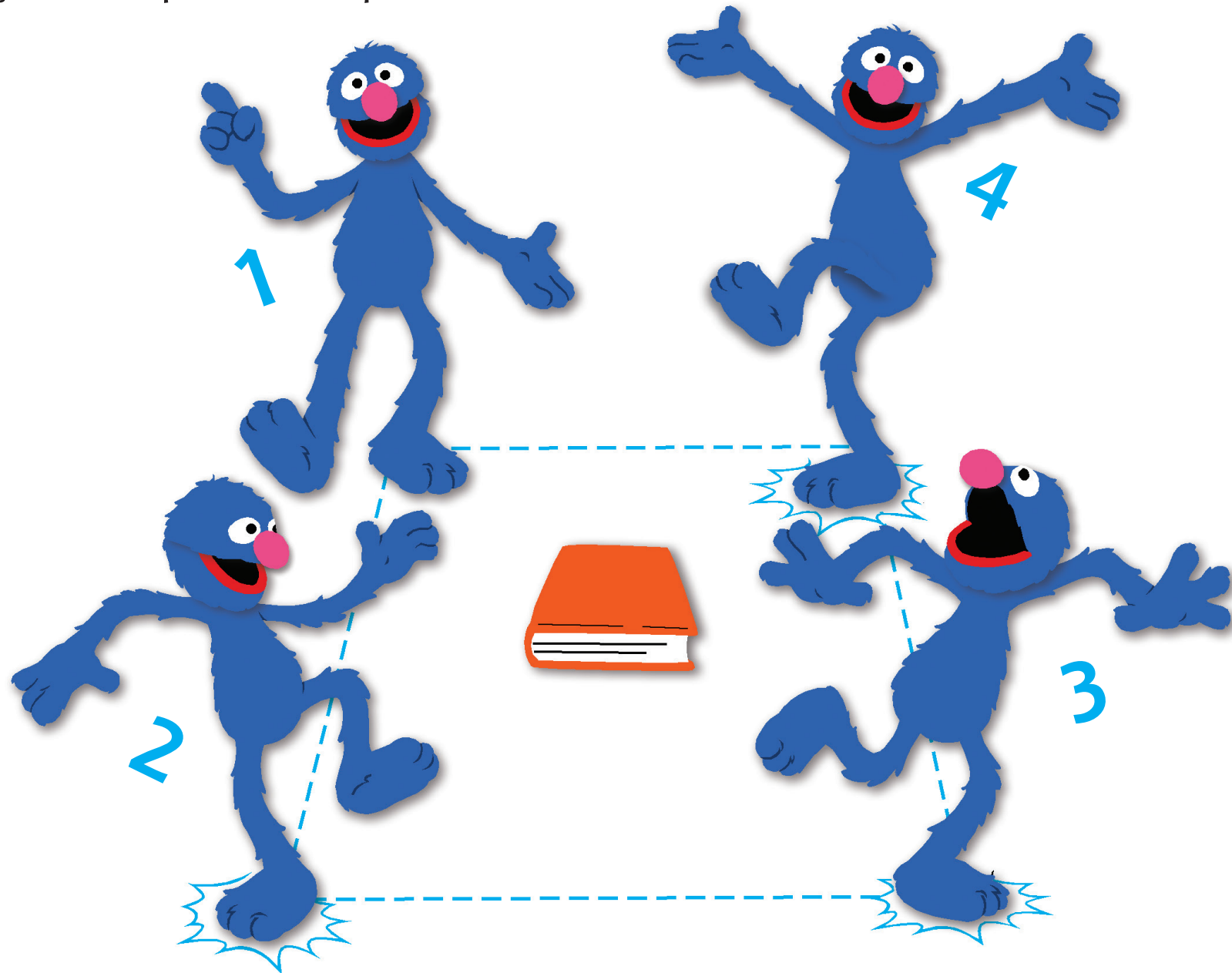


Vamos dançar! Sim, dançar. Um, dois, três, cha-chacha. Meus passos de tango são muito sofisticados? Talvez seja melhor começar com um simples passo do quadrado. Eu, Grover, vou te ensinar como fazê-lo.

Primeiro, você precisará de uma cartola e um terno. Você não tem um terno... nem um chapéu? Não se preocupe. O terno é opcional. E você pode usar qualquer tipo de chapéu. Você pode até usar um gato!



Você vai colocar o livro no chão e desenhar um quadrado imaginária em torno dele. Veja como eu faço primeiro. Assim, se você pisar nos cantos do quadrado sem pisar no livro, estará dançando o passo do quadrado.



Eu, Grover, vou te mostrar. Um, dois, três, quatro, dançamos em volta. Conseguiu? Sei que conseguiu. Agora cante uma música animada. Coloque o livro no chão e dance, dance, dance!

Já voltou? Dançar não é o máximo? Dançar é uma excelente forma de exercitar seu corpo inteiro. Todos esses giros, chutes e flexões são uma ótima atividade, não acha? Até eu, Grover, que tenho dificuldade para dobrar as costas, sou praticamente um profissional.



Por isso é muito importante estar forte. Vamos ver, me mostre seus músculos. Eu vejo que você é muito forte!

Ok turma, agora vamos nos preparar para fazer flexões peitorais. Flexões são muito divertidas. Ajoelhe-se e coloque uma mão em cada lado do livro.



Agora dobre os cotovelos até o nariz chegar muito, muito perto do livro.



E logo **EMPURRE** para cima para chegar onde você começou.

Você acha que consegue fazer isso? Quantas flexões você é capaz de fazer? Vou esperar aqui enquanto você conta.



Você precisa descansar? Que bom. Eu, Grover, também preciso descansar um pouco.

Vamos inspirar e expirar profundamente. Como é bom! Vamos fazer de novo. Inspire profundamente. Expire profundamente. Ahhhh. É sempre uma boa ideia dar ao seu corpo um tempo para descansar. Mas você não está dormindo, não é mesmo?



Muito bem, meus amigos, é hora de mexer e sacudir o corpo pra valer. Você precisará de ajuda da pessoa que está lendo este livro para você. Pessoa, você está aí?

A pessoa que estiver lendo este livro dirá **"MEXER!"** e você vai se mexer da maneira que quiser. Você pode sacudir, girar ou dançar. E quando a pessoa com o livro disser **"PARE!"** você deve parar na posição, como uma estátua. Você consegue fazer isso?



Em suas marcas, prontos, **mexer! Agora, pare!**

Por quanto tempo você consegue ficar parado nessa posição?
Sim, muito bem! Quer tentar de novo? Claro que sim.

Em suas marcas, prontos, **mexer! Agora, pare!**

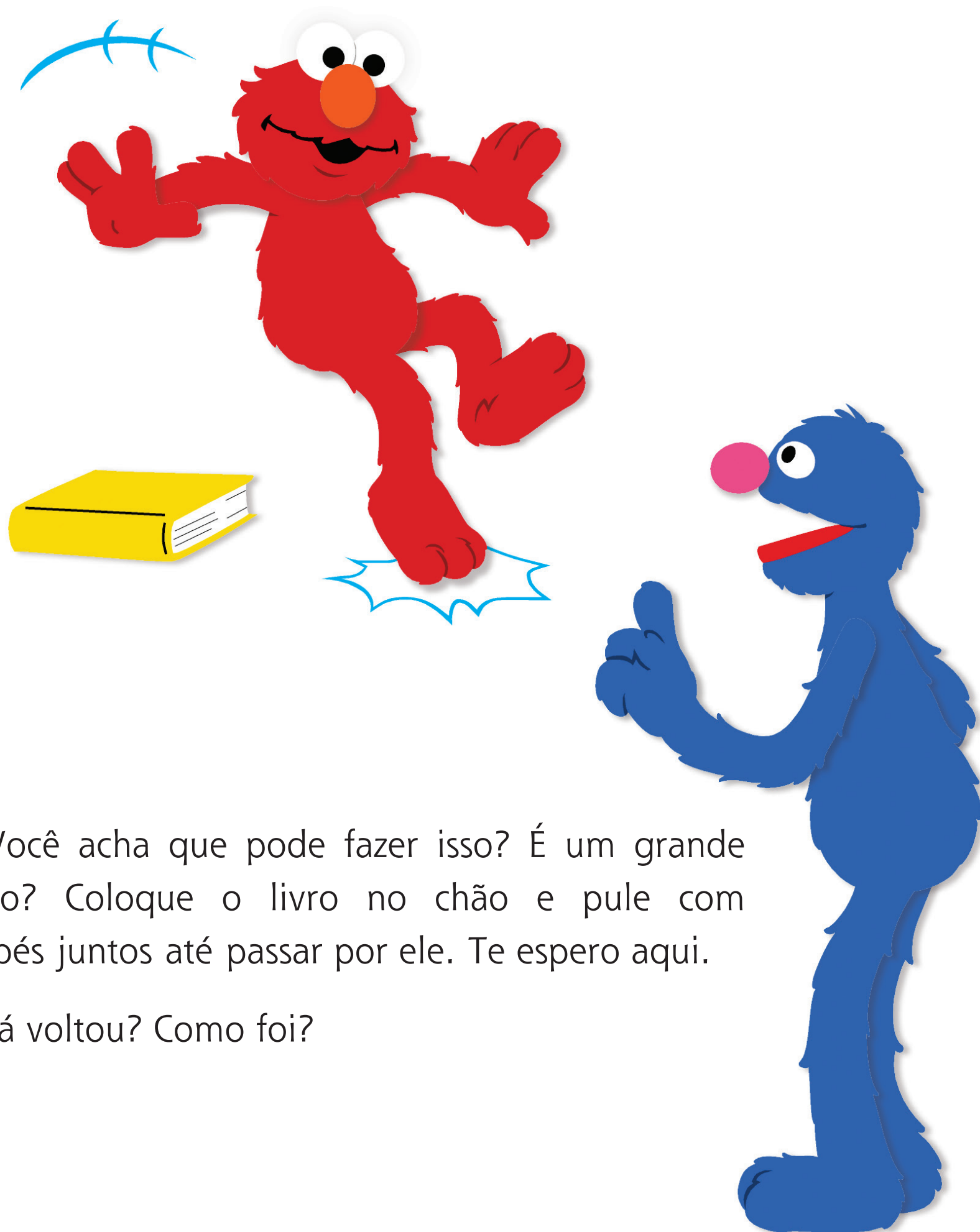


Agora vamos pular!

Bom, você já viu que dançar é muito divertido. Além de dançar, eu, Grover, também sou um professor de saltos. Eu pulo como um coelhinho fofo e adorável.

Eu, Grover, desafio você a pular com os pés juntos por cima do livro.





Você acha que pode fazer isso? É um grande salto? Coloque o livro no chão e pule com os pés juntos até passar por ele. Te espero aqui.

Já voltou? Como foi?



Você quer mais um jogo? Vamos jogar perto e longe. Você não sabe como jogar? Não se preocupe, eu explico. Primeiro, eu estou perto deste livro. Consegue ver? Estou muito, muito perto.

E agora... espere... estou muito longe deste livro. Consegue me ver acenando?

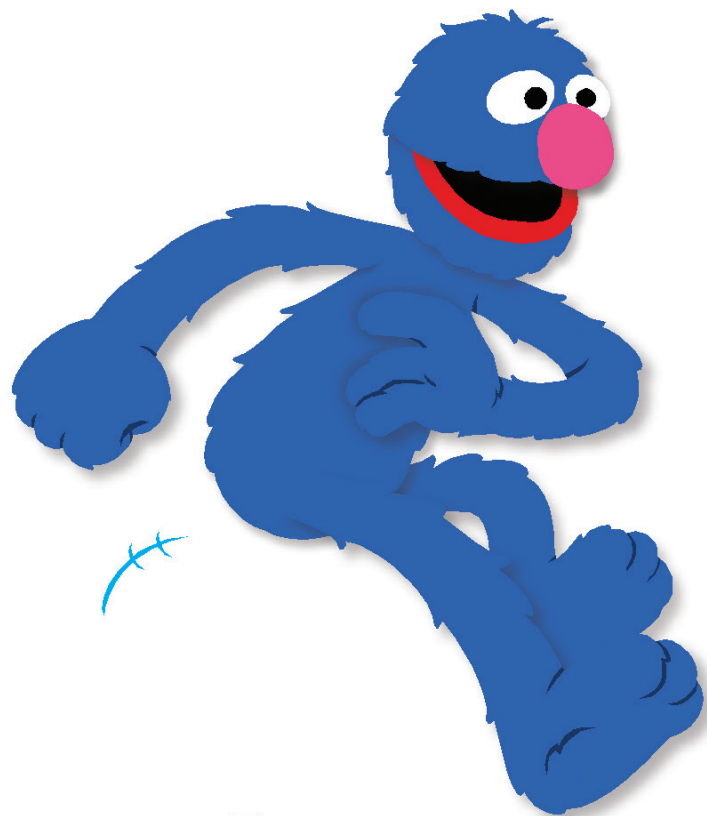
Olá?



Ok, agora é a sua vez. Afaste-se deste livro!
Agora volte e se aproxime do livro!
Ah, como gosto de ter você por perto. É muito bom que você esteja aqui.



O que mais? Que tal jogarmos meu jogo favorito: por cima, por baixo e ao redor? **ESPERA!** Antes de passar por cima, por baixo ou ao redor, observe como eu faço.



Posso saltar por cima deste livro"



Posso passar por baixo dele.

E eu posso passar ao redor deste livro. Não é incrível?



Você também quer tentar? Muito bem!
Agora passe por cima, por baixo e ao
redor do livro!




Que divertido foi brincar de passar por cima, por baixo e ao redor!
E você sabe o que fizemos também? Atravessamos este livro inteiro,
do início ao fim!
E agora, preciso tirar uma soneca!






TODOS QUEREMOS MONSTROS SAUDÁVEIS E FELIZES!



Comer adequadamente, se manter em forma e descansar o suficiente são os componentes básicos de uma vida saudável, mas às vezes são difíceis de fazer no dia a dia. Os livros desta série estão cheios de dicas fáceis e práticas para ajudar você e seus filhos a desenvolver hábitos saudáveis ao longo da vida.



Aqui está uma maneira fácil e divertida de ajudar as crianças a ter uma vida ativa:

Não precisa de academia! Você só precisa de música. Dance e motive meninos e meninas a fazer também. Não se preocupe por saber passos ou ficar com vergonha, é apenas estar em movimento e poder se divertir fazendo isso.

Dentro do livro você encontrará mais ideias: dicas fáceis para que os hábitos saudáveis façam parte do seu dia a dia.

