

Dança da Salada: criando versos com sabor

Crianças criam versos cantados sobre frutas e legumes e dançam juntas celebrando a alimentação saudável

PRÉ 2

TEMPO 35 min	ORGANIZAÇÃO GRANDE GRUPO	ESPAÇO SALA
------------------------	------------------------------------	-----------------------

✦ PROVOCAÇÃO INICIAL

Antes de revelar o pano: 'Eu trouxe uma coisa aqui debaixo desse pano. Tem cheiro de comida... Alguém consegue adivinhar o que é? Pode ser mais de uma coisa.' Espere hipóteses. Depois: 'Hoje a gente vai criar uma cantiga juntos — cada um de vocês vai virar um alimento e inventar um verso. Daqui a pouco essa turma vai ser uma salada dançante!'

POR QUE ESSA ATIVIDADE IMPORTA

Sabe aquela atividade que parece brincadeira do início ao fim — mas que, por baixo, está trabalhando linguagem, corpo, imaginação e alimentação de uma vez só? É essa aqui. A Dança da Salada mistura criação de versos com movimento, e o resultado é uma aula que a turma vai lembrar por semanas.

Crianças de 5 anos já têm um repertório oral bem bacana: rimam, inventam palavras, adoram nonsense e ritmo. Aproveitar isso pra falar sobre alimentação é muito mais eficaz do que qualquer 'hoje vamos aprender a comer saudável'. Quando a criança inventa o verso sobre o tomate e dança enquanto canta, ela se aproxima do tomate — sem pressão, sem julgamento, sem 'você tem que comer'.

Um aviso importante antes de começar: a professora sinalizou que há crianças com seletividade alimentar na turma. Isso muda a intenção da atividade de forma significativa. **O objetivo aqui não é convencer ninguém a comer nada.** É criar uma relação lúdica, curiosa e positiva com os alimentos — e isso já é muito. Criança com seletividade severa pode criar verso sobre a cenoura sem nunca ter comido cenoura, e isso está absolutamente certo. Celebre a criação, não o consumo.

A estrutura da atividade tem três momentos: exploração oral dos alimentos (conversa + roda de nomes), criação coletiva dos versos cantados, e a Dança da Salada em si — onde cada criança representa um alimento em movimento. O resultado vira uma cantiga coletiva da turma, que pode ganhar um cartaz na sala e ser cantada nos dias seguintes.

INTENCIONALIDADE EDUCATIVA

A intenção pedagógica é criar uma relação lúdica, afetiva e não-coercitiva com a diversidade de frutas, legumes e verduras — por meio da linguagem poética (rima, ritmo, criação de versos) e da expressão corporal (dança, movimento representativo). A professora intencionalmente evita associar a atividade a obrigação ou julgamento alimentar, especialmente diante de crianças com seletividade. O trabalho com linguagem oral — escuta, criação, entonação, ritmo — é tão central quanto o tema da alimentação.



Coloque aqui a foto da sua atividade

ALINHAMENTO À BNCC ✓ BNCC AUDITÁVEL

Direitos de aprendizagem: Brincar · Expressar-se · Participar

Campos de experiência: Escuta, fala, pensamento e imaginação · Corpo, gestos e movimentos
· O eu, o outro e o nós

EI03EF06 Produzir suas próprias histórias orais e escritas (escrita espontânea), em situações com função social significativa.

EI03EF09 Levantar hipóteses em relação à linguagem escrita, realizando registros de palavras e textos, por meio de escrita espontânea.

EI03CG02 Demonstrar controle e adequação do uso de seu corpo em brincadeiras e jogos, escuta e reconto de histórias, atividades artísticas, entre outras possibilidades.

EI03TS02 Expressar-se livremente por meio de desenho, pintura, colagem, dobradura e escultura, criando produções bidimensionais e tridimensionais.

EI03EO04 Comunicar suas ideias e sentimentos a pessoas e grupos diversos.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

► Frutas e legumes reais ou réplicas de plástico (para exibição e exploração sensorial visual)

Quantidade: 8 a 10 itens variados (tomate, banana, chuchu, cenoura, maçã, laranja, berinjela, pepino, abóbora, uva)

Substituição: Imagens impressas ou recortadas de revistas, embalagens de alimentos, ou desenhos feitos pela professora no quadro

► **Crachás de identificação de alimento (um por criança)**

Quantidade: 18 unidades — um alimento por criança, repetições permitidas

Substituição: *Tira de papel sulfite dobrado e preso com clipe; desenho feito pela própria criança no papel*

► **Papel pardo ou papel sulfite A3 para registro coletivo dos versos**

Quantidade: 1 folha grande ou 2 sulfites A3

Substituição: *Quadro negro ou branco da sala; papel de embrulho; verso de calendário descartado*

► **Caneta hidrocor grossa ou giz grosso para a professora escrever os versos**

Quantidade: 1 unidade em cor contrastante com o papel

Substituição: *Caneta piloto, marcador de quadro branco, giz de lousa colorido*

► **Pandeiro, chocalho ou instrumento de percussão simples para marcar o ritmo**

Quantidade: 1 unidade

Substituição: *Palmas, batidas na mesa, caixinha de fósforos com grãos de arroz dentro (cuidado: verificar hermeticidade — não usar se a caixa abrir), ou uma canção conhecida a cappella*

PASSO A PASSO

1. Preparação do espaço e dos crachás (antes das crianças chegarem) ⌚ 5 min

Organize as frutas e legumes (ou imagens) em cima de uma mesa ou no centro da roda, cobertos por um pano. Prepare os crachás com o nome de um alimento cada — um por criança. Deixe o papel pardo afixado na parede ou no chão, à vista.

2. Roda de abertura: o pano misterioso ⌚ 5 min

Chame a turma pra se sentar em roda. Retire o pano devagar e pergunte sobre o que está na mesa — nomes, cores, formatos, cheiros (sem obrigar ninguém a cheirar ou tocar). Deixe a conversa fluir por uns 5 minutos.

 FALE ASSIM

"Olha o que eu trouxe hoje... vamos ver o que tem debaixo desse pano? Alguém quer adivinhar antes de eu tirar?"

3. Apresentação da proposta: a gente vai virar alimento ⌚ 3 min

Explique que cada criança vai receber o crachá de um alimento e vai se transformar nele durante a dança. Distribua os crachás aleatoriamente ou deixe cada criança escolher. Não force troca se a criança não quiser.

 FALE ASSIM

"Hoje cada um de vocês vai virar um alimento. Eu vou dar um cartãozinho com o nome do alimento de cada um. Vocês vão ser frutas, legumes, verduras — a gente vai montar uma salada de dança!"

4. Criação dos versos em roda (coração da atividade) ⌚ 12 min

A professora começa com um verso-modelo simples, no ritmo de cantiga de roda. Depois convida cada criança a criar um verso sobre seu alimento — mesmo que seja só uma palavra ou um som.

A professora escreve os versos no papel pardo enquanto as crianças criam. Repita cada verso em voz alta com a turma assim que for criado.

 FALE ASSIM

"Eu começo: Sou a cenoura, sou laranja e forte, quem me come tem sorte! Agora cada um vai criar o verso do seu alimento. Pode ser curto, pode ser engraçado, pode não rimar — o que importa é inventar. Quem quer começar?"

5. Ensaio da cantiga coletiva 3 min

Com os versos no papel, a professora lê todos juntos uma vez, marcando o ritmo com palmas ou instrumento. Repetem 2 vezes juntos. O conjunto de todos os versos vira a Cantiga da Salada da turma.

 FALE ASSIM

"Agora a gente tem a nossa cantiga. Vou ler do começo ao fim — palmas pra marcar o ritmo!"

6. A Dança da Salada 7 min

Com a cantiga criada, peça que cada criança invente um movimento que represente seu alimento — crescendo da terra, sendo colhido, girando como uma bola, caindo do pé. Quando a cantiga chegar no verso do alimento dela, a criança faz o movimento. O restante da turma segue dançando livremente. Repita a cantiga 2 a 3 vezes.

 FALE ASSIM

"Cada um vai inventar um movimento pro seu alimento. Como será que o tomate dança? E a banana? Quando a gente cantar o seu verso, você faz seu movimento — e a turma toda dança junto!"

7. Encerramento: o cartaz da salada 5 min

Afixe o papel pardo com os versos num lugar de destaque na sala. Convide a turma a 'assinar' o cartaz com o desenho ou nome do seu alimento ao lado do verso. Encerre com uma última cantada coletiva da Cantiga da Salada.

 FALE ASSIM

"Essa cantiga é da nossa turma. Fica aqui na sala pra gente cantar sempre que quiser. Todo mundo que criou um verso é poeta da Salada!"

O QUE OBSERVAR

- Quais alimentos as crianças reconhecem de imediato? Quais geram estranhamento ou curiosidade? Isso revela repertório alimentar e cultural da turma — vale registrar.
- Como a criança com seletividade alimentar se comporta durante a atividade? Ela consegue criar verso e dançar sem ansiedade, mesmo sem relação afetiva com o alimento? Isso é progresso significativo.

- As rimas e ritmos surgem espontaneamente na turma? Quem puxa, quem se inibe, quem precisa de mais tempo para criar?
- Os movimentos inventados na Dança da Salada revelam algo sobre como cada criança imagina o alimento — crescer, cair, girar, estar na terra. Vale comentar em roda depois: 'Como você pensou nesse movimento?'
- Há crianças que preferem observar a dançar, ou criar em vez de se movimentar? Respeite e registre — toda forma de participação é válida e diz algo sobre o estilo de expressão da criança.

ADAPTAÇÕES INCLUSIVAS

DIMENSÃO A — NECESSIDADES EDUCACIONAIS ESPECÍFICAS

● TEA — TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA

Antecipação: Antes da atividade, mostre à criança um cartão sequencial com 4 imagens: (1) roda com frutas, (2) papel com versos, (3) dança, (4) cartaz na parede. Se a criança tiver seletividade alimentar associada ao TEA — frequente — deixe claro que não vai precisar tocar ou provar nada. O crachá pode ser do alimento que ela escolher livremente.

Durante: Mantenha a criança em posição de fácil saída da roda (borda, não centro). Se o volume de vozes e palmas sobrecarregar, ofereça fone abafador ou permita observar de local próximo mas um pouco mais distante. Na hora da Dança da Salada, aceite que o movimento dela pode ser mínimo ou diferente — balançar a mão já é participação.

Encerramento: Avise 3 minutos antes do fim da dança. O cartaz pode receber a contribuição dela de forma independente (depois, quando a roda dispersar), se preferir não fazer no coletivo.

● DEFICIÊNCIA INTELECTUAL

Antecipação: Mostre o alimento real (ou imagem) do crachá dela antes de começar. Nomeie juntas: 'Você é a banana — olha, amarela assim'. Simplifique: o verso pode ser só o nome do alimento repetido com ritmo ('banana, banana, ba-na-na!').

Durante: Sente-se próxima durante a criação do verso. Ofereça duas opções simples de movimento ('você quer dançar girando ou pulando?'). Repita a cantiga mais vezes do que o planejado — a repetição é bem-vinda aqui.

Encerramento: Celebre a contribuição dela nominalmente no encerramento ('O verso da banana foi da [nome]!'). Permita que ela dance a cantiga mais uma vez se quiser, mesmo após o grupo ter terminado.

● DEFICIÊNCIA MOTORA

Antecipação: Verifique o posicionamento na roda — cadeira de rodas ou apoio postural deve permitir que ela veja os alimentos e o cartaz sem obstrução. O crachá pode ser adaptado com velcro ou preso com clipe maior, mais fácil de segurar.

Durante: O 'movimento' do alimento pode ser feito com as partes do corpo que ela movimenta com controle: aceno de mão, inclinação da cabeça, expressão facial, sopro. Jamais segure ou mova o corpo dela sem pedir permissão antes. 'Posso te ajudar a fazer o movimento?'

Encerramento: Ela pode assinar o cartaz com carimbo da mão, com apoio, com canetão preso com velcro ao punho, ou escolhendo a cor que a professora usa pra escrever o nome dela.

● TDAH E REGULAÇÃO

Antecipação: Antecipe que vai ter movimento — isso é uma boa notícia pra ela. 'Nessa atividade a gente dança, cria e se movimenta.' Se possível, posicione na roda onde o movimento dela não atrapalhe colegas que precisam de mais concentração.

Durante: Na hora da criação dos versos (mais estática), permita que ela segure o alimento real ou a imagem pra ter algo nas mãos. Se levantar antes da hora da dança, não interrompa bruscamente — direcione suavemente: 'Aguarda o seu verso chegar, aí você dança.' Frações curtas de atenção são esperadas: não force retorno forçado.

Encerramento: A Dança da Salada (passo 6) vai ser o momento favorito dela — deixe rolar com energia. No encerramento, dê tarefa concreta: 'Você pode segurar o papel enquanto a gente assina?'

● ATRASO DE FALA E LINGUAGEM

Antecipação: O verso não precisa ser falado — pode ser cantarolado, murmurado, desenhado ou gesticulado. Combine isso antes: 'Você pode mostrar o que o seu alimento faz, que eu escrevo por você.'

Durante: Dê tempo generoso para a criança responder — não complete a fala dela. Se ela disser apenas o nome do alimento ('banana'), transforme com entusiasmo: 'Banana! Ótimo começo — 'Sou a banana!' — pode continuar?' Espere. Se não vier mais, o verso dela é 'Sou a banana!' — e está ótimo.

Encerramento: O movimento na Dança da Salada é uma forma de expressão tão válida quanto a palavra — valorize e nomeie em voz alta o que você viu: 'Olha como a banana dela dança!'

DIMENSÃO B — DIVERSIDADE APLICADA

ÉTNICO-RACIAL

Os alimentos escolhidos incluem itens de tradições culinárias diversas — abóbora (presente em receitas afro-brasileiras e indígenas), banana (onipresente no Brasil, de origem africana e muito presente na mesa nordestina), chuchu, taioba, mandioca — podem ser incluídos se a professora quiser ampliar. Os exemplos de nomes usados nos versos-modelo foram variados: Iara, Heitor, Yasmin, Kauan — refletindo a diversidade da sala. Nos versos criados pelas crianças, todas as culturas alimentares são igualmente válidas.

LINGÜÍSTICA

Se houver criança estrangeira ou bilíngue, ela pode criar o verso em sua língua e a professora escreve abaixo a tradução que a criança oferecer (ou que alguém da turma ajudar). O cartaz pode ter um verso em outra língua — isso enriquece, não desorganiza.

CONFIGURAÇÕES FAMILIARES

A conexão com a família (seção opcional abaixo) usa 'alguém da sua casa' e 'sua família', nunca 'papai e mamãe'. A atividade não pressupõe que alguém cozinha em casa — foca no alimento em si, não em quem prepara.

VARIAÇÕES E DESDOBRAMENTOS

◆ AMPLIAR EM OUTRO DIA

Na semana seguinte, a professora traz um alimento novo que nenhuma criança tinha — ex: carambola, quiabo, jaca — e convida a turma a criar um novo verso pra Cantiga da Salada. O cartaz vai crescendo ao longo do mês.

◆ SIMPLIFICAR

Em dia agitado ou com tempo curto: pule a criação de versos individuais. Toda a turma cria um verso único coletivo pra um alimento só ('Hoje a gente é tudo tomate') e dança junto. Simples, rápido, funciona.

◆ ESTENDER EM PROJETO

Se a turma se interessou pelos alimentos, monte um Mini Projeto da Salada: cada semana uma criança traz de casa (ou a escola provê) um alimento diferente; a turma observa, nomeia, cria verso e adiciona ao cartaz. Ao fim do mês, a Cantiga da Salada tem 18 versos — um por criança.

◆ CONECTAR OUTRAS ÁREAS

Conecte com Espaços, Tempos, Quantidades: conte os alimentos, separe por cor, por formato (redondos x compridos), por os que crescem na terra x os que crescem em árvore. A Dança da Salada vira 'a dança dos redondos' e depois 'a dança dos amarelos' — matemática e ciências em movimento.

◆ AMPLIAR EM OUTRO DIA

Grave a Cantiga da Salada com celular enquanto a turma canta. Toque na próxima semana pra relembrar. Crianças adoram se ouvir — e o registro oral é uma forma poderosa de documentação pedagógica que pode ser compartilhada com as famílias.

TEXTO COMPLEMENTAR

VERSO-MODELO DA PROFESSORA (para iniciar a atividade — use ou adapte à vontade):

*Sou a cenoura, sou laranja e forte,
quem me come na salada tem sorte!*

*Sou o tomate, redondinho e vermelho,
fico gostoso quando o sol tá vermelho!*

*Sou a banana, sou amarela e doce,
todo mundo me quer, ninguém me tosse!*

Estrutura sugerida para os versos das crianças:

'Sou [nome do alimento] + algo sobre cor, formato, gosto ou jeito de ser (ou apenas: 'Sou a [alimento], [rima livre]!')

Não corrija rimas imperfeitas. Verso de criança vale do jeito que sai.

CONEXÃO COM A FAMÍLIA

Afixe o cartaz com a Cantiga da Salada na porta da sala ou no corredor de entrada. Coloque uma tira de papel ao lado com o convite: *'Qual é o alimento favorito de alguém da sua casa? Escreva aqui e a gente cria um verso na semana que vem!'* — as famílias que quiserem participar, participam. As que não quiserem, tudo bem.