

PASSATEMPO, COM O GINGA E O TIME BRASIL!



Que atleta não sonha em disputar os Jogos Olímpicos? Se você acompanha o Time Brasil, certamente sabe que é preciso muito treino para chegar lá. Os desafios são enormes, mas valem a pena! No Passatempo do Ginga não é diferente: você deve estar muito bem preparado para encarar os jogos e brincadeiras. Vamos nessa?



#UmÚnicoTime
#TimeBrasilemCasa

CAÇA-PALAVRAS



Encontre algumas qualidades dos nossos atletas:

PERSEVERANÇA

RESPEITO

AMIZADE

EXCELÊNCIA

RESILIÊNCIA

CONCENTRAÇÃO

DISCIPLINA



A	C	L	D	G	S	L	Z	D	H	E	P
O	O	A	I	I	T	E	E	F	H	T	E
R	N	M	S	I	A	F	E	E	A	C	R
A	C	L	C	M	M	W	H	X	T	R	S
R	E	S	I	L	I	Ê	N	C	I	A	E
E	N	E	P	O	Z	F	E	E	I	F	V
S	T	A	L	L	A	E	D	L	I	N	E
P	R	A	I	H	D	O	N	Ê	N	E	R
E	A	M	N	D	E	C	S	N	N	A	A
I	Ç	W	A	N	E	I	E	C	E	S	N
T	Ã	N	C	T	N	F	T	I	M	H	Ç
O	O	E	T	G	T	H	R	A	D	E	A

JOGO DOS 7 ERROS



ENQUANTO O GINGA CORRE POR AÍ...



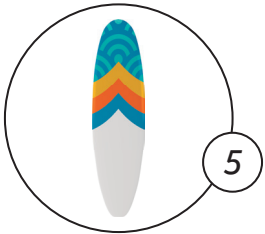
... QUE TAL VOCÊ PROCURAR AS SETE DIFERENÇAS ENTRE AS DUAS IMAGENS?



CRUZADINHA

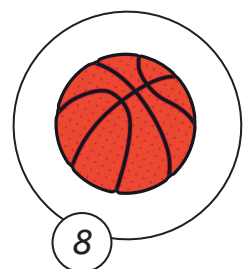
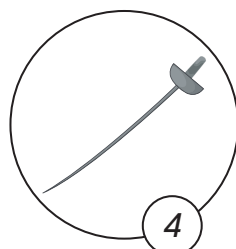
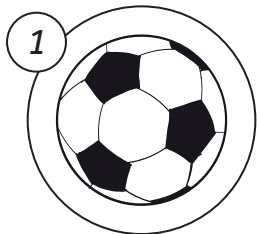
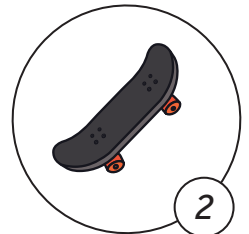


Preencha com os nomes dos esportes das seguintes figuras:



Crossword puzzle grid with numbered starting points:

- 1: Down, 1st row, 1st column
- 2: Down, 2nd row, 2nd column
- 3: Down, 3rd row, 3rd column
- 4: Down, 4th row, 4th column
- 5: Down, 5th row, 5th column
- 6: Down, 6th row, 6th column
- 7: Right, 7th row, 1st column
- 8: Right, 8th row, 1st column

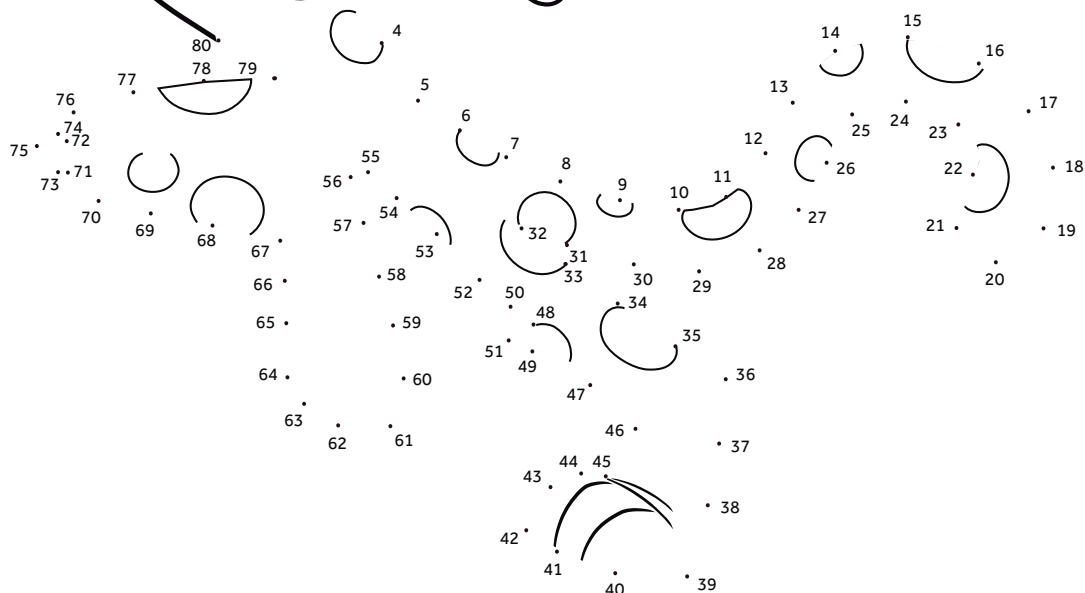


LIGUE OS PONTOS

Ligue os pontos até descobrir que esporte o Ginga está praticando!



BORA LÁ!



DESEMBARALHANDO



Quais esportes estes atletas praticam?

DESEMBARALHE AS LETRAS E DESCUBRA!



LHABNEDO = _____



IOMALTSET = _____



ÇNTAAOÃ = _____



WATKODNOE = _____



IVEÔL ED RIPAA = _____



ITNÊS ED ASME = _____

QUIZ OLÍMPICO



Vamos testar nossos conhecimentos sobre os Jogos Olímpicos! Anote quantas perguntas você acertou! E se errar, não tem problema, desta vez você aprende. O importante é se divertir!

1. Onde vão acontecer os próximos Jogos Olímpicos de verão?

- a) Pequim, China
- b) Tóquio, Japão
- c) Madri, Espanha

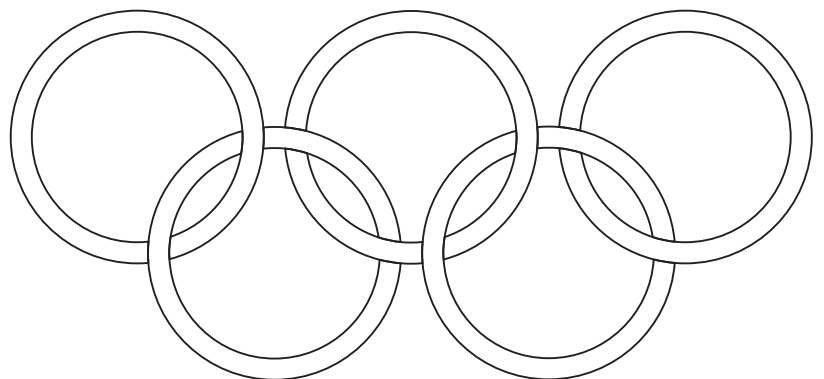


2. Quantos jogadores formam um time de vôlei?

- (a) 7
- (b) 4
- (c) 6

3. Quais as cores dos aros olímpicos?

- (a) Azul, preto, vermelho, amarelo e verde
- (b) Azul, rosa, lilás, amarelo e verde
- (c) Preto, vermelho, amarelo, verde e cinza



aproveite para colorir o seu!



QUIZ OLÍMPICO



4. Em qual desses esportes os atletas competem na neve?

- (a) Curling
- (b) Snowboard
- (c) Tiro com arco



5. Quais desses esportes vão estreiar nos Jogos Olímpicos?

- (a) Nado artístico, saltos ornamentais e karatê
- (b) Futebol de areia, handebol e xadrez
- (c) Surfe, escalada e skate

6. Em qual esporte o Brasil conquistou suas primeiras medalhas olímpicas?

- (a) Atletismo
- (b) Tiro esportivo
- (c) Hipismo



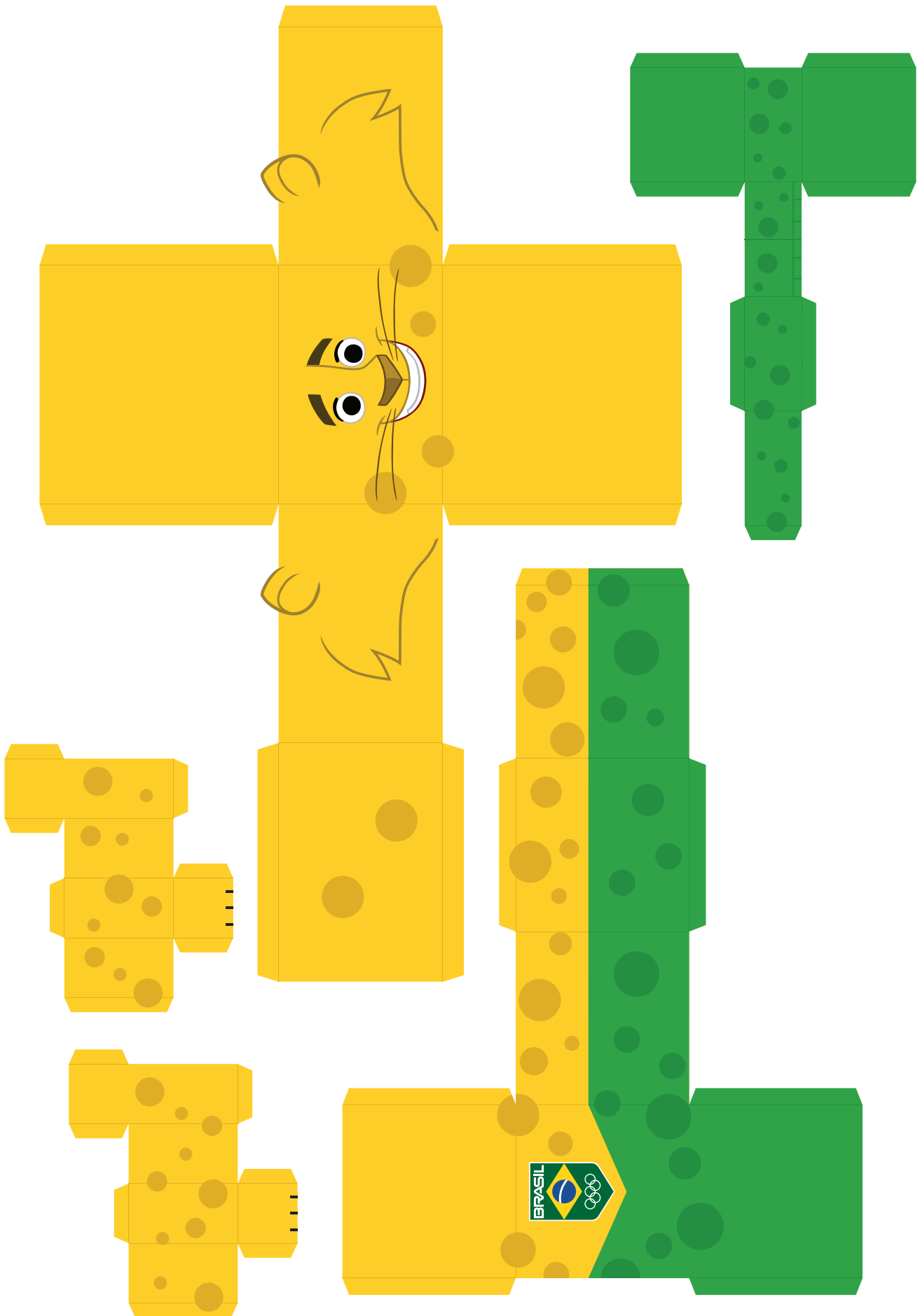
7. Os Jogos Escolares da Juventude são a maior competição estudantil do país. Qual a faixa etária dos atletas participantes?

- (a) 17 a 18 anos
- (b) 11 a 13 anos
- (c) 12 a 17 anos



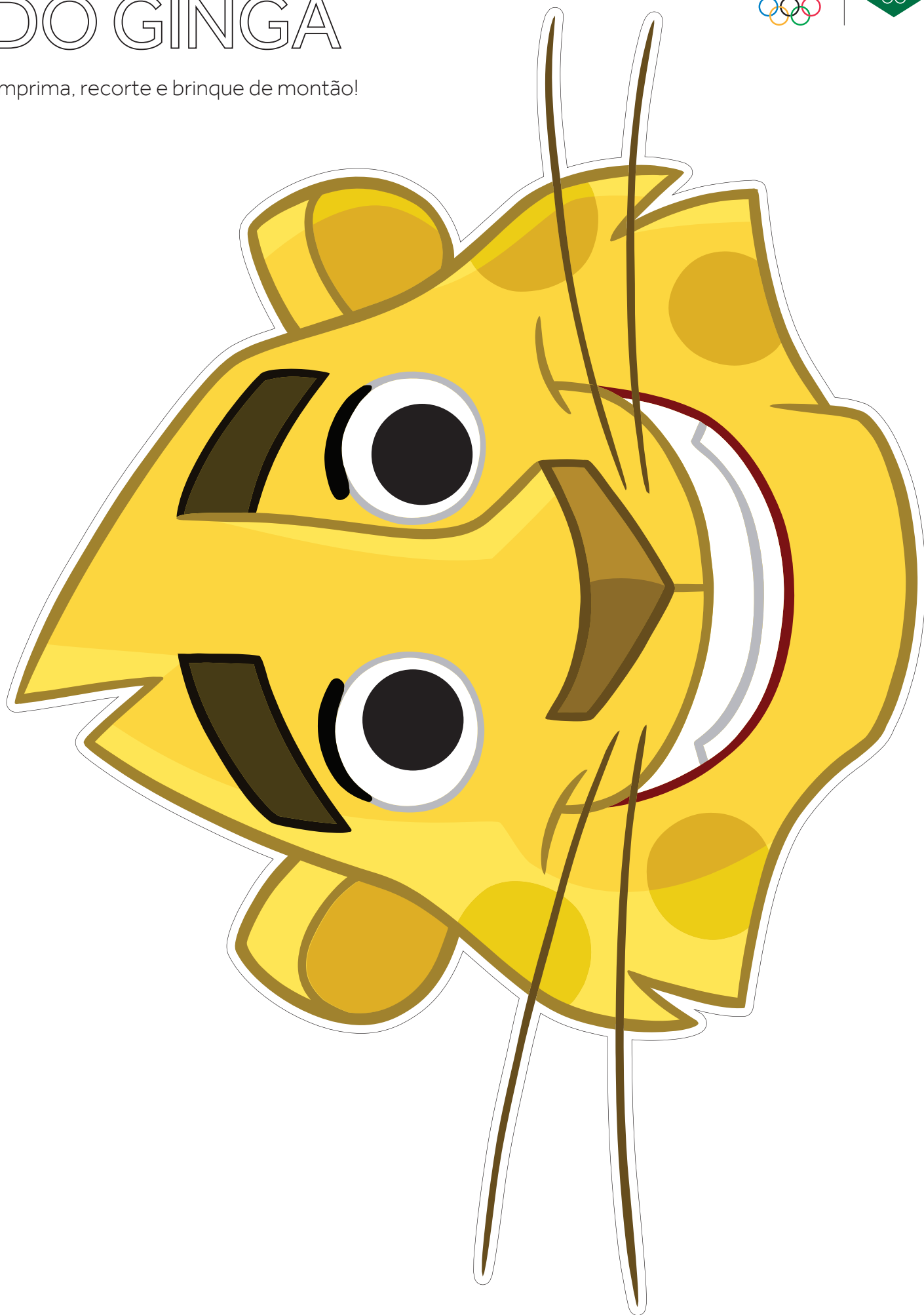
GINGA TOY

Imprima, recorte e monte o seu!



MÁSCARA DO GINGA

Imprima, recorte e brinque de montão!



NA COZINHA COM O GINGA



Separe seu avental, chapéu de cozinheiro e peça ajuda a um adulto. Chame sua família para participar! Estas receitas são recomendadas pelo nutricionista do Time Brasil, Ruan Santos.



BOLINHOS DE AIPIM COM CENOURA E CEBOLINHA

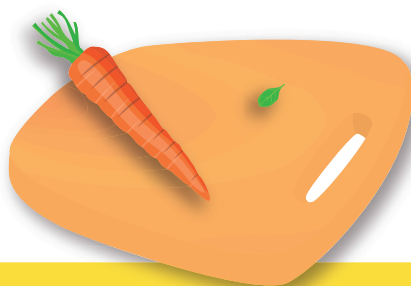


Para preparar esta super-receita você vai precisar dos seguintes ingredientes:

- Um aipim de tamanho médio cozido
- Uma cenoura picada
- Sal a gosto
- Uma cebolinha picada

Modo de preparo:

Amasse a mandioca com as mãos, adicione o sal, a cenoura e a cebolinha. Misture bem. Depois faça bolinhos com as mãos e coloque para assar na *airfryer* ou em forno alto por aproximadamente 20 minutos, até ficar bem douradinho.



Dica do Ginga:

Este bolinho pode ser congelado por até cinco dias, antes do seu preparo.



BOLINHOS DE BATATA-DOCE, MILHO E FRANGO



Vamos elaborar mais uma ótima receita? Para pôr a mão na massa separe os seguintes ingredientes:

- Um milho
- Uma batata-doce média
- ½ xícara de frango desfiado
- Cebolinha picada
- Azeite
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Cozinhe o milho na panela de pressão por 20 minutos. Cozinhe a batata-doce no vapor ou na panela, até ficar molinha. Pegue o milho da espiga e depois pique bem pequenininho. Aproveite e pique o frango desfiado também. Amasse a batata-doce com um garfo. Depois misture todos os ingredientes com as mãos, fazendo bolinhos achatados. Por fim, doure os bolinhos em uma frigideira untada com azeite. Bom apetite!



PÃO DE QUEIJO CASEIRO



Que tal comer um pãozinho bem quentinho e gostoso?

Para isto, separe os ingredientes:

- Duas xícaras de polvilho azedo
- Quatro pitadas de sal
- Uma xícara de leite (de vaca, castanhas, coco, arroz ou aveia)
- ½ xícara de manteiga
- Uma xícara de queijo (metade queijo minas padrão ralado e metade muçarela)
- Um ovo de galinha

Modo de preparo:

Ferva o leite com a manteiga. Acrescente no polvilho e mexa bem, com o auxílio de uma colher. Espere esfriar um pouco e acrescente o queijo, senão ele derrete. Para acabar, adicione o ovo, fazendo bolinhas com as mãos. Leve para assar em uma forminha untada por 25 minutos. Depois saboreie essa super-receita!

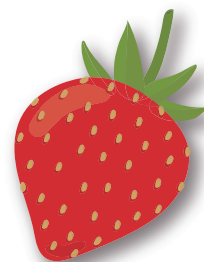


IOGURTE CREMOSO DE MORANGO



**Essa é para você que adora um iogurte supergostoso.
Prepare-se e separe os seguintes ingredientes:**

- Três inhames médios
- Doze morangos
- Uma banana picada, de preferência madura
- Leite de coco



Modo de preparo:

Descasque, pique e cozinhe os inhames, até ficarem bem molinhos. Depois de cozidos, escorra a água e bata os inhames ainda quente com os morangos e a banana picada. Bata bem até não restar nenhum pedacinho. Se houver necessidade, acrescente um pouco de leite de coco para conseguir bater (vá acrescentando aos pouquinhos até obter a consistência desejada). Despeje o conteúdo em potinhos e leve à geladeira!

Dica do Ginga:

Dura até três dias na geladeira.



BOLO DE CANECA NUTRITIVO



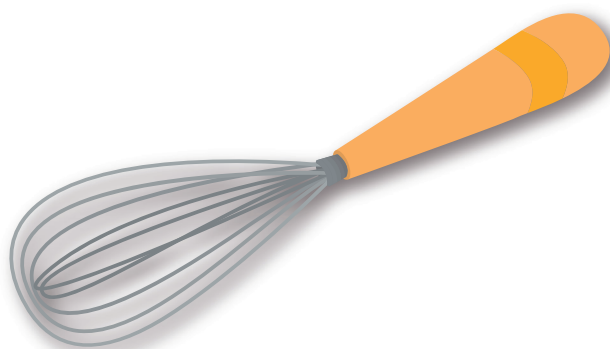
Vamos preparar uma receita bem fácil? Para pôr a mão na massa separe os seguintes ingredientes:

- Uma colher de sopa de linhaça
- Três colheres de farelo de aveia
- Duas colheres de sopa de azeite de oliva
- Uma colher de sopa de mel
- ½ banana madura picada
- Canela a gosto
- Uma colher de café de fermento químico.



Modo de preparo:

Na canequinha, coloque a linhaça junto com três colheres de sopa de água e reserve por 30 minutos. Depois, adicione o farelo de aveia, o azeite, o mel, mais três colheres de sopa de água, a banana, a canela e o fermento. Misture tudo bem direitinho com um garfo. Leve ao micro-ondas por 2 minutos e veja a mágica acontecer. Bom apetite!



BRIGADEIRO NATUREBA



Que tal fazer um doce diferente?

Para isto, separe os ingredientes:

- Uma xícara de castanha de caju crua
- ½ xícara de xilitol
- Cinco colheres de sopa de cacau em pó
- Uma colher de sopa de manteiga sem sal



Modo de preparo:

Deixe de molho a castanha de caju crua de um dia para o outro. Depois bata as castanhas em um liquidificador com duas xícaras e meia de água. Coloque esta misturinha em uma panela, adicione o xilitol e leve ao fogo, com cuidado, por aproximadamente 8 minutos. Agora pegue o cacau e misture. Mexa bem novamente. Para finalizar esta gostosura, adicione a manteiga, mexa um pouco, espere esfriar e aproveite!



GABARITO



CAÇA PALAVRAS

C	D			P							
O	I			E							
N	S	A	E	R							
C	C	M	X	S							
R	E	S	I	L	I	Ê	N	C	I	A	E
E	N	P	Z	E	V						
S	T	L	A	L	E						
P	R	I	D	Ê	R						
E	A	N	E	N	A						
I	Ç	A		C	N						
T	Ã			I	Ç						
O	O			A	A						

JOGO DOS 7 ERROS



CRUZADINHA

- 1- FUTEBOL
- 2- SKATE
- 3- JUDÔ
- 4- ESGRIMA
- 5- SURFE
- 6- PATINAÇÃO ARTÍSTICA
- 7- HIPISMO
- 8- BASQUETE



LIGUE OS PONTOS



DESEMBARALHANDO

- 1- ATLETISMO
- 2- NATAÇÃO
- 3- VÔLEI DE PRAIA
- 4- TAEKWONDO
- 5- TÊNIS DE MESA
- 6- HANDEBOL

QUIZ OLÍMPICO

- 1- B
- 2- C
- 3- A
- 4- B
- 5- C
- 6- B
- 7- C



SIGA AS NOSSAS REDES SOCIAIS!



 @timebrasil

 Time Brasil

 @timebrasil

 Time Brasil

www.cob.org.br

**#UmÚnicoTime
#TimeBrasilemCasa**