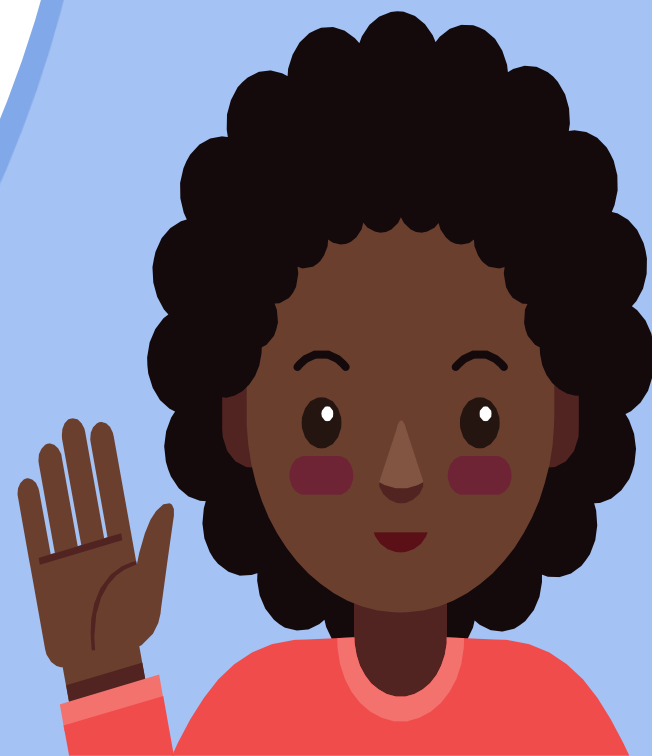


#Ficoemcasa!

Caderno de atividades
para famílias com crianças

**O que fazer com as nossas
crianças!**



O que podemos fazer?

Por motivos da pandemia de coronavírus, as escolas e demais respostas encerraram portas e as nossas crianças estão em casa.

Vamos aproveitar estes momentos difíceis e tentar focar no positivo e não no negativo.

Passar este tempo em casa permite-nos mais tempo com as nossas crianças, mas também nos traz outras preocupações.

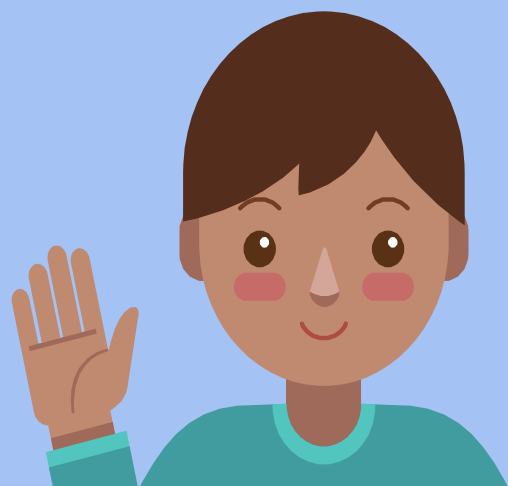
Ficar dentro de casa é um imperativo para nos mantermos seguros e saudáveis. Mas não tem de ser chato ou prejudicial. Depois que as nossas crianças terminem as suas tarefas de elearning (aprendizagem em casa), vamos continuar a fazer coisas com elas.

Procure ser organizado e manter uma rotina e horários para fazer as coisas.

Aproveite o tempo para fazer a arrumação do espaço da sua criança que até agora não conseguiu. Não se esqueça que ela é uma ótima ajudante!...

Iremos disponibilizar alguns recursos, atividades ou tarefas que se possam fazer enquanto estamos em casa, recorrendo a material do nosso dia-a-dia. O importante é divertirmo-nos e ficarmos em segurança!

Estamos ON!



01 ORGANIZE-SE
Truques para se manter organizado

02 USE A LEITURA E A ESCRITA
Secção com sugestões de estímulo à leitura e à escrita

03 FAÇA ATIVIDADE FÍSICA
Secção de atividades e jogos de expressão física e motora

04 PROMOVA A ARTE E CULTURA
Secção de atividades de artes plásticas e culturais

05 DELICIE-SE
Secção de receitas e afins

06 AVENTURE-SE
... e até onde chega(r) a nossa imaginação!

01 ORGANIZE-SE

Truques para se manter organizado

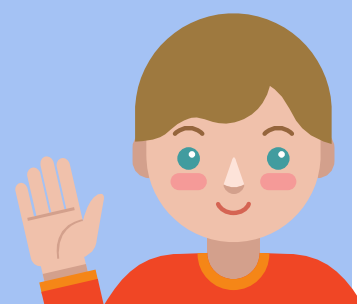
Faça o seu planeamento!

Estar em casa com as crianças, pensar no teletrabalho, pensar nas refeições, arrumar a casa, pensar como fazer as compras, gerir a ansiedade de estar fechado, assistir a notícias, ...

Ufa! Cansa qualquer um e o tempo não chega!

Importa pensar muito bem o que fazer, quando fazer e com o quê.

O truque é planear o tempo!



Alguns truques

- Seja organizado/a.
 - _ Não importa como a sua agenda se parece, mas ter uma pode realmente ajudar a dividir o dia em pedaços gerenciáveis.
 - _ Aprenda a partilhar as tarefas e a delegar responsabilidades. Pergunte aos envolvidos o que gostariam de fazer, como podem ajudar, qual o menu,...
 - _ Pense nas tarefas domésticas, no trabalho, nos momentos de descanso ou pausa uns dos outros, nas atividades para as crianças e dos adultos.
 - _ Na noite anterior planeie um pouco, se puder. Decida o que vai fazer por cada pequena vaga. Qual jogo para jogar ou quais os livros a ler, o que eles podem escolher e o que tem disponível de material. Quanto mais preparado estiver, mais fácil será o seu dia.
 - _ No próprio dia, pergunte à criança o que gostaria de fazer.
- Não espere que as crianças estejam o tempo todo envolvidas em atividades. Se elas querem sair e jogar outra coisa, elas podem.
- Se as crianças estiverem a fazer algo divertido e estão felizes, deixe para o dia seguinte a atividade que tinha planeado.
- Se aí por casa ainda existir um gravador de som ou um autofalante, defina lembretes no telemóvel alarmes para os horários do seu dia, então parece que o existe um outro que está a dar as instruções.
- Cinco minutos antes de cada atividade terminar lembre: é hora de arrumar e fazer com que cada um guarde as suas coisas (uma ou duas coisas para os mais pequenos).
- Não tem problema em dizer à criança que agora está a descansar e que eles precisam de se ocupar por si ou até descansar também.
- Permita-lhes um pouco de ar fresco: areje a sua casa, vá um pouco à sua varanda/janela e apanhe um pouco de ar fresco. Se acontecer encontrar os vizinhos do lado, partilhem um pouco a vossa experiência, respeitando as indicações definidas pelas autoridades de saúde. Aproveite este tempo para dar uma nova força às vossas relações pessoais e

façam chamadas frequentes
para os vossos amigos e
familiares.

No fundo, não se esqueça:
existe sempre alguém que
pode contactar se as coisas
ficarem muito difíceis!

02 USE A LEITURA E A ESCRITA

Secção com sugestões de estímulo à leitura e escrita

LER É IMPORTANTE!

Para além das tarefas da escola, procure incentivar a sua criança a ler outras coisas.

Leia com ela e para ela, em voz alta, para descansar ou ir dormir! Invente vozes e finais diferentes da história.

Já se esgotaram os livros aí por casa? Então, aqui fica uma lista de sites com diferentes recursos online!



Sugestões:

Plano Nacional de Leitura (0 aos 18 anos):

http://www.pnl2027.gov.pt/np4/livrospnl?cat_livrospnl=catalogo_blx

Project Gutenberg (todas as idades):

http://www.gutenberg.org/wiki/Category:PT_Prateleira

Biblioteca Digital (0 aos 15 anos):

<http://bibliotecalivrosdigitais.observalinguaportuguesa.org/>

Biblioteca Digital do Instituto Camões (todas as idades):

<http://cvc.instituto-camoes.pt/conhecer/biblioteca-digital-camoes.html>

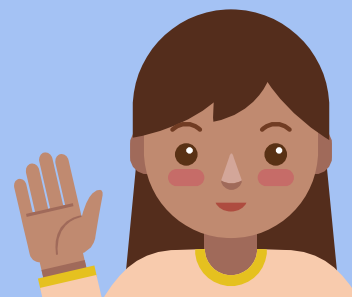
Biblioteca Nacional Digital (todas as idades):

<http://bndigital.bnportugal.gov.pt/explorar-temas/>

Livros Digitais (todas as idades):

<https://www.livros-digitais.com/>

Domínio Público (todas as idades):



Outras sugestões

História em rede

Idade: todas

Material: a voz ou papel para escrever e canetas

Como fazer:

Aqui procura-se construir uma história entre todos. Parecido como “quem conta um conto acrescenta-lhe um ponto”. A nossa história começa sempre por “Era uma vez” e o contador seguinte vai acrescentando aspetos, acontecimentos, factos, datas à história.

No fim, não se esqueça, passem a vossa história a escrito, façam registo fotográfico para o vosso diário de bordo, ...

Fazer um livro

Idade: todas

Material: folhas de papel; agrafador, caneta e/ou lápis, materiais para colorir (lápis, marcadores, canetas)

Como fazer:

Agrafe algumas folhas e ajude as crianças a escrever e ilustrar o livro.

Pode criar uma história que todos os dias se vai construindo um pouco mais!

Peça à criança para colocar uma ilustração em cada página, acompanhada de texto.

No final, pode criar um **Clube do Livro** aí por casa e até por videochamada com os restantes amigos e familiares para discutir as personagens preferidas, partes da história de que mais se gostou, ...!

As possibilidades são várias!

Diário de Bordo

Idade: todas

Material: caderno ou folhas de papel, agrafador, caneta e/ou lápis, material para colorir (lápis, marcadores, canetas)

Pode ser realizado em formato digital e permite colocar fotografias e outros trabalhos.

Como fazer:

O Diário de Bordo funciona como um diário.

Habitue a sua criança a expressar os seus sentimentos, seja por escrito ou através de um desenho ou pintura.

Registe todos os dias os acontecimentos mais marcantes, falem sobre eles e o que vos fazem sentir. Tirem fotografias de grupo ou individuais, das coisas da casa ou do que se vê pela janela.

No final deste período, verão que poderão ter belas memórias para partilhar com os familiares ausentes.

Escrever um postal

Idade: dos 4 em diante

Material: papel, caneta, marcadores, imaginação

Como fazer:

Não esqueçam de que o calendário continua a contar e a Páscoa está a aproximar-se! E os aniversários de alguém também!

Vamos recuperar a arte de escrever cartas ou postais a quem mais gostamos!

Primeiro, criem belos postais manuais com a arte lá de casa e depois escrevam a mensagem desejada para o seu destinatário.

No final desta crise, e só enviar! Se não conseguirem esperar, tirem uma fotografia e enviem pelo telemóvel!

03 FAÇA ATIVIDADE FÍSICA

Secção de atividades e jogos de expressão física

Mexa(m)-se!

Procure todos os dias fazer algum exercício dentro de casa!

Pode ser desde saltar à corda, subir e descer os degraus lá de casa, corrida de obstáculos no corredor, levantar pesos ...

Torne as atividades de arrumação da casa numa tarefa divertida! Limpar o pó ou as janelas serve para fazer músculo nos braços e melhorar a coordenação.

Tirar a loiça da máquina de lavar e arrumar as compras nos armários ajuda a contar, a organizar o espaço e a levantar de pesos.

Tenha sempre em atenção a segurança!



Outras sugestões

Bowling com latas

Idade: todas

Material: bola, latas ou garrafas de plástico vazias, papel e caneta para apontar os resultados

Como fazer:

O jogo pode ser feito com latas ou garrafas plásticas, vazias e devidamente secas, de modo a evitar uma confusão para limpar. Para tornar o jogo mais imprevisível, em vez de uma bola de ténis ou de borracha, poderá ser mais divertido fazer uma bola com meias.

E agora é só ver quem acerta mais nas latas!

Jogo da Macaca – interior

Idade: todas

Material: espaço desimpedido (cerca de 3m x 1m), de preferência uma superfície não alcatifada, fita adesiva larga, corda ou cordel colorido (de preferência), esticado e preso ao chão a fazer quadrados, um objeto pequeno que possa ser atirado para o chão (uma mola da roupa, uma borracha, tampa de garrafa...)

Como fazer: Quem disse que este clássico de todos os tempos tem que ser jogado ao ar livre?

Com cerca de três metros de comprimento e um de largura – ou até menos! – é possível ter o nosso recinto de jogo, sem derrubar nada que se encontre no quarto, na sala ou na cozinha!

Se quiser tornar o jogo mais desafiante, junte um par de meias e faça uma bola: verá que fica mais difícil acertar com o quadrado!



Badminton de balões

Idade: todas

Material: balões, fita adesiva larga, duas vassouras ou cadeiras, fio (para definir a rede separadora do campo); molas, pedaços de plástico ou fio

Como fazer: Que mais há a dizer? Este é sem dúvida um dos jogos

mais simples e bem-sucedidos da História! Importa é ter fôlego.

Para além dos balões, poderá transformar a brincadeira de empurrar o balão de um lado para o outro numa competição “desportiva” que irá entreter as crianças durante largos minutos.

Crie uma área desimpedida com cerca de três a quatro metros de comprimento por dois metros de largura (medidas ajustáveis).

Com fita adesiva larga, faça a demarcação do campo de jogo. Coloque duas vassouras /esfregonas na linha de separação do campo e amarre um fio de uma ponta à outra (para evitar batotas, poderá amarrar pequenos fios, pedaços de plástico ou tecido, que permitam perceber se o balão toca ou passa abaixo da linha – uma espécie de varal da roupa que se irá mexer se a bola tocar no fio!)

Poderá fazer um efeito parecido usando duas cadeiras de costas em vez das vassouras.

Agora, é só assumir a sua posição de juiz(a) e marcar a pontuação!

Levantar (o corpo, partes do corpo ou objetos)

Idade: todas

Material: objetos com diferentes tamanhos e pesos (1 saco de arroz, uma laranja, uma bola grande, um ovo)

Como fazer:

Deitados ou sentados, a um sinal combinado, levantar o corpo do chão ou da cadeira.

Elevar os braços pelos lados (como se fossem asas), levantando-os e baixando-os; até ao alto da cabeça e bater palmas.

Deitados de costas, com pernas e braços estendidos, elevar os braços, movimentando-os para trás, para frente, para um lado e para outro.

De costas para uma mesa, braços para trás, tentar apanhar um objeto que se encontre sobre ela. Levantá-lo, atrás do corpo, até a altura permitida pela mobilidade do seu braço; recolocá-lo em cima da mesa.

Observação: o objeto deve ser, de preferência, inquebrável e flexível, de maneira a facilitar a sua apreensão, como, por exemplo, objetos de espuma ou bonecas de pano.

Levantar com os pés saquinhos de areia, feijão ou milho.

Em duplas, tentar levantar com a testa uma bola grande / um ovo, que está sobre a mesa.

Galopar e Marchar

Idade: até aos 3-4 anos

Material: o próprio corpo, uma vassoura, espaço livre pela casa.

Como fazer:

Faça uma corrida a galope no seu belo corcel, ou seja, um soldadinho a marchar para salvar o planeta!

Marche ou galope, livremente, pelo seu reino.

Vá alternando diferentes ritmos: ritmo acelerado, com paradas repentinas, marcadas por um sinal combinado (palmas, apito, ...), em diferentes direções.

Festa de dança

Idade: todas

Material: televisão ou telemóvel com internet ou Rádio FM (alternativa), Espaço livre (cerca de 5m²).

Como fazer:

Deixe que as crianças libertem os seus dotes artísticos e muita energia, numa atividade extremamente simples de organizar.

Desimpeça uma área que permita que duas pessoas possam estar a dançar em simultâneo sem se tocar. Assim, podem mexer-se à vontade.

Se tiver acesso à internet na televisão ou telemóvel, entre no site do you tube e faça uma pesquisa por “música e dança para crianças”. Irão aparecer imensas páginas onde as crianças podem ver e imitar as personagens dos vídeos.

Também poderá fazer uma sessão de músicas a pedido e visualizar os telediscos preferidos das crianças. Em muitos deles, os intérpretes dançam e as crianças podem tentar acompanhar.

Se não tiver acesso à internet... bem, está na hora de ir buscar o velho rádio FM e sintonizar uma das várias dezenas de estações existentes!

Espelho

Idade: todas, em especial os mais pequenos

Material: o próprio corpo

Como fazer:

Brincar de espelho, usando todo o corpo: um dos participantes mexe-se virando a cabeça para o lado, levantando um braço ou uma perna, etc. Os outros devem fazer o papel do espelho, reproduzindo as suas posições.

Esta atividade pode ter muitas variações, por exemplo, usando apenas a cabeça e o rosto - formar duplas, um em frente ao outro, um

movimenta a cabeça, os olhos, a boca, fazendo uma expressão de alegria, tristeza, surpresa, ou uma careta, e o outro reproduz a expressão facial do primeiro (revezar as crianças).

Repetir e inventar

Idades: dos 3 anos em diante

Material: o próprio corpo

Como fazer:

Este jogo implica a participação de todos os de lá de casa!

Divididos em pequenos grupos/pares, um ao lado do outro: um deles faz um movimento como, por exemplo, levantar braço ou a perna, dar um passo à frente, etc, o que está ao seu lado copia este movimento e acrescenta mais um, e assim sucessivamente; recomeçar a partir do último a realizar o exercício.

Corrida de obstáculos

Idade: mais de 3 anos.

Material: bancos, cordas, túneis, rampas etc que irão servir de obstáculos, espaço como o corredor ou a sala, mantas ou colchões para forrar partes do chão.

Como fazer:

Importa que o espaço se encontre organizado e qualquer perigo esteja afastado. Espalhe pelo ambiente alguns obstáculos.

Proponha às crianças diferentes movimentos: ajude-as a rolar com braços e pernas esticados, para a frente e para trás; que engatinhem por baixo da mesa ou de uma corda amarrada a uma altura baixa, dentro de um túnel, numa rampa, em diferentes direções e em ziguezague; sugira para as crianças andarem de frente e de costas em cima de um banco ou sobre materiais diversos, devagar e rápido, com passos de formiguinha e de gigante; incentive-as a trabalhar o impulso com pulos, saltos para a frente e para trás, livres ou sobre obstáculos.

Jogo de Golfe

Idade: todas

Material: bolas que caibam dentro de copos, copos que sirvam de buraco, paus de vassoura ou outros que sirvam para dar a tacada, espaço

Como fazer:

Os copos devem ficar deitados e espalhados pela área de jogo.

O objetivo é colocar a bola dentro dos copos com o mínimo de tacadas.

Jogo do elástico

Idade: dos 4 em diante

Material: elástico / fio com mais de 3 m, espaço, o corpo

Como fazer:

Ate as pontas do elástico.

Duas crianças, frente a frente, e separadas cerca de 2 m, com um elástico em volta que esticam ligeiramente. Uma terceira salta com o objetivo de realizar uma sequência de saltos de diversos modos e alturas diferentes.

Pode pular de um lado do fio, ficando com o outro pé dentro dos 2 fios. Acrescente dificuldade e pule, pisando um pé sobre o elástico e o outro pé de fora do f.

A colocação do elástico pode subir até a barriga da perna chegando até o pescoço.

Jogo da laranjinha

Idade: dos 4 em diante

Material: 1 bola pequena, 6 bolas grandes, 2 copos ou outra coisa que fique de pé, espaço

Como fazer:

Marque um recinto retangular no chão (corredor). A meio das tabelas laterais são fixadas duas peças, normalmente metálicas, mas

podemos usar algo que fique de pé, que dão pelo nome de "polícia" ou "garrafinha".

Para se jogar colocam-se a bola pequena, "laranjinha", numa ponta do corredor e, na outra ponta, utiliza-se as seis bolas grandes para acertar a "laranjinha".

Em alternativa, pode-se jogar com latas, tentando acertar no maior número de latas com uma bola.

Para mais sugestões pode sempre consultar:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLR5oY6umVSA7Q_kOKL2YfOK_avelww00Fo

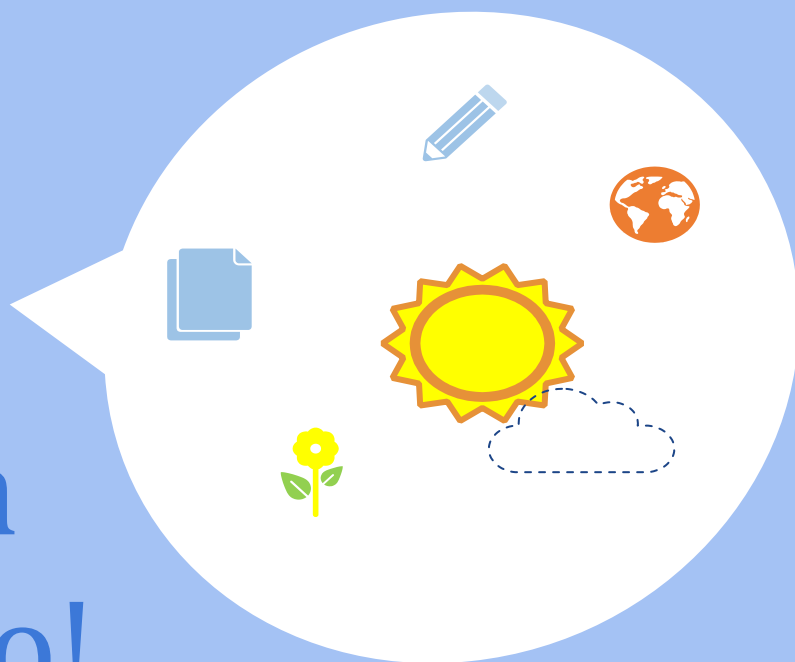
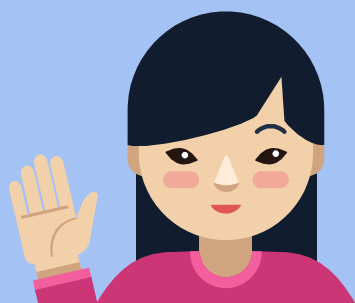
<https://www.facebook.com/HolmesPlacePt/>

https://www.youtube.com/watch?v=2XvZEwe1XWA&list=UUv7VCLM5_pqbDRGBLh-HIEg

https://www.facebook.com/odivela_sced2020/?_tn_=_K-R&eid=ARAGjNKs4VVY4ITdJH5NpcPkTk2Tsm3qfokELG4n46UTQ0CvkV0ZQt23YGrjy7oP44amEctFHLIfjNA3&fref=mentions

04 PROMOVA A ARTE E A CULTURA

Secção de atividades de artes plásticas e culturais



Alimente a imaginação!

Leve-a a passear “lá fora” dentro de casa!

Aproveite a oportunidade para a levar a visitar museus, ouvir concertos, ir a festivais, ver filmes,... online.

Neste momento, muitos museus, estão a disponibilizar gratuitamente o acesso virtual ao seu espaço, os artistas a fazer concertos ao vivo online, a lista de filmes na internet para crianças não para de crescer. No fim, procure avaliar a experiência.

É só procurar!



Sugestões:

Visite museus on line (todas as idades):

São mais de 500 museus que se podem visitar on line espalhados por todo o mundo, sem filas e sem bilhete: <https://artsandculture.google.com/partner?hl=en>

Assista a música on line (todas as idades):

Por estes dias aconteceu o @FestivalEuFicoEmCasa, quase 100 concertos de artistas portugueses atuações, de meia hora, que estão a ser transmitidas nas contas de Instagram dos músicos e bandas participantes (ou na conta de Instagram criada para o festival, @FestivalEuFicoEmCasa) e decorrerão diariamente entre as 17h e as 23h30. Mas todos os dias há novidades!

Veja filmes on line (todas as idades):

As hipóteses são muitas e a lista quase inesgotável quer pelo o you tube quer pelos sites das distribuidoras. Por vezes, é só preciso um registo

<https://www.cinemaqualidade.is/genero-filmes/infantil/>

https://www.youtube.com/results?search_query=filmes+anima%C3%A7%C3%A3o

Outras sugestões

Pintura

Idade: todas as idades

Material: papel, cartolina, caderno ou qualquer outra superfície que se possa pintar (cuidado com as paredes), material de pintura (canetas, marcadores, lápis de giz, digitinta, pincéis, ...)

Como fazer:

O objetivo é deixarmo-nos levar pela imaginação e fazer uma obra de arte que se queira, ou um desenho à vista, ou um trabalho feito a várias mãos.

Por vezes resulta muito melhor se dermos uma boa área para que se possa pintar: coloque várias folhas coladas na parede para fazer uma grande tela e deixe que se pinte com as mãos, os dedos, o pincel ou qualquer outro material que se tiver.

Dê um objetivo ao trabalho que se vai fazer: não é pintar por pintar, mas para oferecer a alguém, para registar no **Diário de Bordo**. Ou mesmo fazer uma **exposição de arte** e, através do seu telemóvel e videochamada, mostrar aos seus amigos e familiares.

Diário Gráfico

Idade: do 1 em diante

Material: caderno ou folhas agrafadas, canetas, marcadores, material de colagem, recortes, cola, etc.

Como fazer:

O Diário Gráfico é algo que se pode ir construindo ao longo dos dias que se está em casa, aproveitando o resultado de outras atividades como a pintura, a colagem de recortes de revista / tecido / folhas, decalque de diferentes áreas e texturas.

O objetivo é que cada página do caderno possa ser alvo de uma técnica diferente.

Fazer fantoches com os dedos

Idade: até aos 5 anos

Material: dedos onde se pode desenhar as figuras ou vesti-los com os tranches das personagens, impressora e papel, fita cola, tesoura, papel.

Como fazer:

Pode desenhar os seus próprios fantoches ou copiar as figuras favoritas das crianças a partir da internet (há imensas imagens e sites para todos os gostos).

Pode copiar uma imagem para um documento do Word e ajustá-la ao

tamanho dos dedos. Em seguida, imprima, pinte (se for o caso) e use fita cola para prender aos seus dedos ou aos dedos das crianças.

De seguida é só contar a história que se escolheu.

Peça de teatro com bonecos e filmar

Idade: todas

Material: telemóvel ou câmara de filmar, 2 cadeiras, pano ou lençol (para as crianças se esconderem quando se estão a preparar), corda e molas para prender o lençol ou pano esticado às cadeiras, bonecos de peluche ou outros, roupas antigas que existam lá por casa.

Como fazer:

As crianças vão adorar ver as suas próprias encenações em vídeo, o que irá garantir largos minutos de diversão, não só enquanto representam, mas em seguida, quando observam a filmagem.

Pode ajudá-las a criar a peça ou deixar que a mesma aconteça ao sabor da imaginação dos pequenos artistas ou de acordo com a história que escolheram.

Quando tudo estiver pronto, comece a filmar para mais tarde recordar!

Em alternativa, faça um **Desfile de Moda**.

Figuras em esferovite

Idade: dos 5 em diante

Material: esferovite ou em alternativa placas de cartão de caixas, faca ou x-ato, canetas para marcar as peças, marcadores / tintas para colorir os objetos

Como fazer:

Esta é uma atividade que, além de brincadeira pode revelar-se útil.

Se tiver em casa placas de esferovite que sobraram de acondicionamento de eletrodomésticos ou simplesmente chapas de esferovite planas, poderá entreter-se algumas horas a criar formas e figuras diversas.

Se estiver próxima uma data festiva, pode colocar as crianças a fazer letras de “feliz aniversário” ou ornamentos de Páscoa, entre outras possibilidades.

No entanto, é importante lembrar que a segurança está em primeiro lugar. A melhor forma de cortar e fazer formas com a esferovite requer o recurso a uma faca de lâmina fina ou x-ato previamente aquecidos (irão cortar a esferovite como manteiga!).

É aconselhável que as crianças participem na escolha do que pretendem fazer, podendo até desenhar na superfície da esferovite, mas em seguida, deverá ser sempre

o adulto a cortar o objeto pretendido.

Podem usar marcadores de ponta de feltro, spray ou tintas para colorir as figuras, depois de cortadas.

No final pode criar a sua orquestra.

Use a criatividade!

Estampagem

Idade: do 1 aos 6 anos

Material: batatas, faca, material para estampar (papel, tecido, roupa), tinta ou papel de carimbo.

Como fazer:

Recorte figuras nas batatas. Cuidado com a faca, pelo que deve supervisionar as crianças.

Depois dos vossos carimbos feitos, é só começar a carimbar.

Faça música!

Idade: até aos 8 anos

Materiais: latas, garrafas, colheres, sacos de plástico, tampas de panelas, caixas de ovos, arroz, feijão.

Como fazer:

Reúna os diferentes materiais e leve a criança a explorar os sons.

Faça uma orquestra aí por casa!

Os rolinhos do papel higiénico ou as garrafas de plástico recheadas de feijão / arroz/ podem funcionar como maracas.

Experimente!

Vá para a cozinha e renove as receitas lá de casa.

Asse alguns bolos ou biscoitos. Experimente a textura e o paladar. Não esqueça a cor, o número, o peso.

As crianças podem ajudar na confeção do almoço: lavar os legumes, preparar a massa para a pizza, fazer rolinhos de salsicha, entre outros. Mas a cozinha não é só comida, pode ser um laboratório de experiências...

Tudo é importante para fazer boas experiências!

Quem não precisa de um grande ajudante?

Não se lembra de nada que possa fazer com elas? Existem muitas de receitas simples na internet, mas aqui ficam algumas sugestões.



Sugestões para brincar

Gelatina

Idade: até aos 3 anos

Material: pacotes de gelatina, água, taça para fazer a mistura, colher, mesa ou bancada lavável.

Como fazer:

Faça a gelatina com a criança de acordo com as orientações da caixa.

Leve ao frigorífico na taça grande.

Quando estiver sólida, retire, limpe a sua mesa (com área lavável) e despeje a gelatina na mesa (2 ou 3 pedaços de cada vez).

Agora deixe a sua criança mexer na gelatina com as mãos para experimentar a textura, eventualmente o sabor. Não tem problema, é gelatina.

Não se esqueça de deixar um pouco para o almoço!

Esta atividade é mais enriquecedora se fizer gelatinas de vários tamanhos.

Arte com papa

Idade: De 8 meses a 1 ano e meio.

Material: Maisena, corante alimentar (facultativo), panela, fogão, água e chão da cozinha.

Como fazer:

Numa panela, dissolva uma colher de sopa de maisena para cada copo de água. A quantidade é de acordo com o número de crianças ou o tamanho do espaço onde a atividade será realizada.

Coloque 1 pitada de corante até a mistura ficar com a cor desejada.

Leve-a ao lume e mexa até que se transforme em uma papa.

Deixe esfriar.

Espalhe a mistura no chão da cozinha onde a criança vai brincar. Deixe-a andar, gatinhar e rolar sobre a papa, interagindo com o espaço.

Atenção para que todos se divirtam em segurança. Incentive as várias possibilidades de movimento.

Massa de modelar caseira

Idade: do 1 aos 6 anos

Material: 2 copos de farinha de trigo, 1/2 copo de sal, 1 copo de água, 1 colher de chá de óleo, Corante alimentício de várias cores, taças para a mistura

Como fazer:

Numa tigela grande, misture bem todos os ingredientes secos. Em seguida, adicione a água aos poucos e amasse bem. Adicione o óleo e

misture bem novamente. Por fim, pingue algumas gotas do corante alimentício e amasse até a cor da massinha se tornar homogénea. Guarde num saco plástico ou num vidro bem tapado. Pode durar até 10 dias.

Quando quiserem brincar, é só retirar do frasco!

Sugestões de culinária

Esses de Azeitão

Idade: dos 4 em diante

Material: 2 colheres (chá) de canela, 2 ovos, 250 g de manteiga, 500 g de açúcar, 500 g de farinha de trigo, taça para a mistura, balança, tabuleiro e forno.

Como fazer:

Misturem a farinha com o açúcar e a canela. Abram uma cova no meio e deite nela os ovos, juntando depois a manteiga, que deve estar bem amolecida.

Trabalhem muito bem os ingredientes com a mão até obter um preparado homogêneo.

Façam uma bola com a massa e deixe repousar durante 20 minutos.

Passado o tempo de repouso, moldem pequenas bolas e dê-lhes a forma de «S».

Coloquem os esses em tabuleiros pincelados com manteiga derretida e leve a cozer em forno quente (200º C) cerca de 20 minutos (por segurança esta é uma tarefa só para os mais velhos).

Quando arrefecerem, é só comer!

Areias

Idade: dos 4 em diante

Material: 150 g de açúcar, 320 g de farinha, 200 g de margarina com sabor a manteiga, taça para a mistura, balança, tabuleiro e forno.

Como fazer:

1. Peneirem a farinha juntamente com o açúcar. Façam uma cova ao meio e deitem aí a margarina em bocadinhos. Trabalhem a mistura com as pontas dos dedos, até ficar em areia.

2. Retirem pedacinhos de massa e moldem em bolinhas do tamanho de nozes pequenas. Achatem-nas levemente com as costas de um garfo.

3. Levem a cozer em forno médio (180º C) durante cerca de 10 minutos (por motivo de segurança esta é uma tarefa dos mais velhos).

4. Passem as areias, ainda quentes, por açúcar e guardem-nas quando estiverem completamente frias em caixas ou frascos que fechem hermeticamente.

Depois é só comer quando der a vontade!

Pudim de banana e chocolate

Idade: 3 aos 5 anos

Material: bananas, 4 colheres de creme de leite, 250g de creme de chocolate para untar, recipiente para a mistura, garfo.

Como fazer:

Descasquem as bananas e, num recipiente, triturem-nas com um garfo.

Misturem o creme de leite com o creme de chocolate.

Adicionem o 'puré' de banana à mistura de chocolate.

Levem ao frigorífico por uma hora e depois aproveitem!

Dip de limão

Idade: 3 aos 5 anos

Material: sumo de 4 limões grandes, 4 colheres de mel, 250g de iogurte grego, raspas da casca de um limão, taça para a mistura e taças pequenas para servir, colher de pão.

Como fazer:

Misturem o sumo de limão com o mel até conseguirem uma substância homogénea.

Acrescentem, aos poucos, sem parar de bater, o iogurte e a mistura de limão e mel.

Despejem em pequenos recipientes a mistura que acabaram de preparar.

Decorem com um pouco de raspas de limão. Pode-se colocar também fruta vermelha.

Deixe no frigorífico durante 1 hora. Quando for hora de comer, é só servir.

Pizza caseira

Idade: dos 6 em diante

Material: tortilhas brancas (existe em qualquer supermercado), polpa de tomate, tomates frescos, orégão, queijo mozarela, presunto, champignon, carnes cruas e curadas, queijos curados, manjerição, bacon, milho...

Como fazer:

Aqueça o forno a 200 graus (temperatura média) enquanto prepara a massa das pizzas.

Sobre as tortilhas, coloquem polpa de tomate generosamente.

Cortem os tomates em rodela e coloque-os sobre a massa.

Ralem o queijo e coloquem sobre os tomates.

Agora juntem os ingredientes que desejarem: carnes, queijos, vegetais...

Finalizem salpicando um pouco de orégão sobre cada pizza.

Leve ao forno por 15 a 20 minutos. Retire com cuidado e deliciem-se com esta maravilha preparada em família.

Em opção, pode fazer a massa da pizza em casa.

Massa para pizza

Idade: dos 6 em diante

Material: 110 ml água, 1 c. café açúcar, 10 g fermento fresco de padeiro, 200 g farinha de trigo tipo 55 mais 1 c. sopa (para polvilhar), 10 ml azeite, 1 c. café sal, tijela

Como fazer:

1. Coloquem numa tigela a água, o açúcar e o fermento. Envolvam delicadamente até diluir o fermento.
2. Adicionem o azeite, o sal e a farinha. Amassem com as mãos até obter uma massa fofa e homogénea.
3. Tapem a tigela com película aderente e reservem à temperatura ambiente até dobrar de volume.
4. Coloquem a massa numa bancada polvilhada com a farinha, e está pronta para estender com um rolo da forma pretendida. O que sobrar

pode servir para brincar como **massa de moldar!**

Massa com molho de queijo

24

Idade: 9 aos 12 anos

Material: 100g por pessoa de massa curta (penne ou fusilli, por exemplo), um ramo pequeno de salsa, queijo mozarela, queijo parmesão, bacon, 300g de creme de leite ou natas, sal, panela, frigideira, fogão, colher para mexer, ralador, escorredor.

Como fazer:

Numa panela média, fervam água com um pouco de sal.

Quando a água estiver fervendo, coloquem a massa e deixem cozinhar pelo tempo indicado na embalagem (normalmente leva de 7 a 15 minutos).

Ralem os dois queijos. Em alternativa pode-se usar queijo ralado.

Piquem o bacon em pequenos cubos.

Numa frigideira um pouco funda, frite o bacon sem colocar óleo, pois a gordura que ele liberta durante a fritura já será suficiente.

Piquem a salsa bem fina.

Quando o bacon estiver dourado, juntem a salsa picada e as natas.

Batam a mistura anterior até ficar homogénea.

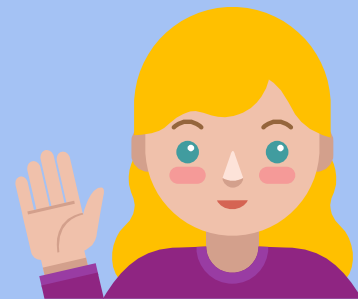
Juntem os queijos ralados ao molho. Passem a massa pelo escorredor e misturem com o molho. A sua receita está pronta para ser provada.

As hipóteses são tantas que, se faltar a imaginação, pode sempre consultar:

<https://criancanacozinha.com/tag/culinaria-para-criancas/>

<https://pequenada.com/receitas-para-criancas>

06 AVENTURE-SE
... e até onde chega(r) a nossa imaginação!



Dê asas à imaginação!

Estar fechado em casa não significa que não se tenha janelas para o mundo...

Cultivem as vossas amizades, renovem os vossos votos familiares, aproveitem todas as divisões da casa para mais uma aventura, usem as novas tecnologias...

Quer ver os amigos e familiares? Faça uma videochamada!

Deixe as suas crianças passarem tempo com seus amigos no Skype ou telefone.

Especialmente aqueles que são adolescentes e que se sentem muito isolados se não estão em contato com seus amigos.

Relembre a vossa história. Através de fotografias antigas, faça um álbum de memórias. Pode parecer um pouco antiquado, mas é terapêutico e pode passar um tempo de qualidade com as suas crianças.

Faça noites temáticas: do cinema ao teatro, do festival da canção ao desfile de moda, dos jogos de tabuleiro aos jogos online, ...

Sejam aventureiros e usem a imaginação para dar uso a brinquedos e jogos que já não se usam.

Esgotaram-se as ideias?

Aqui ficam algumas sugestões!

Sugestões

Quente ou Frio

Idade: todas as idades

Material: Um objeto à escolha; Cronómetro (pode ser o do telemóvel).

Como fazer:

Este é o jogo ideal para pôr as crianças a explorar as divisórias da casa.

Mostre-lhe um determinado objeto, que irá esconder num local da casa. Peça-lhe para fechar os olhos e contar até um determinado número (quarenta, cinquenta) enquanto coloca o objeto escondido.

À medida que a criança se aproxima ou afasta do objeto, terá que ir dizendo, a intervalos, as palavras “quente” ou “frio”, conforme a criança se esteja a aproximar ou a afastar do objeto.

No caso de crianças mais pequenas, poderá acrescentar algumas palavras para tornar mais fácil o alcançar do objetivo, tais como “a esaludar”, “muito quente” ou “a congelar”, “muito frio”, etc.

Uma das opções poderá ser jogar o jogo até que a criança encontre o objeto pretendido.

Outra opção, consiste em estabelecer um tempo máximo,

durante o qual a criança terá que descobrir o objeto com sucesso. Vai ser uma correria!

Se jogar com mais do que uma criança, poderá definir um prémio para a que conseguir concluir primeiro o jogo.

27

“Agora está... agora já não está!”

Idade: todas as idades

Material: Um objeto à escolha, câmara de filmar ou telemóvel, cronómetro.

Como fazer:

Este jogo vai obrigar a muita atenção aos detalhes e é mais engraçado de se jogar numa divisória da casa que tenha muitos objetos expostos.

Pode ser jogado com ou sem tempo limite.

No início do jogo, pede-se à criança que durante cerca de dois minutos observe tudo o que se encontra em seu redor na divisória da casa.

Terminado o tempo, a criança sai da divisória e o adulto (ou outra criança) irá escolher um determinado objeto que se encontra no espaço.

O objeto escolhido deverá ser retirado do espaço ou movido para uma localização diferente da inicial.

Agora cabe ao nosso “observador” mostrar a sua capacidade de atenção, identificando a mudança ou retirada do dito objeto.

Este jogo pode ser jogado com limite de tempo e, no caso de mais do que uma criança, podem estas em simultâneo ou em competição, participar no jogo.

Uma sugestão engraçada, caso tenha câmara de filmar (a do telemóvel serve): filme-se a si próprio(a) a retirar o objeto ou a mudá-lo de sítio. Assim terá a “prova” para mostrar aos participantes, caso estejam em dúvida!

Construir um Forte

Idade: todas as idades

Material: almofadas de sofás, cadeiras, lençóis ou mantas, roupa velha, cordel, outros objetos.

Como fazer:

Esta é daquelas atividades que acontece com mais frequência e os miúdos adoram.

As cadeiras podem ser usadas para servir de apoio aos lençóis ou roupa, utilizando cordéis para fazer uma espécie de estendal, sobre o qual se coloca o “teto” em tecido.

Quando terminado, pode ser o espaço de mil aventuras como ler um livro, jogar um jogo. No final do dia pode sempre fazer uma festa de pijama no seu Forte.

Aviões de papel

Idade: todas as idades

Material: Folhas de papel, acesso à internet (para o caso de necessário aprender a fazer).

Como fazer:

Está na hora de converter a sua casa num aeroporto, espaço de acrobacias ou cenário de combate aéreo, transformando a publicidade do correio ou algumas folhas de revistas, em aviões coloridos, que rasgam o céu da sua casa, sem sítio certo para aterrar!

Caso não seja especialista na “construção” deste tipo de engenhos, a internet dará uma ajuda preciosa: pesquise no seu motor de busca “fazer aviões de papel” ou, melhor ainda, use o you tube, para ver passo a passo como fazer.

Parte da diversão é fazer os aviões, por isso, será ainda mais divertido se envolver as crianças no processo.

Quando os aviões estiverem prontos, poderão fazer vários tipos de competições: qual o que aguenta mais tempo no ar; qual o que

percorre a maior distância sem tocar em nada, etc.

Em alternativa pode fazer **barcos de papel** e fazer uma batalha naval!

Caixa de cartão “multiusos”

Idade: todas as idades

Material: Caixas de cartão, tesoura, marcadores ou lápis de colorir.

Como fazer:

Se por acaso tiver algures em casa uma daquelas caixas gigantescas que costumam acondicionar eletrodomésticos (máquinas de lavar ou secar, frigoríficos, etc.) está na hora de lhes dar uso.

Entregue estes “monos” às crianças juntamente com marcadores para colorir e tesoura (se for seguro!) e deixe a sua imaginação fazer o resto!

Podem fazer pequenas fortalezas, dinossauros, foguetões, enfim, o cartão é o limite!

Caso não tenha caixas maiores que a do micro-ondas, poderá sempre usar várias e com auxílio de fita adesiva, uni-las.

Picnic em casa

Idade: todas as idades

Material: O que habitualmente usa para picnic no exterior.

Para deixar as crianças mais confortáveis, poderá colocar almofadas no chão para se sentarem.

Como fazer:

Esta será uma atividade de que as crianças se irão lembrar durante muito tempo, é simples de realizar e tem a vantagem de não ter formigas de roda da comida!

O importante, para esta atividade resultar, é fazê-la tão próxima quanto possível da atividade que faria no exterior, desde a loiça, talheres, manta de pôr no chão, toalha, talheres, etc., etc.

Em alternativa, pode pensar numa ida à praia e aí só tem de colocar na televisão uma linda imagem da vossa praia de eleição (ou pintar uma) e usar a imaginação na sala para um **dia na praia!**

Pode sempre convidar os amigos e colocá-los em videochamada!

Origami

Idade: todas as idades

Material: papel e instruções

Como fazer:

Tudo o que você precisa é de papel e instruções que podem ser encontradas online. As crianças vão

estar divertidas e vão aprender uma nova habilidade.

https://www.youtube.com/results?search_query=origami+crian%C3%A7as

<https://www.youtube.com/channel/UCbEiPECXvNKtaa4dUBRUh1w>
<https://www.youtube.com/channel/UC295-DwtDNtZXFAPA6Aw>

<https://kids.pplware.sapo.pt/kids/diverte-te-a-fazer-origamis-divertidos-e-faceis/>

Jogos de mesa

Idade: todas as idades

Material: jogos de tabuleiro, jogos de cartas, jogo da velha, batalha naval

Como fazer:

De acordo com as instruções de cada jogo.

Caso não tenha, pode sempre construir um jogo da glória com os cartões das caixas dos cereais e marcadores. Depois é só usar pedras, feijão de várias qualidades como peças para cada jogador.

Se não existir um dado aí por casa, pode sempre colocar 6 feijões dentro de um copo e atirar dentro de um círculo pequeno. Os feijões que caírem dentro do círculo, corresponde ao número de casas a jogar.

Jogos online

Idade: todas as idades

Material: internet, computador ou telemóvel

Como fazer:

De acordo com as instruções do jogo.

Aqui ficam alguns sítios eletrónicos com jogos tradicionais e outros mais pedagógicos.

<https://www.cokitos.pt/>

<https://www.jogosgratisparacrianças.com/>

<https://www.miniclip.com/games/pt/>

<https://www.1001jogos.pt/>

<https://educamais.com/c/jogos-educativos/>

https://todosdiferentestodosespeciais.blogspot.com/p/recursos-educativos_24.html

<https://www.jogos360.com.br/>

Para telemóvel:

<https://www.ea.com/games/library/freetoplay>

A PPS: Houseparty e Heads Up

Que bicho sou eu?

Idade: todas as idades

Material: folha de papel, lápis de cor

Como fazer:

Nesta dinâmica todos os participantes devem receber uma folha de papel em branco e lápis de cor para desenhar um bicho que representa bem a sua personalidade. Depois, todos devem trocar os seus desenhos e, cada um deve dizer ao grupo o que imaginou da maneira de ser de ser do outro, a partir da imagem que ele criou. Com certeza, sairão imagens e descrições muito engraçadas.

Estoure o balão

Idade: todas as idades

Material: 2 balões por participante, 1 fio por participante.

Como fazer:

Nesta atividade, cada participante aí em casa recebe dois balões e um pedaço de fio para amarrá-los na cintura.

A ideia é que se dividam em duas equipas e fazer uma disputa.

Ambos devem estourar, com as mãos, os balões dos membros da outra equipa, em um minuto, mas sem deixar que os seus próprios balões sejam estourados. É preciso habilidade para escapar, mas é bem divertida a integração do grupo e as

estratégias utilizadas para rebentar os balões.

Caça ao tesouro

Idade: todas as idades

Material: material a esconder (algo que seja apelativo para os participantes no final), a casa toda, papel para escrever o mapa e as pistas.

Como fazer:

Se tiver a sorte de ter um jardim pode sempre criar uma emocionante caça ao tesouro com pistas e tesouros caseiros para as crianças encontrarem. Caso não, toda a casa pode ser o vosso espaço de caça.

Primeiro, faça um mapa do tesouro. Crie as suas pistas para entregar aos caçadores do tesouro.

Depois esconda os objetos que quer que sejam encontrados, de acordo com as suas pistas.

Agora é só ir em busca do Tesouro

Atividade excelente para fazer próximo da Páscoa com a Procura dos **Ovos da Páscoa**.

Jardinagem

Idade: todas as idades

Material: vasos ou frascos de vidro, terra, sementes, plantinhas, ...

Como fazer:

Mostre à sua criança como cuidar das plantas e deixa-a jardinar, também. Se morarem num apartamento, vá para varanda plantar algumas flores em vasos.

Faça a experiência do feijoeiro: coloque algodão humedecido num copo de vidro e depois coloque um feijão.

Coloque o copo num local com luz.

Regue um pouco todos os dias e veja crescer.

Pode sempre utilizar uma batata doce e colocar num copo com água e deixar crescer.

Construção de um miniviveiro

Idade: a partir dos 3 anos

Material: sementes diversas de legumes, ervas ou flores (deixe-os escolher), substrato adequado para semear, vasos, de preferência biodegradáveis, borrifador para regar, placas identificadoras estufa ou zona protegida.

Como fazer:

Encher os vasos com substrato.

Colocar na profundidade adequada as sementes (a semear).

Cobrir na proporção do tamanho de cada semente (profundidade deve ser 2X o tamanho da semente).

Identificar as sementeiras.

Colocar num local abrigado ou protegido.

Quando germinarem, colocar num local com muita luz e não esquecer de regar.

Podem reutilizar os rolos de papel higiénico ou caixas de ovos para fazer o efeito dos vasos biodegradáveis. Não esquecer que calor e humidade são necessários para as sementes germinarem.

Enchendo objetos

Idade: até os 3

Material: diferentes objetos, água

Como fazer:

Distribua pelas crianças diferentes latas, copos de iogurte vazios, papelões, garrafas de plástico, etc. Elas poderão encher esses objetos com areia ou mesmo água. Comece por demonstrar como se pode construir uma torre, uma montanha, etc com areia e os outros objetos. Rapidamente, elas estarão a fazer o mesmo.

Conhecendo as formas

Idade: até os 3 anos

Material: caixas vazias e tesoura

Como fazer:

Recorte nas caixas de papelão (de produtos caseiros) ou caixas de sapatos, diferentes formas: círculo, triângulo, retângulo, etc.

Dê para as crianças cortiça, bloquinhos de madeira para montar, pedaços de papéis grossos e peça para que as coloquem nos buracos (de diferentes formas) das caixas.

Areia e cola

Idade: todas as idades

Material: areia, cola branca, latas ou outro objeto para decorar.

Como fazer:

A areia pode ser muito bem misturada com a cola, com isso aplicar essa mistura em latas e em cima enfeitar com conchinhas do mar, etc.

Fica um excelente pacote para colocar uma prenda, para as nossas plantas, etc.

Rolos de papel higiênico

Idade: até os 3 anos

Material: rolos de papel higiênico ou de cozinha, tinta

Como fazer:

Dê às crianças alguns rolos de papel higiênico vazios ou rolos de papel de cozinha e elas poderão brincar com eles, fazendo-os rolar ou apertando-os. O mais forte consegue até rasgá-los. Podem também pisar em cima!

Se as crianças forem um pouco mais velhas já podem pintar os rolos com tinta de dedo ou ainda colar pequenos papéis coloridos que podem ser rasgados em cima.

Saquinhos recheados

Idade: até os 3 anos

Material: sacos de pano, luvas laváveis, sacos de plástico pequenos, arroz, ervilhas, feijão, grão, ...

Como fazer:

Uma coisa que pode ser feita rapidamente é fazer saquinhos de pano recheados ou mesmo luvas laváveis recheadas. Encha-as com algodão, arroz, ervilha seca, castanhas, ponha sininhos em cada dedo da luva, etc.

As crianças dessa idade gostam de sentir os materiais e escutar o som que os objetos produzem.

Podem sempre mexer, atirar ao ar, esconder, ...

Painéis de textura

Idade: até aos 3 anos

Material: cartolina, lixa, folha de alumínio, algodão, tecido, cortiça, pedrinhas, feijão, arroz, ...

Como fazer:

Numa cartolina cole uma lixa de papel, folha de alumínio, tecido, algodão, botões, cortiça, formando dois painéis. Deixem as crianças sentir as diferentes texturas.

Você pode escondê-las sobre um pano e as crianças mais velhas poderão pelo tato adivinhar de qual painel se trata.

Em alternativa pode sempre fazer **caixas das sensações**, onde abre um buraco e coloca as coisas lá dentro sem as crianças verem. Sempre há o elemento surpresa ...

Cobra de pano

Idade: até aos 3 anos

Material: tecido, algodão, linhas, agulha, material para o enchimento

Como fazer:

Costure uma cobra comprida, feita de retalhos de tecido e encha-a com algodão. As crianças irão gostar muito de apalpá-la com a mão.

Poderá utilizar outros materiais para enchê-la.

Se fizer outros animais, no final pode montar o seu **Teatro de Fantoches**.

Colar de massinhas

Idade: até aos 3 anos

Material: massinhas, fio, tinta

Como fazer:

Com um cordão de várias massinhas é possível fazer um colar!

As crianças mais velhas treinarão sua coordenação motora e adorarão o resultado final.

Para quem quer dar um pouco de cor ao seu colar, sempre pode pintar com os dedos ou mesmo com pincéis.

Qual o perfume?

Idade: todas as idades

Material: dos 4 anos em diante

Como fazer: espaço na sala, lenço, frutas, perfumes, loções, etc.

Como fazer:

Devem colocar-se em círculo, em que um de vós irá para o meio com os olhos tapados. Alguém fica responsável por dar a quem está no meio algo para cheirar e dirá: – “Deverás reconhecer este aroma entre outros que te vou dar a cheirar. Em seguida dará outras coisas (frutas, etc). Quem está no meio deve tentar identificar quando lhe derem para cheirar algo que tenha o mesmo cheiro do primeiro.

Ganha quem acertar mais vezes no cheiro certo!

Tocar o cego

Idade: todas as idades

Material: espaço na sala, lenço.

Como fazer:

Devem-se colocar-se em círculo. No meio ficará alguém a quem devem ser tapados os olhos. Este é o ceguinho...

Daqueles que ficaram no círculo, alguém se levantará, tocará o ceguinho e se sentará novamente. Pelos movimentos feitos, o ceguinho tentará adivinhar quem o tocou. Se falhar passa a vez a outro.

É proibido falar!

Onde está?

Idade: dos 4 aos 6 anos

Material: espaço na sala, lenço, bola.

Como fazer:

Devem colocar-se em círculo, com as pernas cruzadas. Um de vós deve estar sentado no centro com olhos vendados.

Os que ficam no círculo devem passar a bola entre si. Ao sinal combinado, todos devem colocar as mãos atrás das costas e esconder a bola. Quem ficou no meio deve tentar apontar quem tem a bola escondida.

Se errar, repete o jogo.

Garrafa mágica

Idade: dos 5 em diante

Material: garrafa, espaço na sala.

Como fazer:

Devem colocar-se em círculo, e alguém ficará no meio para girar a garrafa.

O responsável por dar as instruções gira a garrafa no solo e quando esta parar, fica a apontar na direção de um dos elementos do círculo. Este deverá ir para o centro e fazer uma tarefa que foi definida pelo grupo.

Terminada a tarefa, irá girar a garrafa!

Comer a maçã

Idade: dos 6 em diante

Material: espaço na sala, fio, maçã ou pera.

Como fazer:

Colocam-se todos em fila. À sua frente deverão ser colocadas as maçãs penduradas por um fio.

Ao sinal, cada um deve procurar morder a maçã que lhe corresponde, sem segurá-la, dentro de um tempo determinado.

Vencerá aquele que morder a maçã primeiro, ou ainda o que comer a maçã primeiro.

O cãozinho e o osso

Idade: dos 5 aos 8 anos

Material: lenço, espaço na sala, objeto para servir de osso.

Como fazer:

Devem colocar-se em círculo, com as pernas cruzadas. Alguém irá para o meio com os olhos tapados e esse é o “cãozinho”. Perto de si haverá um objeto “o osso”.

Outra pessoa deve ser responsável por ir dando as orientações durante o jogo.

Ao sinal, essa pessoa indicará um dos elementos do círculo que deve tentar apanhar o osso. Percebendo o

ruído, o “cãozinho” atirará e indicará o lado do ruído.

Ao acertar a direção, dá-se de novo o sinal para que outro tente apanhar o osso.

Caso não acerte, o “cãozinho” tira a venda e tenta adivinhar quem lhe tentou roubar o osso.

36

O mico

Idade: dos 6 em diante

Material: espaço na sala, bolas.

Como fazer:

Devem colocar-se em círculo, com as pernas cruzadas. Um dos elementos de casa deve ficar no meio. Aos que estão no círculo, são entregues duas bolas que devem ficar em pontos diferentes do círculo. Esta bola será o “MICO”.

Ao sinal de início, aqueles que têm a bola passam-na ao elemento da esquerda, o qual rapidamente faz o mesmo e assim sucessivamente. As bolas são passadas, o objetivo é fazer com que uma bola alcance a outra, isto é, que o “mico” seja apanhado sendo que todos evitam que isto aconteça em suas mãos. Quem deixar cair a bola deve recuperá-la sozinho e voltar ao seu lugar para recomeçar a passá-la. Cada vez que o mico é apanhado interrompe-se a brincadeira e

aquele que o permitir ficará no centro até ser substituído.

Estalinho

Idade: todas as idades

Material: espaço na sala, o próprio corpo.

Como fazer:

A cada um dos participantes é atribuído um número, sentando-se em círculo. Todos iniciam o jogo batendo duas vezes e estalando os dedos uma vez na mão direita e outra na esquerda.

O primeiro a participar, estala os dedos da mão direita, diz o seu número e ao estalar os dedos da mão esquerda, chama um número correspondente a outro elemento do círculo. Aquele que for chamado continuará o jogo dizendo o seu número e chamando outro. Quem errar e quem chamar o número que já saiu deve sair.

Ganha quem chegar ao fim!

Elefante voa?

Idade: dos 3 aos 5 anos

Material: sala.

Como fazer:

Devem colocar-se em círculo, com as pernas cruzadas. Alguém ficará

responsável por dizer os nomes dos bichos e perguntar se estes voam. Se voam, os outros devem voar e fazer os gestos com os braços. Ex.: Galinha voa? Pássaro voa? Elefante voa?

Aquele que cometer algum engano pagará a prenda no final.

37

Jogo do pum

Idade: dos 6 em diante

Material: espaço da sala, o próprio corpo

Como fazer:

Devem colocar-se em círculo, sentados no chão.

O primeiro participante deve ir dizendo os números muito rapidamente, apontando para cada um dos elementos do círculo. Ao chegar ao número 7 deverá dizer: PUM.

O participante que demorar em falar ou não substituir o número por PUM deixará o jogo toda vez que errar.

Quando alguém falhar, passa a vez ao elemento da sua direita no círculo.

Jogo do limão

Idade: dos 5 em diante

Material: limão, laranja, maçã, ..., espaço da sala.

Como fazer:

Devem colocar-se em círculo, com as pernas cruzadas, tendo um, a posse de um limão.

Esta atividade deve ser acompanhada da canção “Meu limão, meu limoeiro” ao mesmo tempo que se vai passando o limão aos outros elementos do círculo. Ao terminar a canção, aquele que estiver de posse do limão será eliminado.

Jogo da memória

Idade: dos 8 em diante

Material: espaço da sala, lápis, papel, ganchos, moedas, giz, etc.

Como fazer:

Um fica responsável por entregar a todos os outros diferentes objetos que devem ir passando de mão em mão entre si.

Após serem passados todos os objetos, todos se sentarão e rapidamente devem escrever o nome dos objetos que passaram pelas suas mãos. Vencerá quem escrever mais nomes dos objetos em um tempo determinado.

Bom dia

Idade: dos 5 aos 8 anos

Material: espaço na sala, lenço.

Como fazer:

Devem ficar em pé, formando um círculo. Alguém deve ficar no meio com os olhos tapados com um lenço.

Aqueles que estão no círculo vão andando à volta daquele que está no meio. Alguém dirá “Bom dia!”

Se aquele que está no meio acertar em quem disse Bom dia, sai do meio do círculo e trocará de lugar com ele.

Ganha quem acertar mais vezes!

Círculos unificadores

Idade: dos 5 aos 8 anos

Material: Disco, aparelho com música variada, espaço na sala

Como fazer:

O espaço da sala deve ser desimpedido para que possam deslocar-se pela sala ao som da música.

Quando esta parar devem formar grupos de 5 ou 3, anteriormente determinados.

Os que sobrarem ficam prisioneiros dentro do círculo. Termina quando fica somente um prisioneiro no círculo.

Perseguir a bola

Idade: todas as idades

Material: espaço na sala, bolas

Como fazer:

Devem dividir-se em duas colunas. O primeiro de cada coluna fica com uma bola e deve tentar lançá-la o mais longe possível no terreno do fogo.

Isto feito, todos deverão correr para reorganizar a sua coluna atrás da bola atirada pela coluna contrária. Vencerá a coluna que se reorganizar em primeiro lugar.

Correr em circuito

Idade: dos 6 aos 9 anos

Material: espaço da sala, bolas.

Como fazer:

Organizem-se em duas colunas, colocadas frente a frente, formando 2 equipas A e B.

O primeiro participante de cada fila deve ter uma bola.

Ao sinal, quem tem a bola corre em direção ao que está na extremidade da outra fila.

Neste momento há trocas de lugares. O primeiro fica por último e inicia a passagem da bola ao outro. Quando chegar o 1º fica por último e inicia a passagem da bola ao outro.

Vencerá a coluna quem conseguir terminar a tarefa primeiro.

Dê 5 passos e fuja

Idade: dos 5 aos 8 anos

Material: espaço na sala

Como fazer:

Organizem-se em grupos de 3 elementos cada, e fiquem sentados. Um será o fugitivo e os outros 2 os que irão apanhar.

Ao sinal, o fugitivo levantar-se-á, dará 5 passos e correrá sendo perseguido pelos outros que tentarão tocá-lo. Tocando o fugitivo, os 3 sentar-se-ão e reiniciarão a atividade trocando os papéis.

Jacó e Raquel

Idade: dos 6 em diante

Material: espaço na sala, lenço, sininho, cronómetro.

Como fazer:

Devem colocar-se em círculo, de mãos dadas para limitar o espaço onde 2 companheiros vão correr. Jacó com olhos tapados e Raquel com um sininho.

Ao sinal de início, a Raquel correrá dentro do círculo tocando o sininho. Jacó, deve levantar-se e tentar apanhar a Raquel.

Quando for apanhada, os dois escolhem os substitutos e inicia-se tudo de novo.

Ganha a equipa de dois que tiver melhor resultado.

Bola do caçador

Idade: dos 7 aos 9 anos

Material: espaço na sala, bolas.

Como fazer:

Distribuem-se pelo espaço da sala. Um de vós deve ter uma bola e será o caçador que irá sair para caçar e começa a correr atrás dos outros que estão espalhados pela casa, tentando tocar-lhes com a bola. Aos outros compete não se deixarem apanhar pelo caçador.

O que for apanhado, será o cão de caça e ajudará o caçador fazendo trocas de passes a fim de chegar mais perto da caça.

O jogo prosseguirá até que todos sejam caçados.

Revezamento

Idade: todas as idades

Material: bastão de 25cm de comprimento, espaço na sala.

Como fazer:

Organizem-se em 2 colunas, colocando-se frente a frente com mais ou menos 10 metros de distância, sendo que o primeiro participante deve segurar um bastão.

Ao sinal, estes deverão correr, descrevendo círculos pelo campo e ao chegar à sua coluna passarão ao companheiro o bastão e assim sucessivamente. Vencerá a coluna que concluir o exercício primeiro.

Façam esta atividade alternando a velocidade com que correm, em pé-coxinho, aos pulinhos. Já serve como atividade física do dia!

Corra seu urso

Idade: dos 7 aos 9 anos

Material: espaço da sala

Como fazer:

Organizem-se em filas à frente de uma linha a 10 metros. No topo, deve estar alguém de costas, que será o “urso”.

Ao sinal, os elementos da fila gritarão “corra, seu urso”. O urso sairá do seu lugar e virá ao seu encaço. Estes procurarão correr para o lado em que o urso estava, sem, entretanto, serem apanhados.

Os que o urso apanhar, serão os ursinhos que auxiliarão o urso a pegar.

Bola ao centro

Idade: dos 6 em diante

Material: bola, o próprio corpo, espaço da sala

Como fazer:

Organizem-se em 2 círculos concêntricos. Os que ficarem no círculo central serão n.º 1 e os de fora o n.º 2. Ao centro deve ser colocada uma bola.

Ao sinal, os n.º 2 correrão em círculo, e ao chegarem ao seu par, passam por entre as pernas do companheiro e tentam pegar a bola.

O que conseguir receberá 5 pontos e trocará de lugar.

Dança das cadeiras

Idade: todas as idades

Material: próprio corpo, espaço da sala, cadeira, música.

Como fazer:

As cadeiras devem ser colocadas em fila, devendo existir uma cadeira a menos face ao número de participantes:

Ao som da música, os participantes irão andar à volta das cadeiras. Quando esta parar, todos procurarão sentar-se. O que sobrar

sairá fora e retira-se uma cadeira. Vencerá o último a sentar.

Para dificultar a atividade podem ir variando na velocidade, aos saltinhos, ao pé-coxinho, ...

Croquete

Idade: dos 6 em diante

Material: próprio corpo, espaço da sala

Como fazer:

Organizem-se em duas colunas frente a frente, sendo uma coluna a equipe A e a outra a equipe B.

Entre as colunas estarão dispostos 8 participantes, espalhados lateralmente pelo espaço da sala.

Ao sinal, o 1º elemento de cada equipa deverá passar entre as pernas do companheiro, descrevendo um zig zag.

Voltarão à coluna saindo o seguinte.

Vencerá a equipa que completar a tarefa em primeiro lugar.

Mudança tríplice

Idade: dos 5 em diante

Material: próprio corpo, espaço da sala

Como fazer:

Dividam-se em grupos de 3, ficando um sozinho no centro do círculo.

Ao sinal, esse dirá um dos três números (1, 2, 3) e todos os elementos desse grupo deverão mudar rapidamente um com o outro. O elemento do centro durante essa mudança deverá ocupar um dos lugares. Aquele que não chegar ao lugar, sobra e irá ao centro.

Troca de palavras

Idade: dos 5 em diante

Material: folhas de papel em tiras, caneta, espaço da sala.

Como fazer:

O objetivo é promover a troca de ideias para encontrar soluções viáveis, superando as diferenças e encorajando a cooperação.

Primeiro, dividam-se em duplas, trios ou quartetos, conforme a quantidade de pessoas aí em casa.

Preparem várias tiras de papel com palavras-chave “problema” (Ex: guerra, fome, aquecimento global, desigualdade social) e palavras-chave “solução” (Ex: distribuição de renda, políticas ambientais, cooperação internacional).

Distribua primeiro as palavras “problema” e depois as palavras “solução”, dando um tempo para que os grupos ordenem os problemas

mais importantes e encontrem as suas respectivas soluções.

Depois de apresentarem o ordenamento, os grupos podem trocar palavras entre si para melhorar as soluções.

Desafio secreto

Idade: dos 8 em diante

Material: lápis ou caneta, folha de papel, espaço da sala.

Como fazer:

Os participantes devem estar sentados em círculo com uma folha de papel e lápis.

Cada um vai escrever no papel um desafio para outro fazer. No final, aquele que realizou o desafio deve devolver o papel assinado.

Após se recolher todos os papéis, cada um terá que realizar o seu próprio desafio, como um exercício de empatia.

Moral da dinâmica: não desafie os outros com algo que você mesmo não seria capaz de fazer.

Corrente da redação

Idade: dos 5 em diante

Material: folha de papel, caneta, espaço da sala.

Como fazer:

Reúnam-se na sala. Numa folha de papel deve estar escrito o início comum de uma redação (“Nos tempos atuais”, “É curioso notar que”, “Faltam palavras para descrever o quanto”).

Pode haver um tema específico ou não.

O objetivo é criar uma corrente de redação passando a folha a cada participante, que terá um tempo máximo para escrever sua contribuição.

No final, o texto resultante é lido e todos avaliam o resultado juntos, criando um senso de sintonia e permitindo a avaliação mútua.

Pode ser interativo e ser feito com os familiares e amigos através de videochamada.

Assim, sempre existe uma equipa maior de redação.

Os políglotas

Idade: dos 8 em diante

Material: espaço da sala

Como fazer:

Dividam-se em duas equipas.

Cada uma deve criar uma nova língua, inventando as seguintes palavras: um cumprimento, pronomes básicos, um objeto da

sala, um comentário negativo, um comentário positivo e uma despedida.

Cada equipa tem 30 minutos para criar e aprender o seu idioma, dando asas à imaginação.

No fim, formem duplas com integrantes das equipas opostas. O desafio é que cada elemento de uma equipa ensine ao elemento da outra equipa a sua língua sem falar português.

O exercício trabalha a comunicação, disposição e desenvoltura dos jovens.

“Se vira” no briefing

Idade: dos 8 em diante

Material: espaço da sala

Como fazer:

Esta atividade procura promover a criatividade e a capacidade de encontrar soluções “fora da caixa”.

A vossa missão será elaborar um anúncio para um produto indicado e a escolha de um formato, que pode ser spot, anúncio de revista, banner digital ou qualquer outra peça de comunicação.

Pensem nas palavras mais óbvias em relação ao produto. Estas são proibidas, o que irá dificultar a atividade (caso existam crianças

muito pequenas, deixe estas palavras).

Por exemplo: um anúncio de tempero sem as palavras sabor, cozinha, comida, caseiro, delicioso, melhor, almoço, novo, ingredientes, pratos, etc.

No final, devem ter um slogan para venda do produto escolhido.

O tribunal

Idade: dos 8 em diante

Material: espaço da sala

Como fazer:

Escolha um assunto polêmico que costuma gerar posições extremistas, como questões religiosas, políticas e sociais. Também pode ser algum problema que surgiu aí por casa...

Separem-se em duas equipas: uma representa a posição a favor, a outra representa a posição contrária ao tópico.

Cada equipa vai ter que defender a sua posição, independentemente do que são as suas opiniões pessoais, defendendo o seu lado com todos os argumentos que puderem.

A dinâmica de tribunal trabalha a convivência com diferenças e a divergência de opiniões, além de avaliar a capacidade argumentativa.

Tomar Decisões

Idade: dos 8 em diante

Material: espaço da sala

Como fazer:

Debater com as crianças/jovens este tema abordando os seguintes itens:

- O que é uma decisão?

- Quantas decisões se tomam por dia?

- Que tipo de decisões têm de tomar hoje?

o que tomar ao pequeno almoço?

o que vestir?

Vou ficar em casa?

o que vou fazer?

Onde gostaria mais de participar?

Uma decisão é uma escolha (opção) que se faz entre duas ou mais coisas. Perguntar às crianças/jovens (pode ser em grupo) que decisão tomariam, por exemplo, entre ir à rua ou ficar em casa (caso pretenda abordar a pandemia do COVID-19). As crianças/jovens devem explicar o porquê da sua escolha e deverão consensualizar essa decisão com o seu grupo e explicar como chegaram a decisão final, quem cedeu e porquê.

Decisão

Idade: dos 6 em diante

Material: espaço da sala

Como fazer:

Dividir pequenos grupos e cada participante deve responder `a seguinte questão; -" qual a decisão mais difícil que alguma vez tomaste?"

Passar um filme (de acordo com as idades das crianças/jovens) e solicitar que identifiquem as decisões que os/as personagens tomaram e expor que decisão teriam tomado se estivessem no seu lugar.

Poderão ser abordadas decisões que tomaram e com as quais se sentiram tristes, feliz, perdido um amigo/a, que se tenham arrependido, que tenham tomado e que os tenha metido em problemas.

Uma decisão que tomaram e ajudou outra pessoa, más decisões, boas decisões, decisões só para agradar amigos, decisões que precisam tomar, mas que ainda não tomaram, etc

Há três tipos de comunicação: verbal, não verbal e mista. Saber escutar é muito importante – todos nos ensinam a falar, mas ninguém nos ensina a ouvir.

Linha do Aniversário

Idade: dos 5 em diante

Material: espaço da sala

Como fazer:

Pedir a todos que se coloquem numa fila por ordem do seu aniversário (dia e mês). Devem encontrar o seu lugar usando a comunicação não verbal.

Depois de estarem todos alinhados percorre-se a fila e cada um deve dizer o dia do seu aniversário e como conseguiu encontrar o seu lugar.

Frase

Idade: dos 5 em diante

Material: espaço da sala

Como fazer:

Sentem-se, em fila ou em círculo.

Um irá dizer ao ouvido uma frase ao elemento da sua direita.

Quanto maior a frase, as palavras mais difíceis, melhor.

Este irá repetir aquilo que ouviu ao próximo elemento da fila e assim sucessivamente até chegar ao fim: O último deverá dizer em voz alta.

O que foi que aconteceu à vossa frase inicial?

O que é um amigo?

Idade: dos 4 em diante

Material: espaço da sala

Como fazer:

As crianças/jovens devem pensar durante uns breves instantes no melhor amigo que têm ou tiveram.

Colocar a seguinte questão?

Porque é que o/... é ou foi o/a meu/minha melhor amigo/a?

Dividir o grupo em pequenos grupos e em 5/10m devem enumerar uma lista de qualidades que considerem importantes e tenham em conta na escolha de um amigo. Limitar a lista a 5 qualidades (prazer em estar com; confiar segredos, não se sentirem pressionados para fazer algo que não querem, etc).

Cada grupo através do seu porta-voz deve transmitir as qualidades enumeradas.

No final perguntar ao grande grupo se eles/elas consideram ter algumas daquelas qualidades e o que acham que precisariam mudar em si, de forma a se tornarem mais amigos dos seus amigos.

Outros recursos online

- Atividades até aos 48 meses:

<https://www.kinedu.com/activity/5058?context=catalog>

- Atividades dos 0 aos 18 anos:

<https://academia.cienciaviva.pt/recursos/>

<https://www.leme.pt/criancas/>

<https://pumpkin.pt/>

<https://www.twinkl.co.uk/blog/how-to-utilise-twinkl-during-the-coronavirus-shutdown-a-guide-for-schools>

<https://www.education.com/worksheets/?cid=11.2143>

Mantenha-se On!

Iremos dando notícias!

Instituto de Segurança Social

Departamento de Desenvolvimento Social

Unidade de Infância e Juventude

23 de março de 2020