

Jogos e atividades para o tempo de Quarentena

CAFAP-CPE | Março 2020



Aos pais:

Sabemos que pode ser difícil ficar fechado em casa com uma (ou mais) criança(s) cheia(s) de energia... E por isso propomos um conjunto de brincadeiras que as mantenham entretidas. As atividades propostas partem sobretudo de materiais reciclados ou outros que, regra geral, se tem em casa para evitar ao máximo que saia. Muitos dos materiais propostos podem ser substituídos por outros que lhe sejam mais convenientes. A vossa saúde e segurança está acima de tudo!

Se lhe for possível, aproveite estes dias para brincar com os seus filhos!

Aos filhos:

Aproveita estes dias em casa para brincar muito! Não te esqueças de lavar as mãos muito bem e com frequência, tapa a boca e o nariz com o braço quando tossires ou espirrares e evita sair à rua sempre que possível.

Daqui a nada, estarás de volta às brincadeiras com os teus amigos!

CORONAVÍRUS (COVID-19)

INFORMAÇÃO À COMUNIDADE ESCOLAR

SABES COMO TE PODES PROTEGER?



QUANDO ESPIRRARES OU TOSSIRES TAPA A BOCA E O NARIZ COM O BRAÇO



LAVA AS MÃOS MUITO BEM E MUITAS VEZES
O TEU PROFESSOR ENSINA-TE



NÃO PARTILHES OS TEUS OBJETOS NEM A COMIDA

CASO TENHAS ALGUMA DÚVIDA, PERGUNTA AO TEU PROFESSOR OU À TUA FAMÍLIA

REPÚBLICA PORTUGUESA 40 SNS 120 DGS REPÚBLICA PORTUGUESA





ATIVIDADES COM EXERCÍCIO FÍSICO

Corrida de Pinguins

Idades :

4 - 13

Material

1 bola de tamanho médio por criança

Como se faz?

Coloca-se a bola entre as pernas. A bola não pode cair. Se cair, tem de voltar ao início. O primeiro a chegar à meta, ganha!



Pés de Elefante

Idades :

5 - 12

Material

2 latas (por criança)
Fio/cisal/linha/corda

Como se faz?

Em cada lata, fazem-se dois furos (do lado da abertura). Mede-se a altura do pé da criança à sua mão (com os braços para baixo). Corta-se um pedaço de fio com o dobro dessa altura. Cada ponta do fio é colocada num dos buracos da lata. Dá-se um nó do lado de dentro para ficar bem preso. Agora, a criança coloca um pé em cima de cada lata e anda. Com cuidado!



Treino militar

Idades :

4 - 10

Material

Fita
Corda

Como se faz?

Prenda corda ou fita às paredes ou móveis (como na imagem). A criança deve atravessar o percurso sem tocar na fita/corda. Se tocar, tem de voltar para trás e começar do início!



O Chão é lava!

Idades :

3 - 8

Material

- 2 almofadas

Como se faz?

Identificar um percurso que a criança tem de fazer. Apenas pode andar em cima de almofadas porque o chão... é feito de lava!
Quando está em cima de uma almofada, apanha a outra e coloca-a à frente. Passa para a seguinte e apanha a anterior. Sempre assim até completar o percurso. É proibido tocar no chão!



Dançar

Idades :

0 - 99

Material

- Telemóvel
- Opcional: colunas

Como se faz?

Muito simples: abre o Youtube e escolher a música que não te deixa ficar parado!

Sugestões:

- Macarena - Los Del Rio;
- Limbo - Daddy Yankee;
- Despacito - Luis Fonsi ft. Daddy Yankee;
- Happy - Pharrell Williams
- Gangnam Style - PSY
- Waka Waka - Shakira



Saltar à corda

Idades :

3 - 8

Material

- Corda

Como se faz?

Assegura-te que não há móveis perto. Segure as pontas da corda uma em cada mão, dá à corda e salta!

Caso sejam 3 pessoas, podem duas pessoas segurar nas pontas e a terceira salta no centro.



Ajudar nas tarefas da casa

Idades :

3 - 8

Material

(não se aplica)

Como se faz?

Não é preciso muito para te manteres ativo dentro de casa. Eis algumas sugestões:

- Arrumar uma divisão da casa à escolha;
- Lavar a loiça;
- Estender/recolher a roupa;
- Preparar a mesa para uma refeição;
- Varrer o chão;
- Regar as plantas.



JOGOS DE COORDENAÇÃO E PONTARIA



Labirinto

Idades :

4 - 10

Material

1 berlinde
Tampa de caixa
de cartão ou Legos
Palhinhas
Cola

Como se faz?

Constrói um percurso de labirinto numa tampa de cartão (podes desenhá-lo primeiro à mão e colar depois pedaços de palhinhas cortados). Numa das pontas, faz um buraco um bocadinho maior do que o tamanho da bola. Certifica-te de que um dos caminhos vai dar ao buraco!
Coloca o berlinde numa ponta e guia-o pelo percurso até entrar no buraco.



Labirinto de Túneis

Idades :

5 - 12

Material

Caixa de cartão
Rolos vazios de papel higiênico
Canetas/tintas
Bola pequena
Cola/fita-cola

Como se faz?

Pinta ou cola papel colorido a alguns rolos de papel vazios de maneira a que cada um tenha uma cor diferente. Cola-os com orientações diferentes numa caixa de cartão (como na imagem). Para cada cor utilizada nos rolos, faz um cartão da mesma cor.

Coloca os cartões numa ordem aleatória. É essa a ordem pela qual a bola deve passar pelos rolos da cor correspondente. Repete as vezes que quiseres com ordens diferentes!



Pontaria

Idades :

3 - 13

Material

Cestos
Alguidares
Tijelas
Outros recipientes...

Como se faz?

Dispõe-se cestos, alguidares, tijelas (o que houver em casa que não se parta). Podem colocar-se pontuações diferentes em cada recipiente.

Com uma bola, devem fazer pontaria aos recipientes dispostos. No final, quem tiver mais pontos ganha!



Acerta no copo!

Idades :

6 - 16

Material

Garrafa vazia

Fio/corda

Missanga grande/caixinha da surpresa do Ovo Kinder...

Como se faz?

Cortar o topo de uma garrafa vazia (logo acima do rótulo). Se possível, passar uma lixa na zona cortada para não arranhar.

Dar um nó na ponta do fio, colocá-lo dentro do gargalo e feche a tampa. Na outra ponta, prender uma missanga ou fazer um furo numa caixinha da surpresa do ovo kinder, inserir o fio e dar um nó para não sair.

Com a garrafa na mão, a criança deve tentar acertar com a missanga dentro da garrafa.



Pesca caseira

Idades :

6 - 12

Material

Fio ou arame
Potes (iogurte ou outros)
Pau
Fio
Cola/fita-cola
Clip

Como se faz?

Juntar alguns potes de iogurte vazios. No topo dos potes, fazer uma argola (com fio ou arame). Atar um fio a um pau (prender com fita-cola) e no final do fio, colocar um clip aberto numa das pontas.

Agora, com a "cana de pesca" apanhar o máximo de potes possível. Ganha quem apanhar mais!



Bowling de Garrafas

Idades :

3 - 15

Material

Garrafas vazias

Bolas

(Opcional: material para decorar as garrafas)

Como se faz?

(Opcional: decorar as garrafas)

Disponer as garrafas no chão. Pode começar por pô-las perto do local de lançamento das bolas nas primeiras tentativas e ir progressivamente afastando.

Cada jogador tem direito a dois lançamentos e depois passa ao outro. O objetivo é mandar o máximo de garrafas abaixo.



Bowling de Latas

Idades :

3 - 15

Material

Latas vazias

Bola

(Opcional: material para decorar as latas)

Como se faz?

(Opcional: decorar as latas)

Empilham-se as várias latas e lança-se uma bola com o objetivo de deitar as latas ao chão. Pode começar por lançar perto das latas nas primeiras tentativas e ir-se afastando progressivamente.

Ganha quem deitar mais latas abaixo.



Pode fazer os lançamentos com uma fiska, para variar.



Lança a argola!

Idades :

3 - 15

Material

Garrafas

Argolas (caso não tenha argolas, pode fazê-las a partir de pratos de papel, como na imagem)

Opcional: material para decorar as garrafas

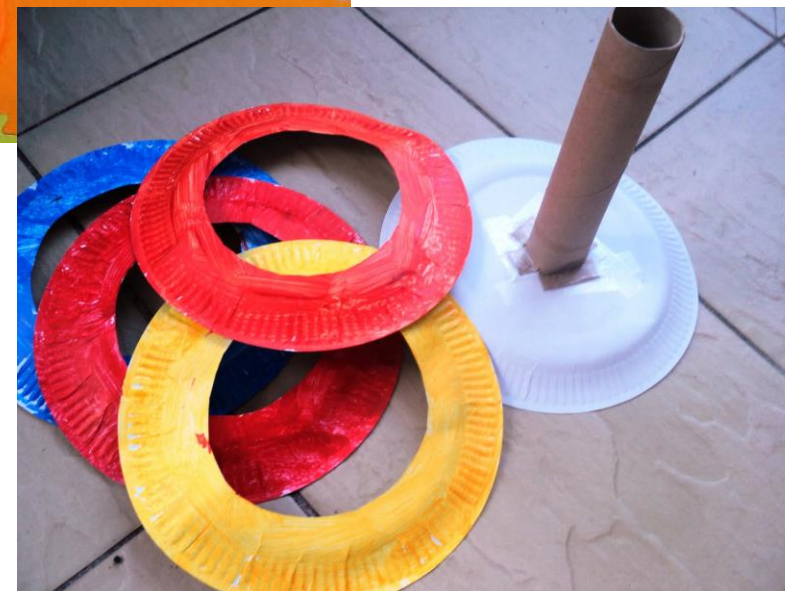
Como se faz?

Enchem-se as garrafas com água para ficarem mais pesadas.

Se não tiver argolas, corte a zona central de pratos de papel, ficando apenas com a parte exterior. Decore a gosto.

Lancem as argolas para que acertem nas garrafas!

Progressivamente, podem ir lançando de mais longe.



Alimenta o garrafão!

Idades :

4 - 12

Material

Garrafões

Papel de alumínio

Opcional: material para decorar os garrafões

Tesoura

Como se faz?

Recorta-se uma abertura no garrafão. Pode decorá-lo de modo a parecer uma boca (como na imagem).

Com papel de alumínio, faça bolas. Está pronto a jogar! Quem acertar dentro da "boca" ganha! Podem fazer um garrafão para cada um e ver quem consegue "alimentar" mais o seu garrafão.



Corrida soprada

Idades :

3 - 9

Material

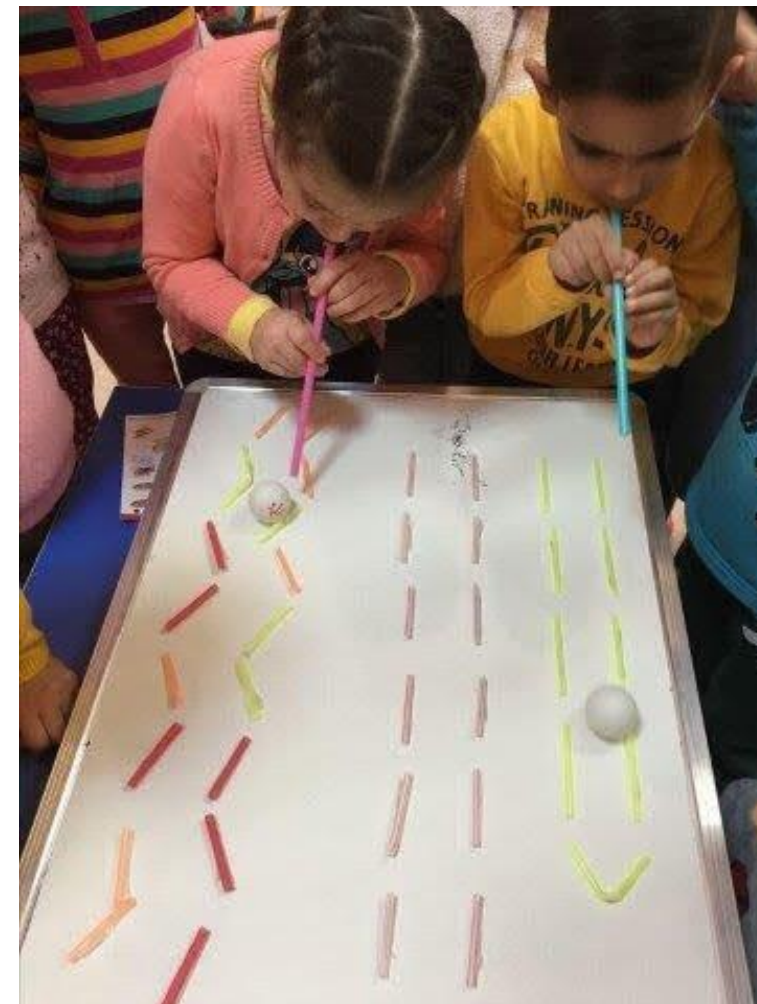
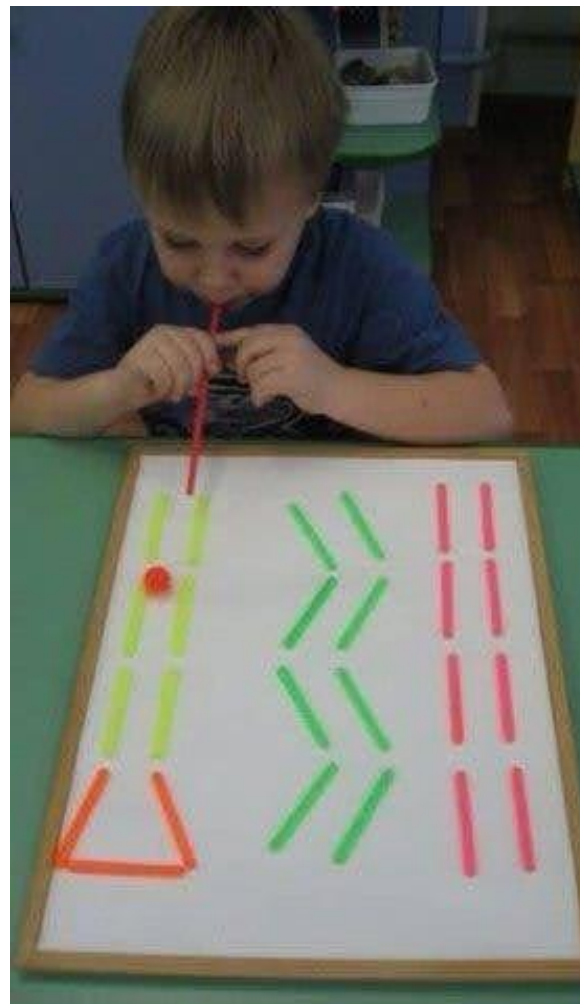
Palhinhas
Bola
Papel
Cola

Como se faz?

Faça diferentes percursos numa folha (pode desenhar primeiro a lápis). Cole pedaços de palhinhas para marcar o percurso.

Coloque uma bola no início e dê uma palhinha à criança. Tem de soprar até chegar à meta! Se sair do percurso volta ao início.

Podem fazer corridas!



ATIVIDADES ARTÍSTICAS |

Cabelos loucos

Idades :

4 - 12

Material

Papel
Canetas
Tintas
Palhinha

Como se faz?

Desenhe uma cara num papel. Faça uma linha generosa de tinta na zona superior da cabeça.

Com uma palhinha, sopra-se a tinta.

Faça-o com diferentes expressões faciais e cores!



Desenhar à sombra

Idades :

5 - 10

Material

Figuras
geométricas/animais/outros
Canetas/lápis
Papel

Como se faz?

Coloque algumas figuras
geométricas/animais/outras
figuras que tenha em cima de uma
folha, de modo a que fiquem com a
sombra sob o papel.
Convide a criança a desenhá-las
no papel a partir da sombra.
Depois podem pintar, cortar...



Plasticina caseira

Idades :

2 - 10

Material

Água
Farinha
Corante alimentar ou tintas

Como se faz?

Coloque cerca de 300 gr de farinha num alguidar. Junte algumas gotas de corante alimentar ou tinta. Aos poucos, vá juntando água e vá misturando. Atenção, para 300 gr de farinha meio copo de água será mais do que suficiente - junte devagarinho enquanto mexe. Quando tiver a consistência desejada, está pronta a usar!



Se utilizar corante alimentar em vez de tinta, tem a vantagem de que não há problema se as crianças mais pequenas puserem na boca.



Pinturas improváveis

Idades :

4 - 12

Material (podes escolher apenas alguns deles)

Borras de café
Pacotes de chá
Caril
Beterraba
Folhas verdes (espinafres)
Pincel



Como se faz?

Pode fazer-se tinta a partir de coisas improváveis!

Café: deitar três colheres de borras de café numa chávena - acrescentar 1 colher de água a ferver (cuidado!!);

Chá: juntar meio copo de água a ferver a 5 sacos de chá;

Caril: juntar duas colheres de água a duas colheres de caril;

Folhas verdes: pôr a ferver relva e espinafres numa panela com 5cm de água (~20min)

Beterraba: colocar pedaços de beterraba a ferver com 5 cm de água (escorrer a beterraba quando estiver fria - podes comê-la numa salada! Para pintar apenas queremos o líquido).

Depois de arrefecer, todos eles servem para pintar!



Papel cosido

Idades :

6 - 10

Material

Cartão
Tesoura
Linha

Como se faz?

Recorte formas a gosto num cartão, faça pequenos furos. Com uma linha, vai passando pelos furos até juntar as duas pontas.

Para treinar o apertar dos sapatos:

Recorte uma forma de sapatos e faça os buracos para passar os atacadores. Convide a criança a passar a linha pelos buracos e a dar o laço.



OUTROS JOGOS |

Matraquilhos

Idades :

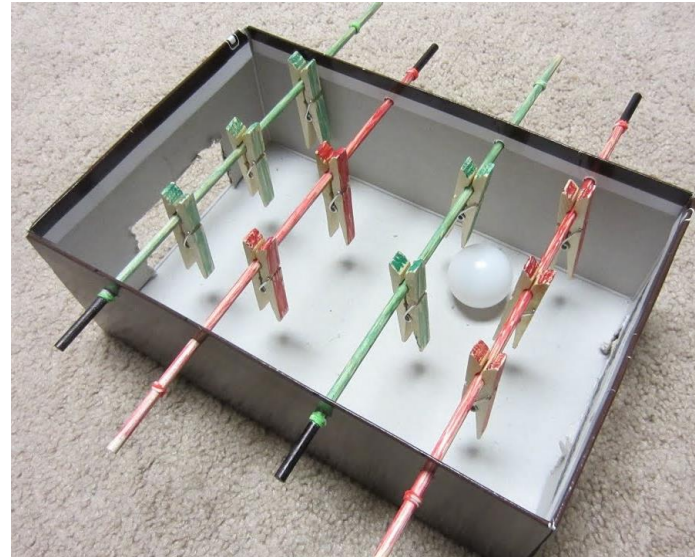
6 - 16

Material

Caixa de cartão
Palhinhas compridas/paus de espetada/outros...
Molas da roupa
Elásticos
Bola de ping-pong

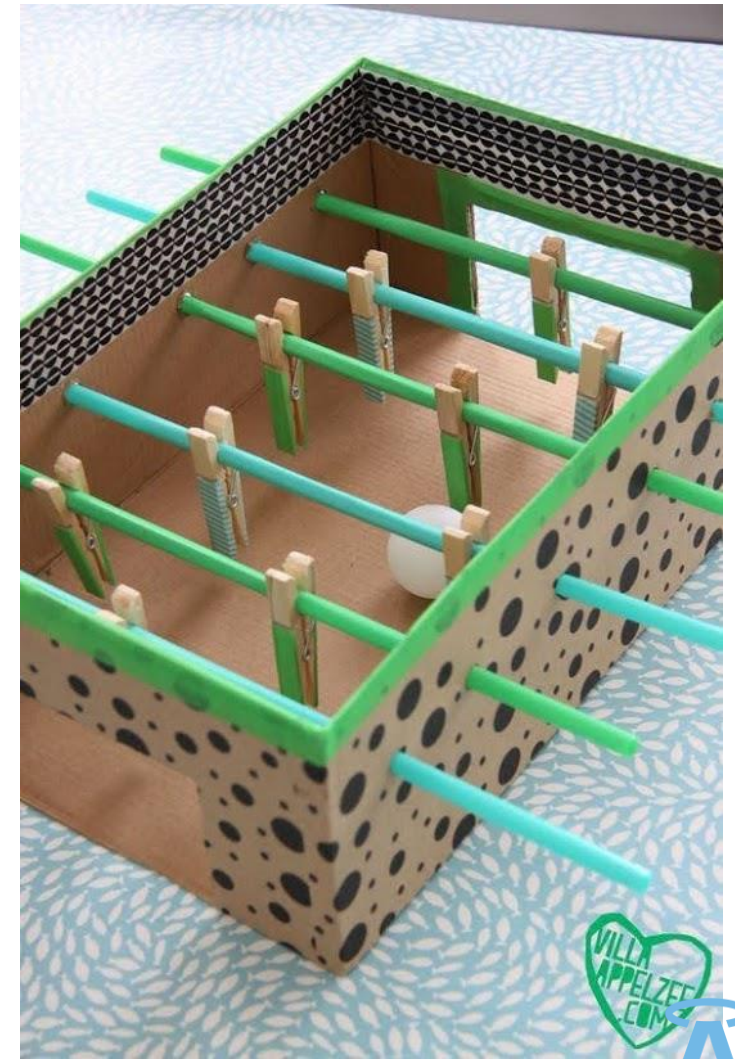
Como se faz?

Prender as molas aos paus e medir onde se vão fazer os furos no cartão de modo aos "jogadores" terem mobilidade. Fazer os furos na caixa. Colocar os paus e pôr elásticos do lado de fora para que não saiam. Cortar as balizas. Pôr a bola de ping-pong dentro do campo e está pronto a jogar!



Vídeo tutorial:

<https://www.youtube.com/watch?v=-ypPIZj9hP4>



Jogo do Galo

Idades :

6 - 14

Material

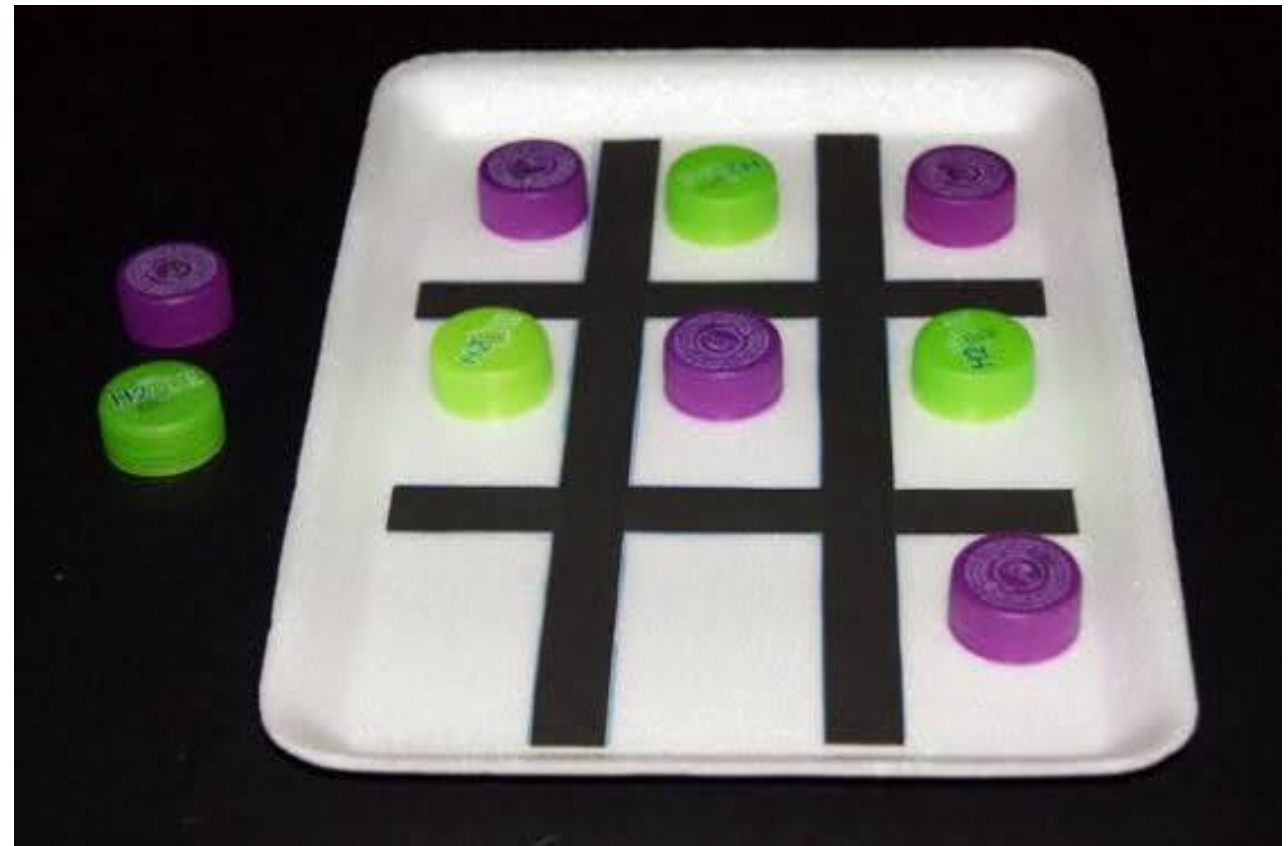
Caixa de cartão/plástico
Tinta/canetas
Tampas

Como se faz?

Numa caixa de cartão/plástico (ou outra), desenhe um campo de jogo do galo (como na imagem).

Junte 8 tampas: 4 de uma cor e 4 de outra (se não tiver iguais, pinte-as para ficarem diferentes).

À vez, cada um coloca uma tampa da sua cor. O objetivo é conseguir pôr três tampas iguais em linha (horizontal, vertical ou diagonal).



Jogo do Stop

Idades :

7 - 16

Material

Papel
Caneta

Como se faz?

Comecem por definir as categorias e organizem-nas numa tabela (como na imagem). Algumas sugestões tradicionais: Nomes; TPC (Terras, Países e Cidades); Marcas; Animais; Fauna e Flora; Objetos; Famosos. Mas podem também ser criativos e criar novas categorias, por exemplo, Coisas que gosto de fazer em casa; Locais perto de minha casa; Coisas de que as pessoas têm medo; Lugares que gostava de visitar... Sejam criativos!

Um dos jogadores diz o abecedário e o outro diz Stop!. A letra que calhar terá de ser a primeira letra de todas as palavras dessa ronda.

LETRA	NOME	LUGAR	OBJETO	ANIMAL	PROFISSÃO	FRUTA	COR	PARTE DO CORPO HUMANO	TOTAL



Pista de berlindes

Idades :

5 - 10

Material

Rolos de papel higiene gastos
Fita-cola
Tesoura
(opcional: tintas e pincéis para decorar os rolos)

Como se faz?

Juntam-se alguns rolos na vertical com fita-cola e fazem-se aberturas, onde se inserem "pistas horizontais" (como na imagem). É importante garantir que as pistas horizontais ficam inseridas até ao fundo das cavidades dos rolos horizontais para os berlindes não caírem. Pode brincar-se com berlindes, bolas de papel, papel de alumínio ou outros materiais.



Carro a sopro

Idades :

6 - 12

Material

Carro
Palhinha
Balão
Elástico
Fita-cola

Como se faz?

Insira a ponta de uma palhinha dentro de um balão e utilize um elástico para o prender. Cole a palhinha ao carro (assegure-se de que há espaço para passar ar dentro da palhinha para encher o balão).

Agora, sopre pela palhinha e encha o balão. Segure a palhinha pela ponta para o balão não esvaziar. Coloque o carro numa superfície lisa e deixe que o ar do balão impulsione o carro.



mommo design



Competição de aviões de papel

Idades :

4 - 10

Material

Fita adesiva
Papel

Como se faz?

Trace no chão algumas linhas com fita adesiva. Cada um monta o seu avião de papel, aproveitem para fazer experiências: o que acontece se puser um clip na ponta à frente? E se dobrar diferente de um lado e do outro? Podem ver no Youtube tutoriais de aviões de papel variados. Lancem os aviões e vejam qual chega mais longe!



Dominó

Idades :

6 - 12

Material

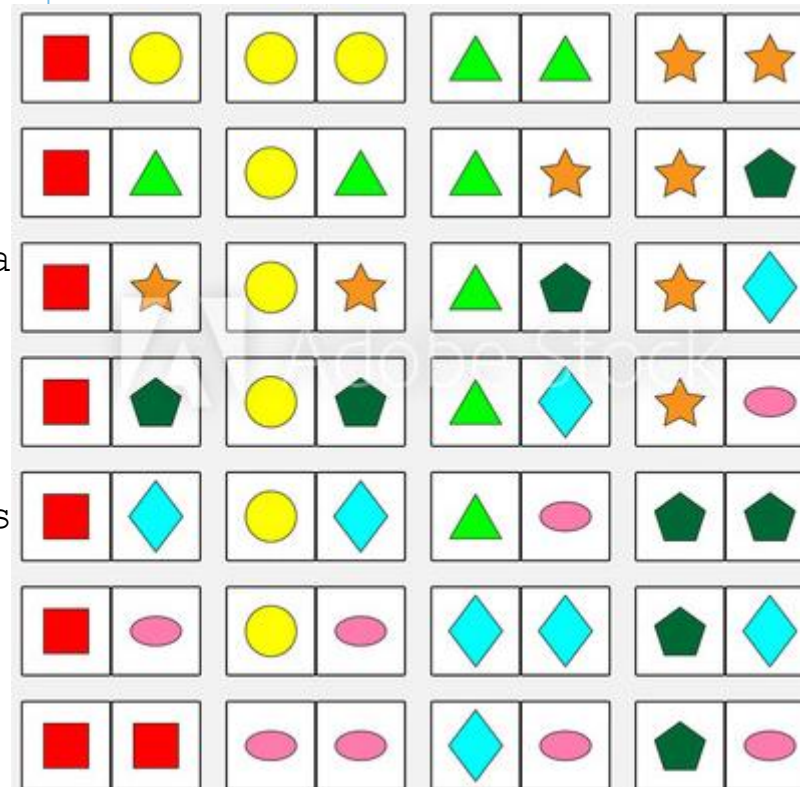
Cartão
Canetas/lápis
Tesoura



Como se faz?

Corte 28 retângulos de cartão e trace uma linha no meio. Escolha 7 símbolos ou cores (seja criativo!). Como na imagem, terá de ter, por exemplo, 1 peça com amarelo dos dois lados e 6 peças com amarelo de um dos lados e cada uma das restantes 6 cores do outro. O mesmo para as restantes. Se facilitar, guie-se por esta imagem para fazer o seu baralho.

Para jogar: cada um tira 7 peças. Podem tirar à sorte quem começa. Se começar, por exemplo, uma peça vermelha dos dois lados, o jogador seguinte tem de pôr uma peça com vermelho de um dos lados. Se essa peça for, por exemplo, azul do outro lado, o jogador seguinte terá de pôr o lado azul junto ao lado azul da peça anterior. Caso não tenha, terá de "biscar" até ter uma peça que possa ser jogada.



Mikado vertical

Idades :

6 - 15

Material

2 garrafas vazias
Tesoura
Isqueiro/fósforos
Agulha
Paus de Mikado/paus de espetada
Tampas de garrafa



Como se faz?

Corte de uma garrafa a parte inferior (cerca de 8 cm) e da outra a parte superior (da zona do rótulo para cima). Fique com ambas as partes inferiores. Aqueça uma agulha, com cuidado, e faça furos na garrafa da qual cortou apenas o topo. Os furos têm de permitir que os paus entrem de um lado da garrafa e saiam do outro. O número de furos varia consoante os paus que possui. Coloque os paus de modo a atravessarem a garrafa. Em seguida, deite as tampas por cima e coloque a base da outra garrafa por cima (como na imagem). Agora, à vez, cada um tira um pau e deve tentar que nenhuma tampa caia para o fundo da garrafa. No final, quem tiver deixado cair menos tampas ganha!



BOAS BRINCADEIRAS!

CAFAP-CPE | Março 2020

