



CASCAIS
EDU

DESAFIOS PARA TODA A FAMÍLIA



#FiqueEmCasa

Neste contexto de contingência ou isolamento, o Departamento de Educação da Câmara Municipal de Cascais e os parceiros do Programa Crescer a Tempo Inteiro e Ludotecas prepararam um conjunto de atividades para se realizar em família.

Este é um tempo de criatividade, disciplina e desafio. Que iremos todos superar!

Parceiros

AISA – Ass. de Apoio Social N.ª Sr.ª da Assunção (Crescer a Tempo Inteiro)

União de Freguesias Cascais Estoril (Ludobiblioteca - Crescer a Tempo Inteiro)

ABLA (Ludoteca da Escola Básica de Cascais)

Fundação Champagnat (Ludoteca Adroana)

Fundação Jerónimo Usera (Ludoteca da AJU)

União de Freguesias Carcavelos Parede (Ludobiblioteca - Crescer a Tempo Inteiro)

Junta de Freguesia de S. Domingos de Rana (Crescer a Tempo Inteiro)

Santa Casa da Misericórdia de Cascais (Ludobiblioteca - Crescer a Tempo Inteiro)

TorreGuia (Ludoteca de Alcoitão)

Associação de Pais da Escola Básica e Jardim de Infância Hortense Diogo Correia (Ludobiblioteca - Crescer a Tempo Inteiro)

Junta de Freguesia de Alcabideche (Ludobiblioteca - Crescer a Tempo Inteiro)

Santa Casa da Misericórdia (Ludobiblioteca – Crescer a Tempo Inteiro)

ABLA (Ludobiblioteca – Crescer a Tempo Inteiro) | Ludobiblioteca da Escola Básica Afonso do Paço

Ideia | O Nosso Sonho (Ludobiblioteca -Crescer a Tempo Inteiro)

CESPA – Centro Social da Paróquia de N.ª Sr.ª da Conceição de Abóboda (Crescer a Tempo Inteiro)

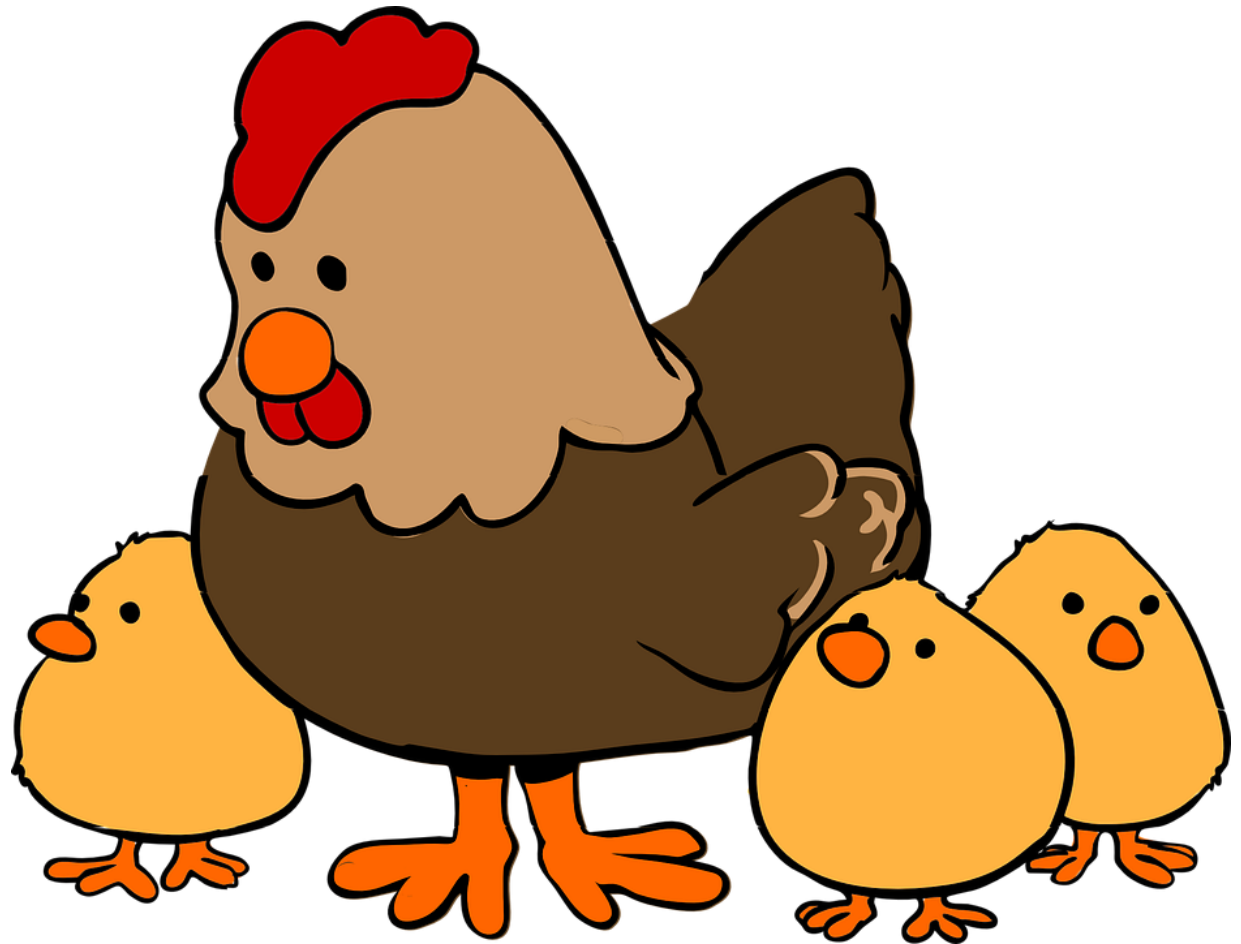
Associação de Pais da Escola Básica Fernando José dos Santos (Ludobiblioteca - Crescer a Tempo Inteiro)

Ludobiblioteca do Murtal - ABLA

Cooperativa Torreguia (Crescer a Tempo Inteiro)

DESAFIOS PARA TODA A FAMÍLIA

AISA
Associação de
Apoio Social
N.ª Sr.ª da
Assunção



#FiqueEmCasa

"A Família Monstruosa"

Fazer uma massa de modelar caseira que seca em 24h | fazer uma bola e colocá-la na ponta de um lápis de carvão | esculpir uma versão de si próprio mas enquanto monstro e no final, a família vota no seu monstro preferido e tira uma selfie coletiva com as obras de arte na mão, dando destaque ao vencedor .

Receita da massa:

Ingredientes - um copo de café descartável com farinha de trigo | um copo de café descartável com amido de milho | um copo de café descartável com cola branca
uma colher de café com creme hidratante | corantes alimentares

Como fazer?

Misturar todos os ingredientes menos os corantes alimentares e misturar (se estiver muito seco, misturar pequenas doses de creme) quando a massa estiver homogênea e perfeitamente modelável, dividir pelos membros da família cada um poderá dividir em partes e adicionar a cor ou cores que quiser

Mãos à obra!

DESAFIOS PARA TODA A FAMÍLIA

Ludoteca da
Escola Básica de
Cascais

#FiqueEmCasa



DESAFIOS PARA TODA A FAMÍLIA | Ludoteca da EB de Cascais

Teatro Desporto

O Teatro Desporto é uma forma de teatro de improviso, que usa um formato de competição/desafio para estimular o interesse e a participação do público.

As equipas concorrentes representam cenas baseadas nas sugestões do público e são avaliadas por ele ou por um júri, na forma mais comum de apresentação.

São técnicas dinâmicas e invariavelmente cómicas, quanto mais inusitado, mais engraçado!

Seguem-se algumas propostas para experimentar | **Situações:**

-Primeira aula de mergulho | Dois entusiastas tentam arranjar uma mota | Entrevista a um suspeito numa cena de crime | Aula de culinária | Aula de história antiga | Astronomia | Criação de cães | - Mecânico colecionador de pretzels | Comprar uma mota | Preso por excesso de velocidade | Ida ao veterinário | Ida à padaria | Preparar-se para ir para a cama | Ida ao dentista | Consolar alguém que acabou um namoro | Assistir a um jogo de futebol | Dois pilotos aterram um avião | Alguém a ser preso | Tentar passar pela alfândega | Líder escuteiros a ensinar a acampar | Ida ao cabeleireiro | Detetive privado interroga os vizinhos | Pedir a alguém para dançar | Nervoso antes do casamento

Intérpretes

Um ou dois participantes improvisam uma situação enquanto outros um/dois traduzem para uma língua estrangeira, fora de cena.

Chinês | Alemão | Grego | Francês | Inglês antigo

Adereços

Pensar no maior número de utilizações (até estapafúrdias) de um objeto comum/incomum.

DESAFIOS PARA TODA A FAMÍLIA | Ludoteca da EB de Cascais

Falar Só Com Perguntas

Quatro pessoas, dois de cada vez – os outros só entram de cada vez que alguém se engana.

As perguntas devem ser respondidas com outras perguntas, não vale mudar constantemente e abruptamente de assunto.

O Encontro

Três dos participantes combinam em segredo uma característica estranha, que terão de demonstrar durante o improviso de uma cena, para os outros adivinharem.

Exemplos:

-Muito zangado com algo inexplicável | Voz robótica | Marrão a tentar ser aventureiro | Muito esquecido | Olha fixamente para as pessoas, em especial para a sua nuca | Torcicolo | Coscuvilheiro | Apresentador do telejornal | Comentador desportivo | Fascinado por umbigos | Sotaque estrangeiro

Estilos Dramáticos

Começa-se a improvisar uma situação, e ao sinal combinado, muda-se para um dos estilos abaixo (continuando o improviso da cena mas no estilo designado):

-Concurso | Shakespeare | Anúncio de televisão | Telejornal | Western | Pré-história | Programa Infantil | Piratas | Terror | Ficção Científica | Mimo | Filme de catástrofe

Animais

Improvisar uma situação como se fosse um Pinguim | Babuíno | Porquinho da Índia | Canguru | Avestruz

DESAFIOS PARA TODA A FAMÍLIA | Ludoteca da EB de Cascais

O Pior de Sempre

Rapidamente demonstra a pior pessoa para se estar sentado ao lado num voo longo | A pior coisa que se pode dizer num funeral | A pior pessoa com quem se pode estar preso num elevador | A pior coisa que o teu médico te podia dizer | O pior que um colega de quarto que é missionário poderia fazer | O pior que um novo professor universitário podia fazer | O pior slogan para promover ... (exemplo: cerveja, campanha política, uma casa, um novo alimento, produto de limpeza, papel higiénico...)

Estranha Festa

Um anfitrião de uma festa deve adivinhar as peculiaridades dos convidados, que entram com meio minuto de intervalo entre eles e continuam com as suas peculiaridades enquanto improvisam a cena:

- Obcecado por orelhas | Acha que é um gato | Jogador Compulsivo | Pensa que está numa montanha russa | Completamente apaixonado pelo tapete | Fala como um comentador de corridas | Esquiador olímpico | Envergonhado e a tentar esconder um rasgão nas calças | Contrabandista

Missão Impossível

Improvisa uma situação do dia a dia, ao estilo da missão impossível (exemplo: lavar os dentes, cozinhar, fazer a cama, etc.).

De Pé, Sentado, Dobrado

Três pessoas, cada um deve fazer uma das posições, sem haver repetições. Vão trocando a cada segundo.

Meia Vida

Improvisar uma situação em 30 segundos. Repetir a mesma cena em 15 segundos, depois em 7, depois em 3 e por fim em 1 segundo.

DESAFIOS PARA TODA A FAMÍLIA

Ludoteca da
AJU



#FiqueEmCasa

DESAFIOS PARA TODA A FAMÍLIA | Ludoteca da AJU

Criação de um desafio musical entre as crianças e os familiares com quem residem.

As crianças e jovens deverão criar, em conjunto com os familiares um ritmo através de um instrumento musical já existente e/ou de um instrumento musical a partir de materiais reciclados (garrafa vazias, tachos, panelas..) e/ou sons corporais.



DESAFIOS PARA TODA A FAMÍLIA

Junta de Freguesia
de São Domingos
de Rana

#FiqueEmCasa



DESAFIOS PARA TODA A FAMÍLIA | J.F. São Domingos de Rana

Vamos Todos Ficar Bem



Aulas ao vivo no meu
Instagram [ana.bello.mtg](https://www.instagram.com/ana.bello.mtg)

2.ª feira – 16:30

Zumba Kids - Minions

3.ª feira – 17:30

Zumba

4.ª feira – 17:30

Localizada em família

5.ª feira – 17:30

Zumba

6.ª feira – 16:30

Zumba Kids - Minions



Construção de uma quinta em miniatura

Esta atividade deve mesmo ser executada com pequenos e adultos...

Material necessário e que normalmente há em casa: arame de modelar ou não, palitos, rolhas de cortiça, tesoura, tecidos velhos, cola, lã, algodão, tintas, elementos naturais (seixos pequenos, folhas de árvore ou plantas.. pauzinhos);

Podem construir a quinta... Dentro de um vaso....Ou mesmo no chão... Colocar como decoração num móvel ou estante...

Fazer uma cerca com arame e palitos.

Construir animais e pessoas com rolhas de cortiça e palitos.. Para decorarem as rolhas relativamente às pessoas q eventualmente construam, decorem com tecidos e lã por exemplo! Os animais podem decorar... com algodão, lã... Ou outros materiais que tiverem em casa! Senão podem somente pintar as rolhas.

Técnica divertida de raspagem

Esta técnica é um excelente trabalho para ser feito em grupo com a colaboração de todos. O seu resultado é surpreendente para toda a família! Começamos por poder escolher um suporte simples como uma folha de papel com alguma resistência como papel cavalinho, papel de desenho para guache, no fundo um suporte de papel que tenha alguma gramagem para aguentar a técnica húmida. Vamos lá então passo a passo descobrir a magia das cores!

1 - Cobrir (pintar) com várias cores a folha de desenho com lápis de cera, sem ter a preocupação de criar uma imagem definida. Esta primeira fase do trabalho importa apenas que a parte branca do suporte (folha) esteja completamente colorida, com as múltiplas cores que a caixa nos oferece. Não esquecer que o ideal é não haver espaço em branco, ou seja as cores devem estar próximas umas as outras.

2 - Depois coloca-se numa taça um bocado de tinto guache preto de preferência líquido e cobre-se (pinta-se) com um pincel achatado, pincelando sempre na mesma direção (horizontal) da esquerda para a direita ou de cima para baixo, por cima das cores do lápis de cera e deixa-se a secar durante alguns minutos de maneira a que esteja seco ao toque.

3 - Finalmente com uma ponta metálica que pode ser uma faca, bisturi, chave de fenda aguçada, etc..raspa-se por cima do guache com movimentos a gosto ou até mesmo desenhando uma figura que se pretenda e esta saíra com as cores do lápis de cera, que será uma autentica surpresa para todos!

Outra opção

Também tens a hipótese de criar um desenho monocromático ou seja uma só cor, para tal deves cobrir a superfície de papel de uma só cor (Ex: roxo, amarelo ou até mesmo branco e quando cobrires com o guache ao raspar obténs um desenho apenas de uma só cor como mostro nas imagens em anexo. Puxa pela imaginação e diverte-te a brava!

4 – No final do teu trabalho independentemente da opção de cor que escolheste, poderás colocar uma pulverização de laca do cabelo sobre o desenho para fixar as cores e dar resistência a luz. São lindíssimos trabalhos que ficam para serem admirados por toda a família, e podem e devem ser emoldurados para ser colocados na tua casa. Um bom trabalho e diverte-te!

Materiais - Lápis de cera de várias cores | Folha de papel cavallinho ou papel manteiga A4 ou A3 (a gosto | Guache líquido preto | Trincha, ou pincel largo espatulado | Estilete metálico ou algo do género com ponta afiada mas que não corte | Laca de cabelo.

#FiqueEmCasa



DESAFIOS PARA TODA A FAMÍLIA | Ludoteca de Alcoitão

A equipa da Ludoteca de Alcoitão tem apostado nos materiais soltos e improváveis que viram brinquedos não estruturados.

Apresentamos alguns exemplos realizados e que certamente podem ser boas sugestões para fazer com as crianças usando o nada que todos temos por lá.

Jogo construído de forma espontânea por crianças dos 8 aos 11 anos

Material necessário:

Lápis de carvão

Tesoura

Lápis de Cera

1 caixa de cartão e pedaços de cartão soltos para fazer dois círculos em papel

2 copos de iogurte

2 rolhas

Fita cola de papel



Pista de berlines / bolas ou carros

Material necessário:

Rolos de cartão (papel de cozinha, película aderente ou outros),
caixas de pasta de dentes, caixas de cartão tamanhos diferentes,
caixas de plástico cuvetes da carne etc.

Tesoura

Fita cola

Berlines ou outras bolas maiores

Carrinhos



Jogo da Memória

Material necessário:

Caixas de diversos tamanhos

Rolos de Papel Higiénico

Caixas de ovos

Adivinha onde está o objeto escondido!



DESAFIOS PARA TODA A FAMÍLIA | Ludoteca de Alcoitão

Acertar na Torre



Senhores das Obras



Um Monstro



Uma Casa



DESAFIOS PARA TODA A FAMÍLIA | Ludoteca de Alcoitão

Os transportes

Material necessário:

Caixas de Ovos
Rolos de papel higiênico ou outros
Tampas de Garrafas
Palhinhas ou pauzinhos
Caixas de Cereais
Lápis de cera
Cola ou fita cola



Uma Pista



DESAFIOS PARA TODA A FAMÍLIA | Ludoteca de Alcoitão

Composição de Animais ou Outros

Material necessário:

Plantas secas

Paus

Sementes

Cola

Papel Colorido/ ou serpentinas de carnaval



Estar em casa feliz, rir até cair

Material necessário:

Cartão ou caixas de cereais

Caixas de ovos

Jornais Velhos

Paus de gelado

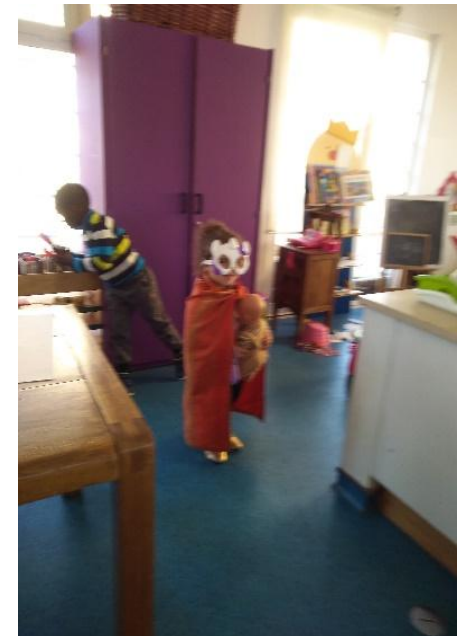
Pinturas, lápis de cera ou canetas

Tesoura

Plantas Secas

Sementes

Lenços, chapéus, outros E fazer passagem de modelos!



DESAFIOS PARA TODA A FAMÍLIA

Junta de
Freguesia
de Alcabideche

#FiqueEmCasa



DESAFIOS PARA TODA A FAMÍLIA | J. Freguesia de Alcabideche

Construção de Carros com material de reciclagem + corrida de carros

Exemplo: construção de carros com pacotes de leite e tampas

Jogo: depois dos carros construídos, fazer uma corrida

Vamos Agrupar e contar com as Cores

Escolher algumas cores (exemplo: amarelo, azul, verde e laranja) | Selecionar ferramentas da casa (das cores escolhidas) e colocá-las num monte | Agrupar as ferramentas consoante a parte da casa que pertencem | Fazer a contagem de cada grupo

Vamos desenhar para memorizar

Dividir uma folha em 6 partes iguais | Realizar 3 desenhos diferentes em 3 partes da folha

Repetir os mesmos desenhos | Cortar os desenhos | Jogar à memória com os desenhos realizados

Desenhar com criatividade

Entregar uma folha a cada participante | Começar por desenhar uma cabeça

Dobrar esse bocado de folha e entregar a folha ao jogador à direita

A próxima pessoa tem de desenhar o corpo e os braços, posteriormente dobra novamente e passa

E assim sucessivamente até chegar ao jogador que desenhou a cabeça

No fim abrir a folha e surgem desenhos fantásticos

Caixa Mistério

Colocar várias ferramentas dentro de uma caixa (realizado pelo adulto)

Escolher uma das ferramentas e dar pistas aos jogadores

Exemplo: Ferramenta (urso) Pistas (é um animal, castanho)

Bolachas de Natal

Ingredientes:

Uma chávena de farinha

Uma chávena de açúcar

Um pacote de natas

Misture a farinha com as natas e o açúcar, fazem-se pequenas bolinhas e vai ao forno durante 10 minutos.

Bom Appetite!

O Diário

Assim, pedimos-te que procures em casa um qualquer caderno perdido por aí, à espera de um novo destino e transforma-o no teu DIÁRIO!

Anne Frank foi uma menina que esteve fechada, por motivos diferentes, num anexo durante muito tempo para se proteger. Hoje, o diário desta adolescente é lido em todo o mundo.

Então, o nosso desafio é transformares este momento numa forma de escrita criativa. Podes escrever, recortar palavras, frases, imagens dos jornais, fazer desenhos, o que te apetecer fazer... Será uma peça preciosa que mais tarde, poderás visitar, um dia... já adulto.

Que o teu DIÁRIO revele os pensamentos que vais tendo, as emoções que vão surgindo, os desafios que vais resolver... Assim, poderás enriquecer este dias.

Casa para que te quero

Será que conhecem bem a vossa casa? Diferentes jogos-percursos deixamos-vos como sugestão, mas muitos outros poderão criar, basta alguma imaginação... pouco mais irão precisar para esta brincadeira se realizar!

Para estes desafios iniciarem todos na sala se deverão reunir... seja qual for o jogo que escolherem, o final será sempre o mesmo... divertir!

Jogo 1 – O que habita nesta casa?

Ponham o tempo a contar... em 30 segundos terão que juntar o máximo de objetos e à sala voltar. Que história conseguem com eles contar?

Para dificultar, algumas regras poderão inventar antes do jogo iniciar, como por exemplo, terem algo em comum, a mesma cor, a mesma forma, o mesmo tamanho, a mesma textura ou produzirem sons... tudo o que se conseguirem lembrar!

Jogo 2 – O que esconde a tua casa? Pistas com sentidos...

O mapa com as divisões da casa deverás desenhar e se precisares pede a um adulto para te ajudar. Para cada divisão uma pista deverás escrever sobre o objeto a recolher. Os diferentes sentidos deverão utilizar para o jogo terminar, passamos a exemplificar:

Casa de banho – Um objeto com sabor.

Cozinha – Um objeto macio.

Sala – Um objeto que produza o som.

Quarto – Um objeto com cheiro.

Com ou sem mapa na mão, que outros jogos conseguem criar para a vossa casa explorar?
Ponham a imaginação a trabalhar!

DESAFIOS PARA TODA A FAMÍLIA

Ludobiblioteca
da Escola Básica
da Galiza

#FiqueEmCasa



O objeto misterioso

Materiais: Plasticina (preferencialmente) ou barro ou massa de modelar ou massa de modelar caseira (farinha, água, óleo e sal, ver tutorial no youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=pgc5yMjq6Hg>); um saco escuro ou opaco, que não permita visualização do que está no seu interior; objetos pequenos manuseáveis vários com diferentes níveis de complexidade formal de acordo com as idades em questão (fáceis: bolhas, berlindes, dados, colher, peões | mais difíceis: peça de lego; boneco, chávena, etc.)

Jogo A

Nº jogadores - 2 ou mais jogadores

Objetivo: Representar em plasticina o objeto escondido dentro do saco, utilizando apenas o tato.

Exemplo: O Jogador 1 esconde um objeto à sua escolha dentro do saco. O jogador 2 coloca a mão dentro do saco, reconhece as suas formas e representa em plasticina (este objetivo tem mais graça com objetos não identificáveis ao tato. ex:). No final, os restantes jogadores atribuem uma pontuação (1, 2 ou 3) de acordo com o grau de esforço/ qualidade de representação. Ganha o jogador que, ao fim de X rondas, obtiver uma maior pontuação.

Jogo B

Nº jogadores: 3 ou mais jogadores

Objectivo: Adivinhar/ identificar o objeto representado em plasticina.

Exemplo: O Jogador 1 escolhe um objeto a seu gosto, ou aleatoriamente de um conjunto e objetos reservados para o jogo (dentro de uma caixa de sapatos, por exemplo) sem mostrar aos restantes jogadores. De seguida e com recurso ao tato e visão, representa em plasticina o objeto escolhido. Os restantes jogadores terão de tentar adivinhar de que objeto se trata, a partir do momento em que o jogador 1 começa a moldá-lo. Quem adivinhar primeiro ganha 1 ponto. Ganha o jogo quem tiver reunido a maior quantidade de pontos ao fim de X rondas.

DESAFIOS PARA TODA A FAMÍLIA

Ludobiblioteca do
Agrupamento de
Escolas de Parede



#FiqueEmCasa

Uma História

Adivinha o quanto eu gosto de ti | Sam Mc Bratney – Veja [aqui](#)

Um Filme em Família

CUERDAS – Veja [aqui](#)

Se optarem por ver este filme, não façam a tradução e tentem perceber o que é que cada um percebeu do filme; o que foi mais significativo para si, e de que forma cada um de nós pode ajudar os outros a integrarem-se melhor.

Fazer uma Cabana

Instruções – Veja [aqui](#)

Jogo “Frio, Morno ou Quente”

Bastam 2 jogadores, mas o mesmo pode ser jogado por várias pessoas apesar de ser quase sempre duas pessoas de cada vez. Na brincadeira, uma das crianças esconde um objeto e depois a outra tem que procurar o mesmo, umas vezes de olhos vendados outras de olhos abertos. As únicas indicações que tem será da pessoa que escondeu o objeto é se está "frio, morno ou quente" - quando estiver muito distante do objeto "frio ou gelado" e quando está junto diz-se que está "a ferver, a escaldar".

DESAFIOS PARA TODA A FAMÍLIA

Ideia
O Nosso Sonho

#FiqueEmCasa



Convidar o Arco-Íris

CONVIDE O ARCO-ÍRIS para um piquenique ou... para dar início a um acampamento de histórias. Precisam apenas de CD's velhos e da luz do sol, ou de 1 lanterna ou de 1 candeeiro... Agora experimentem criar um arco-íris numa parede de casa ou... no teto. Brinquem com os reflexos criados... cada um pode fazer o seu.

Se recortarem papeis, vão criar vários stencils, que depois de colocados no(s) cd(s) vão projetar imagens diferentes. Após várias experiências e encontradas as formas dos vários arco-íris que querem como convidados, é estender a toalha de mesa no chão da sala, e aproveitar para fazer um almoço, em família, diferente. E porque não um jantar?... Depois da sobremesa... ou em alternativa ao piquenique construam um acampamento de histórias, aproveitando a projeção de luz para criar outros personagens, sombras ou formas que podem ser o início de estranhas histórias, criadas com as ideias de todos os membros da família.



DESAFIOS PARA TODA A FAMÍLIA

CESPA

#FiqueEmCasa



Viajar na Imaginação

Vamos pôr-nos de pé e vamos todos fazer uma excursão. Vamos imaginar que temos umas mochilas e... preparados?! Vamos meter as mochilas às costas e vamos!

Como estão as vossas mochilas? Leves, pesadas carregam muitas coisas? O que é que cada um carrega na mochila?

De mochila às costas vamos começar o nosso caminho em direção à montanha e vamos começar, e andamos... andamos... andamos... andamos... andamos... andamos... andamos...

Podem andar pela casa toda, podem andar só por uma divisão ou por onde vocês quiserem.

Vamos começar agora a subir, a estrada está a ficar mais íngreme e força! Vamos lá subir! Imaginamos que cada vez que subimos mais pesadas vão ficando as nossas pernas e isto é muito difícil! E mais pesada se torna a mochila e mais e mais e cada vez mais. Até que, vamos chegar à frente da montanha. E... eis que está neste momento a montanha à nossa frente.

E a montanha é a nossa mão.

Agora podem sentar e vamos imaginar que estamos aqui à frente da montanha. E a montanha é a nossa mão. Vamos pôr a mão virada para nós. Vamos deixar a palma da mão para fora e vamos imaginar que todos estes dedos são picos.

Viajar na Imaginação

O dedo indicador vai - nos servir para subirmos e descermos cada pico da montanha, sendo que cada vez que subimos o pico vamos respirar. Como é que se faz a respiração? Vamos inspirar todo o ar, seguramos um bocadinho e deitamos fora! Mais uma vez... seguramos e deitamos fora. Cada vez que vamos subir o pico vamos inspirar e segurar a respiração por uns segundos e cada vez que vamos descer vamos deitar o ar fora devagarinho.

Preparados para subir a montanha? Vamos lá, costas direitas, olhar para nossa montanha e:

Ins-pi-ra – fi----ca – desce / Ins-pi-ra – fi----ca – desce / Ins-pi-ra – fi----ca – desce

Vamos agora sacudir a palma da nossa mão, o nosso braço porque fizemos alguma força.

Podem fazer as vezes que quiserem a respiração da montanha. A nossa respiração é muito importante.

Como sabem já chegámos à primavera. E na primavera o que é que acontece? Tudo renasce, tudo floresce, as plantas crescem ficam verdinhas... é não é?

Então, vamos imaginar que somos uma semente e essa semente vai ser regada e vai sair da terra e vai crescer e vai-se transformar numa planta ou numa árvore.

Vão ficar agora de cócoras e vão dar um abraço a vocês mesmos. Nós somos a planta que ainda está debaixo da terra e que vamos ser regadas ou pelo jardineiro com o seu regador ou pela chuva.

Viajar na Imaginação

... E vamos crescer devagarinho... Vamos subir... subir... subir... levantar... levantar... crescer... crescer... o mais devagar que conseguirem, é um DESAFIO!

Começa a ficar uma planta, já tem um tronco e é uma árvore jovem, começam a nascer as folhas e vocês começam a esticar os braços. Imagina que tens folhas à tua volta. Podes mexer os teus dedos. Agora imagina que és uma árvore já forte e com o tronco grande. Vamos fazer a posição da árvore, vais por o pé direito por cima do pé esquerdo e fazes aqui duas respirações profundas. Depois vais pôr o pé esquerdo por cima do pé direito e voltas a fazer duas respirações profundas. Depois sacode, sacode os braços, para alivar a tensão dos troncos.

Agora vamos passar à fase de relaxamento. Podem sentar ou deitar. Fechar os olhos. Vamos relaxar o nosso corpo.

Eu tenho aqui uns sininhos que vou tocar e que é sinal que devemos fechar os olhos, vou pôr uma música (1 minuto) e quando voltar a tocar os sininhos é sinal que a sessão de relaxamento terminou. Inspira devagarinho e expira. Ouve a música sem abrir os olhos. Mantém-te com os olhos fechados... não façam batota!

Abram os olhos e podem espreguiçar o corpo devagarinho...

DESAFIOS PARA TODA A FAMÍLIA

AP da Escola
Básica Fernando
José dos Santos

#FiqueEmCasa



Corponary

Como jogar?

- Um ou dois elemento(s) da família tentam adivinhar o que os outros vão construir com o corpo. Essa construção tem de ter por base um tema, exemplos: objetos, animais, partes do corpo, desporto...

Objetivo - Adivinhar o que os outros vão construir com o corpo e divertirem-se!

Variante - Se “desenharem” uma cadeira, a equipa seguinte terá que construir um objeto que comece com a última letra do objeto acertado, neste caso poderia ser: “anel”

Jogo da Memória com Canecas

Materiais:

- Canecas
- Objetos 2 a 2 iguais, quantos mais tiver, mais desafiante será o jogo (ex: dois afias, duas borrachas, dois lápis ...)

Como jogar? viram-se canecas ao contrário, e no seu interior estão escondidos diversos objetos. O primeiro jogador terá que levantar duas canecas e tentar encontrar o par igual. Se conseguir fica com esse par, se não baixa as canecas e é a vez do adversário.

Objetivo - · Encontrar o maior número de pares possíveis e usar a imaginação!

Variante:

- Pode ser jogado com diferentes materiais. Exemplos: Cartas, sapatos ...

Quem sou eu?

Materiais:

- Papel
- Caneta
- Fita-cola

Como jogar?

- Cada criança escreve no papel um nome de uma personagem e cola na testa da pessoa que está ao seu lado esquerdo.
- Define-se uma pessoa para começar, que terá que fazer uma pergunta, cuja resposta seja de sim ou não. À medida que vai fazendo perguntas, vai tentando adivinhar que personagem é, ou seja, qual a personagem que lhe colocaram na testa. Quando acertam, é lhes colocada outra personagem na testa.

Objetivo:

- Adivinhar qual a personagem que lhe colocaram na testa.

Variante:

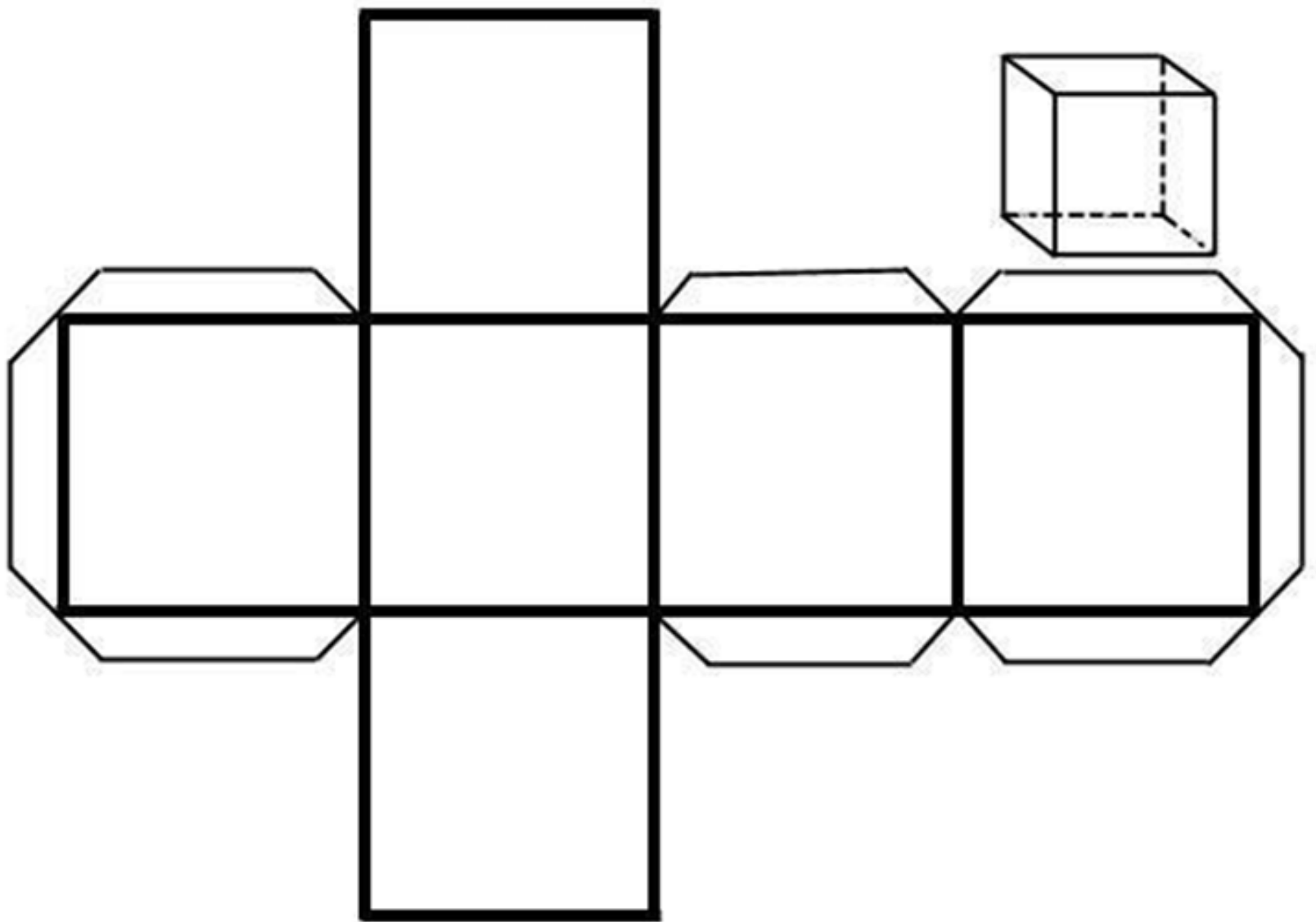
- Escolher temas para as personagens que lhes são colocadas na testa, exemplos: reis, futebolistas, personagens dos desenhos animados...
- Escolher temas como: animais, frutos, partes do corpo, profissões...

DESAFIOS PARA TODA A FAMÍLIA

Ludobibliotecas
EB Afonso do Paço
e EB Murtal

#FiqueEmCasa





Cubo de Atividades

Criação de um dado cheio de atividades que cada um pode lançar e executar o que o dado propõe a qualquer hora do dia.

Sugestões de desafios que poderão constar em cada face deste cubo, contudo podem ser adequados à realidade e dinâmica próprias de cada família. Divirtam-se e partilhem com os amigos. Cá vão as instruções:

1. Cola o cubo planificado num cartão ou cartolina mais resistente. Podes usar caixas de cereais, por exemplo.
2. Desenha e/ou escreve 1 desafio em cada uma das 6 faces do cubo.

Algumas sugestões de atividades:

Faz a melhor sopa do mundo | Constrói a tua personagem favorita em cartão (usa caixas de ovos, rolos papel higiénico, etc.) | Escreve um postal a alguém que já não vês há muito tempo | Escolhe uma música e convida toda a família para dançar | Vai até à janela e desenha o que vês | Hoje é dia de atividade física: faz 15 min de atividade física em família | Jogo de tabuleiro com todos! | Ganham 30 min de leitura em silêncio | Hoje a sobremesa é salada de frutas | Escolhe um objeto ou imagem e desenha com pormenores | Grita uma frase bonita à janela | Partilha um livro com um vizinho (deixa à porta, mas não te esqueças de desinfetar primeiro!) | Hora de jogar à mímica: filmes, personagens, animais, famosos, profissões, etc. | Cria uma caixa de correio (caixa de cereais decorada, por exemplo) onde podem trocar mensagens entre vocês | Cria uma canção sobre a nova rotina da tua família | Ganham uma história contada por um adulto | Faz um poema-colagem com palavras soltas pela casa (procura nas revistas, embalagens, caixas, publicidade, jornais, sacos de papel, etc.) | Conta uma história em voz alta, grava e envia a um amigo! | Cria uma coreografia para toda a família | Constrói os teus próprios malabares! | Faz esculturas humanas com a tua família (alguém tem de ficar de fora para tirar a fotografia) | Procura uma palavra nova no dicionário (ou na internet) | Joguem ao telefone estragado

Cubo de Atividades (cont.)

3. Recorta pela linha de contorno, dobra e cola o cubo.
4. Lança o cubo pelo menos uma vez por dia. Diverte-te!
5. Podes criar novos cubos com novos desafios.



DESAFIOS PARA TODA A FAMÍLIA

Jl da Torre
Torreguia

#FiqueEmCasa



Caça ao Tesouro

Podem utilizar os materiais que tiverem em casa:

- Brinquedos; Peluches; Bolas de diferentes cores ou tamanhos; Utensílios de cozinha; Peças de roupa ou calçado.

Para jogar é necessário criar um ponto de encontro para onde trazer os tesouros encontrados e uma forma de os organizar, como por exemplo caixas, tabuleiros, baldes ou alguidares onde se possam colocar os objetos por categorias (cores, tamanhos, texturas, utilidade, etc).

Depois é só esconder os diferentes tesouros e deixar que os pequenos exploradores os encontrem. É importante contar quantos objetos foram escondidos para se saber quando é que o jogo chega ao fim.

Percurso com Tampinhas

Pode ser elaborado com caixas, madeiras, desenhos no chão ou num papel grande ou até com livros ou cassetes de vídeo e tampinhas de iogurte ou sumo.

Para jogar é necessário criar um percurso (estrada) onde depois se vão deslocar as tampinhas. O percurso pode ser mais ou menos complexo consoante a idade das crianças. Poderá ser jogado individualmente ou como corrida, com mais do que um jogador.

DESAFIOS PARA TODA A FAMÍLIA

U.F. Cascais
Estoril

#FiqueEmCasa



Quem disse que não se pinta à mesa?

Descrição da atividade: Procura na cozinha diferentes alimentos e especiarias que possas utilizar para pintar.

Basta juntar-lhes água morna para experimentar.

Boa atividade!



DESAFIOS PARA TODA A FAMÍLIA

Ludoteca da
Adroana

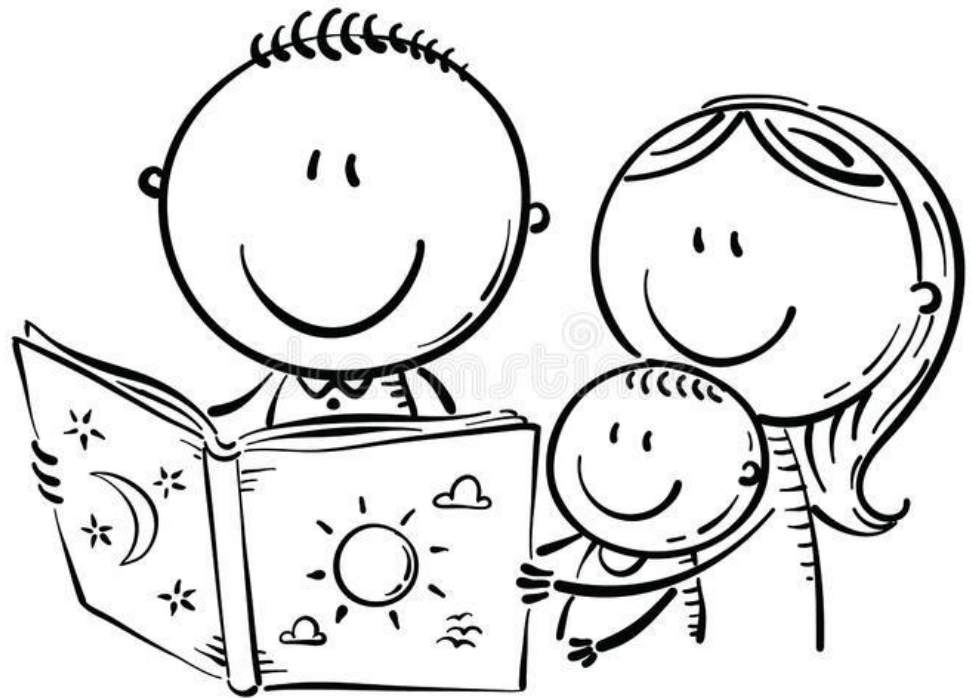
#FiqueEmCasa



DESAFIOS PARA TODA A FAMÍLIA | Ludoteca da Adroana

Livro de Memórias Partilhado

Neste tempo de família porque não criar um livro de memórias partilhado, no qual podemos colar fotografias, desenhar, escrever poemas, músicas, expressões engraçadas de cada um. Um livro para ir construindo e lermos nos nossos serões, revivendo as memórias passadas e construindo novas.



DESAFIOS PARA TODA A FAMÍLIA | Ludoteca da Adroana

Jogo do Camaleão (adaptado)

Objetivo: Desmascarar o Camaleão sem revelar a palavra secreta. Se és o Camaleão, tua missão é infiltrares-te com os outros jogadores, evitar que descubram a tua identidade e descobrir a palavra secreta.

Preparação: Reúne 4-6 jogadores*. Decidam um tema geral para a jogada, exemplo “COMIDA”, cada jogador pode sugerir vários alimentos, exemplo PÃO, PIZZA, BOLO, ARROZ, CUSCUS, BANANA, SALSICHA, PATO, FRANGO, etc. até preencherem todo o cartão. Tentem encontrar semelhanças, por exemplo, “FRANGO” e “PATO” têm características idênticas o que confundirá o Camaleão na hora de tentar adivinhar a palavra em jogo. Podem utilizar a mesma CARTA DE TEMA por algumas jogadas, ou, em cada jogada pensarem um novo tema geral com várias palavras associadas. Baralhem a carta TU ÉS O CAMALEÃO, juntamente com as CARTAS CÓDIGO e distribuam uma para cada jogador, com a face para baixo. Um de vocês é agora o Camaleão. Fica calmo, mistura-te e não sejas descoberto.

A Caça Começa: Coloca a CARTA DE TEMA no centro da mesa para que todos vejam e lança os dados (clássico e numérico) em simultâneo. Os dois números nos dados levam todos (exceto o Camaleão) a uma coordenada secreta da CARTA DE CÓDIGO. Essa coordenada é usada para localizar a palavra secreta na CARTA DE TEMA que está ao centro da mesa. Enquanto isso, o Camaleão tem de fingir que está também a ver que tema corresponde à coordenada que saiu nos dados. Como ele não tem cartão de código, é impossível descobrir qual é a palavra secreta... ainda, por isso, se fores o Camaleão, fica atento às palavras que outros jogadores vão dizendo e tenta dizer algo o mais aproximado possível de forma a que não desconfiem que não sabem a mínima ideia do que eles estão a falar! Exemplo: A CARTA DE TEMA é comida. O jogador lançou os dados e saiu 3 no dado clássico e 6 no dado numérico. Na tua CARTA DE TEMA, estes dados apontam para a coordenada A4. A coordenada A4 na CARTA DE TEMA aponta para a palavra secreta da rodada: FRANGO.

DESAFIOS PARA TODA A FAMÍLIA | Ludoteca da Adroana

Jogo do Camaleão (adaptado)

Cada jogador (incluindo o Camaleão) alterna-se para dizer uma palavra relacionada a Frango. Reservem alguns momentos para pensar na palavra antes de começarem. Quando estiverem prontos, cada jogador pronuncia sua palavra sem hesitação ou interrupção, o jogo segue para o jogador seguinte no sentido dos ponteiros do relógio. Se outro jogador disser a palavra que tu dirias, não poderás repeti-la. Escolhe sabiamente, mas cuidado, se a tua palavra for óbvia demais, o Camaleão pode entender e descobrir a palavra secreta e, se por outro lado, a tua palavra for muito vaga e enigmática, os outros jogadores podem começar a pensar que tu és o Camaleão. Aqui está um exemplo de como isso pode acontecer. Lembre-se, a palavra secreta é FRANGO.

Desmascarar o Camaleão: Depois de todos terem dito a sua palavra, comecem a debater a identidade do Camaleão. É aqui que vocês podem argumentar para não serem votados. Depois de alguns minutos, todos votam apontando para a pessoa que acham que é o Camaleão. O jogador com mais votos * deve agora virar a sua carta. Se for uma CARTA DE CÓDIGO, vocês acusaram o jogador errado e o Camaleão escapou! Se for a carta TU ÉS O CAMALEÃO, vocês encurralaram com sucesso o Camaleão, mas, ainda não acabou. O Camaleão ainda pode adivinhar a palavra secreta. Se ele acertar, escapa.

Pontuação: Se o Camaleão escapar sem ser detetado recebe 2 pontos e os restantes jogadores 0 pontos. Se o Camaleão for descoberto, mas adivinhar a palavra secreta, recebe 1 ponto e os restantes jogadores 0 pontos. Se o Camaleão for apanhado e não adivinhar a palavra secreta recebe 0 pontos e os restantes jogadores 2 pontos. O primeiro jogador aos 5 pontos ganha.

***Mais ou menos jogadores?** Para 3 JOGADORES existe uma mudança, se o Camaleão for descoberto pode dar dois palpites finais para a palavra secreta. Para 7 OU 8 JOGADORES existe outra mudança, depois de todos dizerem a sua palavra, virem a CARTA DE TEMA com a face para baixo, para dificultar ao Camaleão descobrir qual a palavra secreta de que todos falam.

DESAFIOS PARA TODA A FAMÍLIA | Ludoteca da Adroana

Componentes do Jogo (para imprimir)

CARTA DE TEMA (imprimir e preencher uma para cada Categoria/Jogo)

TEMA: _____				
	A	B	C	D
1				
2				
3				
4				

DESAFIOS PARA TODA A FAMÍLIA | Ludoteca da Adroana

Componentes do Jogo (para imprimir)

					
1 B1	1 C4	1 B1	1 A2	1 D4	1 C3
2 B2	2 D1	2 D1	2 D3	2 B3	2 D1
3 D2	3 A4	3 B2	3 A2	3 B3	3 D4
4 A3	4 C1	4 D4	4 C2	4 A4	4 B4
5 A2	5 C4	5 B4	5 D2	5 C3	5 C3
6 A1	6 C2	6 A4	6 C1	6 B4	6 D3
7 A3	7 A3	7 B1	7 C2	7 C4	7 A1
8 C1	8 B3	8 B2	8 D3	8 A1	8 D2

CARTA DE CÓDIGO (imprimir uma para cada jogador, menos um, que terá a Carta de Camaleão)

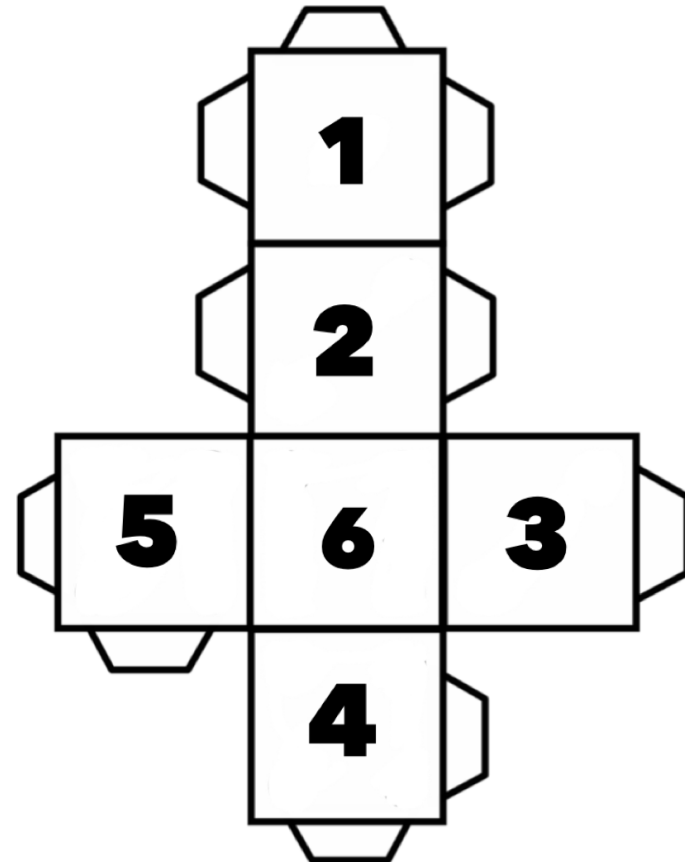
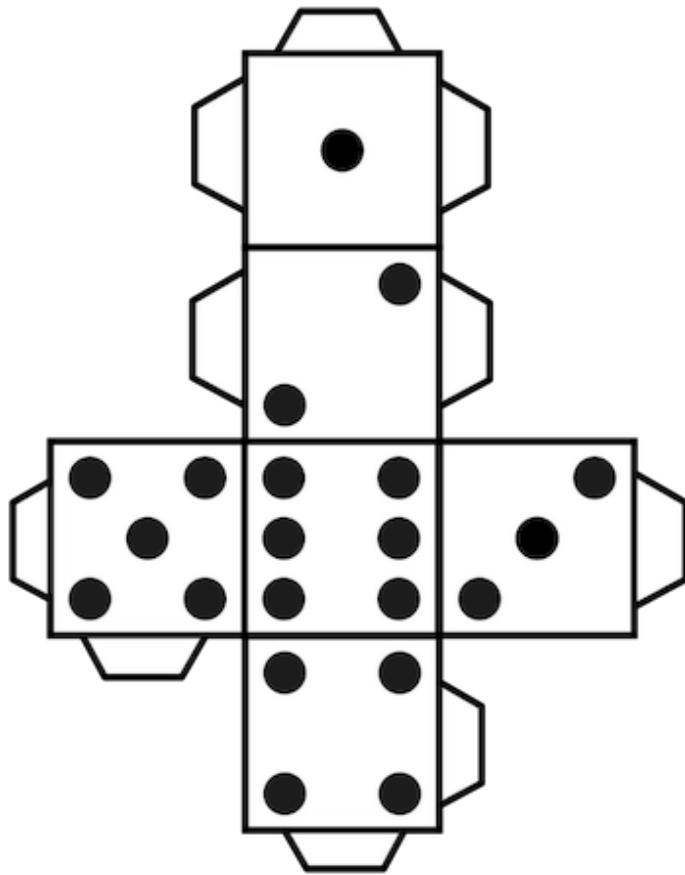


CARTA DO CAMALEÃO (imprimir uma)

DESAFIOS PARA TODA A FAMÍLIA | Ludoteca da Adroana

Componentes do Jogo (para imprimir)

Não tens dados? Não há problema! (Imprime, recorta e cola)



DESAFIOS PARA TODA A FAMÍLIA

U. F. Carcavelos
Parede

#FiqueEmCasa



Herói da Casa

Ingredientes: Alegria...Boa disposição... Riso...Expressar...Construir...União...Família...

Cada membro da família irá desenhar o retrato de um familiar que esteja presente. Podem por exemplo, fazerem uns papelinhos e encontrarem dessa forma o “familiar secreto” ... podem usar como materiais lápis, canetas ,aguarelas... tudo vale para colorir o desenho.

Observa os traços da face (cara), do elemento que te calhou, e numa folha A4 desenha os olhos, nariz, boca, cabelo e orelhas, não te esqueças de nada, pois para construir o Herói da Casa temos de ter todas as peças.

DICA: podes usar para as pestanas aparas dos lápis que afiares e restos de lãs (que deves de ter em casa) para os cabelos.

Em grupo, devem escolher uma parte do retrato de cada um dos desenhos e recortar. Aqui vai começar a parte mais divertida, vai ser uma risada ao veres como todos foram desenhados. A face de um dos elementos tem de ficar intacta, ou seja, ao retirares os olhos e a boca, terás de deixar o espaço aberto sem estragar, para depois colar a boca, os olhos e nariz dos outros elementos da família.

Juntar as partes escolhidas numa folha e /ou cartolina

Herói da Casa

DICA: experimenta colar numa garrafa de plástico o retrato, construindo de seguida o restante corpo, vestindo-o com tecidos ou mesmo papel. Mas se não tiverem nada disso colem então numa cartolina...desenhem o resto do corpo e é só emoldurar...

Este é o último ponto...a moldura terá de ficar num espaço onde todos se costumam reunir, sala ou cozinha... assim todos os dias quando olharem para o vossa trabalho, aquilo que construíram foram laços ainda mais apertados, porque todos juntos são mais fortes e vão ter a certeza que tudo irá ficar bem.

Material necessário: Cartolina | Folhas | Lápis | Canetas | Tintas | Tesoura | Cola | Moldura | Adereços à escolha

DESAFIOS PARA TODA A FAMÍLIA

Santa Casa da
Misericórdia de
Cascais

#FiqueEmCasa



DESAFIOS PARA TODA A FAMÍLIA | S. Casa Misericórdia Cascais

Quem é Quem?

Corta pedaços de papel | Escolham uma categoria (Pessoas, Animais, Profissões, Objetos ou outra que se lembrem).

Cada pessoa escreve um nome no seu pedaço de papel e entrega à pessoa da sua direita.

Nota: Ninguém pode ler o que está escrito, ou seja, assim que entregares o papel à pessoa da tua direita ela terá de colar o papel na testa com a palavra para a frente, só os outros jogadores poderão ler.

Assim que todos tiverem o seu papel na testa o jogo está pronto a começar, cada jogador pode fazer uma pergunta para obter uma resposta de sim ou não, só poderão fazer uma pergunta por cada jogada, mesmo que a resposta dos outros seja sim.

Exemplo:

Categoria: Pessoas (e na minha testa tenho um papel que diz Rita Pereira)

Pergunta: Sou Mulher?

Independentemente da resposta, sim ou não, apenas tenho essa tentativa.

Ganha quem adivinhar primeiro, mas o jogo só termina depois de todos terem adivinhado quem é quem.

Caça ao Tesouro

Escolham quatro ou cinco texturas diferentes, como liso, áspero, aveludado, macio, rígido, areado, granulado, o que tiverem disponível e escondam os objetos pela casa, à vez terão de ir procurá-los recorrendo a pistas que quem escondeu poderá dar.

Piquenique em Casa

Com ou sem jardim piqueniques sempre foram e sempre serão uma ótima opção, estendam uma toalha no chão da vossa sala, da vossa varanda ou do vosso quintal, preparem os copos, os guardanapos, a comida, o sumo, tudo o que quiserem, se calhar até é boa ideia começar por fazer uns queques ou um bolo antes de irem para o piquenique e quando lá chegarem contem anedotas, histórias, momentos felizes e sonhos.

O que mudou?

Escolham um lugar da casa com muitos detalhes e pormenores, por exemplo, um armário, uma estante, uma secretária, sejam criativos e observadores. A ideia é treinarmos e brincarmos com a memória. Pede à criança que olhe, atentamente, para o lugar que ambos escolheram durante 30 segundos, de seguida pede-lhe que saia do sítio para que possas mudar 7 objetos do lugar, trocando-os ou tirando, sem ela ver, claro. Assim que estiver feito pede que entre e pergunta pelas 7 diferenças. Também poderá ser a criança a esconder ou a mudar os objetos.

E se formos todos juntos dormir na sala?

Não podemos ir acampar no parque, mas podemos transformar a sala num acampamento. Façam as malas, preparem as lanternas, os livros para contarem histórias, sacos de dormir, mantas ou se quiserem o conforto total tirem os colchões das camas e levem-nos para a sala. A ideia é simples, dormir num lugar diferente, tornar esse momento único e dormirem todos em família. Há melhor do que isto?

Massa de Moldar Caseira

Ingredientes: 2 chávenas de farinha de trigo | 1 chávena de sal | ½ copo de água | Tinta guache

Não tem nada que saber, é só misturar todos os ingredientes. Se for necessário adicionar mais água.

Se não tiverem tinta guache em casa há solução, OU juntam um pouco de cacau, canela, café em pó para dar cor à massa OU colocam dentro do vosso copo de água a carga de uma caneta de filtro para a água ficar tingida e assim ficam com uma massa colorida.

Vamos abanar o esqueleto?

Dança sempre anima, revitaliza e nos faz feliz. Coloca uma música, duas ou três, nove ou dez, deixa que a criançada também faça parte da escolha das músicas e dancem, dancem como se não houvesse amanhã, apaguem as luzes, vistam uma roupa divertida, como se fossem para um casamento, se quiserem, preparem umas bebidas e sintam-se como se estivessem numa discoteca. Façam desse momento uma autêntica pista de dança.

Podem jogar à macaca (se tiverem azulejos podem pintar o jogo com caneta de filtro e depois limpar); jogar ao stop; às escondidas; quarto escuro; cabra cega; fazer bolos, pão e gelados; construir pistas de carros com fita cola no chão; barricadas ou pistas de obstáculos pela casa, montar uma tenda com cadeiras, estendal da roupa, molas, lençóis.

O segredo está em fazer de cada momento um acontecimento, vivam-no como fosse a primeira vez, deslumbrem-se com aquilo que têm à vossa volta e sejam criativos.

Divirtam-se e sejam felizes 😊

DESAFIOS PARA TODA A FAMÍLIA

AP da EB e JI
Hortênsia
Diogo Correia

#FiqueEmCasa



DESAFIOS PARA TODA A FAMÍLIA | EB Hortense Diogo Correia

Anti Stress

Precisa de: 1 balão | 1 funil | farinha | canetas | 1 tesoura | fita e outros materiais para decoração.

Como?

- Encher e vaziar o balão 2/3 vezes para que este fique mais solto;
- Encaixar a “boca” do balão no funil e colocar um pouco de farinha;
- Alongar o “pescoço” do balão para que a farinha escorra;
- Dar um nó no balão;
- Decorar ao gosto de cada um...

Cada criança poderá criar o seu próprio anti-stress, poderá ser carinhas, ovos da Páscoa, animais, etc. isso irá depender da sua criatividade.





CASCAIS
EDU

DESAFIOS
PARA TODA
A FAMÍLIA

#FiqueEmCasa

OBRIGADA E
DIVIRTAM-SE!
(em casa)

ATÉ BREVE

CASCAS

Tudo *começa nas* pessoas