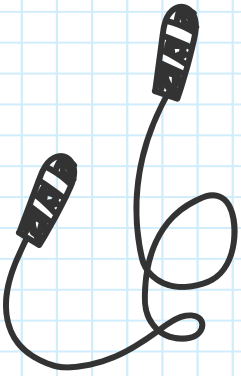


CADERNO

DE ROTINA DE JOGOS E BRINCADEIRAS
PARA OS DIAS EM QUE O MELHOR A FAZER É FICAR EM CASA!

ESTE CADERNO PERTENCE A

9 HORAS

BRINCADEIRA: PULA CORDA

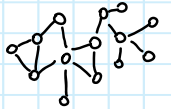
Você vai precisar de uma corda bem grande e de mais duas pessoas da sua casa. Para ficar mais divertido, temos dois desafios:

- 1) Desafio da cobrinha – Duas pessoas devem ficar sentadas no chão segurando as pontas da corda. Depois, devem movimentá-la como uma cobrinha enquanto outra pessoa pula sem pisar na cobra. A dupla pode desafiar, levantando a corda de vez em quando. No final, é só inverter as posições para que todos consigam pular.
- 2) Desafio da dancinha – Enquanto duas pessoas batem a corda, outra pula, mas de um jeito um pouquinho diferente: o desafio é dançar enquanto salta. Vocês podem colocar uma música para tocar e quem pula deverá seguir o ritmo.

10 HORAS

MOMENTO DE ESTUDO

Organize-se para estudar os conteúdos das disciplinas da escola. É importante manter o ritmo de estudo. Faça o planejamento semanal, definindo uma disciplina para cada dia da semana. Assim ficará mais fácil cumprir esta rotina.

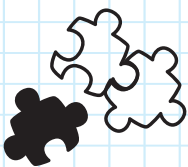


12 HORAS

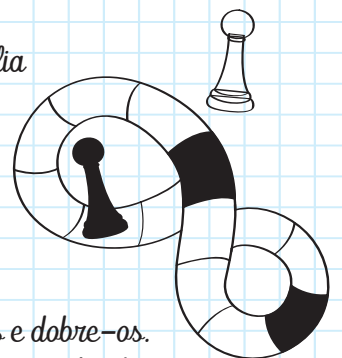
AQUELA PAUSA PARA ALMOÇAR, RELAXAR
E COLOCAR O PAPO EM DIA COM A FAMÍLIA E COM OS AMIGOS



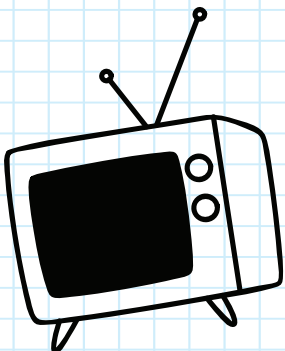
14 HORAS

JOGO DE TABULEIRO

Que tal escolher um jogo de tabuleiro e jogar com alguém da família? Pode ser jogo de dama, war, jogo da vida, banco imobiliário, cara a cara ou qualquer outro que você tenha em casa. E se alguém da família souber jogar xadrez, essa é a hora de ensinar para todo mundo!

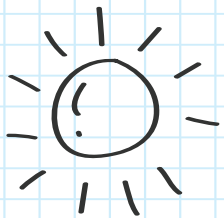


16 HORAS

BRINCADEIRA: QUAL É O FILME?

Liste vários nomes de filmes numa folha de caderno. Recorte os nomes e dobre-os. Coloque os papéis numa caixa ou sacola e deixe-os prontos para serem sorteados. Chame outras pessoas da sua família e convide-os a brincar de mímica. Vocês podem criar duas equipes, caso tenham um número suficiente de pessoas. Cada um deverá sortear um papel, ler o nome do filme em silêncio (sem mostrar para ninguém) e fazer a mímica para que os outros adivinhem o nome do filme.

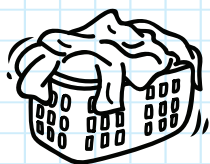




TERÇA-FEIRA, ____/____/2020

9 HORAS

MOMENTO DE AJUDAR NAS TAREFAS DE CASA

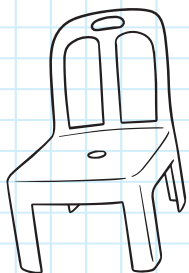


Procure saber com as outras pessoas da família o que você pode fazer para contribuir com os afazeres domésticos e com o bem-estar de todos. Tarefas simples podem fazer a diferença neste momento.



10 HORAS

BRINCADEIRA: DANÇA DA CADEIRA



Com certeza você já conhece essa brincadeira!

Você vai precisar de algumas cadeiras e de outras pessoas da família. Arrume as cadeiras em círculo e escolha quem será o responsável por controlar a música. Esta pessoa deverá interromper a música, sem avisar, a cada rodada da brincadeira. Todos deverão andar em volta das cadeiras. Toda vez que a música parar, deverão sentar-se. Aquele que sobrar, estará fora da próxima rodada. O jogo recomeçará, retirando-se uma cadeira. Este processo se repete até que a disputa seja feita entre 2 pessoas. Vence quem conseguir sentar-se na última cadeira.

12 HORAS

AQUELA PAUSA PARA ALMOÇAR, RELAXAR E COLOCAR O PAPO EM DIA COM A FAMÍLIA E COM OS AMIGOS



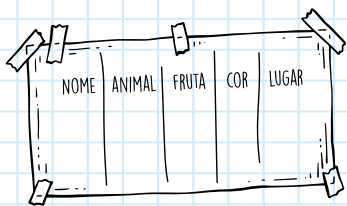
14 HORAS

JOGO: ADEDONHA

Para brincar de Adedonha você vai precisar apenas de papel e caneta para cada jogador. Chame uma ou mais pessoas da sua família para jogar com você. Defina as categorias que vão entrar no jogo (escolha pelo menos cinco), como: **NOME, ANIMAL, FRUTA, COR, LUGAR** etc.

O objetivo é preencher todas as categorias com a lebra sorteada. Para sortear a lebra, conta-se nos dedos após dizer: "A-de-dooo-nha".

A pontuação para cada acerto é de 10 pontos. Em caso de palavras repetidas entre dois ou mais jogadores conta-se 5 pontos para cada. Façam várias rodadas e contem os pontos no final. Ganha quem tiver o total maior de pontos.



$$x + y^2 =$$

16 HORAS

MOMENTO DE ESTUDO



Hoje é o dia de estudar para qual disciplina?

Lembre-se de que é importante manter o ritmo de estudo!

Procure fazer um resumo, reescrevendo os pontos mais importantes do tema em tópicos. Assim, você treina a escrita e ainda relembra todo o conteúdo.



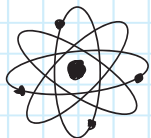


QUARTA-FEIRA, ____/____/2020



9 HORAS

MOMENTO DE ESTUDO



*Sempre em frente! Lembre-se de que é importante manter o ritmo de estudo!
Qual será a disciplina de hoje?*

10 HORAS

BRINCADEIRA: TEIA DE GATO

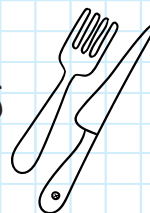


Você vai precisar de barbante, fita adesiva, elástico ou qualquer outro material que tenha em casa. Construa uma grande teia, você pode usar qualquer estrutura para amarrar os fios: cadeiras, mesas, estantes, janelas etc. Também poderá aproveitar um corredor da casa.

Depois de pronta, você precisa passar de um lado ao outro da teia, pulando os fios, abaixando-se, engatinhando e executando os mais variados movimentos. O objetivo é não encostar nos fios. Lance o desafio para as outras pessoas da sua família! Vai ser divertido ver como cada um passa pela teia.

12 HORAS

AQUELA PAUSA PARA ALMOÇAR, RELAXAR E COLOCAR O PAPO EM DIA COM A FAMÍLIA E COM OS AMIGOS



14 HORAS

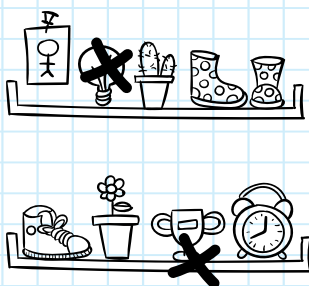
MOMENTO MUSICAL



*É hora de colocar em ação a sua playlist preferida!
Mas não é para ficar parado, não! Escolha uma sequência de pelo menos cinco músicas e tente não parar de dançar enquanto elas tocam. Esta é uma forma bem divertida de se movimentar e ainda relaxar, escutando as músicas de que você mais gosta. Também vale cantar, se você quiser. E se tiver companhia, melhor ainda!*

16 HORAS

JOGO DOS 7 ERROS



Você vai precisar escolher uma parte da casa que tenha bastante enfeites e objetos: pode ser a estante da sala, o guarda-roupas, a cozinha. Para começar a brincadeira, escolha uma pessoa e peça para observar aquele lugar por 1 minuto. Depois, você tira a pessoa do lugar e muda 7 objetos de lugar.

*A pessoa terá que adivinhar onde estava cada coisa e o que mudou na cena.
No final, inverte os papéis e será a sua vez de acertar os 7 erros!*

9 HORAS

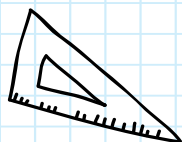
BRINCADEIRA: CORRIDA DO SACI



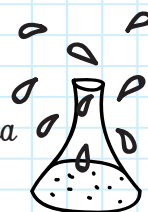
Para ficar ainda mais divertida, chame todos da casa para participar. Você vai precisar de giz ou fita adesiva. Trace uma linha numa extremidade da sala ou de um corredor para definir o local de largada. Depois, trace outra linha para definir o local de chegada. Escolha uma pessoa para ser o juiz da brincadeira, ao comando dessa pessoa, todos deverão correr em um pé só, imitando o Saci, até a linha de chegada. Quem chegar primeiro, vence. Você pode criar outras dificuldades para a corrida e incrementar ainda mais a brincadeira.

10 HORAS

MOMENTO DE ESTUDO

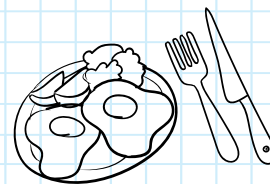


Chegou a hora de revisar os conteúdos das disciplinas da escola. Uma estratégia que pode ajudar é buscar no YouTube um vídeo sobre algum tema da disciplina de hoje.



12 HORAS

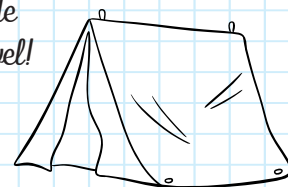
AQUELA PAUSA PARA ALMOÇAR, RELAXAR E COLOCAR O PAPO EM DIA COM A FAMÍLIA E COM OS AMIGOS



14 HORAS

BRINCADEIRA DA CABANA

Brincar de cabana na sala é muito divertido. Para fugir das cadeiras e aquele monte de cobertores, use algumas caixas de papelão. Oh, você pode usar os cobertores para colocar lá dentro e deixar o local mais confortável! Incremente sua cabana como quiser e leve um livro para ler lá dentro!

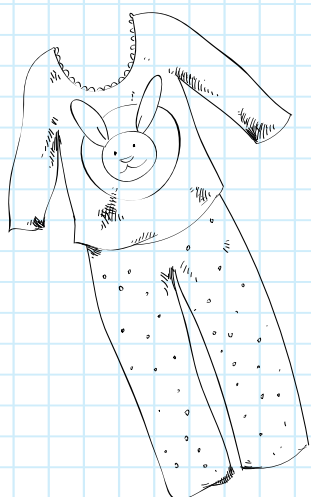


16 HORAS

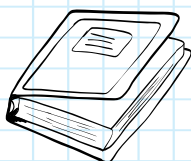
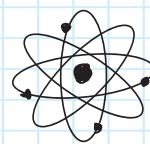
FESTA DO PIJAMA

Prepare um lanche gostoso e chame todos da casa para uma festa do pijama! Peça que alguém te ajude.

Além do lanche, vocês podem fazer várias brincadeiras ou escolher um bom filme para assistir todos juntos. Você pode encontrar algumas dicas de filmes para a sua festa do pijama [aqui](#).

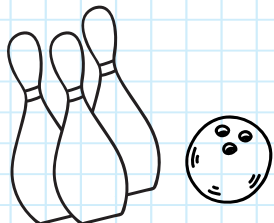


9 HORAS

MOMENTO DE ESTUDO

Estude as disciplinas da escola, seguindo o planejamento que você organizou no início da semana. Uma boa estratégia é criar um questionário, como se você estivesse elaborando uma prova sobre o assunto.

10 HORAS

BOLICHE

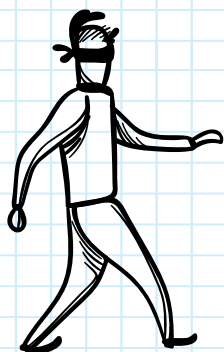
Você vai precisar de 5 garrafas pet, 4 bolas (pode ser bola de meia, de tênis ou aquela do seu bichinho de estimação) e material para decorar. Lave e decore as garrafas pet. Depois arrume-as, formando um triângulo e... pronto! É só jogar as bolas. Ganha quem conseguir derrubar mais garrafas.



12 HORAS

AQUELA PAUSA PARA ALMOÇAR, RELAXAR E COLOCAR O PAPO EM DIA COM A FAMÍLIA E COM OS AMIGOS

14 HORAS

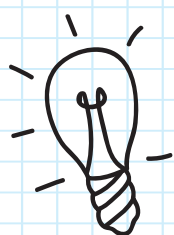
BRINCADEIRA: EU TE GUIO

Chame alguém para fazer esta experiência com você. Você vai precisar de algo para vendar os olhos. Pode ser um lenço, uma máscara de dormir ou qualquer outra coisa que você tenha em casa. Uma pessoa fica com os olhos vendados e o outro vai guiá-lo por um determinado percurso, mas sem se comunicarem verbalmente. Você pode determinar que este percurso é a sua sala, seu quarto ou mesmo a casa inteira. Quando terminar, invertem-se os papéis. Ao final, vocês devem compartilhar o que sentiram sendo guiados e guiando uma outra pessoa.

16 HORAS

JOGO DA MEMÓRIA COM FOTOS

Separe em torno de 6 fotos da sua família e escreva num papel uma frase que resuma cada uma delas. A ideia é criar um jogo da memória com fotos e frases. As frases podem ser do tipo: "Festa junina da escola", "Visita da minha madrinha" ou "Meu primeiro aniversário". Organize as fotos e papéis com frases numa mesa ou no chão, com o verso virado para cima. Tente encontrar os pares correspondentes. Depois, peça que alguém da família experimente o jogo criado por você.

QUER MAIS DICAS PARA UMA ROTINA DE BRINCADEIRAS E JOGOS?

ACESSE OS LINKS ABAIXO E FAÇA O DOWNLOAD DAS AULAS:

► JOGOS E BRINCADEIRAS

► 20 ATIVIDADES PARA DIAS DE CHUVA

