

QUARENTENA DIVERTIDA

SEGUNDA-FEIRA

Pote da Calma – Dentro de uma garrafa colocar duas colheres de cola e purpurinas. Sem encher completamente o recipiente, acrescente água morna. É necessário deixar um espaço livre para agitar o líquido. Feche e abane o frasco. O efeito visual acalma e consegue relaxar sem se aperceber.

Objetivo: Promover a regulação emocional

TERÇA-FEIRA

O jogo do STOP- É um jogo de categorias (Nome, Cores, Marcas, Países, etc.) em que os participantes pontuam pela sua capacidade de preencher espaços em branco de cada tema de acordo com uma letra do alfabeto. O primeiro jogador a terminar todas as categorias definidas grita STOP! e todos os jogadores devem parar de escrever. Palavras únicas em cada jogada pontuam mais do que palavras coincidentes com as de outros jogadores.

Objetivo: Promover a criatividade e a concentração

QUARTA-FEIRA

Jogo das escondidinhas- Um elemento deve esconder-se enquanto o outro conta até 10. Quando acaba a contagem, o jogador que contou deve procurar aquele que se escondeu. O jogador que se escondeu pode salvar-se antes de ser descoberto pelo outro jogador, se conseguir chegar ao local de contagem antes de ser descoberto.

Objetivo: Promover a agilidade e a coordenação motora.

QUINTA-FEIRA

A hélice- Deve colocar-se um arco no chão. Cada jogador deve colocar os pés dentro do arco e as mãos fora (como se fosse fazer flexões de braços). Os jogadores devem iniciar o jogo com os pés juntos e virados para os pés do outro, com o corpo em posição diametralmente oposta. Ao sinal devem tentar apanhar o outro, sem tirar os pés do interior do arco. O primeiro a conseguir agarrar o colega ganha.

Objetivo: Desenvolver a coordenação motora e força muscular.

SEXTA-FEIRA & SÁB. E DOMINGO

Derruba a garrafa- Cada jogador deve ter uma garrafa cheia de água, sem rolha, no chão à sua frente. Um de cada vez, de forma alternada, deve chutar uma bola para tentar derrubar a garrafa do colega. Quando a garrafa é derrubada, o jogador que viu a sua garrafa tombar deve desatar a correr para apanhar a apanhar, evitando que esta perca água. Quando a garrafa de um jogador ficar vazia perde o jogo.

Objetivo: Promover a coordenação e a orientação espacial.

