Brincar Sem Ecrãs

50 Dinâmicas

em família

3 a 10 anos · sem ecrãs











Brincadeiras para casa, carro, restaurante, rua e hora de dormir

Só com o que já tem em casa. Um cartão por dinâmica, para imprimir e guardar.

Em português de Portugal

Como usar os cartões

Imprima as páginas, corte cada folha ao meio pela linha tracejada e guarde os cartões numa caixa ou num envelope. Quando a criança disser «estou aborrecido», tire um cartão do momento certo. Não precisa de comprar nada: tudo se faz com o que já há em casa.

Em casa (15)

01 Estátua musical
02 Caça ao tesouro com pistas
03 Mímica dos animais
04 O chão é lava
05 Restaurante de faz de conta
06 Teatro de sombras
07 Corrida do ovo na colher
08 Quente ou frio
09 Desfile de moda
10 O mestre manda
11 Cabana de mantas
12 Bowling de garrafas
13 Dança do espelho
14 Detetive da casa
15 Supermercado de faz de conta

No carro (10)

16 Eu vejo, eu vejo
17 Contas com matrículas
18 As cores dos carros
19 História a três vozes
20 Adivinha a música
21 20 perguntas
22 Abecedário de nomes
23 Rimas em cadeia
24 Conta os camiões
25 O silêncio do campeão

Restaurante e salas de espera (10)

26 Pedra, papel, tesoura
27 Telefone estragado
28 Quem sou eu?
29 O que mudou em mim?
30 Desenho a quatro mãos
31 Adivinha o número
32 A palavra proibida
33 Guerra de polegares
34 Ritmos com palmas
35 Inventa o final

Ao ar livre (10)

36 Macaquinho do chinês
37 Apanhada
38 Escondidas
39 Corrida de caranguejo
40 Caça às cores na natureza
41 Jogo da macaca
42 Jogo do lenço
43 Coleção de folhas
44 Estafeta da família
45 Piquenique-surpresa

Antes de dormir (5)

46 Respiração do balão
47 Massagem da pizza
48 Três coisas boas do dia
49 História com 3 palavras
50 Estrelas no teto

© Brincar Sem Ecrãs · uso familiar e em sala de aula · proibida a revenda

Estátua musical



IDADE
3 anos ou mais

DURAÇÃO
10 min

PRECISA DE
música

Como jogar

1. Põe uma música a tocar e toda a gente dança.
2. Quando a música parar, todos ficam imóveis como estátuas.
3. Quem se mexer primeiro passa a controlar a música na ronda seguinte.

Para complicar

Ao parar a música, diz que estátua fazer: «de gato!», «de bailarina!», «de robô!».

Desenvolve

Autocontrolo e atenção auditiva

Gostámos?

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Caça ao tesouro com pistas



IDADE
4 anos ou mais

DURAÇÃO
20 a 30 min

PRECISA DE
papel, lápis e um pequeno tesouro

Como jogar

1. Esconde um tesouro: uma bolacha, um brinquedo, um bilhete carinhoso.
2. Escreve ou desenha 4 a 6 pistas, cada uma a levar à seguinte («onde guardamos o leite?»).
3. Entrega a primeira pista e deixa a criança procurar sozinha.

Para complicar

Pistas em forma de adivinha ou com as letras baralhadas.

Desenvolve

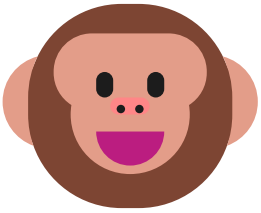
Leitura, raciocínio e persistência

Gostámos?

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

© Brincar Sem Ecrãs · 50 Dinâmicas em família · uso familiar

Mímica dos animais



Como jogar

1. À vez, cada um escolhe um animal sem dizer qual.
2. Imita-o com gestos e sons, mas sem palavras.
3. Quem adivinhar é o próximo a imitar.

IDADE
3 anos ou mais

DURAÇÃO
10 min

PRECISA DE
nada

Para complicar
Só gestos, sem sons; ou imitar profissões em vez de animais.

Desenvolve
Expressão corporal e imaginação

Gostámos?

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

O chão é lava



Como jogar

1. Espalha almofadas e mantas pelo chão da sala (afasta o que se possa partir).
2. Quando alguém gritar «O chão é lava!», todos sobem para uma almofada.
3. Atravessa a sala de almofada em almofada sem tocar no chão.

IDADE
4 anos ou mais

DURAÇÃO
15 min

PRECISA DE
almofadas e mantas

Para complicar
Tira uma almofada em cada ronda.

Desenvolve
Equilíbrio e coordenação

Gostámos?

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

© Brincar Sem Ecrãs · 50 Dinâmicas em família · uso familiar

Restaurante de faz de conta



Como jogar

1. A criança desenha um menu com 3 pratos e um preço para cada um.
2. Os adultos sentam-se, fazem o pedido e são servidos.
3. No fim pagam com moedas de papel e trocam-se os papéis.

IDADE
3 anos ou mais

DURAÇÃO
20 min

PRECISA DE
pratos, papel e lápis

Para complicar

A criança escreve os pedidos e faz a conta da despesa.

Desenvolve

Linguagem, contas do dia a dia e jogo simbólico

Gostámos?

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Teatro de sombras



Como jogar

1. Apaga a luz e aponta a lanterna para uma parede branca.
2. Põe as mãos entre a luz e a parede e faz animais: cão, coelho, pássaro.
3. Inventem juntos uma pequena história com essas personagens.

IDADE
4 anos ou mais

DURAÇÃO
20 min

PRECISA DE
lanterna e uma parede clara

Para complicar

Recorta figuras de cartão e cola-as num pau de espetada.

Desenvolve

Criatividade e motricidade fina

Gostámos?

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

© Brincar Sem Ecrãs · 50 Dinâmicas em família · uso familiar

Corrida do ovo na colher



Como jogar

1. Põe um ovo cozido (ou uma batata pequena) numa colher.
2. Marca uma partida e uma chegada no corredor.
3. Leva a colher até ao fim sem deixar cair; se cair, volta ao início.

IDADE
4 anos ou mais

DURAÇÃO
10 min

PRECISA DE
colher e um ovo cozido ou uma batata

Para complicar

Segurar a colher com a boca ou fazer o percurso com obstáculos.

Desenvolve

Equilíbrio e concentração

Gostámos?

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Quente ou frio



Como jogar

1. Esconde um objeto na sala enquanto a criança espera de olhos tapados.
2. Ela procura e tu vais dizendo «frio», «morno», «quente», «a escaldar!».
3. Quando o encontrar, troquem: ela esconde e tu procuras.

IDADE
3 anos ou mais

DURAÇÃO
10 min

PRECISA DE
um objeto pequeno

Para complicar

Esconder o objeto em qualquer divisão da casa.

Desenvolve

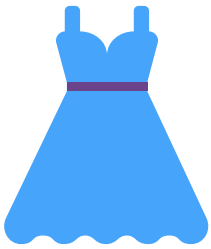
Orientação espacial e vocabulário

Gostámos?

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

© Brincar Sem Ecrãs · 50 Dinâmicas em família · uso familiar

Desfile de moda



Como jogar

1. Junta roupas, chapéus, lenços e óculos numa caixa.
2. Cada um monta um visual com um tema: explorador, rei, inverno, praia.
3. Desfila na «passerelle» do corredor enquanto os outros aplaudem.

IDADE
3 anos ou mais

DURAÇÃO
20 min

PRECISA DE
roupa velha, chapéus, lenços

Para complicar

O desfile tem um apresentador que descreve cada visual.

Desenvolve

Autoestima, criatividade e autonomia a vestir

Gostámos?

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

O mestre manda



Como jogar

1. Um adulto é o mestre e dá ordens: «O mestre manda pôr a mão na cabeça!».
2. Só se obedece quando a ordem começa por «O mestre manda».
3. Quem cumprir uma ordem sem essa frase passa a ser o mestre.

IDADE
3 anos ou mais

DURAÇÃO
10 min

PRECISA DE
nada

Para complicar

Ordens cada vez mais rápidas, ou duas ordens seguidas.

Desenvolve

Atenção e autocontrolo

Gostámos?

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

© Brincar Sem Ecrãs · 50 Dinâmicas em família · uso familiar

Cabana de mantas



Como jogar

1. Junta cadeiras e estica mantas por cima; prende com molas ou livros.
2. Leva para dentro almofadas, uma lanterna e livros.
3. Leiam ou contem histórias lá dentro.

IDADE
3 anos ou mais

DURAÇÃO
30 min

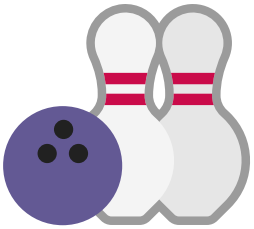
PRECISA DE
mantas, cadeiras e molas

Para complicar
Fazer um piquenique ou um «acampamento» dentro da cabana.

Desenvolve
Planeamento e trabalho em equipa

Gostámos? ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Bowling de garrafas



Como jogar

1. Põe um pouco de água em 6 garrafas de plástico e arruma-as em triângulo.
2. Rola a bola a partir de uma linha marcada no chão.
3. Conta as garrafas que caíram e aponta os pontos de cada um.

IDADE
3 anos ou mais

DURAÇÃO
15 min

PRECISA DE
6 garrafas de plástico e uma bola

Para complicar
Afastar a linha, ou somar os pontos de 3 jogadas.

Desenvolve
Pontaria, contar e somar

Gostámos? ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

© Brincar Sem Ecrãs · 50 Dinâmicas em família · uso familiar

Dança do espelho



Como jogar

1. Fiquem frente a frente.
2. Um faz movimentos devagar e o outro copia, como um espelho.
3. No fim da música, troquem.

IDADE
3 anos ou mais

DURAÇÃO
10 min

PRECISA DE
música

Para complicar

Movimentos mais rápidos, ou só com caretas.

Desenvolve

Atenção, coordenação e ligação

Gostámos?

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Detetive da casa



Como jogar

1. Escreve uma lista de 8 coisas: algo redondo, algo macio, algo que começa por «C»...
2. A criança procura pela casa e traz (ou desenha) cada uma.
3. Risca da lista o que já foi encontrado.

IDADE
5 anos ou mais

DURAÇÃO
15 min

PRECISA DE
papel e lápis

Para complicar

Com tempo limite de 5 minutos.

Desenvolve

Vocabulário, observação e classificação

Gostámos?

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

© Brincar Sem Ecrãs · 50 Dinâmicas em família · uso familiar

EM CASA 15 / 50

Supermercado de faz de conta



Como jogar

1. Junta embalagens vazias e põe-lhes preços em papelinhos (1 €, 2 €, 3 €).
2. Um é o caixa, outro o cliente, com moedas de papel ou verdadeiras.
3. Faz a lista de compras, paga e confere o troco.

Para complicar

Dar um orçamento de 10 € e não o ultrapassar.

Desenvolve

Matemática, dinheiro e linguagem

IDADE
3 anos ou mais

DURAÇÃO
20 min

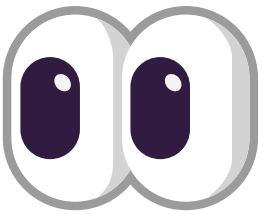
PRECISA DE
embalagens vazias e papel

Gostámos?

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

NO CARRO 16 / 50

Eu vejo, eu vejo



Como jogar

1. Um diz: «Eu vejo, eu vejo… uma coisa começada por P».
2. Os outros olham à volta e tentam adivinhar.
3. Quem acertar escolhe a próxima coisa.

Para complicar

Para os mais pequenos, dizer a cor em vez da letra.

Desenvolve

Consciência dos sons e observação

IDADE
4 anos ou mais

DURAÇÃO
o tempo que quiserem

PRECISA DE
nada

Gostámos?

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

© Brincar Sem Ecrãs · 50 Dinâmicas em família · uso familiar

Contas com matrículas



IDADE
6 anos ou mais

DURAÇÃO
10 min

PRECISA DE
nada

Como jogar

1. Escolhe um carro à frente e lê os números da matrícula.
2. Somem os números (por exemplo, 24-AB-31 dá 2 + 4 + 3 + 1).
3. Ganha quem disser primeiro o resultado certo.

Para complicar

Formar o maior número possível com esses algarismos.

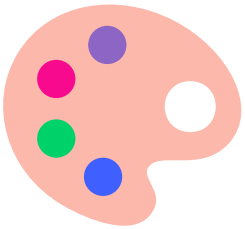
Desenvolve

Cálculo mental

Gostámos?

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

As cores dos carros



IDADE
3 anos ou mais

DURAÇÃO
10 min

PRECISA DE
nada

Como jogar

1. Cada pessoa escolhe uma cor.
2. Contam os carros dessa cor que passam.
3. Ao fim de 10 minutos, ganha quem tiver contado mais.

Para complicar

Contar camiões, motas ou autocarros.

Desenvolve

Contagem e atenção

Gostámos?

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

© Brincar Sem Ecrãs · 50 Dinâmicas em família · uso familiar

História a três vozes



Como jogar

1. Um começa uma história com uma frase: «Era uma vez um polvo que...».
2. O seguinte continua com outra frase.
3. Vão à vez até a história ter um final.

IDADE
4 anos ou mais

DURAÇÃO
15 min

PRECISA DE
nada

Para complicar

Cada frase tem de incluir uma palavra escolhida pelo anterior.

Desenvolve

Linguagem, imaginação e saber ouvir

Gostámos?

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Adivinha a música



Como jogar

1. Um trauteia uma música conhecida, sem a letra.
2. Os outros tentam adivinhar o nome.
3. Quem acertar trauteia a seguinte.

IDADE
4 anos ou mais

DURAÇÃO
10 min

PRECISA DE
nada

Para complicar

Só bater o ritmo com as mãos, sem melodia.

Desenvolve

Memória auditiva e ritmo

Gostámos?

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

© Brincar Sem Ecrãs · 50 Dinâmicas em família · uso familiar

20 perguntas



Como jogar

1. Um pensa num animal, objeto ou pessoa.
2. Os outros fazem perguntas de sim ou não: «É maior do que um gato?».
3. Têm 20 perguntas para descobrir.

IDADE
5 anos ou mais

DURAÇÃO
10 min

PRECISA DE
nada

Para complicar

Só 10 perguntas.

Desenvolve

Raciocínio e categorizar

Gostámos?

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Abecedário de nomes



Como jogar

1. Escolham um tema: animais, comidas ou nomes de pessoas.
2. À vez, digam uma palavra começada por A, depois por B, depois por C...
3. Quem não se lembrar passa a vez. Até que letra chegam?

IDADE
5 anos ou mais

DURAÇÃO
10 min

PRECISA DE
nada

Para complicar

Duas palavras por letra, sem repetir as dos outros.

Desenvolve

Vocabulário e alfabeto

Gostámos?

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

© Brincar Sem Ecrãs · 50 Dinâmicas em família · uso familiar

Rimas em cadeia



IDADE
4 anos ou mais

DURAÇÃO
10 min

PRECISA DE
nada

Como jogar

1. Um diz uma palavra: «pão».
2. O seguinte diz uma que rime: «mão», «cão», «limão»...
3. Quem não encontrar rima começa uma cadeia nova.

Para complicar

Fazer uma frase inteira que rime.

Desenvolve

Consciência dos sons

Gostámos?

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Conta os camiões



IDADE
3 anos ou mais

DURAÇÃO
a viagem

PRECISA DE
nada

Como jogar

1. Antes de sair, combinem um número a atingir, por exemplo 10.
2. Contem em voz alta cada camião que veem na estrada.
3. Quando chegarem ao número, a criança escolhe a próxima música.

Para complicar

Contar para trás, de 20 até 0.

Desenvolve

Contagem

Gostámos?

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

© Brincar Sem Ecrãs · 50 Dinâmicas em família · uso familiar

O silêncio do campeão



Como jogar

1. Toda a gente se cala a partir do «já!».
2. Quem falar ou rir primeiro perde.
3. O campeão escolhe o próximo jogo.

IDADE
3 anos ou mais

DURAÇÃO
5 min

PRECISA DE
nada

Para complicar

Fazer caretas para tentar que os outros se riam.

Desenvolve

Autocontrolo (ótimo para o fim de uma viagem longa)

Gostámos?

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Pedra, papel, tesoura



Como jogar

1. Contem juntos «pedra, papel, tesoura!» e mostrem uma mão.
2. A pedra parte a tesoura, a tesoura corta o papel, o papel embrulha a pedra.
3. Joguem à melhor de 5.

IDADE
4 anos ou mais

DURAÇÃO
5 min

PRECISA DE
nada

Para complicar

Jogar com os pés, ou acrescentar o «poço».

Desenvolve

Regras e tomar decisões

Gostámos?

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

© Brincar Sem Ecrãs · 50 Dinâmicas em família · uso familiar

Telefone estragado



Como jogar

1. O primeiro diz uma frase ao ouvido do segundo, baixinho.
2. Cada um passa ao seguinte o que ouviu.
3. O último diz a frase em voz alta: será igual à primeira?

IDADE
4 anos ou mais

DURAÇÃO
10 min

PRECISA DE
3 ou mais pessoas

Para complicar
Frases mais compridas ou com palavras difíceis.

Desenvolve
Atenção auditiva e memória

Gostámos?

Quem sou eu?



Como jogar

1. Um pensa numa personagem ou num animal conhecido.
2. Os outros fazem perguntas de sim ou não.
3. Quem descobrir pensa no próximo.

IDADE
5 anos ou mais

DURAÇÃO
10 min

PRECISA DE
nada

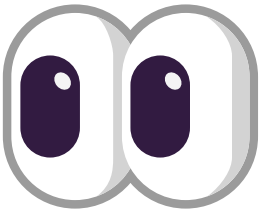
Para complicar
Escrever o nome num guardanapo e colá-lo na testa de quem adivinha.

Desenvolve
Raciocínio

Gostámos?

© Brincar Sem Ecrãs · 50 Dinâmicas em família · uso familiar

O que mudou em mim?



IDADE
4 anos ou mais

DURAÇÃO
5 min

PRECISA DE
nada

Como jogar

1. Olha bem para a outra pessoa durante 30 segundos.
2. Fecha os olhos enquanto ela muda uma coisa: tira os óculos, dobra a manga...
3. Abre os olhos e descobre o que mudou.

Para complicar

Mudar 2 ou 3 coisas ao mesmo tempo.

Desenvolve

Memória visual

Gostámos?

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Desenho a quatro mãos



IDADE
4 anos ou mais

DURAÇÃO
10 min

PRECISA DE
um guardanapo e uma caneta

Como jogar

1. Um faz uma linha qualquer no papel.
2. O outro transforma a linha num desenho: um peixe, uma casa, um monstro.
3. Troquem e repitam.

Para complicar

Desenhar de olhos fechados.

Desenvolve

Criatividade e motricidade fina

Gostámos?

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

© Brincar Sem Ecrãs · 50 Dinâmicas em família · uso familiar

Adivinha o número



Como jogar

1. Pensa num número de 1 a 20 (ou de 1 a 100 para os maiores).
2. A criança tenta adivinhar e tu dizes «é maior» ou «é menor».
3. Contem quantas tentativas foram precisas.

IDADE
5 anos ou mais

DURAÇÃO
5 min

PRECISA DE
nada

Para complicar

Trocar: a criança pensa e o adulto adivinha.

Desenvolve

Sentido de número e estratégia

Gostámos?

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

A palavra proibida



Como jogar

1. Escolham uma palavra proibida, por exemplo «sim» ou «não».
2. Conversem e façam perguntas uns aos outros.
3. Quem disser a palavra proibida perde um ponto.

IDADE
6 anos ou mais

DURAÇÃO
10 min

PRECISA DE
nada

Para complicar

Duas palavras proibidas ao mesmo tempo.

Desenvolve

Autocontrolo e linguagem

Gostámos?

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

© Brincar Sem Ecrãs · 50 Dinâmicas em família · uso familiar

Guerra de polegares



Como jogar

1. Deem as mãos com os dedos dobrados e os polegares para cima.
2. Digam: «Um, dois, três, guerra de polegares!».
3. Tenta prender o polegar do outro durante 3 segundos.

IDADE
4 anos ou mais

DURAÇÃO
5 min

PRECISA DE
nada

Para complicar
Jogar com a mão esquerda.

Desenvolve
Coordenação e boa disposição

Gostámos?
☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Ritmos com palmas



Como jogar

1. Faz um ritmo curto com palmas e mãos na mesa: palma, palma, mesa.
2. A criança repete o ritmo.
3. Juntem um som novo em cada ronda.

IDADE
3 anos ou mais

DURAÇÃO
5 min

PRECISA DE
nada

Para complicar
A criança inventa o ritmo e o adulto repete.

Desenvolve
Memória, ritmo e atenção

Gostámos?
☆ ☆ ☆ ☆ ☆

© Brincar Sem Ecrãs · 50 Dinâmicas em família · uso familiar

Inventa o final



Como jogar

1. Conta o início de uma história conhecida, como «Os Três Porquinhos».
2. Para a meio e pergunta: «E se...?» («E se o lobo tivesse medo de porcos?»).
3. A criança inventa um final novo.

IDADE
5 anos ou mais

DURAÇÃO
10 min

PRECISA DE
nada

Para complicar
Misturar duas histórias numa só.

Desenvolve
Imaginação e linguagem

Gostámos?
☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Macaquinho do chinês



Como jogar

1. Um fica de costas, encostado a uma parede; os outros numa linha afastada.
2. Ele diz «Um, dois, três, macaquinho do chinês!» e vira-se.
3. Os outros avançam enquanto ele fala e param quando se vira; quem se mexer volta ao início.

IDADE
4 anos ou mais

DURAÇÃO
15 min

PRECISA DE
3 ou mais pessoas

Para complicar
Avançar só em pé-coxinho.

Desenvolve
Autocontrolo e equilíbrio

Gostámos?
☆ ☆ ☆ ☆ ☆

© Brincar Sem Ecrãs · 50 Dinâmicas em família · uso familiar

Apanhada



Como jogar

1. Um é o apanhador e conta até 10.
2. Os outros fogem dentro de uma zona combinada.
3. Quem for tocado passa a ser o apanhador.

IDADE
4 anos ou mais

DURAÇÃO
15 min

PRECISA DE
3 ou mais pessoas

Para complicar

Apanhada-gelo: quem é tocado fica congelado até outro o salvar.

Desenvolve

Corrida e regras

Gostámos?

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Escondidas



Como jogar

1. Um conta até 20 de olhos fechados, encostado a uma árvore: é o coito.
2. Os outros escondem-se.
3. Ele procura; quem chegar ao coito sem ser visto diz «1, 2, 3, salvo!».

IDADE
4 anos ou mais

DURAÇÃO
20 min

PRECISA DE
3 ou mais pessoas

Para complicar

Um esconderijo só pode ser usado uma vez.

Desenvolve

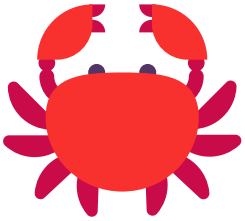
Orientação e paciência

Gostámos?

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

© Brincar Sem Ecrãs · 50 Dinâmicas em família · uso familiar

Corrida de caranguejo



IDADE
4 anos ou mais

DURAÇÃO
10 min

PRECISA DE
nada

Como jogar

1. Senta-te no chão, apoia as mãos atrás e levanta o rabo.
2. Anda de lado, como um caranguejo, até à meta.
3. Façam corridas de 5 metros.

Para complicar

Levar uma bola em cima da barriga.

Desenvolve

Força e coordenação

Gostámos?

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Caça às cores na natureza



IDADE
3 anos ou mais

DURAÇÃO
20 min

PRECISA DE
nada

Como jogar

1. Combinem uma lista de cores: verde, amarelo, castanho, vermelho, branco.
2. No parque ou no campo, procurem algo de cada cor (só o que está no chão).
3. Em casa, desenhem o que encontraram.

Para complicar

Encontrar 3 tons diferentes de verde.

Desenvolve

Observação e cores

Gostámos?

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

© Brincar Sem Ecrãs · 50 Dinâmicas em família · uso familiar

Jogo da macaca



IDADE
5 anos ou mais

DURAÇÃO
20 min

PRECISA DE
giz e uma pedra

Como jogar

1. Desenha no chão, com giz, 10 casas numeradas em forma de macaca.
2. Atira a pedra para a casa 1 e salta ao pé-coxinho, sem pisar a casa da pedra.
3. Na volta, apanha a pedra; depois atira para a casa 2, e assim por diante.

Para complicar

Saltar sempre com o mesmo pé.

Desenvolve

Equilíbrio e números

Gostámos?

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Jogo do lenço



IDADE
5 anos ou mais

DURAÇÃO
20 min

PRECISA DE
um lenço e 5 ou mais pessoas

Como jogar

1. Formam-se duas equipas em linha, e cada jogador recebe um número.
2. Um adulto no meio segura o lenço e diz um número.
3. Os dois jogadores com esse número correm para apanhar o lenço e voltar sem ser tocados.

Para complicar

Dizer uma conta («3 + 2!») em vez do número.

Desenvolve

Rapidez, atenção e números

Gostámos?

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

© Brincar Sem Ecrãs · 50 Dinâmicas em família · uso familiar

Coleção de folhas



Como jogar

1. Num passeio, apanhem folhas caídas de formas e cores diferentes.
2. Em casa, ordenem-nas por tamanho ou por cor.
3. Ponham uma folha debaixo de um papel e risquem por cima com lápis de cera.

IDADE
4 anos ou mais

DURAÇÃO
30 min

PRECISA DE
papel e lápis de cera

Para complicar
Descobrir de que árvore é cada folha.

Desenvolve
Classificação e natureza

Gostámos?

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Estafeta da família



Como jogar

1. Façam duas equipas e marquem um percurso: até à árvore e volta.
2. Cada jogador corre e passa o objeto (uma bola, um pau) ao seguinte.
3. Ganha a equipa que terminar primeiro.

IDADE
5 anos ou mais

DURAÇÃO
15 min

PRECISA DE
um objeto para passar

Para complicar
Fazer o percurso aos saltos, de costas ou em pé-coxinho.

Desenvolve
Trabalho em equipa

Gostámos?

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

© Brincar Sem Ecrãs · 50 Dinâmicas em família · uso familiar

AO AR LIVRE 45 / 50

Piquenique-surpresa



Como jogar

1. Preparem juntos sandes, fruta e água numa cesta.
2. A criança escolhe o sítio e estende a toalha.
3. Depois de comer, cada um conta a melhor coisa da semana.

IDADE
3 anos ou mais

DURAÇÃO
1 hora

PRECISA DE
comida e uma toalha

Para complicar

A criança faz a lista do que levar e confere se não falta nada.

Desenvolve

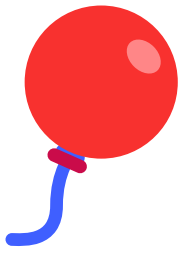
Autonomia e conversa em família

Gostámos?

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

ANTES DE DORMIR 46 / 50

Respiração do balão



Como jogar

1. Deita-te de barriga para cima e põe as mãos na barriga.
2. Inspira devagar pelo nariz e enche a barriga como um balão, a contar até 4.
3. Expira devagar pela boca, a esvaziar o balão. Repete 5 vezes.

IDADE
3 anos ou mais

DURAÇÃO
5 min

PRECISA DE
nada

Para complicar

Pôr um peluche na barriga e vê-lo subir e descer.

Desenvolve

Calma e consciência do corpo

Gostámos?

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

© Brincar Sem Ecrãs · 50 Dinâmicas em família · uso familiar

Massagem da pizza



Como jogar

1. A criança deita-se de barriga para baixo: as costas são a massa da pizza.
2. Estica a massa, espalha o molho em círculos, põe o queijo com os dedos.
3. Mete no forno (mãos quentes paradas) e «come» a pizza com um beijinho.

IDADE
3 anos ou mais

DURAÇÃO
5 min

PRECISA DE
nada

Para complicar
A criança faz a massagem ao adulto.

Desenvolve
Relaxamento e afeto

Gostámos?

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Três coisas boas do dia



Como jogar

1. Já na cama, cada um diz 3 coisas boas que aconteceram hoje.
2. Podem ser pequeninas: um gelado, uma brincadeira, um abraço.
3. Terminem com uma coisa que querem fazer amanhã.

IDADE
4 anos ou mais

DURAÇÃO
5 min

PRECISA DE
nada

Para complicar
Dizer também uma coisa difícil e o que ajudou.

Desenvolve
Gratidão e falar das emoções

Gostámos?

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

© Brincar Sem Ecrãs · 50 Dinâmicas em família · uso familiar

História com 3 palavras

IDADE
4 anos ou mais

DURAÇÃO
10 min

PRECISA DE
nada

Como jogar

1. A criança escolhe 3 palavras ao acaso: «dragão, bicicleta, chocolate».
2. O adulto inventa uma história curta com as 3.
3. Na noite seguinte, troquem: é a criança que conta.

Para complicar

5 palavras em vez de 3.

Desenvolve

Imaginação e vocabulário

Gostámos?

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Estrelas no teto



IDADE
3 anos ou mais

DURAÇÃO
5 min

PRECISA DE
uma lanterna

Como jogar

1. Apaga a luz e aponta a lanterna para o teto.
2. Desenha com a luz estrelas, letras ou formas; a criança adivinha.
3. No fim, aponta para uma «estrela» e cada um pede um desejo.

Para complicar

A criança desenha e o adulto adivinha.

Desenvolve

Atenção visual e calma

Gostámos?

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

© Brincar Sem Ecrãs · 50 Dinâmicas em família · uso familiar