

COVID-19:

Atividades para pais e filhos em situação de isolamento



A situação de isolamento é uma realidade para muitas famílias, devido à pandemia do novo coronavírus (COVID-19). Para quem tem filhos, o desafio do isolamento pode constituir-se ainda maior: o que fazer com crianças cheias de energia em casa e sem data para regressar às aulas e outras atividades?

Este período de quarentena pode ser aproveitado para pais e filhos fazerem atividades para as quais habitualmente não têm tempo.

Damos-lhe algumas sugestões nas páginas seguintes!

1. DANÇAR AO SOM DA MÚSICA



Ponham as vossas músicas favoritas e movam-se juntos ao som das batidas. Dançar ao som da música é uma ótima maneira de libertar energia e praticar habilidades importantes, como a autorregulação.

Experimente fazer a *dança em espelho* com o/a seu/sua filho/a:

1. Coloquem-se frente a frente a vários metros de distância.
2. À vez, um será o dançarino e o/s outro/s o espelho.
3. O/s espelho/s tentam copiar o que o dançarino faz como se fossem o reflexo dele.

2. FAZER PISTAS DE OBSTÁCULOS



Faça desafios da atividade física:

- *Consegues ir até ao fim do corredor ao pé coxinho e voltar a andar na ponta dos pés?*
- Use cestos, almofadas ou outros itens em sua casa para criar pistas de obstáculos mais complexas.

As crianças mais novas podem estar mais interessadas em segui-lo por uma pista de obstáculos do que seguir as instruções.

As crianças mais velhas podem achar mais desafiante tentarem lembrar-se de várias instruções:

- *Vamos ver se consegues lembrar-te de todas estas etapas! Toca na mesa com as duas mãos duas vezes. Sobe para a cadeira e depois caminha pelo corredor. Bate na porta do quarto três vezes. Dá três passos gigantescos de volta ao sofá.*

Deixe o seu filho criar pistas de obstáculos para si também!

3. CRIAR UMA CAÇA AO TESOURO



Faça uma lista dos objetos que o seu filho terá de encontrar usando figuras/desenhos ou palavras simples, como:

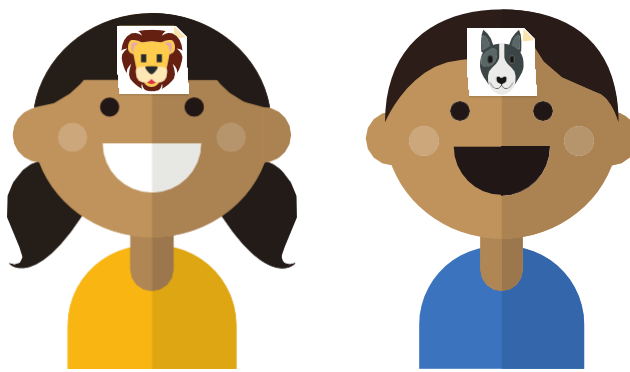
- 2 livros vermelhos
- 4 molas da roupa
- 2 almofadas
- 1 sapato preto
- 1 sapato branco

Ajude o seu filho a riscar cada item da lista à medida que forem encontrados. Para crianças mais velhas, crie caças ao tesouro focadas em encontrar itens com formas ou cores específicas, como dois triângulos, quatro círculos e três itens roxos, por exemplo.

4. JOGAR AO QUEM SOU EU

Escrevam num post-it o nome de uma personagem de desenhos animados ou um animal e cole na testa de outro jogador sem que este veja o que lá está escrito. Se o seu filho não souber ler pode desenhar a personagem ou o animal.

Depois de todos terem um papel na testa, cada um deve fazer perguntas de resposta sim ou não a outro jogador acerca da sua personagem até descobrir quem é (por exemplo, Sou um animal? Tenho duas patas? Tenho bico?).



5. BRINCAR AO ESCONDE-ESCONDE DE PELUCHES



Revezem-se escondendo um peluche ou um objeto (como uma colher de pau). Enquanto o seu filho procura o item oculto, ofereça pistas que o ajudem a praticar as direções:

Vira à esquerda. Dá dois grandes passos à frente. Agora vira à direita.

6. JOGAR COM BOLAS FEITAS DE MEIAS



Enrole pares de meias de modo a formar bolas e junte uma ou mais caixas/caixotes de papelão. À vez, cada um atira a sua bola tentando acertar dentro da caixa.

As crianças mais pequenas podem gostar de ficar perto da caixa e colocar as meias, despejá-las e depois colocá-las novamente. As crianças mais velhas podem gostar de ver a que distância conseguem acertar com as bolas na caixa e ir aumentando esta distância progressivamente ou aumentar o nível do desafio jogando com os olhos fechados ou apoiando-se só num pé.

7. FAZER CORRIDAS DE ANIMAIS

Façam corridas imitando animais à vossa escolha. Por exemplo:

- Pulem como um coelho ou sapo;
- Andem como um caranguejo ou urso;
- Rastejem como uma cobra.



8. ANDAR NA CORDA BAMBA



- Coloque um fio ou fita-cola no chão.
- Finjam que estão a atravessar uma corda bamba ou uma ponte estreita. Andem com um pé na frente do outro, com os braços estendidos para cada lado, para ajudar a manter o equilíbrio.
- Crie uma história com seu filho para acompanhar o que estão a fazer!
- Depois de atravessar a ponte, coloque um segundo fio ou fita paralelo ao primeiro. Essas linhas agora tornaram-se num rio para pular para a outra margem ou fingir nadar!

9. JOGAR AO LIMBO



Pode aproveitar o fio usado na corda bamba ou uma vassoura para jogar ao limbo. Neste jogo:

- Duas pessoas agarram no fio e as outras passam por baixo sem tocarem nele.
- Quem tocar no fio perde. Quem não tocou continua em jogo.
- O fio vai baixando até que ninguém consiga passar.
- Ganha quem conseguir passar pelo fio mais baixo sem tocar nele.

10. SEPARAR E ARRUMAR A ROUPA



Envolva o seu filho nas tarefas domésticas que requerem atividade física. As crianças gostam de sentir que estão a contribuir para a família!

Arrumar a roupa é uma maneira de as crianças libertarem energia, ao mesmo tempo que ajudam os pais nas tarefas de casa.

Organize as roupas em pilhas de diferentes cores ou tipos, como meias numa pilha e calças noutra se achar pertinente. Finjam que estão a entregar correio ou pizzas enquanto guardam as roupas.

11. TORNAR A LEITURA DE HISTÓRIAS NUM MOMENTO ATIVO



Transforme a leitura de histórias em momentos de atividade física. Enquanto leem um livro juntos, faça pausas e invente ações para acompanhar a história, como levantar-se e fingir ir ao zoológico.

Cada uma das atividades sugeridas pode ser modificada e aprimorada para incluir os interesses do/s seu/s filho/s.

Pistas de obstáculos podem tornar-se parte de uma aventura imaginária no fundo do mar. O esconde-esconde de peluches pode transformar-se numa missão de resgate de animais.

Siga a criatividade do seu filho e deixe-se guiar pelas ideias dele. O isolamento não tem de ser aborrecido!



Referências

Traduzido e adaptado da ideia original que se encontra aqui:

<https://www.pbs.org/parents/thrive/8-indoor-activities-to-release-kids-energy>

Créditos de imagem

Página 2: Ícone 1 feito por Skyclick via www.flaticon.com

Ícone 2 feito por Freepik via www.flaticon.com

Página 3: Ícone 1 feito por Smashicons via www.flaticon.com

Página 4: Ícones 1 e 2 feito por Freepik via www.flaticon.com

Ícone 3 via www.clipart.email.com

Página 6: Ícones 1 e 2 feito por Freepik via www.flaticon.com