



COVID-19 E CRIANÇAS

19 BRINCADEIRAS A REALIZAR COM AS
CRIANÇAS EM CASA



Ficha Técnica:

Autoria: ROSC

Prdodução e edição: Salomé Mimbir (ROSC), Filipe Tumbo (ROSC) e Maria José Artur (WLSA)

Maquetização: Filipe Tumbo

Revisão: WLSA e Sérgio Raimundo

Colaboração: Francisca Noronha, Laurinda Mandlate e Silvana Nhaca

Direcção Executiva: Benilde Nhalevilo (ROSC)

Contactos



Av. Mao Tse Tung, nº1097, R/C, Maputo - Moçambique



+258 -82 24 50 054/21 42 26 42



rosc@rosc.org.mz



www.rosc.org.mz



@RosuCrianca



[rosc_mozambique](https://www.instagram.com/rosc_mozambique)



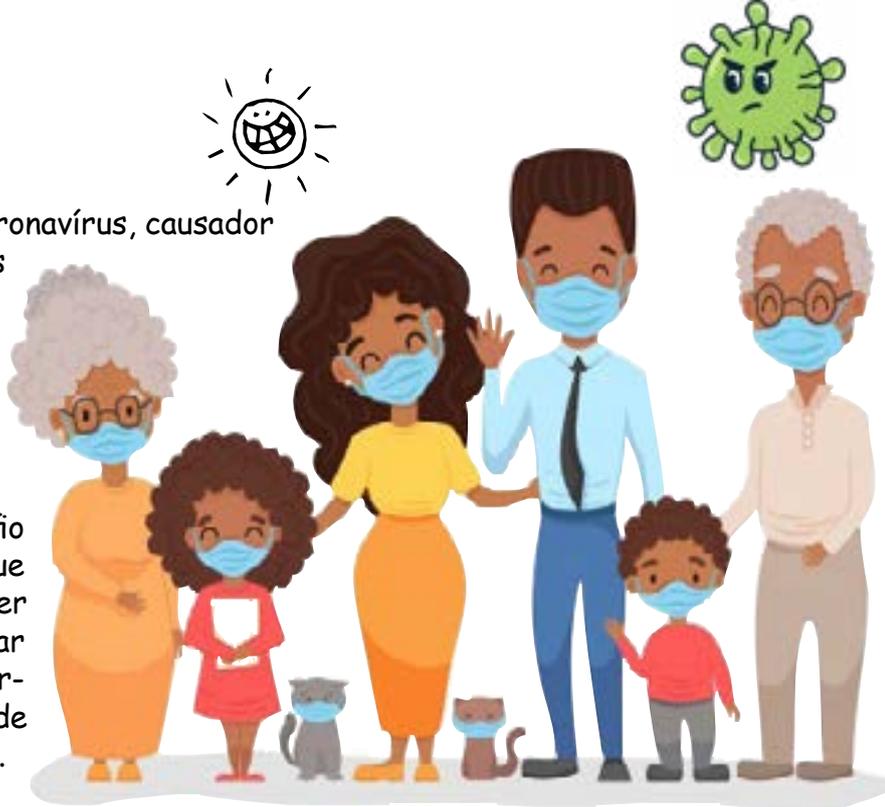
855181617/crescer.rosc@gmail.com

SOBRE A BROCHURA

A situação da pandemia do novo Coronavírus, causador da doença Covid-19, obrigou-nos ao estabelecimento de medidas de distanciamento e de isolamento sociais impostas pelo Decreto Presidencial que entrou em vigor a 30 de Março de 2020 em Moçambique.

A Covid-19 coloca um grande desafio às famílias moçambicanas sobre que acções e actividades que podem ser levadas a cabo pelos pais para ocupar as crianças e, assim, proporcionar-lhes um ambiente acolhedor, de aprendizado e divertido dentro de casa.

Esta brochura contém um conjunto de actividades e dinâmicas que os pais e as crianças podem realizar em casa, proporcionando um ambiente divertido e de aprendizagem que pode ajudar a minimizar os impactos do distanciamento social.



1. Fazendo uma pequena horta

Uma das maneiras mais divertidas de passar o tempo com as suas crianças pode ser o plantio de uma pequena horta no quintal de casa. Se a sua casa não tem um quintal, opte, então, pela utilização de vasos no espaço da varanda.



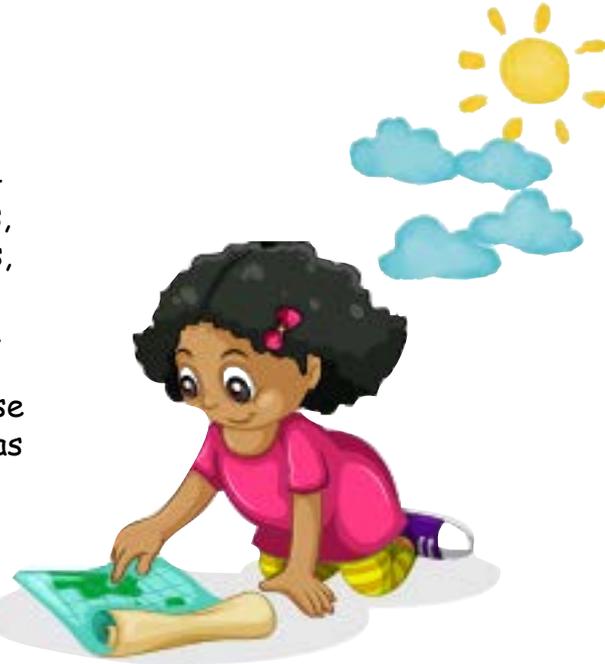
2. Brincando de "esconde-esconde"

A vossa casa pode ser um lugar ideal para brincar ao "esconde-esconde". Enquanto uma pessoa se posiciona do lado de fora de casa, a outra arranja uma esquina para se esconder. Depois de um sinal, a pessoa que estava do lado de fora procura a que se escondeu até encontrá-la e troca-se de posição.



3. "Nomes e Terras"

Em uma folha de papel e caneta para cada um, selecciona-se um conjunto de categorias (marcas de carros, objectos, obras, nomes de autores, nomes de pessoas e personagens, etc.) por explorar. A seguir, escolhe-se uma letra e todos devem indicar um elemento que corresponda àquela categoria, mas iniciando pela letra escolhida. A primeira pessoa a completar diz "stop", ordenando desse modo que se pare de escrever. A seguir faz-se a contagem das respostas completas e certas, valendo 10 pontos por cada resposta certa. As respostas erradas e os espaços não completos correspondem a zero. Assim, a brincadeira prossegue até se finalizar todas as letras do alfabeto e, no final, faz-se a contagem do total de pontos. Aquele que tiver mais pontos é o vencedor da brincadeira.



4. Desenhando na areia

É na terra que fazemos quase tudo: é na terra que caminhamos, que assentamos as nossas casas e fazemos machambas. Além de melhorar as habilidades de desenho, esta actividade pode ajudar as crianças a ter uma conexão com a terra que pisam.



5. Saltar à corda

Com um número mínimo de três crianças, duas giram a corda enquanto uma se posiciona no centro fazendo saltos em harmonia com o ritmo do balanço da corda e sem tocá-la. A criança que estiver a saltar a corda ao ser tocada perde e cede espaço para uma das crianças que girava a corda; isso até que se complete o ciclo dos saltos. Aquela que tiver feito o maior número de saltos vence a brincadeira.



6. Ovo na colher

Os jogadores são alinhados no ponto de partida, através de um sinal dado pelo júri com um ovo colocado numa colher segurada pelo cabo; apenas com uma mão correm até alcançar a meta. O jogador que chegar primeiro à meta, sem deixar cair o ovo, vence o jogo.

6



7. Zotho

Este jogo é realizado por um número mínimo de três crianças. No início escolhe-se, aleatoriamente, um dos jogadores que tem a responsabilidade de tocar os outros que devem ficar imobilizados numa das extremidades da casa, em fila, de mãos dadas.

Os outros jogadores terão de fugir do pegador que deve apanhá-los um a um. O pegador deve fazer de tudo para que ninguém atravesse os imobilizados até o último jogador.

O jogo termina quando todos são apanhados e o pegador escolhe um dos jogadores para assumir o seu papel e assim prossegue até quando se decidir parar.



8. Corrida de sacos

No mínimo dois jogadores entram dentro de sacos segurando as pontas com as mãos e colocando-se em posição vertical correm em direcção à meta.

Durante o percurso da corrida ninguém deve sair do saco até alcançar a meta previamente determinada pelo júri.



9. Contando estórias

Para além de ser uma boa forma de passar o tempo, as estórias preservam grandes lições da vida. Às vezes não têm lição alguma e, mesmo assim, não deixa de ser uma das melhores formas de passar o tempo. Sentados em forma de círculo, gira-se uma garrafa e aquele a quem for apontado pelo gargalo é o primeiro a contar uma estória. No fim aplaude-se, volta-se a girar a garrafa e o apontado pela mesma é o seguinte a contar uma estória e assim segue até se completar o círculo.



10. Andando na corda bamba

Com uma fita ou lã esticada ao chão, passem por cima dela como se andassem em uma corda bamba. Não é tão fácil quanto parece.





11. Montando o álbum da família

Com o advento das novas tecnologias, como o uso das redes sociais e os telefones, revelar as fotografias quase ficou em desuso em muitas famílias. Por isso, esse é o melhor momento para resgatar o hábito de revelar os retratos e comprar álbuns para montar com as crianças. Essa actividade vai ajudar a reunir a família com boas recordações ao mesmo tempo que mantém as crianças ocupadas e entretidas.

12. Montando a árvore genealógica da família

Caso tenha à disposição fotografias da família, montem uma árvore genealógica fotográfica. Numa situação em que não tenham os retratos, façam desenhos com os rostos dos membros da família com os seus respectivos nomes e montem a árvore genealógica.

Esta é uma boa maneira de desenvolver a memória das crianças e fortalecer o valor e significado da família.

10



Stop COVID19

13. "Alerta cor"

Uma pessoa é escolhida para ser a "pegadora" enquanto os outros se espalham pelos cantos da casa. A pegadora diz "alerta cor" e os outros perguntam-na "que cor?". A pegadora escolhe uma cor e todos deverão tocar em algo com essa cor para ficarem salvos, caso contrário poderão ser pegos.



14. Piquenique em casa

Neste dia, a refeição será mais divertida. Estende-se uma esteira, toalha ou capulana ao chão e toda a gente irá passar a refeição ali mesmo. O cardápio será escolhido por todos incluindo as crianças que ajudam a preparar a refeição.



15. Carrinho de mão

Enquanto a criança coloca as mãos no chão, com os braços estendidos, o adulto (ou outra criança) levanta suas pernas e a empurra como se fosse um carrinho de mão. Além de divertido é uma boa maneira de exercitar o corpo.¹



1. Esta brincadeira só deverá ser feita por crianças maiores de 7 anos ou sob supervisão de um adulto.



16. Bolhas de Sabão

Misturem duas colheres de sopa de detergente em pó num copo de água. Mexam bem e com um canudinho sopra. Quanto mais devagar a criança soprar, maior ficará a bolha.



17. Jogo do neca

Um mínimo de duas crianças desenha, no chão do quintal, sete (7) "casas" numeradas e rectangulares conforme ilustra a figura. Com um pedaço de pedra, previamente preparado, o primeiro oponente atira a pedra para a casa 1, de seguida, salta para a casa 2 e depois percorre todas as casas sempre com um pé, o outro dobrado (pé-coxinho), excepto nas casas 3 e 4, e 6 e 7 onde os dois pés devem ser colocados ao mesmo tempo.

Depois de saltar em todas as casas, faz o mesmo percurso no sentido contrário. Ao chegar à casa 2, apanha a pedra na casa 1 sem colocar o outro pé no chão e reinicia o processo começando por atirar a pedra até a casa 2. Depois salta com um único pé para as casas 3 e 4, de seguida para a casa 5, continuando o mesmo processo. Se a pedra falhar a casa ou os pés forem colocados de forma errada, o jogador perde e deverá ceder a vez ao oponente.



18. Molhado e seco

Esta brincadeira pode ser mais interessante quando participam mais de duas crianças.

Funciona da seguinte forma: você ou uma criança coloca-se em frente enquanto os outros fazem uma fila. Quem estiver a frente, quando disser "molhado" as crianças têm de baixar-se. E quando disser "seco" devem permanecer em pé. O condutor precisa alternar as palavras ao seu gosto e acelerar a velocidade cada vez mais.

19. Não me faça rir

Com um número mínimo de duas crianças, uma tenta fazer a outra rir (com mímicas, cócegas, etc.), enquanto a outra se segura, desesperadamente, para não se rir. Quem se rir primeiro perde e os papéis invertem-se. Fica do lado de fora e quem ganha troca de lugar com aquele que estava a liderar brincadeira.





Mais Fortes que um vírus!



Colaboração:



Apoio:

