

LIVRO DE BRINCADEIRAS · VOLUME 1

**150**  
BRINCADEIRAS  
VOL. 1

# +150 Brincadeiras Prontas para as Férias

Brincadeiras sem tela, com o que você já tem em casa,  
organizadas por momento do dia, com idade, tempo e passo a  
passo.

✓ 8 capítulos

✓ Nº 1 a 150

✓ De 3 a 10 anos

✓ Passo a passo

Para mães, pais, avós e cuidadores

**Crianças de 3 a 10 anos**

Material digital em PDF

KIT COMPLETO  
**Férias  
Sem Tela**

# Que bom ter você **aqui!**

As férias chegam e, com elas, a pergunta que toda mãe conhece: "o que eu faço com essa criança o dia inteiro?". Quando a resposta não vem, o celular e a TV acabam ocupando o lugar das brincadeiras.

Este livro foi feito para mudar isso. Aqui estão **150 brincadeiras prontas** (Nº 1 a 150), organizadas em 8 capítulos por momento do dia: para gastar energia, para acalmar, para brincar em família, para o dia de chuva. Cada uma traz a idade indicada, o tempo, o lugar, o nível de energia, o que você vai precisar e um passo a passo simples.

Quase tudo usa o que você já tem em casa: lençol, caixa de papelão, meia, papel, almofada. Não precisa comprar nada. Escolha uma, chame a criança e brinque junto sempre que puder: é isso que ela vai lembrar das férias.

## Boas férias!

### Como usar este livro

**1**

#### Escolha pelo momento

Criança elétrica? Capítulo de energia. Hora de acalmar? Brincadeiras calmas. O sumário mostra tudo.

**2**

#### Confira a idade

Cada ficha mostra a faixa de idade. No Localizador Rápido você vê todas de uma vez.

**3**

#### Separe e brinque

Veja o que vai precisar, siga o passo a passo e marque "Já brincamos" quando terminar.

### Legenda das fichas

 **Idade**

Faixa de idade em que a brincadeira funciona melhor.

 **Crianças**

Quantas crianças podem brincar.

 **Tempo**

Duração média da brincadeira.

 **Lugar**

Dentro de casa, quintal ou qualquer lugar.

 **Energia**

Calma, média ou alta: alterne ao longo do dia.

**Segurança:** todas as brincadeiras devem ter um adulto por perto. Atividades com água, tesoura, altura ou objetos pequenos pedem atenção redobrada.

# 8 capítulos, 150 brincadeiras

As brincadeiras estão organizadas por momento do dia. Para encontrar pela idade ou pelo lugar, use o Localizador Rápido logo a seguir.

|                                                                                                                                                     |           |                                                                                                                                                       |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|  <b>Gastar Energia em Casa</b><br>Nº 1 a 20 · 20 brincadeiras      | <b>9</b>  |  <b>Cabanas e Construções</b><br>Nº 21 a 38 · 18 brincadeiras        | <b>20</b> |
|  <b>Arte com o que Tem em Casa</b><br>Nº 39 a 58 · 20 brincadeiras | <b>30</b> |  <b>Brincadeiras Calmas</b><br>Nº 59 a 76 · 18 brincadeiras          | <b>41</b> |
|  <b>Jogos de Papel e Caneta</b><br>Nº 77 a 94 · 18 brincadeiras    | <b>51</b> |  <b>Faz de Conta</b><br>Nº 95 a 112 · 18 brincadeiras                | <b>61</b> |
|  <b>Em Família</b><br>Nº 113 a 132 · 20 brincadeiras               | <b>71</b> |  <b>Dia de Chuva e Apartamento</b><br>Nº 133 a 150 · 18 brincadeiras | <b>82</b> |

**Dica:** use junto com o **Calendário de Férias de 60 Dias**, que já traz uma brincadeira escolhida para cada dia.

# Encontre a brincadeira certa

| Nº | BRINCADEIRA              | CAPÍTULO                 | IDADE | ENERGIA | LUGAR          | PÁG. |
|----|--------------------------|--------------------------|-------|---------|----------------|------|
| 1  | Circuito de Almofadas    | ● Gastar Energia em Casa | 3–10  | ●●●     | Dentro de casa | 10   |
| 2  | Chão de Lava             | ● Gastar Energia em Casa | 3–10  | ●●●     | Dentro de casa | 10   |
| 3  | Estátua Maluca           | ● Gastar Energia em Casa | 3–10  | ●●●     | Qualquer lugar | 11   |
| 4  | Corrida do Ovo na Colher | ● Gastar Energia em Casa | 4–10  | ●●●     | Qualquer lugar | 11   |
| 5  | Pula Corda de Elástico   | ● Gastar Energia em Casa | 5–10  | ●●●     | Quintal        | 12   |
| 6  | Pega-Pega Congela        | ● Gastar Energia em Casa | 4–10  | ●●●     | Quintal        | 12   |
| 7  | Boliche de Garrafas      | ● Gastar Energia em Casa | 3–10  | ●●●     | Qualquer lugar | 13   |
| 8  | Morto-Vivo               | ● Gastar Energia em Casa | 3–10  | ●●●     | Qualquer lugar | 13   |
| 9  | Caça às Cores            | ● Gastar Energia em Casa | 3–7   | ●●●     | Dentro de casa | 14   |
| 10 | Futebol de Balão         | ● Gastar Energia em Casa | 3–10  | ●●●     | Dentro de casa | 14   |
| 11 | Não Deixe o Balão Cair   | ● Gastar Energia em Casa | 3–10  | ●●●     | Dentro de casa | 15   |
| 12 | Dança das Cadeiras       | ● Gastar Energia em Casa | 4–10  | ●●●     | Dentro de casa | 15   |
| 13 | Siga o Mestre            | ● Gastar Energia em Casa | 3–10  | ●●●     | Qualquer lugar | 16   |
| 14 | Corrida de Saco          | ● Gastar Energia em Casa | 4–10  | ●●●     | Quintal        | 16   |
| 15 | Amarelinha de Fita       | ● Gastar Energia em Casa | 4–10  | ●●●     | Dentro de casa | 17   |
| 16 | Pique-Esconde            | ● Gastar Energia em Casa | 3–10  | ●●●     | Dentro de casa | 17   |
| 17 | Batata Quente            | ● Gastar Energia em Casa | 3–10  | ●●●     | Qualquer lugar | 18   |
| 18 | Mamãe Polenta            | ● Gastar Energia em Casa | 4–10  | ●●●     | Quintal        | 18   |
| 19 | Rouba Bandeira na Sala   | ● Gastar Energia em Casa | 5–10  | ●●●     | Quintal        | 19   |
| 20 | Desafio dos Bichos       | ● Gastar Energia em Casa | 3–8   | ●●●     | Qualquer lugar | 19   |
| 21 | Cabana de Lençol         | ● Cabanas e Construções  | 3–10  | ●●●     | Dentro de casa | 21   |
| 22 | Castelo de Caixa         | ● Cabanas e Construções  | 4–10  | ●●●     | Dentro de casa | 21   |
| 23 | Foguete de Papelão       | ● Cabanas e Construções  | 4–10  | ●●●     | Dentro de casa | 22   |
| 24 | Túnel de Caixas          | ● Cabanas e Construções  | 2–6   | ●●●     | Dentro de casa | 22   |
| 25 | Cidade de Papelão        | ● Cabanas e Construções  | 4–10  | ●●●     | Dentro de casa | 23   |
| 26 | Casinha de Cadeiras      | ● Cabanas e Construções  | 3–8   | ●●●     | Dentro de casa | 23   |
| 27 | Garagem de Carrinhos     | ● Cabanas e Construções  | 3–8   | ●●●     | Dentro de casa | 24   |
| 28 | Labirinto de Barbante    | ● Cabanas e Construções  | 4–10  | ●●●     | Dentro de casa | 24   |
| 29 | Barco de Papelão         | ● Cabanas e Construções  | 3–8   | ●●●     | Dentro de casa | 25   |
| 30 | Torre Mais Alta          | ● Cabanas e Construções  | 3–10  | ●●●     | Dentro de casa | 25   |
| 31 | Mansão de Bonecos        | ● Cabanas e Construções  | 4–10  | ●●●     | Dentro de casa | 26   |
| 32 | Estação de Trem          | ● Cabanas e Construções  | 3–8   | ●●●     | Dentro de casa | 26   |

| Nº | BRINCADEIRA                  | CAPÍTULO                     | IDADE | ENERGIA | LUGAR          | PÁG. |
|----|------------------------------|------------------------------|-------|---------|----------------|------|
| 33 | Avião de Papel Gigante       | ● Cabanas e Construções      | 5–10  | ●●●     | Dentro de casa | 27   |
| 34 | Iglu de Copos                | ● Cabanas e Construções      | 5–10  | ●●●     | Dentro de casa | 27   |
| 35 | Ponte para Carrinhos         | ● Cabanas e Construções      | 4–10  | ●●●     | Dentro de casa | 28   |
| 36 | Esconderijo Secreto          | ● Cabanas e Construções      | 4–10  | ●●●     | Dentro de casa | 28   |
| 37 | Casa na Árvore de Mentirinha | ● Cabanas e Construções      | 4–10  | ●●●     | Dentro de casa | 29   |
| 38 | Fortaleza de Almofadas       | ● Cabanas e Construções      | 3–10  | ●●●     | Dentro de casa | 29   |
| 39 | Massinha Caseira             | ● Arte com o que Tem em Casa | 3–10  | ●●●     | Dentro de casa | 31   |
| 40 | Pintura com Esponja          | ● Arte com o que Tem em Casa | 3–8   | ●●●     | Dentro de casa | 31   |
| 41 | Carimbo de Batata            | ● Arte com o que Tem em Casa | 4–10  | ●●●     | Dentro de casa | 32   |
| 42 | Fantoches de Meia            | ● Arte com o que Tem em Casa | 3–10  | ●●●     | Dentro de casa | 32   |
| 43 | Colagem de Revista           | ● Arte com o que Tem em Casa | 4–10  | ●●●     | Dentro de casa | 33   |
| 44 | Desenho no Papelão Gigante   | ● Arte com o que Tem em Casa | 3–10  | ●●●     | Dentro de casa | 33   |
| 45 | Pintura com Canudo           | ● Arte com o que Tem em Casa | 4–10  | ●●●     | Dentro de casa | 34   |
| 46 | Pintura com Gelo             | ● Arte com o que Tem em Casa | 3–8   | ●●●     | Quintal        | 34   |
| 47 | Dobradura de Bichos          | ● Arte com o que Tem em Casa | 5–10  | ●●●     | Dentro de casa | 35   |
| 48 | Mosaico de Papel             | ● Arte com o que Tem em Casa | 4–10  | ●●●     | Dentro de casa | 35   |
| 49 | Pintura com Dedos            | ● Arte com o que Tem em Casa | 2–6   | ●●●     | Dentro de casa | 36   |
| 50 | Escultura de Papel Alumínio  | ● Arte com o que Tem em Casa | 4–10  | ●●●     | Dentro de casa | 36   |
| 51 | Arte com Folhas              | ● Arte com o que Tem em Casa | 3–10  | ●●●     | Quintal        | 37   |
| 52 | Pulseira de Macarrão         | ● Arte com o que Tem em Casa | 4–10  | ●●●     | Dentro de casa | 37   |
| 53 | Tinta de Sal                 | ● Arte com o que Tem em Casa | 5–10  | ●●●     | Dentro de casa | 38   |
| 54 | Retrato da Família           | ● Arte com o que Tem em Casa | 4–10  | ●●●     | Dentro de casa | 38   |
| 55 | Papel Marmorizado            | ● Arte com o que Tem em Casa | 5–10  | ●●●     | Dentro de casa | 39   |
| 56 | Coroa de Papel               | ● Arte com o que Tem em Casa | 3–8   | ●●●     | Dentro de casa | 39   |
| 57 | Quadro de Botões             | ● Arte com o que Tem em Casa | 4–10  | ●●●     | Dentro de casa | 40   |
| 58 | Desenho de Olhos Fechados    | ● Arte com o que Tem em Casa | 4–10  | ●●●     | Qualquer lugar | 40   |
| 59 | Caixa dos Mistérios          | ● Brincadeiras Calmas        | 3–10  | ●●●     | Qualquer lugar | 42   |
| 60 | História com Dado            | ● Brincadeiras Calmas        | 4–10  | ●●●     | Qualquer lugar | 42   |
| 61 | Desenhar Ouvindo Música      | ● Brincadeiras Calmas        | 3–10  | ●●●     | Dentro de casa | 43   |
| 62 | Respiração do Balão          | ● Brincadeiras Calmas        | 3–10  | ●●●     | Qualquer lugar | 43   |
| 63 | Quebra-Cabeça de Recorte     | ● Brincadeiras Calmas        | 4–10  | ●●●     | Dentro de casa | 44   |
| 64 | Jogo dos Bichos              | ● Brincadeiras Calmas        | 3–10  | ●●●     | Dentro de casa | 44   |

| Nº | BRINCADEIRA                   | CAPÍTULO                  | IDADE | ENERGIA | LUGAR          | PÁG. |
|----|-------------------------------|---------------------------|-------|---------|----------------|------|
| 65 | Cesta dos Sentidos            | ● Brincadeiras Calmas     | 2–6   | ● ● ●   | Dentro de casa | 45   |
| 66 | Ligue os Pontos Caseiro       | ● Brincadeiras Calmas     | 4–10  | ● ● ●   | Dentro de casa | 45   |
| 67 | Cinema de Sombras             | ● Brincadeiras Calmas     | 3–10  | ● ● ●   | Dentro de casa | 46   |
| 68 | Jogo do Silêncio              | ● Brincadeiras Calmas     | 3–10  | ● ● ●   | Qualquer lugar | 46   |
| 69 | Livro Inventado               | ● Brincadeiras Calmas     | 5–10  | ● ● ●   | Dentro de casa | 47   |
| 70 | Separar e Classificar         | ● Brincadeiras Calmas     | 2–6   | ● ● ●   | Dentro de casa | 47   |
| 71 | Escuta de Histórias no Escuro | ● Brincadeiras Calmas     | 3–10  | ● ● ●   | Dentro de casa | 48   |
| 72 | Massagem de Pizza             | ● Brincadeiras Calmas     | 3–8   | ● ● ●   | Qualquer lugar | 48   |
| 73 | Contar Estrelas de Papel      | ● Brincadeiras Calmas     | 3–7   | ● ● ●   | Dentro de casa | 49   |
| 74 | Jogo da Memória Caseiro       | ● Brincadeiras Calmas     | 4–10  | ● ● ●   | Dentro de casa | 49   |
| 75 | Pescaria de Clipes            | ● Brincadeiras Calmas     | 3–8   | ● ● ●   | Dentro de casa | 50   |
| 76 | Observar as Nuvens            | ● Brincadeiras Calmas     | 3–10  | ● ● ●   | Quintal        | 50   |
| 77 | Jogo da Velha Gigante         | ● Jogos de Papel e Caneta | 4–10  | ● ● ●   | Qualquer lugar | 52   |
| 78 | Forca                         | ● Jogos de Papel e Caneta | 6–10  | ● ● ●   | Qualquer lugar | 52   |
| 79 | Batalha Naval de Papel        | ● Jogos de Papel e Caneta | 7–10  | ● ● ●   | Qualquer lugar | 53   |
| 80 | Jogo dos Pontinhos            | ● Jogos de Papel e Caneta | 5–10  | ● ● ●   | Qualquer lugar | 53   |
| 81 | Stop das Férias               | ● Jogos de Papel e Caneta | 7–10  | ● ● ●   | Qualquer lugar | 54   |
| 82 | Desenho Coletivo              | ● Jogos de Papel e Caneta | 4–10  | ● ● ●   | Qualquer lugar | 54   |
| 83 | Labirinto Desenhado           | ● Jogos de Papel e Caneta | 5–10  | ● ● ●   | Qualquer lugar | 55   |
| 84 | Caça-Palavras Caseiro         | ● Jogos de Papel e Caneta | 7–10  | ● ● ●   | Qualquer lugar | 55   |
| 85 | Complete o Desenho            | ● Jogos de Papel e Caneta | 4–10  | ● ● ●   | Qualquer lugar | 56   |
| 86 | Adivinhe o Desenho            | ● Jogos de Papel e Caneta | 5–10  | ● ● ●   | Qualquer lugar | 56   |
| 87 | Bingo de Palavras             | ● Jogos de Papel e Caneta | 5–10  | ● ● ●   | Qualquer lugar | 57   |
| 88 | Jogo do Lápis no Ar           | ● Jogos de Papel e Caneta | 5–10  | ● ● ●   | Qualquer lugar | 57   |
| 89 | Rima Rápida                   | ● Jogos de Papel e Caneta | 5–10  | ● ● ●   | Qualquer lugar | 58   |
| 90 | Mapa do Tesouro               | ● Jogos de Papel e Caneta | 5–10  | ● ● ●   | Dentro de casa | 58   |
| 91 | Código Secreto                | ● Jogos de Papel e Caneta | 7–10  | ● ● ●   | Qualquer lugar | 59   |
| 92 | Termine a História            | ● Jogos de Papel e Caneta | 5–10  | ● ● ●   | Qualquer lugar | 59   |
| 93 | Quantos Você Lembra           | ● Jogos de Papel e Caneta | 5–10  | ● ● ●   | Qualquer lugar | 60   |
| 94 | Autógrafo de Bicho            | ● Jogos de Papel e Caneta | 4–10  | ● ● ●   | Qualquer lugar | 60   |
| 95 | Mercadinho                    | ● Faz de Conta            | 3–10  | ● ● ●   | Dentro de casa | 62   |
| 96 | Consultório Médico            | ● Faz de Conta            | 3–8   | ● ● ●   | Dentro de casa | 62   |

| Nº  | BRINCADEIRA                      | CAPÍTULO       | IDADE | ENERGIA | LUGAR          | PÁG. |
|-----|----------------------------------|----------------|-------|---------|----------------|------|
| 97  | Restaurante da Família           | ● Faz de Conta | 4–10  | ● ● ●   | Dentro de casa | 63   |
| 98  | Escritório do Papai e da Mamãe   | ● Faz de Conta | 4–10  | ● ● ●   | Dentro de casa | 63   |
| 99  | Salão de Beleza                  | ● Faz de Conta | 4–10  | ● ● ●   | Dentro de casa | 64   |
| 100 | Agência dos Correios             | ● Faz de Conta | 5–10  | ● ● ●   | Dentro de casa | 64   |
| 101 | Veterinário dos Bichinhos        | ● Faz de Conta | 3–8   | ● ● ●   | Dentro de casa | 65   |
| 102 | Astronautas na Lua               | ● Faz de Conta | 4–10  | ● ● ●   | Dentro de casa | 65   |
| 103 | Chef de Cozinha de Mentirinha    | ● Faz de Conta | 3–8   | ● ● ●   | Dentro de casa | 66   |
| 104 | Detetive da Casa                 | ● Faz de Conta | 6–10  | ● ● ●   | Dentro de casa | 66   |
| 105 | Teatro de Fantoques              | ● Faz de Conta | 4–10  | ● ● ●   | Dentro de casa | 67   |
| 106 | Bombeiros ao Resgate             | ● Faz de Conta | 3–8   | ● ● ●   | Dentro de casa | 67   |
| 107 | Loja de Brinquedos               | ● Faz de Conta | 4–10  | ● ● ●   | Dentro de casa | 68   |
| 108 | Escola de Bonecos                | ● Faz de Conta | 5–10  | ● ● ●   | Dentro de casa | 68   |
| 109 | Piquenique no Tapete             | ● Faz de Conta | 3–10  | ● ● ●   | Dentro de casa | 69   |
| 110 | Desfile de Moda                  | ● Faz de Conta | 4–10  | ● ● ●   | Dentro de casa | 69   |
| 111 | Acampamento na Sala              | ● Faz de Conta | 4–10  | ● ● ●   | Dentro de casa | 70   |
| 112 | Navio Pirata                     | ● Faz de Conta | 4–10  | ● ● ●   | Dentro de casa | 70   |
| 113 | Mímica em Família                | ● Em Família   | 5–10  | ● ● ●   | Qualquer lugar | 72   |
| 114 | Quem Sou Eu                      | ● Em Família   | 6–10  | ● ● ●   | Qualquer lugar | 72   |
| 115 | Show de Talentos                 | ● Em Família   | 4–10  | ● ● ●   | Dentro de casa | 73   |
| 116 | Noite do Jogo de Tabuleiro       | ● Em Família   | 5–10  | ● ● ●   | Dentro de casa | 73   |
| 117 | Telefone Sem Fio                 | ● Em Família   | 4–10  | ● ● ●   | Qualquer lugar | 74   |
| 118 | Contação de Histórias da Família | ● Em Família   | 4–10  | ● ● ●   | Qualquer lugar | 74   |
| 119 | Cozinhando Juntos                | ● Em Família   | 4–10  | ● ● ●   | Dentro de casa | 75   |
| 120 | Dança da Vassoura                | ● Em Família   | 4–10  | ● ● ●   | Dentro de casa | 75   |
| 121 | Torta na Cara de Mentirinha      | ● Em Família   | 5–10  | ● ● ●   | Dentro de casa | 76   |
| 122 | Caça ao Tesouro em Família       | ● Em Família   | 4–10  | ● ● ●   | Dentro de casa | 76   |
| 123 | Concurso de Caretas              | ● Em Família   | 3–10  | ● ● ●   | Qualquer lugar | 77   |
| 124 | Jogo das Diferenças Humanas      | ● Em Família   | 5–10  | ● ● ●   | Qualquer lugar | 77   |
| 125 | Karaokê da Família               | ● Em Família   | 4–10  | ● ● ●   | Dentro de casa | 78   |
| 126 | Diário de Férias da Família      | ● Em Família   | 5–10  | ● ● ●   | Dentro de casa | 78   |
| 127 | Pintura em Dupla                 | ● Em Família   | 4–10  | ● ● ●   | Dentro de casa | 79   |
| 128 | Gincana em Família               | ● Em Família   | 5–10  | ● ● ●   | Qualquer lugar | 79   |

| Nº  | BRINCADEIRA                    | CAPÍTULO                     | IDADE | ENERGIA | LUGAR          | PÁG. |
|-----|--------------------------------|------------------------------|-------|---------|----------------|------|
| 129 | Sessão de Cinema em Casa       | ● Em Família                 | 3–10  | ● ● ●   | Dentro de casa | 80   |
| 130 | Árvore Genealógica             | ● Em Família                 | 6–10  | ● ● ●   | Dentro de casa | 80   |
| 131 | Desafio das Perguntas          | ● Em Família                 | 5–10  | ● ● ●   | Qualquer lugar | 81   |
| 132 | Olimpíada da Família           | ● Em Família                 | 5–10  | ● ● ●   | Quintal        | 81   |
| 133 | Boliche de Rolinhos            | ● Dia de Chuva e Apartamento | 3–8   | ● ● ●   | Dentro de casa | 83   |
| 134 | Basquete de Meia               | ● Dia de Chuva e Apartamento | 3–10  | ● ● ●   | Dentro de casa | 83   |
| 135 | Pescaria na Banheira           | ● Dia de Chuva e Apartamento | 3–8   | ● ● ●   | Dentro de casa | 84   |
| 136 | Corrida de Carrinho na Rampa   | ● Dia de Chuva e Apartamento | 3–8   | ● ● ●   | Dentro de casa | 84   |
| 137 | Esconde-Esconde de Objeto      | ● Dia de Chuva e Apartamento | 3–8   | ● ● ●   | Dentro de casa | 85   |
| 138 | Corrida de Tartaruga           | ● Dia de Chuva e Apartamento | 3–10  | ● ● ●   | Dentro de casa | 85   |
| 139 | Tiro ao Alvo de Papel          | ● Dia de Chuva e Apartamento | 4–10  | ● ● ●   | Dentro de casa | 86   |
| 140 | Pista de Fita Crepe            | ● Dia de Chuva e Apartamento | 3–8   | ● ● ●   | Dentro de casa | 86   |
| 141 | Equilíbrio na Linha            | ● Dia de Chuva e Apartamento | 3–10  | ● ● ●   | Dentro de casa | 87   |
| 142 | Dança Silenciosa               | ● Dia de Chuva e Apartamento | 3–10  | ● ● ●   | Dentro de casa | 87   |
| 143 | Pegue o Papel com o Pé         | ● Dia de Chuva e Apartamento | 4–10  | ● ● ●   | Dentro de casa | 88   |
| 144 | Corrida de Prendedores         | ● Dia de Chuva e Apartamento | 4–10  | ● ● ●   | Dentro de casa | 88   |
| 145 | Construção de Massinha         | ● Dia de Chuva e Apartamento | 3–10  | ● ● ●   | Dentro de casa | 89   |
| 146 | Concurso de Aviões de Papel    | ● Dia de Chuva e Apartamento | 5–10  | ● ● ●   | Dentro de casa | 89   |
| 147 | Mímica de Bichos               | ● Dia de Chuva e Apartamento | 3–8   | ● ● ●   | Dentro de casa | 90   |
| 148 | Jogo do Copo                   | ● Dia de Chuva e Apartamento | 4–10  | ● ● ●   | Dentro de casa | 90   |
| 149 | Desafio do Equilíbrio do Livro | ● Dia de Chuva e Apartamento | 4–10  | ● ● ●   | Dentro de casa | 91   |
| 150 | Bolhas de Sabão Caseiras       | ● Dia de Chuva e Apartamento | 3–10  | ● ● ●   | Quintal        | 91   |



## CAPÍTULO 1

# Gastar Energia em Casa

Para aqueles dias em que a criança está elétrica e precisa correr, pular e se mexer, sem quebrar a casa.

**20**

BRINCADEIRAS

**3-10**

ANOS

**Nº 1-20**

NO LIVRO

|    |                          |           |    |                        |           |
|----|--------------------------|-----------|----|------------------------|-----------|
| 1  | Circuito de Almofadas    | 3-10 anos | 11 | Não Deixe o Balão Cair | 3-10 anos |
| 2  | Chão de Lava             | 3-10 anos | 12 | Dança das Cadeiras     | 4-10 anos |
| 3  | Estátua Maluca           | 3-10 anos | 13 | Siga o Mestre          | 3-10 anos |
| 4  | Corrida do Ovo na Colher | 4-10 anos | 14 | Corrida de Saco        | 4-10 anos |
| 5  | Pula Corda de Elástico   | 5-10 anos | 15 | Amarelinha de Fita     | 4-10 anos |
| 6  | Pega-Pega Congela        | 4-10 anos | 16 | Pique-Esconde          | 3-10 anos |
| 7  | Boliche de Garrafas      | 3-10 anos | 17 | Batata Quente          | 3-10 anos |
| 8  | Morto-Vivo               | 3-10 anos | 18 | Mamãe Polenta          | 4-10 anos |
| 9  | Caça às Cores            | 3-7 anos  | 19 | Rouba Bandeira na Sala | 5-10 anos |
| 10 | Futebol de Balão         | 3-10 anos | 20 | Desafio dos Bichos     | 3-8 anos  |

Nº  
1

## Circuito de Almofadas

 **GASTAR ENERGIA EM CASA**☐ Já brincamos 3 a 10 anos 1 ou mais crianças 15 min Dentro de casa Energia alta ● ● ●

Gastar energia trabalhando equilíbrio e coordenação.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Almofadas, travesseiros,  
1 cadeira e fita crepe

### COMO BRINCAR

- 1 Espalhe almofadas pelo chão formando um caminho de "pedras".
- 2 Inclua obstáculos: passar por baixo da cadeira, pular uma linha de fita e dar uma cambalhota no colchão.
- 3 A criança faz o circuito inteiro sem pisar no "chão de lava".
- 4 Cronometre e desafie a criança a bater o próprio tempo.

 **Dica** Mude o circuito a cada rodada e deixe a criança inventar o próximo. Ela fica muito mais empolgada quando o desafio é dela.

Nº  
2

## Chão de Lava

 **GASTAR ENERGIA EM CASA**☐ Já brincamos 3 a 10 anos 1 ou mais crianças 10 min Dentro de casa Energia alta ● ● ●

Movimentar o corpo inteiro com muita imaginação.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Almofadas, toalhas e  
tapetes

### COMO BRINCAR

- 1 Explique que o chão virou lava e só é seguro pisar nas almofadas e tapetes.
- 2 Quando você gritar "A lava subiu!", todos correm para cima de um "lugar seguro".
- 3 Vá tirando uma almofada por rodada para aumentar o desafio.
- 4 Quem pisar no chão vira o "monstro da lava" e ajuda a dar os comandos.

 **Dica** Afaste móveis com quinas e use só almofadas que não escorregam. No piso liso, prefira toalhas grossas.

Nº  
3

## Estátua Maluca

 GASTAR ENERGIA EM CASA☐ Já brincamos 3 a 10 anos 1 ou mais crianças 10 min Qualquer lugar Energia alta ● ● ●

Gastar energia e treinar o controle do corpo.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Música no celular ou rádio

### COMO BRINCAR

- 1 Coloque uma música animada e todos dançam do jeito que quiserem.
- 2 Quando a música parar, todo mundo vira estátua.
- 3 Quem se mexer paga uma prenda divertida (imitar um bicho, pular 5 vezes).
- 4 Varie: estátua de super-herói, de bicho, de bailarina.

 **Dica** Deixe a criança controlar a música de vez em quando. Ver os adultos virando estátua engraçada é a melhor parte para ela.

Nº  
4

## Corrida do Ovo na Colher

 GASTAR ENERGIA EM CASA☐ Já brincamos 4 a 10 anos 1 ou mais crianças 10 min Qualquer lugar Energia média ● ● ●

Coordenação, equilíbrio e concentração em movimento.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Colheres e bolinhas de papel ou limões

### COMO BRINCAR

- 1 Marque uma linha de saída e uma de chegada com fita.
- 2 Cada um equilibra uma bolinha na colher.
- 3 Ande ou corra até a chegada sem deixar cair.
- 4 Se cair, volta para o começo e tenta de novo.

 **Dica** Para os pequenos, use uma colher de sopa grande e uma bolinha de papel amassado. Para os maiores, coloque a colher na boca.

Nº  
5

## Pula Corda de Elástico

 GASTAR ENERGIA EM CASA☐ Já brincamos 5 a 10 anos 2 ou mais crianças 15 min Quintal ou área externa Energia alta ● ● ●

Resgatar uma brincadeira antiga que gasta muita energia.

### VOCE VAI PRECISAR

Elástico de costura (3 metros) amarrado nas pontas

### COMO BRINCAR

- 1 Duas pessoas (ou duas cadeiras) ficam dentro do elástico, deixando ele esticado na altura do tornozelo.
- 2 A criança pula para dentro, para fora e em cima do elástico seguindo uma sequência.
- 3 A cada rodada completa, o elástico sobe: joelho, coxa, cintura.
- 4 Errou, troca de lugar com quem está segurando.

 **Dica** Ensine a sequência cantando "um, dois, três, dentro, fora, em cima". Se não tiver ninguém para segurar, amarre em duas cadeiras pesadas.

Nº  
6

## Pega-Pega Congela

 GASTAR ENERGIA EM CASA☐ Já brincamos 4 a 10 anos 2 ou mais crianças 10 min Quintal ou área externa Energia alta ● ● ●

Correr bastante e aprender a esperar a vez.

### VOCE VAI PRECISAR

Nenhum

### COMO BRINCAR

- 1 Uma pessoa é o pegador.
- 2 Quem for pego fica congelado, parado como estátua.
- 3 Os outros podem "descongelar" quem está parado passando por baixo das pernas dele.
- 4 Quando todos estiverem congelados, troca o pegador.

 **Dica** Dentro de casa, combine que só pode andar rápido, sem correr, e afaste tapetes que escorregam.

Nº  
7

## Boliche de Garrafas

 **GASTAR ENERGIA EM CASA**☐ Já brincamos 3 a 10 anos 1 ou mais crianças 15 min Qualquer lugar Energia média ● ● ●

Coordenação motora e contagem.

### VOCÊ VAI PRECISAR

6 a 10 garrafas PET  
vazias e 1 bola

### COMO BRINCAR

- 1 Arrume as garrafas em triângulo no fim do corredor.
- 2 Marque uma linha de onde a criança vai jogar.
- 3 Ela rola a bola e conta quantas garrafas derrubou.
- 4 Anote os pontos numa folha e jogue várias rodadas.

 **Dica** Coloque um pouco de água ou areia nas garrafas para não caírem à toa. Os pequenos podem jogar mais perto.

Nº  
8

## Morto-Vivo

 **GASTAR ENERGIA EM CASA**☐ Já brincamos 3 a 10 anos 2 ou mais crianças 10 min Qualquer lugar Energia média ● ● ●

Atenção, agilidade e muita risada.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Nenhum

### COMO BRINCAR

- 1 Todos ficam em pé, de frente para quem comanda.
- 2 Quando ouvir "Morto!", todos se abaixam. Quando ouvir "Vivo!", todos ficam de pé.
- 3 O comandante tenta enganar falando rápido ou repetindo o mesmo comando.
- 4 Quem errar sai da rodada até sobrar o campeão.

 **Dica** Deixe a criança ser a comandante. Ela adora tentar enganar os adultos.

Nº  
9

## Caça às Cores

 GASTAR ENERGIA EM CASA☐ Já brincamos 3 a 7 anos 1 ou mais crianças 10 min Dentro de casa Energia alta ● ● ●

Correr, aprender as cores e observar a casa.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Nenhum

### COMO BRINCAR

- 1 Fale uma cor em voz alta.
- 2 A criança corre pela casa e traz um objeto daquela cor.
- 3 Conte até 20 enquanto ela procura.
- 4 Depois troque: cor, forma ("algo redondo") ou textura ("algo macio").

 **Dica** Combine antes quais cômodos estão liberados. Para os maiores, peça três objetos de uma vez.

Nº  
10

## Futebol de Balão

 GASTAR ENERGIA EM CASA☐ Já brincamos 3 a 10 anos 1 ou mais crianças 15 min Dentro de casa Energia alta ● ● ●

Gastar energia sem risco de quebrar nada.

### VOCÊ VAI PRECISAR

1 balão cheio e 2 cadeiras

### COMO BRINCAR

- 1 Use duas cadeiras deitadas como gols, uma em cada ponta da sala.
- 2 Jogue o balão no meio.
- 3 Vale chutar ou bater com a mão para levar o balão até o gol do outro.
- 4 O primeiro a fazer 5 gols vence.

 **Dica** O balão é leve e não quebra nada. Tenha sempre um balão reserva cheio, porque ele estoura no meio do jogo.

Nº  
11

## Não Deixe o Balão Cair

 GASTAR ENERGIA EM CASA☐ Já brincamos 3 a 10 anos 1 ou mais crianças 10 min Dentro de casa Energia alta ● ● ●

Coordenação e trabalho em equipe.

### VOCÊ VAI PRECISAR

1 ou 2 balões

### COMO BRINCAR

- 1 Jogue o balão para o alto.
- 2 Todos batem nele para que ele não toque o chão.
- 3 Conte quantos toques conseguem fazer.
- 4 Aumente o desafio: só com a cabeça, só com o cotovelo, com dois balões.

 **Dica** Bom para fazer em família. Contem juntos em voz alta e comemorem cada recorde novo.

Nº  
12

## Dança das Cadeiras

 GASTAR ENERGIA EM CASA☐ Já brincamos 4 a 10 anos 3 ou mais crianças 15 min Dentro de casa Energia alta ● ● ●

Agilidade, atenção e diversão em grupo.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Cadeiras (uma a menos que o número de jogadores) e música

### COMO BRINCAR

- 1 Coloque as cadeiras em roda, viradas para fora.
- 2 Toque a música e todos andam em volta.
- 3 Quando parar, cada um senta numa cadeira e quem ficar em pé sai.
- 4 Tire uma cadeira por rodada até sobrar um vencedor.

 **Dica** Para não ter choro, quem sai vira o DJ e controla a música na rodada seguinte.

Nº  
13

## Siga o Mestre

 GASTAR ENERGIA EM CASA☐ Já brincamos 3 a 10 anos 2 ou mais crianças 10 min Qualquer lugar Energia média ● ● ●

Imitação, atenção e coordenação.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Nenhum

### COMO BRINCAR

- 1 Uma pessoa é o mestre e faz movimentos: pular num pé, bater palmas, andar como pato.
- 2 Todos copiam exatamente o que o mestre faz.
- 3 A cada minuto, troca o mestre.
- 4 Quem errar o movimento paga uma prenda engraçada.

 **Dica** Comece devagar e vá acelerando. Os pequenos adoram imitar bichos.

Nº  
14

## Corrida de Saco

 GASTAR ENERGIA EM CASA☐ Já brincamos 4 a 10 anos 2 ou mais crianças 10 min Quintal ou área externa Energia alta ● ● ●

Força nas pernas, equilíbrio e muita risada.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Fronhas velhas ou sacos de pano

### COMO BRINCAR

- 1 Cada um entra na fronha, segurando com as mãos na cintura.
- 2 Marque saída e chegada.
- 3 Todos pulam até a linha de chegada.
- 4 Quem cair levanta e continua do mesmo lugar.

 **Dica** Faça na grama ou num tapete. No piso liso, a fronha escorrega e a criança cai.

Nº  
15

## Amarelinha de Fita

 GASTAR ENERGIA EM CASA☐ Já brincamos 4 a 10 anos 1 ou mais crianças 15 min Dentro de casa Energia média ● ● ●

Equilíbrio, números e uma brincadeira de infância.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Fita crepe e 1 tampinha

### COMO BRINCAR

- 1 Desenhe a amarelinha no chão com fita crepe, numerando de 1 a 10.
- 2 A criança joga a tampinha na casa 1.
- 3 Pula num pé só nas casas simples e com os dois pés nas duplas, sem pisar na casa da tampinha.
- 4 Na volta, pega a tampinha e passa para a casa seguinte.

 **Dica** A fita crepe sai fácil do piso. No quintal, use giz.

Nº  
16

## Pique-Esconde

 GASTAR ENERGIA EM CASA☐ Já brincamos 3 a 10 anos 2 ou mais crianças 15 min Dentro de casa Energia média ● ● ●

Ansiedade boa, contagem e diversão.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Nenhum

### COMO BRINCAR

- 1 Uma pessoa conta até 20 de olhos fechados.
- 2 Os outros se escondem pela casa.
- 3 Quem conta sai procurando.
- 4 Quem for achado primeiro conta na próxima rodada.

 **Dica** Combine os lugares proibidos (máquina de lavar, armário alto, varanda). Os pequenos se escondem sempre no mesmo lugar: finja que não está vendo.

Nº  
17

## Batata Quente

 GASTAR ENERGIA EM CASA☐ Já brincamos 3 a 10 anos 3 ou mais crianças 10 min Qualquer lugar Energia média ● ● ●

Agilidade e atenção.

### VOCÊ VAI PRECISAR

1 bola ou meia enrolada  
e música

### COMO BRINCAR

- 1 Sentem em roda.
- 2 Passem a bola de mão em mão enquanto a música toca.
- 3 Quando a música parar, quem estiver com a bola sai ou paga uma prenda.
- 4 Continue até sobrar um.

 **Dica** Sem música, alguém de costas fala "batata quente, quente, quente... queimou!".

Nº  
18

## Mamãe Polenta

 GASTAR ENERGIA EM CASA☐ Já brincamos 4 a 10 anos 3 ou mais crianças 10 min Quintal ou área externa Energia alta ● ● ●

Correr, escutar e reagir rápido.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Nenhum

### COMO BRINCAR

- 1 Uma pessoa é a "mamãe" e fica de costas, na frente.
- 2 Os outros perguntam juntos: "Mamãe, posso ir?".
- 3 A mamãe responde quantos passos podem dar ("2 passos de formiga", "1 de gigante").
- 4 Quem chegar primeiro e tocar a mamãe vira a próxima mamãe.

 **Dica** Invente tipos de passo: de pato, de canguru, de bailarina. A graça está nos passos malucos.

Nº  
19

## Rouba Bandeira na Sala

 GASTAR ENERGIA EM CASA☐ Já brincamos 5 a 10 anos 4 ou mais crianças 15 min Quintal ou área externa Energia alta ● ● ●

Estratégia, velocidade e trabalho em equipe.

### VOCE VAI PRECISAR

2 panos de prato e fita crepe

### COMO BRINCAR

- 1 Divida o espaço em dois campos com fita.
- 2 Cada time coloca seu pano no fundo do próprio campo.
- 3 O objetivo é pegar o pano do outro time e trazer para o seu lado sem ser tocado.
- 4 Quem for tocado no campo adversário fica "preso" até um colega salvar.

 **Dica** Ótimo para fazer com primos e vizinhos. Dentro de casa, combine "só andar rápido".

Nº  
20

## Desafio dos Bichos

 GASTAR ENERGIA EM CASA☐ Já brincamos 3 a 8 anos 1 ou mais crianças 10 min Qualquer lugar Energia alta ● ● ●

Movimentos amplos e imaginação.

### VOCE VAI PRECISAR

Nenhum

### COMO BRINCAR

- 1 Fale o nome de um bicho.
- 2 A criança atravessa a sala andando como ele: canguru pulando, caranguejo de lado, cobra rastejando.
- 3 Depois ela escolhe o bicho e você imita.
- 4 Faça uma corrida de bichos até a cozinha.

 **Dica** Monte uma lista no papel e sorteie os bichos. Os pequenos adoram quando o adulto erra o bicho de propósito.



## CAPÍTULO 2

# Cabanas e Construções

Lençol, caixa de papelão e almofada viram castelo, foguete e esconderijo.  
A brincadeira que fica na memória.

**18**

BRINCADEIRAS

**2-10**

ANOS

**Nº 21-38**

NO LIVRO

|    |                       |           |    |                              |           |
|----|-----------------------|-----------|----|------------------------------|-----------|
| 21 | Cabana de Lençol      | 3-10 anos | 30 | Torre Mais Alta              | 3-10 anos |
| 22 | Castelo de Caixa      | 4-10 anos | 31 | Mansão de Bonecos            | 4-10 anos |
| 23 | Foguete de Papelão    | 4-10 anos | 32 | Estação de Trem              | 3-8 anos  |
| 24 | Túnel de Caixas       | 2-6 anos  | 33 | Avião de Papel Gigante       | 5-10 anos |
| 25 | Cidade de Papelão     | 4-10 anos | 34 | Iglu de Copos                | 5-10 anos |
| 26 | Casinha de Cadeiras   | 3-8 anos  | 35 | Ponte para Carrinhos         | 4-10 anos |
| 27 | Garagem de Carrinhos  | 3-8 anos  | 36 | Esconderijo Secreto          | 4-10 anos |
| 28 | Labirinto de Barbante | 4-10 anos | 37 | Casa na Árvore de Mentirinha | 4-10 anos |
| 29 | Barco de Papelão      | 3-8 anos  | 38 | Fortaleza de Almofadas       | 3-10 anos |

Nº  
21

## Cabana de Lençol

 CABANAS E CONSTRUÇÕES☐ Já brincamos 3 a 10 anos 1 ou mais crianças 30 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Criar um cantinho mágico que vira palco de outras brincadeiras.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Lençóis, cadeiras,  
prendedores e  
almofadas

### COMO BRINCAR

- 1 Coloque duas ou três cadeiras afastadas, de costas umas para as outras.
- 2 Jogue o lençol por cima e prenda nas cadeiras com prendedores.
- 3 Forre o chão com almofadas e um cobertor.
- 4 Leve lanterna e livros para dentro e deixe a criança decorar a "casa".

 **Dica** Deixe a cabana montada por um ou dois dias. Ela vira o lugar do lanche, da leitura e da soneca.

Nº  
22

## Castelo de Caixa

 CABANAS E CONSTRUÇÕES☐ Já brincamos 4 a 10 anos 1 ou mais crianças 40 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Criatividade e coordenação.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Caixas grandes de  
papelão, tesoura (para o  
adulto), canetinha e fita

### COMO BRINCAR

- 1 O adulto recorta portas e janelas na caixa.
- 2 A criança desenha os tijolos, a bandeira e o portão.
- 3 Junte duas caixas com fita para fazer as torres.
- 4 Faça uma coroa de papel e brinque de rei e rainha.

 **Dica** Peça caixas grandes no mercado ou na loja de eletrodomésticos. Uma caixa de geladeira rende uma semana de brincadeira.

Nº  
23

## Foguete de Papelão

 CABANAS E CONSTRUÇÕES☐ Já brincamos 4 a 10 anos 1 ou mais crianças 40 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Imaginação e narrativa.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Caixa grande, rolos de papel, papel alumínio, canetinha

### COMO BRINCAR

- 1 Deixe a caixa em pé e recorte uma janelinha redonda.
- 2 Cubra a ponta com papel alumínio e desenhe os botões do painel por dentro.
- 3 Cole rolos de papel atrás como turbinas.
- 4 Faça a contagem regressiva e "viaje" para outro planeta.

 **Dica** Dê uma missão espacial: trazer 3 "pedras lunares" (meias enroladas) escondidas pela casa.

Nº  
24

## Túnel de Caixas

 CABANAS E CONSTRUÇÕES☐ Já brincamos 2 a 6 anos 1 ou mais crianças 20 min Dentro de casa Energia média ● ● ●

Engatinhar e explorar, ótimo para os pequenos.

### VOCÊ VAI PRECISAR

3 a 4 caixas abertas dos dois lados e fita

### COMO BRINCAR

- 1 Abra as caixas dos dois lados.
- 2 Junte uma na outra com fita, formando um túnel comprido.
- 3 A criança atravessa engatinhando.
- 4 Esconda um brinquedo no meio para ela buscar.

 **Dica** Faça curvas ou janelinhas no túnel para ela espiar e você brincar de "achou".

Nº  
25

## Cidade de Papelão

 CABANAS E CONSTRUÇÕES☐ Já brincamos 4 a 10 anos 1 ou mais crianças 40 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Planejamento, criatividade e coordenação fina.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Caixinhas de remédio,  
de leite e de sabão, fita  
e canetinha

### COMO BRINCAR

- 1 Junte caixinhas de vários tamanhos.
- 2 A criança desenha portas e janelas e transforma cada uma num prédio: escola, mercado, hospital.
- 3 Desenhe as ruas numa folha grande de papel pardo ou com fita no chão.
- 4 Brinque com carrinhos e bonecos pela cidade.

 **Dica** Guarde a cidade numa caixa grande e acrescente um prédio novo a cada dia das férias.

Nº  
26

## Casinha de Cadeiras

 CABANAS E CONSTRUÇÕES☐ Já brincamos 3 a 8 anos 1 ou mais crianças 20 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Montar um esconderijo rápido.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Cadeiras, mesa, toalha  
grande

### COMO BRINCAR

- 1 Cubra a mesa da cozinha com uma toalha grande até o chão.
- 2 Coloque almofadas embaixo.
- 3 Faça uma "porta" levantando a ponta da toalha.
- 4 A criança decide o que é a casinha: loja, hospital, castelo.

 **Dica** Embaixo da mesa é o esconderijo mais rápido de montar. Funciona até em apartamento pequeno.

Nº  
27

## Garagem de Carrinhos

 CABANAS E CONSTRUÇÕES☐ Já brincamos 3 a 8 anos 1 ou mais crianças 25 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Coordenação e brincadeira de faz de conta.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Caixa de sapato, tesoura  
(para o adulto),  
canetinha

### COMO BRINCAR

- 1 Recorte portas na lateral da caixa.
- 2 Desenhe as vagas numeradas por dentro.
- 3 Faça uma rampa com um pedaço de papelão dobrado.
- 4 A criança estaciona os carrinhos na vaga do número que você falar.

 **Dica** Use os números das vagas para treinar contagem: "estaciona o carro vermelho na vaga 4".

Nº  
28

## Labirinto de Barbante

 CABANAS E CONSTRUÇÕES☐ Já brincamos 4 a 10 anos 1 ou mais crianças 20 min Dentro de casa Energia média ● ● ●

Agilidade e consciência do corpo.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Barbante ou lã e fita  
crepe

### COMO BRINCAR

- 1 No corredor, prenda o barbante em zigue-zague de uma parede à outra com fita crepe.
- 2 Faça linhas em alturas diferentes, como "lasers".
- 3 A criança atravessa sem encostar em nenhum fio.
- 4 Cronometre e faça várias rodadas.

 **Dica** Com luz apagada e lanterna, a criança vira agente secreto. Fica inesquecível.

Nº  
29

## Barco de Papelão



CABANAS E CONSTRUÇÕES

☐ Já brincamos

3 a 8 anos

1 ou mais crianças

30 min

Dentro de casa

Energia calma ● ● ●

Imaginação de viagem e aventura.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Caixa grande, cabo de  
vassoura, pano para a  
vela

### COMO BRINCAR

- 1 A criança senta dentro da caixa.
- 2 Faça uma vela prendendo um pano no cabo de vassoura.
- 3 Espalhe almofadas azuis ou toalhas no chão como "mar".
- 4 Brinque de pirata: há tesouros (brinquedos) para resgatar no mar.



**Dica** Cante músicas de marinheiro e faça ondas balançando a caixa devagar.

Nº  
30

## Torre Mais Alta



CABANAS E CONSTRUÇÕES

☐ Já brincamos

3 a 10 anos

1 ou mais crianças

15 min

Dentro de casa

Energia calma ● ● ●

Coordenação, paciência e noção de equilíbrio.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Copos plásticos, potes  
ou caixinhas

### COMO BRINCAR

- 1 Separe copos e potes de plástico.
- 2 O desafio é construir a torre mais alta possível.
- 3 Meça com uma fita métrica ou compare com o tamanho da criança.
- 4 Derrubem juntos no final, que é a parte favorita.



**Dica** Cronometre 1 minuto para os maiores. Para os pequenos, empilhar 5 copos já é uma vitória.

Nº  
31

## Mansão de Bonecos

 CABANAS E CONSTRUÇÕES☐ Já brincamos 4 a 10 anos 1 ou mais crianças 40 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Criatividade e brincadeira de casinha.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Caixa de sapato,  
retalhos, papel colorido

### COMO BRINCAR

- 1 Divida a caixa em cômodos com papelão.
- 2 Faça móveis com caixinhas de fósforo, tampinhas e papel.
- 3 Cole papel colorido como papel de parede.
- 4 Brinque com bonecos ou figuras desenhadas em papel.

 **Dica** Deixe a criança decidir a decoração. É uma ótima atividade para ela fazer sozinha depois de pronta a estrutura.

Nº  
32

## Estação de Trem

 CABANAS E CONSTRUÇÕES☐ Já brincamos 3 a 8 anos 1 ou mais crianças 25 min Dentro de casa Energia média ● ● ●

Organização, contagem e faz de conta.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Caixas de sapato,  
barbante, canetinha

### COMO BRINCAR

- 1 Cada caixa vira um vagão.
- 2 Ligue os vagões com barbante.
- 3 A criança coloca bichinhos e bonecos nos vagões.
- 4 Monte estações pela casa onde o trem para e troca os "passageiros".

 **Dica** Crie bilhetes de papel e faça a criança "cobrar a passagem". Treina números e conversa.

Nº  
33

## Avião de Papel Gigante

 CABANAS E CONSTRUÇÕES☐ Já brincamos 5 a 10 anos 1 ou mais crianças 20 min Dentro de casa Energia média ● ● ●

Coordenação fina e competição saudável.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Folhas A4 ou de jornal

### COMO BRINCAR

- 1 Ensine a dobrar um avião de papel simples.
- 2 Cada um decora o seu.
- 3 Façam competições: o que voa mais longe, o que fica mais tempo no ar, o que acerta um alvo.
- 4 Anote os recordes numa folha.

 **Dica** Procure "avião de papel dardo" se quiser um modelo mais rápido. Os maiores adoram testar modelos diferentes.

Nº  
34

## Iglu de Copos

 CABANAS E CONSTRUÇÕES☐ Já brincamos 5 a 10 anos 1 ou mais crianças 40 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Paciência, construção e trabalho em equipe.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Muitos copos plásticos e grampeador (para o adulto)

### COMO BRINCAR

- 1 Grampeie copos lado a lado formando um círculo no chão.
- 2 Vá subindo as camadas, fechando um pouco a cada volta.
- 3 Deixe espaço para uma portinha.
- 4 Quando ficar pronto, a criança entra no iglu.

 **Dica** Use copos baratos de festa. Com 200 copos já sai um iglu para criança pequena.

Nº  
35

## Ponte para Carrinhos

 CABANAS E CONSTRUÇÕES☐ Já brincamos 4 a 10 anos 1 ou mais crianças 20 min Dentro de casa Energia média ● ● ●

Noção de engenharia e muita tentativa e erro.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Livros, régua, papelão

### COMO BRINCAR

- 1 Coloque duas pilhas de livros afastadas.
- 2 O desafio é fazer uma ponte de papelão que aguentar um carrinho passando.
- 3 Teste: a ponte caiu? Dobre o papelão, junte mais folhas.
- 4 Aumente a distância a cada vitória.

 **Dica** Mostre que dobrar o papelão em sanfona deixa a ponte muito mais forte. É ciência de verdade.

Nº  
36

## Esconderijo Secreto

 CABANAS E CONSTRUÇÕES☐ Já brincamos 4 a 10 anos 1 ou mais crianças 20 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Imaginação e linguagem.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Lençol, lanterna, papel e caneta

### COMO BRINCAR

- 1 Monte uma cabaninha rápida.
- 2 Crie uma senha secreta para entrar.
- 3 Lá dentro, a criança tem um "diário secreto" para desenhar e escrever.
- 4 Só entra quem souber a senha.

 **Dica** Mude a senha todo dia. Os maiores adoram criar códigos com números e símbolos.

Nº  
37

## Casa na Árvore de Mentirinha

 CABANAS E CONSTRUÇÕES☐ Já brincamos 4 a 10 anos 1 ou mais crianças 30 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Aventura e brincadeira de faz de conta.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Beliche ou sofá, lençol,  
cesta com barbante

### COMO BRINCAR

- 1 Transforme o beliche ou o sofá na "casa na árvore", cobrindo com um lençol.
- 2 Amarre uma cestinha num barbante.
- 3 A criança puxa a cesta para cima com "suprimentos" (lanche, livros).
- 4 Combine uma senha para subir.

 **Dica** Mantenha sempre a supervisão em lugares altos. No sofá é mais seguro para os pequenos.

Nº  
38

## Fortaleza de Almofadas

 CABANAS E CONSTRUÇÕES☐ Já brincamos 3 a 10 anos 2 ou mais crianças 20 min Dentro de casa Energia alta ● ● ●

Construção e uma "guerra" divertida no final.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Almofadas e  
travesseiros

### COMO BRINCAR

- 1 Cada um constrói sua fortaleza de almofadas num canto da sala.
- 2 Usem meias enroladas como "bolas de neve".
- 3 Ao sinal, joguem as meias na fortaleza do outro.
- 4 Quem derrubar a fortaleza adversária primeiro vence.

 **Dica** Combine: vale só meia enrolada e nunca no rosto. A risada é garantida.



## CAPÍTULO 3

# Arte com o que Tem em Casa

Pintura, colagem e massinha com materiais que você já tem. Atividades para criar e levar horas.

**20**

BRINCADEIRAS

**2-10**

ANOS

**Nº 39-58**

NO LIVRO

|    |                            |           |    |                             |           |
|----|----------------------------|-----------|----|-----------------------------|-----------|
| 39 | Massinha Caseira           | 3-10 anos | 49 | Pintura com Dedos           | 2-6 anos  |
| 40 | Pintura com Esponja        | 3-8 anos  | 50 | Escultura de Papel Alumínio | 4-10 anos |
| 41 | Carimbo de Batata          | 4-10 anos | 51 | Arte com Folhas             | 3-10 anos |
| 42 | Fantochê de Meia           | 3-10 anos | 52 | Pulseira de Macarrão        | 4-10 anos |
| 43 | Colagem de Revista         | 4-10 anos | 53 | Tinta de Sal                | 5-10 anos |
| 44 | Desenho no Papelão Gigante | 3-10 anos | 54 | Retrato da Família          | 4-10 anos |
| 45 | Pintura com Canudo         | 4-10 anos | 55 | Papel Marmorizado           | 5-10 anos |
| 46 | Pintura com Gelo           | 3-8 anos  | 56 | Coroa de Papel              | 3-8 anos  |
| 47 | Dobradura de Bichos        | 5-10 anos | 57 | Quadro de Botões            | 4-10 anos |
| 48 | Mosaico de Papel           | 4-10 anos | 58 | Desenho de Olhos Fechados   | 4-10 anos |

Nº  
39

## Massinha Caseira

👉 ARTE COM O QUE TEM EM CASA

☐ Já brincamos

👤 3 a 10 anos

👥 1 ou mais crianças

🕒 30 min

🏠 Dentro de casa

⚡ Energia calma ● ● ●

Coordenação fina e muita criatividade.

### VOCÊ VAI PRECISAR

2 xícaras de farinha, 1/2 de sal, 1 de água, 1 colher de óleo e corante

### COMO BRINCAR

- 1 Misture a farinha e o sal numa tigela.
- 2 Acrescente a água aos poucos com o óleo e algumas gotas de corante.
- 3 Amasse até virar uma massinha macia.
- 4 Faça bichos, comidinhas e letras.

💡 **Dica** Guarde num pote bem fechado na geladeira. Dura mais de uma semana. Não é comida: supervisione os pequenos.

Nº  
40

## Pintura com Esponja

👉 ARTE COM O QUE TEM EM CASA

☐ Já brincamos

👤 3 a 8 anos

👥 1 ou mais crianças

🕒 20 min

🏠 Dentro de casa

⚡ Energia calma ● ● ●

Explorar cores e texturas.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Esponja de cozinha nova, tinta guache, papel

### COMO BRINCAR

- 1 Recorte a esponja em formatos: estrela, coração, quadrado.
- 2 Coloque um pouco de tinta num prato.
- 3 A criança molha a esponja e carimba no papel.
- 4 Misture as cores para descobrir cores novas.

💡 **Dica** Forre a mesa com jornal e use uma camiseta velha como avental. A sujeira faz parte da diversão.

Nº  
41

## Carimbo de Batata

👉 ARTE COM O QUE TEM EM CASA

☐ Já brincamos

👤 4 a 10 anos

👥 1 ou mais crianças

🕒 25 min

🏠 Dentro de casa

⚡ Energia calma ● ● ●

*Criatividade e padrões.*

### VOCÊ VAI PRECISAR

Batata, faca (para o adulto), tinta

### COMO BRINCAR

- 1 O adulto corta a batata ao meio e entalha um desenho simples.
- 2 A criança passa tinta na batata.
- 3 Carimba no papel formando desenhos, molduras ou papel de presente.
- 4 Faça uma batata para cada cor.

💡 **Dica** Use o carimbo para fazer cartões e embrulhos de presente para os avós.

Nº  
42

## Fantoche de Meia

👉 ARTE COM O QUE TEM EM CASA

☐ Já brincamos

👤 3 a 10 anos

👥 1 ou mais crianças

🕒 30 min

🏠 Dentro de casa

⚡ Energia calma ● ● ●

*Coordenação, criatividade e linguagem.*

### VOCÊ VAI PRECISAR

Meias velhas, botões, lã, cola e canetinha

### COMO BRINCAR

- 1 Vista a meia na mão.
- 2 Cole ou costure botões como olhos.
- 3 Use lã como cabelo e papel vermelho como língua.
- 4 Monte um teatrinho atrás do sofá.

💡 **Dica** Os botões soltam: para menores de 3 anos, desenha os olhos em vez de colar.

Nº  
**43**

## Colagem de Revista

👉 ARTE COM O QUE TEM EM CASA

☐ Já brincamos

👤 4 a 10 anos

👥 1 ou mais crianças

🕒 25 min

🏠 Dentro de casa

⚡ Energia calma ● ● ●

*Coordenação fina e imaginação.*

### VOCÊ VAI PRECISAR

Revistas velhas, tesoura  
sem ponta, cola, papel

### COMO BRINCAR

- 1 Folheie revistas e recorte figuras.
- 2 Monte uma cena nova na folha: um animal no espaço, uma casa no mar.
- 3 Complete com desenhos.
- 4 Dê um título para a obra.

💡 **Dica** Proponha temas: "minha casa dos sonhos", "minhas férias", "um monstro maluco".

Nº  
**44**

## Desenho no Papelão Gigante

👉 ARTE COM O QUE TEM EM CASA

☐ Já brincamos

👤 3 a 10 anos

👥 1 ou mais crianças

🕒 30 min

🏠 Dentro de casa

⚡ Energia calma ● ● ●

*Liberdade para desenhar grande.*

### VOCÊ VAI PRECISAR

Papelão grande aberto e  
giz de cera

### COMO BRINCAR

- 1 Abra uma caixa grande no chão.
- 2 A criança deita e desenha em volta do próprio corpo (o adulto contorna).
- 3 Ela preenche o desenho com roupas, rosto e cores.
- 4 Pendure na parede como um "autorretrato".

💡 **Dica** Faça o contorno de toda a família lado a lado. Vira uma lembrança das férias.

Nº  
45

## Pintura com Canudo

👉 ARTE COM O QUE TEM EM CASA

☐ Já brincamos

👤 4 a 10 anos

👥 1 ou mais crianças

🕒 20 min

🏠 Dentro de casa

⚡ Energia calma ● ● ●

Respiração, controle e arte abstrata.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Canudos, tinta guache  
aguada, papel

### COMO BRINCAR

- 1 Pingue gotas de tinta aguada no papel.
- 2 A criança sopra com o canudo para espalhar a tinta.
- 3 Formam-se "árvores" e "monstrinhos".
- 4 Depois de seco, desenhe olhos e bocas nas manchas.

💡 **Dica** Ensine a soprar sem puxar o ar pelo canudo. É ótimo também para acalmar.

Nº  
46

## Pintura com Gelo

👉 ARTE COM O QUE TEM EM CASA

☐ Já brincamos

👤 3 a 8 anos

👥 1 ou mais crianças

🕒 20 min

🏠 Quintal ou área externa

⚡ Energia calma ● ● ●

Explorar cores e o derreter do gelo.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Forminha de gelo, água,  
tinta guache, palito de  
picolé

### COMO BRINCAR

- 1 Misture tinta com água e coloque na forminha.
- 2 Coloque um palito em cada espaço e congele.
- 3 No dia seguinte, a criança pinta passando o gelo colorido no papel.
- 4 Veja as cores se misturarem enquanto derretem.

💡 **Dica** Faça no quintal ou na varanda, porque pinga. Perfeito para dia de calor.

Nº  
47

## Dobradura de Bichos

👉 ARTE COM O QUE TEM EM CASA

☐ Já brincamos

👤 5 a 10 anos

👥 1 ou mais crianças

🕒 20 min

🏠 Dentro de casa

⚡ Energia calma ● ● ●

Coordenação fina, concentração e paciência.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Papel quadrado colorido

### COMO BRINCAR

- 1 Comece com dobraduras simples: cachorro, gato, barquinho.
- 2 Faça junto com a criança, dobra por dobra.
- 3 Desenhe os olhos e o focinho.
- 4 Monte uma "fazenda de papel".



**Dica** O cachorro tem só 3 dobras: perfeito para os pequenos começarem.

Nº  
48

## Mosaico de Papel

👉 ARTE COM O QUE TEM EM CASA

☐ Já brincamos

👤 4 a 10 anos

👥 1 ou mais crianças

🕒 30 min

🏠 Dentro de casa

⚡ Energia calma ● ● ●

Coordenação fina e paciência.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Papel colorido picado,  
cola, um desenho  
simples

### COMO BRINCAR

- 1 Desenhe um contorno grande (peixe, sol, flor).
- 2 A criança rasga papel colorido em pedacinhos.
- 3 Cola os pedacinhos preenchendo o desenho.
- 4 Use cores diferentes em cada parte.



**Dica** Rasgar com a mão é ótimo para os pequenos. Os maiores podem cortar quadradinhos com tesoura sem ponta.

Nº  
49

## Pintura com Dedos

 ARTE COM O QUE TEM EM CASA☐ Já brincamos 2 a 6 anos 1 ou mais crianças 15 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Experiência sensorial e liberdade.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Tinta guache atóxica,  
papel grande

### COMO BRINCAR

- 1 Coloque um papel grande na mesa ou no chão.
- 2 Coloque tinta em pratinhos.
- 3 A criança pinta com os dedos e as mãos.
- 4 Faça carimbos de mão e transforme em bichos.

 **Dica** A marca da mão vira peixe, galo, árvore. Guarde uma de cada dia das férias.

Nº  
50

## Escultura de Papel Alumínio

 ARTE COM O QUE TEM EM CASA☐ Já brincamos 4 a 10 anos 1 ou mais crianças 15 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Modelar formas em 3D.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Papel alumínio

### COMO BRINCAR

- 1 Dê um pedaço grande de papel alumínio.
- 2 A criança amassa e modela bonecos, bichos ou objetos.
- 3 Monte uma "exposição" na estante.
- 4 Tire foto das obras.

 **Dica** O alumínio é limpo e fácil. Bom para os dias em que você não quer sujeira.

Nº  
51

## Arte com Folhas

👉 ARTE COM O QUE TEM EM CASA

☐ Já brincamos

👤 3 a 10 anos

👥 1 ou mais crianças

🕒 25 min

🏠 Quintal ou área externa

⚡ Energia calma ● ● ●

Observar a natureza e criar.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Folhas e flores do quintal, cola, papel

### COMO BRINCAR

- 1 Recolha folhas, flores e gravetos.
- 2 Cole no papel formando bichos, pessoas ou paisagens.
- 3 Complete com canetinha.
- 4 Faça um "quadro da natureza".

💡 **Dica** Uma folha vira o corpo de uma borboleta, outra vira asa. Deixe a imaginação comandar.

Nº  
52

## Pulseira de Macarrão

👉 ARTE COM O QUE TEM EM CASA

☐ Já brincamos

👤 4 a 10 anos

👥 1 ou mais crianças

🕒 25 min

🏠 Dentro de casa

⚡ Energia calma ● ● ●

Coordenação fina e contagem.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Macarrão de furo (penne), barbante, tinta

### COMO BRINCAR

- 1 Pinte o macarrão com tinta e deixe secar.
- 2 Passe o barbante pelo furo.
- 3 Monte padrões: vermelho, azul, vermelho, azul.
- 4 Amarre e use a pulseira ou o colar.

💡 **Dica** Peça padrões cada vez mais difíceis: 2 vermelhos, 1 azul. Treina lógica sem a criança perceber.

Nº  
53

## Tinta de Sal

👉 ARTE COM O QUE TEM EM CASA

☐ Já brincamos

👤 5 a 10 anos

👥 1 ou mais crianças

🕒 25 min

🏠 Dentro de casa

⚡ Energia calma ● ● ●

Ver a tinta "correr" como mágica.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Cola branca, sal, tinta  
aguada, pincel

### COMO BRINCAR

- 1 Desenhe com cola branca no papel.
- 2 Jogue sal por cima e tire o excesso.
- 3 Encoste o pincel com tinta aguada no sal.
- 4 Veja a tinta se espalhar pelas linhas.

💡 **Dica** Deixe secar deitado por algumas horas. O efeito brilhante encanta as crianças.

Nº  
54

## Retrato da Família

👉 ARTE COM O QUE TEM EM CASA

☐ Já brincamos

👤 4 a 10 anos

👥 1 ou mais crianças

🕒 25 min

🏠 Dentro de casa

⚡ Energia calma ● ● ●

Observação e afeto.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Papel, lápis de cor,  
espelho

### COMO BRINCAR

- 1 A criança desenha cada pessoa da família.
- 2 Use um espelho para ela observar o próprio rosto.
- 3 Peça detalhes: cor do cabelo, óculos, sorriso.
- 4 Pendure o retrato na geladeira.

💡 **Dica** Pergunte sobre cada pessoa enquanto ela desenha. Rende conversas lindas.

Nº  
55

## Papel Marmorizado

 ARTE COM O QUE TEM EM CASA☐ Já brincamos 5 a 10 anos 1 ou mais crianças 25 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Experiência e arte ao mesmo tempo.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Bandeja, água, tinta  
guache, óleo de cozinha,  
papel

### COMO BRINCAR

- 1 Coloque água na bandeja com algumas gotas de óleo.
- 2 Pingue tinta e mexa com um palito formando redemoinhos.
- 3 Encoste o papel na água e tire rápido.
- 4 Deixe secar e veja o desenho marmorizado.

 **Dica** Cada folha sai diferente. Use depois como capa de caderno ou cartão.

Nº  
56

## Coroa de Papel

 ARTE COM O QUE TEM EM CASA☐ Já brincamos 3 a 8 anos 1 ou mais crianças 20 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Criatividade e faz de conta.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Cartolina, tesoura sem  
ponta, cola, papel  
colorido

### COMO BRINCAR

- 1 Recorte uma tira de cartolina no tamanho da cabeça.
- 2 Recorte os picos da coroa.
- 3 Decore com papel colorido, bolinhas e desenhos.
- 4 Feche com fita e brinque de rei ou rainha.

 **Dica** Faça coroas para toda a família e organize um "baile real" na sala.

Nº  
57

## Quadro de Botões

 ARTE COM O QUE TEM EM CASA☐ Já brincamos 4 a 10 anos 1 ou mais crianças 25 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Coordenação fina e classificação.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Botões, cola, papelão

### COMO BRINCAR

- 1 Separe os botões por cor e tamanho.
- 2 Desenhe um contorno simples no papelão (árvore, balão, flor).
- 3 Cole os botões dentro do desenho.
- 4 Use os botões grandes de base e os pequenos de detalhe.

 **Dica** Supervisione: botões são pequenos. Não indicado para crianças que ainda levam coisas à boca.

Nº  
58

## Desenho de Olhos Fechados

 ARTE COM O QUE TEM EM CASA☐ Já brincamos 4 a 10 anos 2 ou mais crianças 10 min Qualquer lugar Energia calma ● ● ●

Rir muito e soltar a criatividade.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Papel e caneta

### COMO BRINCAR

- 1 Cada um desenha algo de olhos fechados: um gato, uma casa.
- 2 Abram os olhos e vejam o resultado.
- 3 Os outros tentam adivinhar o que é.
- 4 Votem no desenho mais engraçado.

 **Dica** Ninguém desenha bem de olhos fechados, nem os adultos. É isso que deixa a brincadeira divertida.



## CAPÍTULO 4

# Brincadeiras Calmas

Para depois do almoço, antes de dormir ou quando a casa precisa de silêncio.

**18**

BRINCADEIRAS

**2-10**

ANOS

**Nº 59-76**

NO LIVRO

|    |                          |           |    |                               |           |
|----|--------------------------|-----------|----|-------------------------------|-----------|
| 59 | Caixa dos Mistérios      | 3-10 anos | 68 | Jogo do Silêncio              | 3-10 anos |
| 60 | História com Dado        | 4-10 anos | 69 | Livro Inventado               | 5-10 anos |
| 61 | Desenhar Ouvindo Música  | 3-10 anos | 70 | Separar e Classificar         | 2-6 anos  |
| 62 | Respiração do Balão      | 3-10 anos | 71 | Escuta de Histórias no Escuro | 3-10 anos |
| 63 | Quebra-Cabeça de Recorte | 4-10 anos | 72 | Massagem de Pizza             | 3-8 anos  |
| 64 | loga dos Bichos          | 3-10 anos | 73 | Contar Estrelas de Papel      | 3-7 anos  |
| 65 | Cesta dos Sentidos       | 2-6 anos  | 74 | Jogo da Memória Caseiro       | 4-10 anos |
| 66 | Ligue os Pontos Caseiro  | 4-10 anos | 75 | Pescaria de Clipes            | 3-8 anos  |
| 67 | Cinema de Sombras        | 3-10 anos | 76 | Observar as Nuvens            | 3-10 anos |

Nº  
59

## Caixa dos Mistérios

🌙 BRINCADEIRAS CALMAS

☐ Já brincamos

👤 3 a 10 anos

👥 1 ou mais crianças

🕒 10 min

🏠 Qualquer lugar

⚡ Energia calma ● ● ●

Usar o tato e a imaginação.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Caixa com um furo,  
objetos da casa

### COMO BRINCAR

- 1 Coloque um objeto dentro da caixa sem a criança ver.
- 2 Ela coloca a mão pelo furo.
- 3 Tenta adivinhar o que é só pelo tato.
- 4 Troquem os papéis.

💡 **Dica** Use objetos com texturas bem diferentes: escova, esponja, colher, pelúcia.

Nº  
60

## História com Dado

🌙 BRINCADEIRAS CALMAS

☐ Já brincamos

👤 4 a 10 anos

👥 1 ou mais crianças

🕒 15 min

🏠 Qualquer lugar

⚡ Energia calma ● ● ●

Criatividade e linguagem.

### VOCÊ VAI PRECISAR

1 dado e uma lista de 6  
personagens e 6 lugares

### COMO BRINCAR

- 1 Faça duas listas numeradas de 1 a 6: personagens e lugares.
- 2 Jogue o dado duas vezes: um personagem e um lugar.
- 3 Invente uma história juntos com o que saiu.
- 4 Cada um continua a história com uma frase.

💡 **Dica** Exemplo: "Um dinossauro (3) num supermercado (5)". As histórias ficam hilárias.

Nº  
61

## Desenhar Ouvindo Música

🌙 BRINCADEIRAS CALMAS

☐ Já brincamos 3 a 10 anos 1 ou mais crianças 15 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Relaxar e expressar sentimentos.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Papel, giz de cera,  
música calma

### COMO BRINCAR

- 1 Coloque uma música calma.
- 2 A criança desenha o que sente ou imagina ouvindo.
- 3 Troque para uma música agitada e veja o desenho mudar.
- 4 Converse sobre as cores que ela escolheu.

 **Dica** Música clássica ou sons da natureza funcionam muito bem antes da soneca.

Nº  
62

## Respiração do Balão

🌙 BRINCADEIRAS CALMAS

☐ Já brincamos 3 a 10 anos 1 ou mais crianças 5 min Qualquer lugar Energia calma ● ● ●

Acalmar o corpo e a mente.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Nenhum

### COMO BRINCAR

- 1 Sentem confortáveis.
- 2 Puxem o ar pelo nariz enchendo a barriga como um balão.
- 3 Soltem o ar devagar pela boca, esvaziando o balão.
- 4 Repitam 5 vezes.

 **Dica** Use quando a criança estiver agitada ou chorando. Fazer junto com ela funciona muito melhor que mandar.

Nº  
63

## Quebra-Cabeça de Recorte

🌙 BRINCADEIRAS CALMAS

☐ Já brincamos 4 a 10 anos 1 ou mais crianças 20 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Paciência, lógica e coordenação.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Um desenho ou foto de revista, papelão, cola, tesoura

### COMO BRINCAR

- 1 Cole um desenho ou foto no papelão.
- 2 Corte em peças: 4 para os pequenos, 12 ou mais para os maiores.
- 3 Misture e monte.
- 4 Guarde num envelope para montar outro dia.

 **Dica** Use um desenho que a própria criança fez. Ela adora montar o próprio desenho.

Nº  
64

## loga dos Bichos

🌙 BRINCADEIRAS CALMAS

☐ Já brincamos 3 a 10 anos 1 ou mais crianças 15 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Alongar e acalmar o corpo.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Tapete ou toalha

### COMO BRINCAR

- 1 Faça posições inspiradas em bichos: gato (costas arqueadas), cobra (deitado erguendo o peito), árvore (num pé só).
- 2 Fique 5 respirações em cada uma.
- 3 Faça barulhos dos bichos para ficar divertido.
- 4 Termine deitado de olhos fechados.

 **Dica** Antes de dormir, termine com a posição "estrela do mar": deitado, braços e pernas abertos, respirando devagar.

Nº  
65

## Cesta dos Sentidos

🌙 BRINCADEIRAS CALMAS

☐ Já brincamos

👤 2 a 6 anos

👥 1 ou mais crianças

🕒 15 min

🏠 Dentro de casa

⚡ Energia calma ● ● ●

Explorar texturas e sons.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Cesta com objetos seguros (colher de pau, esponja, pano, pinha)

### COMO BRINCAR

- 1 Coloque objetos variados numa cesta.
- 2 A criança explora cada um: toca, sacode, cheira.
- 3 Pergunte: é macio ou duro? Faz barulho?
- 4 Troque os objetos a cada dia.

💡 **Dica** Para os bem pequenos, tudo sob supervisão e sem peças pequenas.

Nº  
66

## Ligue os Pontos Caseiro

🌙 BRINCADEIRAS CALMAS

☐ Já brincamos

👤 4 a 10 anos

👥 1 ou mais crianças

🕒 15 min

🏠 Dentro de casa

⚡ Energia calma ● ● ●

Números e coordenação fina.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Papel e caneta

### COMO BRINCAR

- 1 O adulto desenha pontinhos numerados formando uma figura simples.
- 2 A criança liga os pontos em ordem.
- 3 Descubra a figura escondida.
- 4 Depois ela pinta.

💡 **Dica** Para os maiores, use números até 50 ou letras do alfabeto.

Nº  
67

## Cinema de Sombras

🌙 BRINCADEIRAS CALMAS

☐ Já brincamos 3 a 10 anos 1 ou mais crianças 20 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Imaginação e um momento calmo no escuro.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Lanterna, parede branca  
ou lençol

### COMO BRINCAR

- 1 Apague a luz e aponte a lanterna para a parede.
- 2 Faça sombras com as mãos: cachorro, pássaro, coelho.
- 3 Conte uma história com as sombras.
- 4 Deixe a criança criar as dela.

 **Dica** Recorte bichos em papelão e prenda num palito para fazer fantoches de sombra.

Nº  
68

## Jogo do Silêncio

🌙 BRINCADEIRAS CALMAS

☐ Já brincamos 3 a 10 anos 2 ou mais crianças 5 min Qualquer lugar Energia calma ● ● ●

Autocontrole e escuta.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Nenhum

### COMO BRINCAR

- 1 Todos ficam em silêncio total, sentados.
- 2 Escutem os sons da casa e da rua.
- 3 Depois de 1 minuto, cada um fala quantos sons ouviu.
- 4 Quem falar ou rir antes perde a rodada.

 **Dica** Um ótimo jeito de baixar a energia depois de uma brincadeira agitada.

Nº  
69

## Livro Inventado

🌙 BRINCADEIRAS CALMAS

☐ Já brincamos 5 a 10 anos 1 ou mais crianças 30 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Escrita, desenho e criatividade.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Folhas dobradas e grampeadas, lápis de cor

### COMO BRINCAR

- 1 Dobre 4 folhas ao meio e grampeie como um livrinho.
- 2 A criança inventa uma história.
- 3 Desenha cada página.
- 4 Os maiores escrevem o texto, e os pequenos ditam para você escrever.

 **Dica** No fim das férias, ela terá uma coleção de livros próprios. Vira um tesouro.

Nº  
70

## Separar e Classificar

🌙 BRINCADEIRAS CALMAS

☐ Já brincamos 2 a 6 anos 1 ou mais crianças 15 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Organização, cores e concentração.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Botões grandes, tampinhas ou blocos e potes

### COMO BRINCAR

- 1 Misture tampinhas de cores diferentes.
- 2 A criança separa por cor em potinhos.
- 3 Depois por tamanho.
- 4 Conte quantas tem em cada pote.

 **Dica** Use pregadores de roupa para pegar as tampinhas. Fortalece a mão para a escrita.

Nº  
71

## Escuta de Histórias no Escuro

🌙 BRINCADEIRAS CALMAS

☐ Já brincamos 3 a 10 anos 1 ou mais crianças 15 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Imaginação e vínculo.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Lanterna

### COMO BRINCAR

- 1 Deitem juntos com a luz apagada.
- 2 O adulto conta uma história iluminando o próprio rosto com a lanterna.
- 3 Deixe a criança escolher o rumo da história.
- 4 No fim, ela conta uma para você.

 **Dica** Conte histórias da sua infância. As crianças adoram saber como os pais eram pequenos.

Nº  
72

## Massagem de Pizza

🌙 BRINCADEIRAS CALMAS

☐ Já brincamos 3 a 8 anos 2 ou mais crianças 5 min Qualquer lugar Energia calma ● ● ●

Acalmar e criar conexão.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Nenhum

### COMO BRINCAR

- 1 A criança deita de barriga para baixo.
- 2 Você "faz uma pizza" nas costas dela: abre a massa (massagem), joga o molho (dedinhos), coloca o queijo.
- 3 Depois coloca no forno (abraço quentinho).
- 4 Troquem: ela faz a pizza em você.

 **Dica** Perfeito para a hora de dormir ou depois de uma briga entre irmãos.

Nº  
73

## Contar Estrelas de Papel

🌙 BRINCADEIRAS CALMAS

☐ Já brincamos

👤 3 a 7 anos

👥 1 ou mais crianças

🕒 15 min

🏠 Dentro de casa

⚡ Energia calma ● ● ●

Contagem e um teto mágico.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Papel, tesoura, fita

### COMO BRINCAR

- 1 Recorte estrelas de papel amarelo.
- 2 Cole no teto ou na parede do quarto.
- 3 Na hora de dormir, contem juntos.
- 4 Invente nomes para as constelações.

💡 **Dica** Se tiver papel que brilha no escuro, o efeito fica ainda mais bonito.

Nº  
74

## Jogo da Memória Caseiro

🌙 BRINCADEIRAS CALMAS

☐ Já brincamos

👤 4 a 10 anos

👥 1 ou mais crianças

🕒 20 min

🏠 Dentro de casa

⚡ Energia calma ● ● ●

Memória e atenção.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Cartolina, canetinha

### COMO BRINCAR

- 1 Recorte 20 cartões iguais.
- 2 Desenhe pares iguais (2 sóis, 2 casas, 2 gatos).
- 3 Vire todos para baixo e embaralhe.
- 4 Cada um vira 2 cartas por vez tentando achar os pares.

💡 **Dica** Fazer o jogo já é uma brincadeira. Depois ele dura as férias inteiras.

Nº  
75

## Pescaria de Clipes

🌙 BRINCADEIRAS CALMAS

☐ Já brincamos 3 a 8 anos 1 ou mais crianças 15 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Coordenação e paciência.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Peixes de papel com clipe, vareta, barbante e um ímã

### COMO BRINCAR

- 1 Recorte peixinhos de papel e prenda um clipe em cada.
- 2 Amarre um ímã num barbante preso a uma vareta.
- 3 Espalhe os peixes no chão (o "lago").
- 4 A criança pesca e conta os peixes.

 **Dica** Escreva números ou letras nos peixes e peça para ela pescar um específico.

Nº  
76

## Observar as Nuvens

🌙 BRINCADEIRAS CALMAS

☐ Já brincamos 3 a 10 anos 1 ou mais crianças 15 min Quintal ou área externa Energia calma ● ● ●

Calma, imaginação e conexão.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Toalha para deitar

### COMO BRINCAR

- 1 Deitem juntos no quintal ou na varanda.
- 2 Observem as nuvens passando.
- 3 Cada um diz que formato está vendo.
- 4 Inventem uma história com as nuvens.

 **Dica** À noite, troque por observar as estrelas e a lua.



## CAPÍTULO 5

# Jogos de Papel e Caneta

Só uma folha e uma caneta: perfeito para a sala de espera, a viagem e o fim de tarde.

**18**

BRINCADEIRAS

**4-10**

ANOS

**Nº 77-94**

NO LIVRO

|    |                        |           |    |                     |           |
|----|------------------------|-----------|----|---------------------|-----------|
| 77 | Jogo da Velha Gigante  | 4-10 anos | 86 | Adivinhe o Desenho  | 5-10 anos |
| 78 | Forca                  | 6-10 anos | 87 | Bingo de Palavras   | 5-10 anos |
| 79 | Batalha Naval de Papel | 7-10 anos | 88 | Jogo do Lápis no Ar | 5-10 anos |
| 80 | Jogo dos Pontinhos     | 5-10 anos | 89 | Rima Rápida         | 5-10 anos |
| 81 | Stop das Férias        | 7-10 anos | 90 | Mapa do Tesouro     | 5-10 anos |
| 82 | Desenho Coletivo       | 4-10 anos | 91 | Código Secreto      | 7-10 anos |
| 83 | Labirinto Desenhado    | 5-10 anos | 92 | Termine a História  | 5-10 anos |
| 84 | Caça-Palavras Caseiro  | 7-10 anos | 93 | Quanto Você Lembra  | 5-10 anos |
| 85 | Complete o Desenho     | 4-10 anos | 94 | Autógrafo de Bicho  | 4-10 anos |

Nº  
77

## Jogo da Velha Gigante

 JOGOS DE PAPEL E CANETA☐ Já brincamos 4 a 10 anos 2 crianças 10 min Qualquer lugar Energia calma ● ● ●

Raciocínio e estratégia.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Papel e caneta (ou fita crepe no chão)

### COMO BRINCAR

- 1 Desenhe o jogo da velha.
- 2 Um é o X e o outro é a bolinha.
- 3 Revezem marcando uma casa por vez.
- 4 Quem fizer 3 em linha primeiro vence.

 **Dica** Faça no chão com fita crepe e use almofadas como peças. Vira um jogo de corpo inteiro.

Nº  
78

## Forca

 JOGOS DE PAPEL E CANETA☐ Já brincamos 6 a 10 anos 2 ou mais crianças 10 min Qualquer lugar Energia calma ● ● ●

Ortografia e vocabulário.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Papel e caneta

### COMO BRINCAR

- 1 Uma pessoa pensa numa palavra e desenha um tracinho para cada letra.
- 2 Os outros chutam letras.
- 3 Acertou, a letra entra no tracinho. Errou, desenha uma parte do boneco.
- 4 Adivinhe a palavra antes de o boneco ficar completo.

 **Dica** Escolha temas: bichos, frutas, nomes da família. Para os menores, use palavras de 4 letras.

Nº  
79

## Batalha Naval de Papel

 JOGOS DE PAPEL E CANETA☐ Já brincamos 7 a 10 anos 2 crianças 20 min Qualquer lugar Energia calma ● ● ●

Coordenadas, estratégia e concentração.

### VOCÊ VAI PRECISAR

2 folhas quadriculadas e caneta

### COMO BRINCAR

- 1 Cada um desenha um quadro de 8 por 8, com letras e números.
- 2 Esconda seus "navios" pintando casinhas.
- 3 Revezem falando coordenadas ("B4!").
- 4 Quem afundar todos os navios do outro primeiro vence.

 **Dica** Esconda bem a folha. Os maiores adoram blefar.

Nº  
80

## Jogo dos Pontinhos

 JOGOS DE PAPEL E CANETA☐ Já brincamos 5 a 10 anos 2 crianças 15 min Qualquer lugar Energia calma ● ● ●

Estratégia e atenção.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Papel e caneta

### COMO BRINCAR

- 1 Faça uma grade de pontinhos (6 por 6).
- 2 Cada um liga dois pontos vizinhos por vez.
- 3 Quem fechar um quadradinho escreve a inicial dentro e joga de novo.
- 4 Quem tiver mais quadradinhos no fim vence.

 **Dica** Parece simples, mas exige estratégia. Os adultos perdem para as crianças com frequência.

Nº  
81

## Stop das Férias

 JOGOS DE PAPEL E CANETA☐ Já brincamos 7 a 10 anos 2 ou mais crianças 15 min Qualquer lugar Energia calma ● ● ●

Vocabulário, rapidez e escrita.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Papel e caneta

### COMO BRINCAR

- 1 Façam colunas: nome, bicho, fruta, cor, lugar.
- 2 Sorteiem uma letra.
- 3 Todos preenchem as colunas com palavras daquela letra.
- 4 Quem terminar primeiro grita "Stop!" e todos param.

 **Dica** Crie colunas temáticas de férias: brincadeira, coisa que tem na praia, comida de festa.

Nº  
82

## Desenho Coletivo

 JOGOS DE PAPEL E CANETA☐ Já brincamos 4 a 10 anos 2 ou mais crianças 10 min Qualquer lugar Energia calma ● ● ●

Criatividade e muita risada.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Papel dobrado em 3 partes e caneta

### COMO BRINCAR

- 1 Dobre a folha em 3 partes.
- 2 O primeiro desenha a cabeça e dobra para esconder.
- 3 O segundo desenha o corpo sem ver a cabeça.
- 4 O terceiro desenha as pernas. Abram e vejam o monstro.

 **Dica** Dê nome ao monstro e invente a história dele.

Nº  
**83**

## Labirinto Desenhado

 JOGOS DE PAPEL E CANETA

☐ Já brincamos

 5 a 10 anos

 1 ou mais crianças

 15 min

 Qualquer lugar

 Energia calma ● ● ●

Planejamento e coordenação.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Papel e caneta

### COMO BRINCAR

- 1 O adulto desenha um labirinto simples.
- 2 A criança encontra a saída com o lápis.
- 3 Depois ela desenha um labirinto para você.
- 4 Aumente a dificuldade a cada rodada.

 **Dica** Coloque um "tesouro" no meio do labirinto e "monstros" que bloqueiam caminhos.

Nº  
**84**

## Caça-Palavras Caseiro

 JOGOS DE PAPEL E CANETA

☐ Já brincamos

 7 a 10 anos

 1 ou mais crianças

 20 min

 Qualquer lugar

 Energia calma ● ● ●

Leitura e atenção.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Papel quadriculado e caneta

### COMO BRINCAR

- 1 Escolha 6 palavras de um tema.
- 2 Escreva as palavras na grade, na horizontal e na vertical.
- 3 Preencha os espaços com letras aleatórias.
- 4 Troquem e procurem as palavras do outro.

 **Dica** Use os nomes da família como tema. A criança adora achar o próprio nome.

Nº  
85

## Complete o Desenho

 JOGOS DE PAPEL E CANETA☐ Já brincamos 4 a 10 anos 1 ou mais crianças 10 min Qualquer lugar Energia calma ● ● ●

Imaginação e criatividade.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Papel e caneta

### COMO BRINCAR

- 1 O adulto faz um rabisco qualquer na folha.
- 2 A criança transforma o rabisco num desenho.
- 3 Depois ela faz o rabisco para você.
- 4 Comparem as ideias.



**Dica** Um círculo pode virar sol, bola, rosto ou pizza. Não existe resposta errada.

Nº  
86

## Adivinhe o Desenho

 JOGOS DE PAPEL E CANETA☐ Já brincamos 5 a 10 anos 2 ou mais crianças 15 min Qualquer lugar Energia calma ● ● ●

Comunicação e agilidade.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Papel e caneta

### COMO BRINCAR

- 1 Escreva palavras em papezinhos e coloque num pote.
- 2 Um sorteia e desenha sem falar nem escrever letras.
- 3 Os outros tentam adivinhar em 1 minuto.
- 4 Quem acertar desenha a próxima.



**Dica** Para os pequenos, use coisas fáceis: casa, sol, gato, bola.

Nº  
87

## Bingo de Palavras

 JOGOS DE PAPEL E CANETA☐ Já brincamos 5 a 10 anos 2 ou mais crianças 20 min Qualquer lugar Energia calma ● ● ●

Leitura e atenção.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Papel, caneta e feijões  
para marcar

### COMO BRINCAR

- 1 Cada um faz uma cartela de 3 por 3 com palavras de um tema.
- 2 Um adulto sorteia e lê as palavras.
- 3 Quem tiver a palavra marca com um feijão.
- 4 Quem completar a cartela grita "Bingo!".

 **Dica** Para quem ainda não lê, use desenhos no lugar das palavras.

Nº  
88

## Jogo do Lápis no Ar

 JOGOS DE PAPEL E CANETA☐ Já brincamos 5 a 10 anos 2 ou mais crianças 10 min Qualquer lugar Energia calma ● ● ●

Coordenação e humor.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Papel e caneta

### COMO BRINCAR

- 1 Sem tirar o lápis do papel, desenhe um bicho de uma só linha.
- 2 O outro tenta adivinhar.
- 3 Depois faça de olhos fechados.
- 4 Ganha quem fizer o desenho mais reconhecível.

 **Dica** Fica engraçado e ninguém fica com vergonha, porque todo mundo erra.

Nº  
89

## Rima Rápida

 JOGOS DE PAPEL E CANETA☐ Já brincamos 5 a 10 anos 2 ou mais crianças 10 min Qualquer lugar Energia calma ● ● ●

Consciência das palavras e linguagem.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Nenhum (ou papel para anotar)

### COMO BRINCAR

- 1 Fale uma palavra simples: gato.
- 2 A criança fala uma palavra que rima: pato, rato, sapato.
- 3 Revezem até ninguém lembrar mais.
- 4 Inventem um versinho com as rimas.

 **Dica** Rimar ajuda muito na alfabetização. Para os pequenos, aceite rimas inventadas.

Nº  
90

## Mapa do Tesouro

 JOGOS DE PAPEL E CANETA☐ Já brincamos 5 a 10 anos 1 ou mais crianças 30 min Dentro de casa Energia média ● ● ●

Leitura de mapa e noção de espaço.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Papel, caneta e um "tesouro" (lanche ou brinquedo)

### COMO BRINCAR

- 1 Desenhe o mapa da casa vista de cima.
- 2 Marque com X onde está o tesouro.
- 3 A criança segue o mapa para encontrar.
- 4 Depois ela esconde e desenha o mapa para você.

 **Dica** Envelheça o papel com café para parecer um mapa de pirata de verdade.

Nº  
91

## Código Secreto

 JOGOS DE PAPEL E CANETA☐ Já brincamos 7 a 10 anos 2 ou mais crianças 20 min Qualquer lugar Energia calma ● ● ●

Lógica, letras e mistério.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Papel e caneta

### COMO BRINCAR

- 1 Crie um código: A=1, B=2, C=3...
- 2 Escreva uma mensagem secreta em números.
- 3 A criança decifra a mensagem.
- 4 Depois ela manda uma mensagem codificada para você.

 **Dica** Esconda mensagens codificadas pela casa com pistas para um prêmio.

Nº  
92

## Termine a História

 JOGOS DE PAPEL E CANETA☐ Já brincamos 5 a 10 anos 2 ou mais crianças 15 min Qualquer lugar Energia calma ● ● ●

Criatividade e escrita.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Papel e caneta

### COMO BRINCAR

- 1 Escreva o começo de uma história: "Era uma vez um sapo que queria voar...".
- 2 A criança escreve ou fala a continuação.
- 3 Revezem frase por frase.
- 4 Leiam a história completa no final.

 **Dica** Guarde todas as histórias numa pasta. No fim das férias, vira um livro.

Nº  
93

## Quantos Você Lembra

 JOGOS DE PAPEL E CANETA

☐ Já brincamos

 5 a 10 anos

 2 ou mais crianças

 10 min

 Qualquer lugar

 Energia calma ● ● ●

Memória e atenção.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Bandeja, 10 objetos e um pano

### COMO BRINCAR

- 1 Coloque 10 objetos numa bandeja.
- 2 Todos olham por 30 segundos.
- 3 Cubra com um pano.
- 4 Cada um escreve ou fala quantos objetos lembra.

 **Dica** Para aumentar o desafio, tire um objeto escondido e pergunte qual sumiu.

Nº  
94

## Autógrafo de Bicho

 JOGOS DE PAPEL E CANETA

☐ Já brincamos

 4 a 10 anos

 1 ou mais crianças

 10 min

 Qualquer lugar

 Energia calma ● ● ●

Criatividade com as próprias digitais.

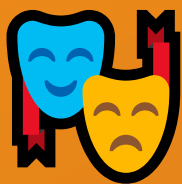
### VOCÊ VAI PRECISAR

Papel e canetinha

### COMO BRINCAR

- 1 Passe a ponta do dedo na tinta ou no carimbo.
- 2 Faça digitais no papel.
- 3 Transforme cada digital num bichinho com canetinha.
- 4 Faça uma "família de bichos de dedo".

 **Dica** Faça um cartão para os avós com as digitais de toda a família.



## CAPÍTULO 6

# Faz de Conta

A criança vira médica, chef, astronauta ou dona de loja. Imaginação que rende horas.

**18**

BRINCADEIRAS

**3-10**

ANOS

**Nº 95-112**

NO LIVRO

|     |                                |           |     |                      |           |
|-----|--------------------------------|-----------|-----|----------------------|-----------|
| 95  | Mercadinho                     | 3-10 anos | 104 | Detetive da Casa     | 6-10 anos |
| 96  | Consultório Médico             | 3-8 anos  | 105 | Teatro de Fantoques  | 4-10 anos |
| 97  | Restaurante da Família         | 4-10 anos | 106 | Bombeiros ao Resgate | 3-8 anos  |
| 98  | Escritório do Papai e da Mamãe | 4-10 anos | 107 | Loja de Brinquedos   | 4-10 anos |
| 99  | Salão de Beleza                | 4-10 anos | 108 | Escola de Bonecos    | 5-10 anos |
| 100 | Agência dos Correios           | 5-10 anos | 109 | Piquenique no Tapete | 3-10 anos |
| 101 | Veterinário dos Bichinhos      | 3-8 anos  | 110 | Desfile de Moda      | 4-10 anos |
| 102 | Astronautas na Lua             | 4-10 anos | 111 | Acampamento na Sala  | 4-10 anos |
| 103 | Chef de Cozinha de Mentirinha  | 3-8 anos  | 112 | Navio Pirata         | 4-10 anos |

Nº  
95

## Mercadinho

FAZ DE CONTA

☐ Já brincamos 3 a 10 anos 2 ou mais crianças 30 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Matemática, conversa e organização.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Embalagens vazias,  
dinheiro de papel,  
sacolas

### COMO BRINCAR

- 1 Junte embalagens vazias e arrume como prateleiras.
- 2 Coloque preços com etiquetas de papel.
- 3 Faça dinheiro de papel.
- 4 Um é o caixa e o outro é o cliente, depois trocam.

 **Dica** Use valores redondos (1, 2, 5) para treinar conta. Os maiores podem dar troco.

Nº  
96

## Consultório Médico

FAZ DE CONTA

☐ Já brincamos 3 a 8 anos 2 ou mais crianças 25 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Empatia e linguagem.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Bichos de pelúcia,  
faixas, colher, caixinha

### COMO BRINCAR

- 1 Os bichos de pelúcia são os pacientes.
- 2 A criança é a médica: examina, escuta o coração e faz curativos.
- 3 Faça uma receita de papel.
- 4 Troquem: o adulto é o paciente.

 **Dica** Ótimo para preparar a criança antes de uma consulta de verdade.

Nº  
97

## Restaurante da Família

 FAZ DE CONTA☐ Já brincamos 4 a 10 anos 2 ou mais crianças 30 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Escrita, organização e gentileza.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Papel para o cardápio,  
pratos, toalha

### COMO BRINCAR

- 1 A criança faz o cardápio com desenhos e preços.
- 2 Monte a mesa com toalha e guardanapo.
- 3 Ela anota os pedidos e "serve" os clientes.
- 4 No final, ela entrega a conta.

 **Dica** Pode servir o lanche de verdade nesse restaurante. A criança come muito melhor quando é ela quem serve.

Nº  
98

## Escritório do Papai e da Mamãe

 FAZ DE CONTA☐ Já brincamos 4 a 10 anos 1 ou mais crianças 25 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Imitação e coordenação fina.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Papéis, carimbos,  
envelopes, teclado velho

### COMO BRINCAR

- 1 Monte uma "mesa de trabalho".
- 2 Dê papéis, envelopes, cliques e carimbos.
- 3 A criança atende "telefonemas", preenche "documentos" e carimba.
- 4 Ela pode "trabalhar" ao seu lado enquanto você trabalha de verdade.

 **Dica** Funciona muito para as mães que trabalham em casa: ela fica do seu lado, ocupada e feliz.

Nº  
99

## Salão de Beleza

FAZ DE CONTA

☐ Já brincamos 4 a 10 anos 2 ou mais crianças 25 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Cuidado, coordenação e conversa.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Escovas, presilhas,  
toalha, espelho

### COMO BRINCAR

- 1 A criança é a cabeleireira.
- 2 O adulto senta como cliente.
- 3 Ela penteia, prende presilhas e "pinta" as unhas com o dedo.
- 4 No final, mostra o resultado no espelho.

 **Dica** Os meninos adoram ser barbeiros com espuma de barbear e um pente.

Nº  
100

## Agência dos Correios

FAZ DE CONTA

☐ Já brincamos 5 a 10 anos 2 ou mais crianças 30 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Escrita e comunicação.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Envelopes, papel, caixa  
de sapato

### COMO BRINCAR

- 1 Transforme uma caixa de sapato em caixa de correio.
- 2 A criança escreve ou desenha cartas para a família.
- 3 Ela é a carteira e entrega as cartas.
- 4 Todos respondem as cartas.

 **Dica** Peça cartas para os avós e mande de verdade pelo correio.

Nº  
101

## Veterinário dos Bichinhos

 FAZ DE CONTA☐ Já brincamos 3 a 8 anos 1 ou mais crianças 25 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Cuidado e responsabilidade.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Bichos de pelúcia, caixa,  
faixas

### COMO BRINCAR

- 1 Monte uma clínica com uma caixa como maca.
- 2 Cada bichinho chega com um "problema".
- 3 A criança cuida, enfaixa e dá "remédio".
- 4 Faça fichas de cada paciente.

 **Dica** Desenhe uma carteirinha de vacina para cada pelúcia.Nº  
102

## Astronautas na Lua

 FAZ DE CONTA☐ Já brincamos 4 a 10 anos 1 ou mais crianças 25 min Dentro de casa Energia média ● ● ●

Imaginação e aventura.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Caixa (foguetes), papel  
alumínio, lanterna

### COMO BRINCAR

- 1 Vistam "capacetes" de papel ou balde.
- 2 Entrem no foguete e façam a contagem regressiva.
- 3 Andem pela "lua" (sala escura) em câmera lenta.
- 4 Recolham "pedras lunares" com a lanterna.

 **Dica** Andar em câmera lenta, como sem gravidade, é a parte que eles mais amam.

Nº  
103

## Chef de Cozinha de Mentirinha

 FAZ DE CONTA☐ Já brincamos 3 a 8 anos 1 ou mais crianças 20 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Faz de conta e coordenação.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Panelinhas, potes,  
massinha

### COMO BRINCAR

- 1 Monte uma cozinha com panelinhas e potes.
- 2 Faça "comida" de massinha.
- 3 A criança cozinha e serve.
- 4 Todo mundo prova e dá nota.

 **Dica** Dê um "concurso de chef": cada um apresenta seu prato com nome e história.

Nº  
104

## Detetive da Casa

 FAZ DE CONTA☐ Já brincamos 6 a 10 anos 1 ou mais crianças 30 min Dentro de casa Energia média ● ● ●

Observação e raciocínio.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Lupa ou lanterna, papel  
e caneta

### COMO BRINCAR

- 1 Esconda pistas pela casa.
- 2 A criança é a detetive e segue as pistas.
- 3 Cada pista leva à próxima.
- 4 No final, ela descobre "o mistério" (quem pegou o biscoito).

 **Dica** Faça um crachá de detetive para ela. Aumenta muito o envolvimento.

Nº  
105

## Teatro de Fantoches

FAZ DE CONTA

☐ Já brincamos 4 a 10 anos 2 ou mais crianças 30 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Linguagem e expressão.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Fantoches de meia ou de papel, lençol

### COMO BRINCAR

- 1 Estique um lençol entre duas cadeiras como palco.
- 2 Os atores ficam escondidos atrás.
- 3 Apresentem uma história com os fantoches.
- 4 A plateia aplaude e dá ingressos de papel.

 **Dica** Faça os ingressos e a pipoca. Transforma a brincadeira num evento da família.

Nº  
106

## Bombeiros ao Resgate

FAZ DE CONTA

☐ Já brincamos 3 a 8 anos 1 ou mais crianças 20 min Dentro de casa Energia alta ● ● ●

Movimento e coragem.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Mangueira de papel, chapéu, bichinhos

### COMO BRINCAR

- 1 Esconda bichinhos "presos" em lugares da casa.
- 2 A criança é bombeira e sai ao resgate.
- 3 Ela "apaga o fogo" com a mangueira de papel.
- 4 Traga todos os bichinhos para a base.

 **Dica** Use uma sirene: a criança adora fazer "uóóó-uóóó" pela casa.

Nº  
107

## Loja de Brinquedos

 FAZ DE CONTA☐ Já brincamos 4 a 10 anos 2 ou mais crianças 25 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Organização e matemática.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Brinquedos, etiquetas  
de papel, dinheiro de  
papel

### COMO BRINCAR

- 1 Arrume os brinquedos como uma loja.
- 2 Coloque preços nas etiquetas.
- 3 A criança vende e recebe o dinheiro.
- 4 Depois ela vira cliente.

 **Dica** Ótima desculpa para organizar o quarto: no fim, a loja "fecha" e tudo volta para o lugar.

Nº  
108

## Escola de Bonecos

 FAZ DE CONTA☐ Já brincamos 5 a 10 anos 1 ou mais crianças 30 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Revisar o que aprendeu na escola.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Bonecos, quadro ou  
papel, giz

### COMO BRINCAR

- 1 Arrume os bonecos como alunos.
- 2 A criança é a professora.
- 3 Ela "ensina" letras, números, cores.
- 4 Faz chamada e corrige "provas".

 **Dica** Sem perceber, ela revisa tudo o que aprendeu. Ótimo para as férias.

Nº  
109

## Piquenique no Tapete

 FAZ DE CONTA☐ Já brincamos 3 a 10 anos 2 ou mais crianças 30 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Transformar o lanche num evento.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Toalha, cesta, lanche

### COMO BRINCAR

- 1 Estenda uma toalha no chão da sala.
- 2 Arrume a cesta com o lanche.
- 3 Convide os bichinhos de pelúcia.
- 4 Façam brincadeiras calmas no tapete depois de comer.

 **Dica** Faça o piquenique dentro da cabana de lençol para ficar ainda mais especial.

Nº  
110

## Desfile de Moda

 FAZ DE CONTA☐ Já brincamos 4 a 10 anos 1 ou mais crianças 25 min Dentro de casa Energia média ● ● ●

Criatividade e autoestima.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Roupas velhas,  
acessórios, música

### COMO BRINCAR

- 1 Separe roupas, chapéus e lenços.
- 2 A criança monta looks malucos.
- 3 Faça uma passarela no corredor com música.
- 4 A plateia aplaude e tira fotos.

 **Dica** Use as roupas dos pais. Elas ficam enormes e a risada é garantida.

Nº  
111

## Acampamento na Sala

FAZ DE CONTA

☐ Já brincamos 4 a 10 anos 2 ou mais crianças 60 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Uma noite inesquecível sem sair de casa.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Cabana, lanterna,  
colchonete, lanche

### COMO BRINCAR

- 1 Monte a cabana na sala.
- 2 Espalhe colchonetes e travesseiros.
- 3 Apague as luzes e use lanternas.
- 4 Contem histórias e durmam acampados.

 **Dica** Faça "marshmallow" de mentirinha com biscoito e conte histórias de quando você acampava.

Nº  
112

## Navio Pirata

FAZ DE CONTA

☐ Já brincamos 4 a 10 anos 1 ou mais crianças 30 min Dentro de casa Energia média ● ● ●

Aventura e imaginação.

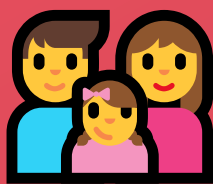
### VOCÊ VAI PRECISAR

Sofá, lençol, tapa-olho  
de papel

### COMO BRINCAR

- 1 O sofá vira o navio.
- 2 O chão é o mar cheio de tubarões.
- 3 A criança é a capitã e procura o tesouro escondido.
- 4 Andem na prancha (almofada) com cuidado.

 **Dica** Faça um mapa do tesouro para guiar a busca.



## CAPÍTULO 7

# Em Família

Brincadeiras para pais, avós, tios e irmãos brincarem juntos e criarem memórias.

**20**

BRINCADEIRAS

**3-10**

ANOS

**Nº 113-132**

NO LIVRO

|     |                                  |           |     |                             |           |
|-----|----------------------------------|-----------|-----|-----------------------------|-----------|
| 113 | Mímica em Família                | 5-10 anos | 123 | Concurso de Caretas         | 3-10 anos |
| 114 | Quem Sou Eu                      | 6-10 anos | 124 | Jogo das Diferenças Humanas | 5-10 anos |
| 115 | Show de Talentos                 | 4-10 anos | 125 | Karaokê da Família          | 4-10 anos |
| 116 | Noite do Jogo de Tabuleiro       | 5-10 anos | 126 | Diário de Férias da Família | 5-10 anos |
| 117 | Telefone Sem Fio                 | 4-10 anos | 127 | Pintura em Dupla            | 4-10 anos |
| 118 | Contaçon de Histórias da Família | 4-10 anos | 128 | Gincana em Família          | 5-10 anos |
| 119 | Cozinhando Juntos                | 4-10 anos | 129 | Sessão de Cinema em Casa    | 3-10 anos |
| 120 | Dança da Vassoura                | 4-10 anos | 130 | Árvore Genealógica          | 6-10 anos |
| 121 | Torta na Cara de Mentirinha      | 5-10 anos | 131 | Desafio das Perguntas       | 5-10 anos |
| 122 | Caça ao Tesouro em Família       | 4-10 anos | 132 | Olimpíada da Família        | 5-10 anos |

Nº  
113

## Mímica em Família

 EM FAMÍLIA☐ Já brincamos 5 a 10 anos 3 ou mais crianças 20 min Qualquer lugar Energia média ● ● ●

Expressão e muita risada.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Papeizinhos e um pote

### COMO BRINCAR

- 1 Escreva filmes, bichos ou profissões em papeizinhos.
- 2 Um sorteia e faz a mímica sem falar.
- 3 O time tenta adivinhar em 1 minuto.
- 4 Revezem os jogadores.

 **Dica** Para os pequenos, use bichos. Para os maiores, filmes e desenhos.

Nº  
114

## Quem Sou Eu

 EM FAMÍLIA☐ Já brincamos 6 a 10 anos 3 ou mais crianças 15 min Qualquer lugar Energia calma ● ● ●

Raciocínio e perguntas.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Papel e fita

### COMO BRINCAR

- 1 Escreva um personagem num papel e cole na testa de alguém sem ele ver.
- 2 Ele faz perguntas de sim ou não.
- 3 Tenta adivinhar quem é.
- 4 Revezem.

 **Dica** Use personagens que a família conhece: desenhos, bichos, pessoas da família.

Nº  
115

## Show de Talentos

 EM FAMÍLIA☐ Já brincamos 4 a 10 anos 2 ou mais crianças 30 min Dentro de casa Energia média ● ● ●

Autoestima e diversão.

### VOCE VAI PRECISAR

Música, palco  
improvisado

### COMO BRINCAR

- 1 Cada um prepara uma apresentação: dança, piada, música, música.
- 2 Monte um "palco" na sala.
- 3 Um apresentador chama cada artista.
- 4 Todos aplaudem e dão "prêmios".

 **Dica** Grave as apresentações. Vai ser uma lembrança linda das férias.

Nº  
116

## Noite do Jogo de Tabuleiro

 EM FAMÍLIA☐ Já brincamos 5 a 10 anos 2 ou mais crianças 40 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Regras, paciência e conexão.

### VOCE VAI PRECISAR

Jogos que tiver em casa  
(ou papel)

### COMO BRINCAR

- 1 Escolham um dia da semana para a noite dos jogos.
- 2 Cada um escolhe um jogo.
- 3 Juguem juntos, sem celular por perto.
- 4 Quem perder escolhe o lanche da próxima vez.

 **Dica** Sem jogos em casa? Faça um tabuleiro de papel com um caminho e um dado.

Nº  
117

## Telefone Sem Fio

 EM FAMÍLIA☐ Já brincamos 4 a 10 anos 4 ou mais crianças 10 min Qualquer lugar Energia calma ● ● ●

Escuta e risada.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Nenhum

### COMO BRINCAR

- 1 Sentem em fila ou roda.
- 2 O primeiro fala uma frase no ouvido do vizinho.
- 3 Cada um passa o que entendeu.
- 4 O último fala em voz alta e comparam com a frase original.

 **Dica** Quanto mais comprida a frase, mais engraçado fica o resultado.

Nº  
118

## Contação de Histórias da Família

 EM FAMÍLIA☐ Já brincamos 4 a 10 anos 2 ou mais crianças 20 min Qualquer lugar Energia calma ● ● ●

Conhecer as origens e criar vínculo.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Fotos antigas

### COMO BRINCAR

- 1 Separe fotos antigas da família.
- 2 Conte histórias de cada foto.
- 3 A criança faz perguntas.
- 4 Ela desenha a história que mais gostou.

 **Dica** Chame os avós para contar. É uma das memórias mais bonitas que a criança leva.

Nº  
119

## Cozinhando Juntos

 EM FAMÍLIA☐ Já brincamos 4 a 10 anos 2 ou mais crianças 40 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Autonomia, medidas e conexão.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Ingredientes de uma  
receita simples

### COMO BRINCAR

- 1 Escolham uma receita simples, como bolo de caneca ou sanduíche.
- 2 A criança lê a receita (ou você lê).
- 3 Ela mede, mistura e decora.
- 4 O adulto cuida da parte do fogo e da faca.

 **Dica** Deixe a criança errar e sujar. O orgulho de "fui eu que fiz" vale a bagunça.

Nº  
120

## Dança da Vassoura

 EM FAMÍLIA☐ Já brincamos 4 a 10 anos 3 ou mais crianças 15 min Dentro de casa Energia média ● ● ●

Diversão e interação.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Vassoura e música

### COMO BRINCAR

- 1 Formem pares para dançar, e uma pessoa fica sozinha com a vassoura.
- 2 Quando a música parar, todos trocam de par.
- 3 Quem ficar sem par dança com a vassoura.
- 4 Continue até cansar de rir.

 **Dica** Funciona muito bem com avós e tios. Todo mundo entra no clima.

Nº  
121

## Torta na Cara de Mentirinha

 EM FAMÍLIA☐ Já brincamos 5 a 10 anos 2 ou mais crianças 15 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Conhecimento geral com diversão.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Perguntas e chantilly ou espuma (opcional)

### COMO BRINCAR

- 1 Façam perguntas de conhecimento geral um para o outro.
- 2 Quem errar recebe a "torta": um pouquinho de espuma no nariz.
- 3 Sem espuma, quem errar faz uma careta engraçada.
- 4 Conte os pontos.

 **Dica** Use perguntas do que a criança aprendeu na escola. Ela revisa sem perceber.

Nº  
122

## Caça ao Tesouro em Família

 EM FAMÍLIA☐ Já brincamos 4 a 10 anos 2 ou mais crianças 30 min Dentro de casa Energia média ● ● ●

Raciocínio e cooperação.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Papel com pistas e um prêmio

### COMO BRINCAR

- 1 Escreva pistas que levam de um lugar ao outro da casa.
- 2 Cada pista tem uma charada simples.
- 3 A família resolve junta.
- 4 No final, encontram o prêmio.

 **Dica** O prêmio pode ser a escolha do filme da noite ou o sabor do lanche.

Nº  
123

## Concurso de Caretas

 EM FAMÍLIA☐ Já brincamos 3 a 10 anos 2 ou mais crianças 10 min Qualquer lugar Energia calma ● ● ●

Rir e relaxar.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Espelho (opcional)

### COMO BRINCAR

- 1 Cada um faz a careta mais engraçada que conseguir.
- 2 Votem na melhor.
- 3 Façam caretas de emoções: bravo, assustado, feliz.
- 4 Tirem fotos.

 **Dica** Ótimo para quebrar o clima depois de uma bronca ou briga.

Nº  
124

## Jogo das Diferenças Humanas

 EM FAMÍLIA☐ Já brincamos 5 a 10 anos 2 ou mais crianças 10 min Qualquer lugar Energia calma ● ● ●

Observação e memória.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Nenhum

### COMO BRINCAR

- 1 Uma pessoa fica na frente e os outros observam por 30 segundos.
- 2 Ela sai da sala e muda 3 coisas (tira o relógio, dobra a manga).
- 3 Volta e os outros descobrem o que mudou.
- 4 Revezem.

 **Dica** Para os pequenos, mude só uma coisa bem visível.

Nº  
125

## Karaokê da Família

 EM FAMÍLIA☐ Já brincamos 4 a 10 anos 2 ou mais crianças 30 min Dentro de casa Energia média ● ● ●

Expressão e alegria.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Escova de cabelo como  
microfone, música

### COMO BRINCAR

- 1 Cada um escolhe uma música.
- 2 Use a escova como microfone.
- 3 Cantem no "palco" da sala.
- 4 Deem notas engraçadas.

 **Dica** Ensine as músicas da sua infância. As crianças adoram.

Nº  
126

## Diário de Férias da Família

 EM FAMÍLIA☐ Já brincamos 5 a 10 anos 2 ou mais crianças 15 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Memória e escrita.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Caderno, canetinhas,  
fotos

### COMO BRINCAR

- 1 Todo fim de dia, sentem juntos.
- 2 Cada um conta a melhor parte do dia.
- 3 A criança desenha ou escreve no diário.
- 4 Colem fotos ou objetos (ingresso, folha).

 **Dica** No fim das férias vocês terão um livro de lembranças.

Nº  
127

## Pintura em Dupla

 EM FAMÍLIA☐ Já brincamos 4 a 10 anos 2 crianças 20 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Cooperação e criatividade.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Papel grande e tintas

### COMO BRINCAR

- 1 Coloquem um papel grande na mesa.
- 2 Pintem juntos o mesmo desenho, cada um de um lado.
- 3 Combinem o tema antes.
- 4 Assinem os dois e pendurem.

 **Dica** Pendure as obras da família numa "galeria" no corredor.

Nº  
128

## Gincana em Família

 EM FAMÍLIA☐ Já brincamos 5 a 10 anos 3 ou mais crianças 40 min Qualquer lugar Energia alta ● ● ●

Trabalho em equipe e muita energia.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Tarefas escritas em papel

### COMO BRINCAR

- 1 Faça uma lista de tarefas: trazer 3 meias, cantar uma música, equilibrar um livro na cabeça.
- 2 Divida em times.
- 3 Cada time cumpre as tarefas mais rápido.
- 4 Conte os pontos e premie todos.

 **Dica** Misture adultos e crianças nos mesmos times para ninguém ficar de fora.

Nº  
129

## Sessão de Cinema em Casa

 EM FAMÍLIA☐ Já brincamos 3 a 10 anos 2 ou mais crianças 90 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Um momento juntos (a única tela do dia, em família).

### VOCÊ VAI PRECISAR

Filme, pipoca, ingressos  
de papel

### COMO BRINCAR

- 1 A criança faz os ingressos e a placa da "sala de cinema".
- 2 Arrumem a sala com almofadas.
- 3 Façam pipoca.
- 4 Assistam juntos e conversem sobre o filme no final.

 **Dica** Assistir junto e conversar depois é diferente de deixar a criança sozinha com a tela.

Nº  
130

## Árvore Genealógica

 EM FAMÍLIA☐ Já brincamos 6 a 10 anos 2 ou mais crianças 30 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Conhecer a família e as origens.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Cartolina, fotos ou  
desenhos

### COMO BRINCAR

- 1 Desenhe uma árvore grande na cartolina.
- 2 Coloque a criança no tronco, os pais nos galhos e os avós acima.
- 3 Use fotos ou desenhos.
- 4 Contem uma curiosidade de cada pessoa.

 **Dica** Ligue para os avós para descobrir nomes e histórias. Vira uma tarde inteira de conversa.

Nº  
131

## Desafio das Perguntas

 EM FAMÍLIA☐ Já brincamos 5 a 10 anos 2 ou mais crianças 15 min Qualquer lugar Energia calma ● ● ●

Conversa e conexão.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Lista de perguntas

### COMO BRINCAR

- 1 Façam perguntas divertidas um para o outro: "Se você fosse um bicho, qual seria?".
- 2 Cada um responde e explica por quê.
- 3 Revezem quem pergunta.
- 4 Descubram coisas novas sobre cada um.

 **Dica** Faça na hora do jantar. Substitui a TV ligada por conversa de verdade.

Nº  
132

## Olimpíada da Família

 EM FAMÍLIA☐ Já brincamos 5 a 10 anos 3 ou mais crianças 40 min Quintal ou área externa Energia alta ● ● ●

Esporte, energia e competição saudável.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Fita, bolas, colheres,  
cronômetro

### COMO BRINCAR

- 1 Monte várias provas: corrida do ovo na colher, arremesso de meia no balde, salto em distância.
- 2 Cada um participa de todas.
- 3 Anote os pontos.
- 4 Faça um pódio e medalhas de papel.

 **Dica** Faça medalhas para todos: "mais rápido", "mais engraçado", "mais esforçado".



## CAPÍTULO 8

# Dia de Chuva e Apartamento

Brincadeiras para espaço pequeno, sem barulho para o vizinho e sem sair de casa.

**18**

BRINCADEIRAS

**3-10**

ANOS

**Nº 133-150**

NO LIVRO

|            |                              |           |            |                                |           |
|------------|------------------------------|-----------|------------|--------------------------------|-----------|
| <b>133</b> | Boliche de Rolinhos          | 3-8 anos  | <b>142</b> | Dança Silenciosa               | 3-10 anos |
| <b>134</b> | Basquete de Meia             | 3-10 anos | <b>143</b> | Pegue o Papel com o Pé         | 4-10 anos |
| <b>135</b> | Pescaria na Banheira         | 3-8 anos  | <b>144</b> | Corrida de Prendedores         | 4-10 anos |
| <b>136</b> | Corrida de Carrinho na Rampa | 3-8 anos  | <b>145</b> | Construção de Massinha         | 3-10 anos |
| <b>137</b> | Esconde-Esconde de Objeto    | 3-8 anos  | <b>146</b> | Concurso de Aviãos de Papel    | 5-10 anos |
| <b>138</b> | Corrida de Tartaruga         | 3-10 anos | <b>147</b> | Mímica de Bichos               | 3-8 anos  |
| <b>139</b> | Tiro ao Alvo de Papel        | 4-10 anos | <b>148</b> | Jogo do Copo                   | 4-10 anos |
| <b>140</b> | Pista de Fita Crepe          | 3-8 anos  | <b>149</b> | Desafio do Equilíbrio do Livro | 4-10 anos |
| <b>141</b> | Equilíbrio na Linha          | 3-10 anos | <b>150</b> | Bolhas de Sabão Caseiras       | 3-10 anos |

Nº  
133

## Boliche de Rolinhos

DIA DE CHUVA E APARTAMENTO

☐ Já brincamos 3 a 8 anos 1 ou mais crianças 15 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Coordenação em espaço pequeno.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Rolos de papel higiênico  
e uma bolinha de meia

### COMO BRINCAR

- 1 Arrume os rolos em triângulo.
- 2 A criança rola a bolinha de meia.
- 3 Conte os rolos derrubados.
- 4 Desenhe rostinhos nos rolos para virarem personagens.

 **Dica** A bolinha de meia não faz barulho para o vizinho de baixo.

Nº  
134

## Basquete de Meia

DIA DE CHUVA E APARTAMENTO

☐ Já brincamos 3 a 10 anos 1 ou mais crianças 15 min Dentro de casa Energia média ● ● ●

Mira e coordenação.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Meias enroladas e um  
balde ou cesto

### COMO BRINCAR

- 1 Coloque o cesto a alguns passos.
- 2 A criança arremessa as meias enroladas.
- 3 Conte quantas acertou.
- 4 Afaste o cesto a cada rodada.

 **Dica** Escreva números nos cestos e some os pontos. Treina conta sem a criança perceber.

Nº  
135

## Pescaria na Banheira

DIA DE CHUVA E APARTAMENTO

☐ Já brincamos

3 a 8 anos

1 ou mais crianças

20 min

Dentro de casa

Energia calma ● ● ●

Brincadeira com água dentro de casa.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Banheira ou bacia com  
água, potinhos, peneira

### COMO BRINCAR

- 1 Coloque brinquedos que boiam na água.
- 2 A criança pesca com a peneira.
- 3 Conte e separe por cor.
- 4 Troque por outros brinquedos.

 **Dica** Sempre com um adulto do lado: água e criança pequena, nunca sozinha.

Nº  
136

## Corrida de Carrinho na Rampa

DIA DE CHUVA E APARTAMENTO

☐ Já brincamos

3 a 8 anos

1 ou mais crianças

15 min

Dentro de casa

Energia calma ● ● ●

Experiência e diversão.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Papelão, livros,  
carrinhos

### COMO BRINCAR

- 1 Apoie o papelão em livros formando uma rampa.
- 2 Solte os carrinhos lá de cima.
- 3 Veja qual vai mais longe.
- 4 Mude a altura e compare.

 **Dica** Pergunte: "por que ele foi mais longe agora?". É ciência de brincadeira.

Nº  
137

## Esconde-Esconde de Objeto

DIA DE CHUVA E APARTAMENTO

☐ Já brincamos 3 a 8 anos 1 ou mais crianças 10 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Busca e atenção.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Um bichinho de pelúcia

### COMO BRINCAR

- 1 Esconda um bichinho na sala.
- 2 A criança procura.
- 3 Use "quente" e "frio" para guiar.
- 4 Depois ela esconde para você achar.

 **Dica** Para apartamento pequeno, limite a brincadeira a um cômodo só.

Nº  
138

## Corrida de Tartaruga

DIA DE CHUVA E APARTAMENTO

☐ Já brincamos 3 a 10 anos 2 ou mais crianças 10 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Autocontrole e risada.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Nenhum

### COMO BRINCAR

- 1 Marque saída e chegada.
- 2 Ganha quem chegar por último, andando sem parar.
- 3 Quem parar ou andar para trás perde.
- 4 Andem bem devagar.

 **Dica** É o contrário de uma corrida normal. Perfeito para quando não pode fazer barulho.

Nº  
139

## Tiro ao Alvo de Papel

DIA DE CHUVA E APARTAMENTO

☐ Já brincamos 4 a 10 anos 1 ou mais crianças 15 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Mira e concentração.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Bolinhas de papel e um alvo desenhado na parede

### COMO BRINCAR

- 1 Desenhe um alvo com círculos numerados e cole na parede.
- 2 A criança joga bolinhas de papel.
- 3 Some os pontos.
- 4 Afaste a linha de arremesso a cada rodada.

 **Dica** Use fita crepe para colar o alvo sem estragar a parede.

Nº  
140

## Pista de Fita Crepe

DIA DE CHUVA E APARTAMENTO

☐ Já brincamos 3 a 8 anos 1 ou mais crianças 20 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Criatividade e coordenação.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Fita crepe e carrinhos

### COMO BRINCAR

- 1 Faça ruas e curvas com fita crepe no chão.
- 2 Desenhe faixas de pedestre e estacionamentos.
- 3 A criança dirige os carrinhos pelas ruas.
- 4 Inclua um "posto de gasolina" e uma "garagem".

 **Dica** A fita crepe sai fácil do piso e não deixa marca.

Nº  
141

## Equilíbrio na Linha

DIA DE CHUVA E APARTAMENTO

☐ Já brincamos 3 a 10 anos 1 ou mais crianças 10 min Dentro de casa Energia média ● ● ●

Equilíbrio e concentração.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Fita crepe

### COMO BRINCAR

- 1 Cole uma linha reta de fita no chão.
- 2 A criança anda em cima sem sair.
- 3 Depois de costas, num pé só, com um livro na cabeça.
- 4 Faça linhas em zigue-zague.

 **Dica** Chame de "corda bamba do circo" e coloque uma musiquinha.

Nº  
142

## Dança Silenciosa

DIA DE CHUVA E APARTAMENTO

☐ Já brincamos 3 a 10 anos 1 ou mais crianças 10 min Dentro de casa Energia média ● ● ●

Gastar energia sem barulho.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Fones de ouvido ou  
música baixinha

### COMO BRINCAR

- 1 Coloque uma música baixinha.
- 2 Todos dançam na ponta dos pés.
- 3 Quando a música parar, congelem.
- 4 Vence quem dançar sem fazer nenhum barulho.

 **Dica** Perfeito para apartamento e para quando o bebê da casa está dormindo.

Nº  
143

## Pegue o Papel com o Pé

DIA DE CHUVA E APARTAMENTO

☐ Já brincamos 4 a 10 anos 1 ou mais crianças 10 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Coordenação dos pés e risada.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Folhas de papel  
amassadas e um balde

### COMO BRINCAR

- 1 Espalhe papéis amassados no chão.
- 2 A criança pega com os dedos dos pés.
- 3 Leva até o balde sem usar as mãos.
- 4 Cronometre.

 **Dica** Desafie os adultos também. Todo mundo fica desajeitado.

Nº  
144

## Corrida de Prendedores

DIA DE CHUVA E APARTAMENTO

☐ Já brincamos 4 a 10 anos 1 ou mais crianças 10 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Força nas mãos e agilidade.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Prendedores de roupa e  
uma camiseta ou cordão

### COMO BRINCAR

- 1 Prenda vários prendedores na roupa de um adulto.
- 2 A criança tira todos o mais rápido possível.
- 3 Depois ela coloca de volta num cordão.
- 4 Cronometre.

 **Dica** Fortalece os dedos para escrever. Ótimo para os pequenos.

Nº  
145

## Construção de Massinha

DIA DE CHUVA E APARTAMENTO

☐ Já brincamos

3 a 10 anos

1 ou mais crianças

20 min

Dentro de casa

Energia calma ● ● ●

Coordenação e construção em 3D.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Massinha e palitos de dente

### COMO BRINCAR

- 1 Faça bolinhas de massinha.
- 2 Junte com palitos formando cubos e pirâmides.
- 3 Tente construir uma torre.
- 4 Faça figuras de bichos.

**Dica** Para os pequenos, use palitos de picolé no lugar do palito de dente.

Nº  
146

## Concurso de Aviões de Papel

DIA DE CHUVA E APARTAMENTO

☐ Já brincamos

5 a 10 anos

1 ou mais crianças

20 min

Dentro de casa

Energia calma ● ● ●

Coordenação e experimentação.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Folhas de papel

### COMO BRINCAR

- 1 Cada um dobra seu avião.
- 2 Decorem.
- 3 Façam uma competição no corredor.
- 4 Teste modelos diferentes para ver qual voa mais.

**Dica** Marque a distância com fita crepe no chão.

Nº  
147

## Mímica de Bichos

 DIA DE CHUVA E APARTAMENTO☐ Já brincamos 3 a 8 anos 1 ou mais crianças 10 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Imaginação e expressão corporal.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Nenhum

### COMO BRINCAR

- 1 Imite um bicho sem fazer barulho.
- 2 O outro adivinha.
- 3 Revezem.
- 4 Agora façam com o som do bicho.

 **Dica** Fica muito engraçado quando o adulto imita uma galinha.

Nº  
148

## Jogo do Copo

 DIA DE CHUVA E APARTAMENTO☐ Já brincamos 4 a 10 anos 2 ou mais crianças 10 min Dentro de casa Energia calma ● ● ●

Atenção e agilidade dos olhos.

### VOCÊ VAI PRECISAR

3 copos e uma bolinha

### COMO BRINCAR

- 1 Esconda a bolinha embaixo de um copo.
- 2 Embaralhe os copos devagar.
- 3 A criança aponta onde está a bolinha.
- 4 Aumente a velocidade a cada rodada.

 **Dica** Deixe a criança embaralhar para você. Ela adora "enganar" o adulto.

Nº  
149

## Desafio do Equilíbrio do Livro

 DIA DE CHUVA E APARTAMENTO☐ Já brincamos 4 a 10 anos 1 ou mais crianças 10 min Dentro de casa Energia média ● ● ●

Postura e equilíbrio.

### VOCÊ VAI PRECISAR

1 livro leve

### COMO BRINCAR

- 1 Coloque um livro na cabeça.
- 2 Ande de uma ponta à outra da sala sem deixar cair.
- 3 Depois suba e desça de uma almofada.
- 4 Cronometre.

 **Dica** Faça uma corrida entre irmãos. A briga vira risada.

Nº  
150

## Bolhas de Sabão Caseiras

 DIA DE CHUVA E APARTAMENTO☐ Já brincamos 3 a 10 anos 1 ou mais crianças 15 min Quintal ou área externa Energia média ● ● ●

Encantamento e respiração.

### VOCÊ VAI PRECISAR

Detergente, água,  
canudo ou arame  
dobrado

### COMO BRINCAR

- 1 Misture 1 parte de detergente com 4 de água.
- 2 Molhe o canudo ou um arame dobrado em círculo.
- 3 Sopre devagar.
- 4 Corram atrás das bolhas para estourar.

 **Dica** Faça na varanda ou no banheiro, porque o chão fica escorregadio.



## Agora é **brincar!**

Você tem em mãos 150 brincadeiras prontas. Continue no **Volume 2**, com as brincadeiras nº 151 a 300.

### PRÓXIMO PASSO

## Abra o Calendário de Férias

Ele já traz uma brincadeira escolhida para cada um dos 60 dias. Imprima, cole na geladeira e deixe a criança marcar cada dia brincado.

**Boas férias, longe das telas!**