

*Jardim de Infância*  
**CEIDe IDEIA Tires**  
**- Proposta de atividades -**



## Estimada Família,

Estamos a viver um momento muito especial ao qual todos nós temos de nos adaptar.

Vamos todos dar o nosso melhor para ultrapassar esta situação com o menor número de implicações negativas.

- Nos próximos tempos vão ficar em casa e para ajudar deixamos aqui algumas sugestões para passarem o tempo de uma forma lúdica e educativa com os vossos filhos.



# Música



CLIQUEM para ouvir no Youtube:

**VERSÃO  
CANTADA**

**VERSÃO  
INSTRUMENTAL**

A música é uma descoberta mágica para as crianças, e este novo mundo de sensações pode ser a experiência mais gratificante também para os adultos. Além disso, desperta o gosto pela música desde cedo. Vamos fazer e tocar!

## Andorinha

Irene Lucília

*Olha a andorinha  
De peninha preta  
Voa, voa, voa  
Mais que a borboleta.  
Voa, voa, voa  
Ninguém a contém  
Olha a alegria  
Que a andorinha tem.*

1. Chegou de viagem  
Cá estou eu à espera  
Sei que na bagagem  
Traz a Primavera.  
Traz manhãs verdinhas  
P'ra pôr no jardim  
E um balão de Sol  
Dourado p'ra mim.
2. Traz um lindo ramo  
Um ninho macio  
Pequeninas vozes  
Meigo piu, piu.  
Traz vestidos novos  
De todas as cores  
E perfumes raros  
P'ra dar às flores.



# Música

**Nós, o Pedro e a viola,  
cantamos afinados  
lindas canções!**

*CLIQUEM para  
ouvir as musicas  
no Youtube:*

**Um de cada vez**

**5 pedrinhas**

## Um de Cada vez

Musical score for the song "Um de Cada vez". The score is written in G major and 2/4 time, with a tempo marking of 130. It consists of two staves. The first staff has a treble clef and a key signature of one sharp (F#). The second staff has a treble clef and a key signature of one sharp (F#). The lyrics are written below the notes. The score includes a small cartoon character of a person's head on the left side of the first staff. The lyrics are: "Ou-ve bem com a - ten - ção O tri - ân-gu - lo quer to - car to - ca for-te e pi - a - ni - nho E o pi - a - no a a - com - pa - nhar to - ca nhar". The score includes a first ending bracket labeled "1. D" and a second ending bracket labeled "2. D".

Ouve bem com atenção  
O triângulo quer tocar.  
Toca forte e pianinho  
E o piano (a viola/guitarra) a acompanhar.





# Música

## Construção de instrumentos musicais



A guitarra é um instrumento muito admirado por todas as crianças. É fácil construir com uma simples caixa de papelão e elásticos. só têm que fazer pequenos furos em ambos os lados da caixa e ligar o elástico direito. Desta forma, começam a criar a base da guitarra. Se quiserem, pode adicionar algum braço alongado para melhor ser manipulado.



O xilofone é outro instrumento divertido e simples de criar. Primeiro pegam em várias garrafas de vidro e colocam água com quantidades diferentes em cada uma. Se quiserem adicionar algumas gotas corantes vai dar um efeito interessante. Coloquem-nos todos juntos e usem colheres de metal e madeira, para variar as notas e timbres.



# História “O Cuquedo e os Pequenos Aprendizes do Medo”



Cliquem [AQUI](#) para ouvir!



# Experiências

## Neve Artificial

### O que precisam:

1 fralda descartável

Tesoura

1 saco plástico

1 caixa de plástico grande

copo (ou recipiente transparente)

Água

### Como fazer:

Corta-se a fralda em tiras (com a ajuda da tesoura) e retira-se os flocos de gel absorvente que estão no seu interior. Colocam-se as tiras no saco plástico e agitamos até que o gel (na forma de um pó branco) se acumule no fundo;

Depois colocamos as tiras numa caixa de plástico e vai-se colocando água aos poucos...

Aparece a Neve!!!



### EXPLICAÇÃO CIENTÍFICA:

O poliacrilato de sódio está presente nas fraldas dos bebês. Uma das características deste composto é a capacidade para absorver água. Consegue absorver entre 200 a 300 vezes o valor do seu peso.

Este composto tem ainda outra aplicação: como absorve muita água, pode ser usado na jardinagem/agricultura. Retém muita água e depois vai libertando essa mesma água muito devagar, o que permite diminuir a frequência das regas.



# Experiências

## Mistura as Cores

### O que precisam:

Pratos de sopa/alguidares

Leite gordo

Corantes alimentares

Palitos

Detergente de loiça

### Como fazer:

1. Coloca um pouco de leite no prato e deixa repousar alguns minutos para que o leite esteja parado.
2. Adiciona algumas gotas de corante alimentar de cores diferentes.
3. Coloca a ponta do palito no detergente para que fique com uma gota na ponta.
4. Coloca o palito, com o detergente, no meio de uma mancha de corante. E repete o processo para cada mancha de diferentes cores. Pode usar-se o mesmo palito.
5. Observar a “explosão” das cores.



### EXPLICAÇÃO CIENTÍFICA:

O detergente que utilizaste serve para remover a gordura da louça. O leite gordo tem muita gordura, pelo que quando adicionas uma gotinha de detergente a gordura do leite “foge” do detergente e forma umas correntes (quebra da tensão superficial do leite). Estas correntes fazem com que os corantes se misturem e formem uma “explosão de cores”.





# Experiências

## Observação de germinação de sementes

### Material necessário

- Sementes de feijão.
- Copo alto transparente (vidro OU plástico).
- Pedaco de tecido OU algodão
- Água.

[www.cecgodoy.net](http://www.cecgodoy.net)

### Procedimentos

1. Forre o copo com algodão ou tecido.
2. Coloque algumas sementes de feijão entre o tecido (algodão) e o vidro, regue com água.
3. Regue novamente apenas se necessário, sem encharcar.
4. Observe a semente se abrindo para que as raízes e folhas possam crescer.





# Expressão Plástica

## 1 Construção de “obras de arte”

Com tampas de garrafas, palhinhas, botões, ou outros materiais de plástico que queiram reciclar.

Instruções: pensar num desenho que queiram fazer e para que divisão da casa que querem, arranjar uma superfície plana para colarem as peças (por ex, cartão de uma caixa), separar os materiais por cores (estarão ao mesmo tempo a trabalhar a matemática – seriação e classificação), desenhar com lápis de carvão o desenho que escolheram e colar os materiais.



## 2 Piões reciclados

Com cd's velhos e tampas de garrafas uma de cada lado, decora-se e faz-se um pião.





# Expressão Plástica

## 3 Garagem para os carros

Construção de uma garagem com rolos de papel higiénico para arrumar os carrinhos de brincar.

Sugestão: podem utilizar uma caixa de cartão para colar os rolos e se quiserem ser mais criativos podem pintar os rolos.



## 4

## Labirintos

Com uma tampa da caixa de sapatos e com palhinhas ou paus podemos criar um labirinto, junta-se a bola e já está! Simples e divertido!





# Expressão Plástica

## 5 Plasticina Caseira

### INGREDIENTES:

1 chávena de farinha de trigo,  
1/4 de chávena de sal,  
30ml de água morna (para começar),  
Algumas gotas de corante alimentar,  
1 colher de sobremesa de vinagre,  
1 colher de sobremesa de óleo.

### INSTRUÇÕES:

Primeiro juntar todos os líquidos e misturar tudo bem até que o corante esteja bem diluído. A seguir juntar o sal e a farinha. Se for preciso acrescentar pouco a pouco mais água, até que a mistura fique com uma consistência boa para modelar. Guardar em frascos de vidro para não secar.



## 6 Casinhas de Bonecos

Com garrafas de amaciador ou detergente da roupa, é só decorar da forma que quiserem dando largas à imaginação e criar novas casinhas para os bonecos!

# Culinária

## Bolachinhas de manteiga

### INGREDIENTES:

500 g de farinha

250 g de açúcar

120 g de manteiga

100 ml de leite



### PREPARAÇÃO:

- Junta-se a manteiga e o açúcar. De seguida vai-se juntando a farinha, pouco a pouco, assim como o leite.
- Depois mistura-se tudo muito bem até se obter uma massa homogénea.
- Seguidamente, estende-se a massa, com a ajuda do rolo da massa.
- Com as formas de cortar massa corta-se a massa, de modo a fazer os biscoitos.
- Por fim, colocam-se os biscoitos num tabuleiro e vão ao forno a 190°C durante 10 minutos.

# Culinária

## Panquecas de aveia

### INGREDIENTES:

- 1 ovo
- 1 banana madura
- 5 colheres de sopa aveia (preferencialmente sem glúten)
- Canela (opcional)
- Sementes (por exemplo chia, linhaça (opcional))



### PREPARAÇÃO:

- Numa taça esmagalhar a banana.
- Adicionar a aveia.
- Juntar o ovo, a canela e as sementes.
- Mexer bem.
- Deixar repousar uns 10/15 minutos.
- Fazer as pancakes numa frigideira anti-aderente (não necessita de adicionar qualquer gordura)



# Educação Física

O objetivo é que se mantenham ativos e saudáveis enquanto a escola está fechada. Para não perderem todos os benefícios das vossas aulas de educação física e cumprirem com as recomendações da OMS e DGS, devem realizar 60 minutos de atividade física de intensidade moderada a vigorosa em cinco ou mais dias por semana, tempo que pode ser dividido em períodos de pelo menos 10 minutos ao longo do dia. Para maior diversão e impacto do plano, sugerimos que os adultos façam as atividades em conjunto com as crianças. Mantenham-se ativos e que corra tudo bem!



(Cliquem [AQUI](#) para ver as sugestões dos professores de Educação Física.)



# Super-Herói do Ambiente

4ª missão

## Vamos fazer pasta de dentes ecológica

**INGREDIENTES** (sempre 100% puros e preferencialmente bio)

3 colheres de sopa de óleo de coco sólido

1 colher de sopa de bicarbonato de sódio

10-15 gotas de óleo essencial (opcional)

2 colheres de chá de adoçante natural stevia (opcional)

**MATERIAL:** colher pequena, frasco de vidro com tampa

**TEMPO DE PREPARAÇÃO** - 2 minutos

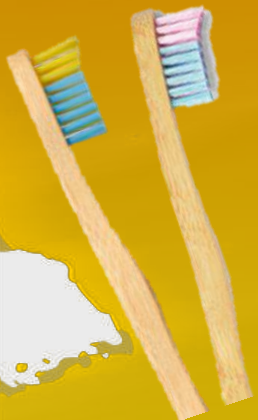
**MODO DE PREPARAÇÃO:**

Misture tudo num pote (preferencialmente de vidro). Aplique com uma colherinha a quantidade parecida com a da pasta de dente normal na sua escova. Se o óleo de coco estiver líquido, coloque um pouco no frigorífico. Guarde dentro de um frasco.

– Quando fores escovar os dentes, basta humedecer as cerdas da escova e recolher um pouco da pasta diretamente do frasco.

Fazer o registo no meu caderno

Esta tarefa vale: 6 pontos » Pulseira: branca (quando voltarmos recebem as pulseiras)







# Super-Herói do Ambiente

6ª missão

## Vamos poupar água...

Vamos colocar com areia ou outro material mais denso que a água numa garrafa de 1l, esta afunda. Assim, quando o reservatório do autoclismo enche, a quantidade de água necessária para elevar a boia, o que determina o cessamento da entrada de água, é menor, pois a garrafa ocupa determinado volume.

Deste modo, é poupado, em cada descarga, o volume do recipiente colocado. Se o recipiente tiver a capacidade de 1L, por exemplo, cada vez que "puxamos" o autoclismo será poupado 1L.

Fazer o registo no meu caderno.

Esta tarefa vale: 5 pontos

Pulseira: lilás (quando voltarmos recebem as pulseiras)





# Super-Herói do Ambiente

7ª missão

## Vamos fazer um saco de compras!

Vou construir, em casa, um saco giro e com materiais que não façam mal ao ambiente (por exemplo a partir de uma t-shirt), para que os meus pais possam ir às compras e não usem mais sacos de plástico.

Esta tarefa vale: 20 pontos

Pulseira: amarela

(quando voltarmos recebem as pulseiras)



**Brincar...**

**Jogar....**

**Inventar...**

**Criar...**

### Construir brinquedos

Reutilizem os materiais.

Construam com as crianças brinquedos com material reciclado.



### Caça ao tesouro

Esconder vários objetos pela casa para a criança procurar.



### Sombras

Escurecer uma divisão da casa

Acender as lanternas

Explorar a sombra livremente ou através de histórias.



Esquilo



Lebre



Borboleta



Cão



Cabra



Ganso



Boi



Burro



Lobo



Elefante

**Brincar...**

**Jogar....**

**Inventar...**

**Criar...**

**Descobrir...**

### **Pequenas dramatizações**

Dramatizar histórias recorrendo, por exemplo, a peças de vestuário e adereços da família.



### **Caça às letras**

Brincar com as palavras e com as letras, incentivando a criança a recortar palavras e letras de jornais e revistas velhas. Ver as letras iguais e as diferentes. Colar as letras de modo a construir o seu nome e o dos familiares.



### **Álbuns de memórias**

Registrar com a câmara fotográfica do telemóvel as atividades mais divertidas e/ou como passam os seus dias e fazer um “portfólio” para mais tarde recordar e partilhar com a escola e outros familiares.





**Desejamos que neste momento em que todos temos de estar em casa, se divirtam com as atividades e momentos que escolhemos.**

**Esperamos que este tempo passe rápido, para de novo vos podermos abraçar.**

**Portem-se bem!!!**

A Equipa do Jardim de Infância  
CEIDe IDEIA Tires

