

## Brincadeiras ao ar livre: diversão garantida



Antes que o inverno chegue, saiba como podem aproveitar o bom tempo com algumas **brincadeiras ao ar livre**.

Em tempo de calor, nada melhor do que deixar os pequenos exploradores divertirem-se nos jardins lá de casa ou na rua com os amiguinhos.

São muitos os benefícios conhecidos do contato das crianças com a natureza, como por exemplo, melhora a sua imunidade, a memória, o sono, a capacidade de aprendizagem, a sociabilidade, e a capacidade física.

## Os benefícios das brincadeiras ao ar livre

Se antigamente as crianças mal conheciam o que era brincar em casa, atualmente os mais novos fazem exatamente o oposto das gerações passadas, dando preferência aos videogames em vez de explorar o que os rodeia.

Porém, brincar na natureza estimula a autonomia e a criatividade dos mais pequenos: os brinquedos surgem, literalmente, do nada e qualquer objeto encontrado é reinventado pela imaginação das crianças lá de casa. Rapidamente um galho de uma árvore se transforma numa espada, uma folha torna-se barquinho, entre tantas outras brincadeiras ao ar livre.

Mas há muito mais a dizer sobre as vantagens de incentivar estas **brincadeiras ao ar livre!** Segundo a Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, 2005, as crianças que brincam ao ar livre com maior regularidade e livremente, ficam mais aptas para conviver com outras crianças, mas também mais saudáveis e sentem-se mais felizes.

Permitir que a criança possa **brincar ao ar livre** é proporcionar-lhe uma variedade de

situações em que terá de escolher os riscos que quer correr sozinha, mas também decidir como gerenciá-los e aprender com eles. Desta forma, os mais novos chegarão à idade adulta mais confiantes e resilientes.

## 5 Brincadeiras ao Ar Livre para as Crianças

No momento de convencer os mais novos a saírem de casa para algumas **brincadeiras ao ar livre**, nada como já ter sugestões prontas a encher as crianças de adrenalina, mas também os próprios adultos. Fique com algumas opções.

### 1. Jogo da Corda

Um dos jogos tradicionais mais populares é o Jogo da Corda. Terá de dividir os participantes em duas equipas e conseguir uma corda com alguma extensão. Depois, marque uma linha entre as duas equipas. A primeira equipa a fazer a outra passar essa marcação ganha. Também pode virar o jogo para a equipa que aguenta mais tempo a puxar a corda.

### 2. Escondidinhas

Esta é uma das **brincadeiras ao livre** mais simples de organizar e que promete muitas corridas e gargalhadas. Também é possível jogar este jogo dentro de casa, nos dias em que o tempo não permitir. Um dos elementos irá virar-se de costas e de olhos fechados contar até 30, enquanto os outros participantes, nesse espaço de tempo, arranjam um local para se esconderem. Perde quem for descoberto dentro do tempo indicado.

### 3. Cabra-cega

Neste jogo, um dos participantes terá de ser vendado, enquanto os outros paralisam num local à sua volta. O objetivo é que a criança vendada consiga descobrir os participantes. O primeiro a ser descoberto é a próxima cabra-cega.



#### 4. Macaquinho do Chinês

Este jogo dispensa apresentações, já que muitos dos atuais pais deverá ter jogado também na escola. Esta é uma das **brincadeiras ao ar livre** mais populares e manda que uma pessoa, virada para a parede, diga: “1, 2, 3, Macaquinho do Chinês”.

Neste espaço de tempo, os restantes participantes que estavam alinhados numa linha de partida, deverão tentar avançar o máximo de distância possível, parando quando a frase termina. O objetivo é não serem descobertos a mexerem-se e tentar chegar à meta no mínimo de frases possível.

#### 5. Jogo do Lencinho

Os elementos são divididos em duas equipas e colocados frente a frente. A cada um dos elementos é atribuído um número, com par na outra equipa. A meio fica a pessoa a segurar no lencinho que irá dizer um número. Ao fazê-lo, os elementos de cada equipa referentes a esse número deverão correr e caçar o lenço primeiro.

Divertir os mais novos é tão simples! Estes são apenas alguns dos exemplos possíveis, mas muitas das **brincadeiras ao ar livre** surgem de forma espontânea, como por exemplo uma caça ao tesouro infantil, enquanto estão em contacto com a natureza. Por isso, deixe os

pequenos exploradores serem caçadores de sonhos por um bocado e descobrirem o melhor de passar tempo fora de casa.

## **Apanhe boleia com o Rodinhas!**

O Rodinhas é um serviço especializado de transporte de crianças que tem dois superpoderes: o superpoder de proporcionar uma viagem segura e divertida às crianças e o superpoder de dar aos adultos mais tempo livre.

Conte connosco para levarmos os mais pequenos à escola, a atividades extracurriculares ou a eventos e ganhe mais tempo para si. Com a ajuda da carrinha de transporte do Rodinhas há mais pais e crianças felizes!