

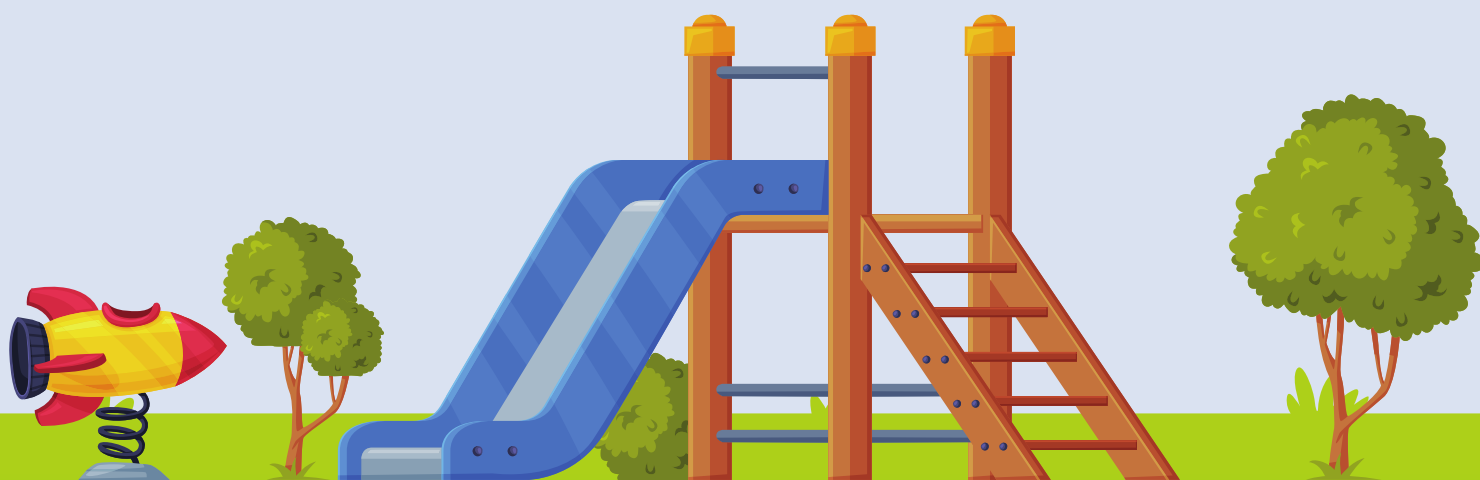
Atividades em Família

Ao ar livre



Ao ar livre

Para as famílias que também gostam de sair de casa, aqui ficam algumas atividades que podem fazer ao ar livre, longe das tecnologias.



Ao ar livre

- 1** **Passear** é sempre uma excelente forma de desfrutar dos dias ensolarados de verão, seja perto de casa, no local onde estão a passar férias ou noutra à vossa escolha. É uma boa opção para os que gostam de conhecer lugares novos, caminhar ou apenas estar ao ar livre. Podem também fazer jogos em família enquanto passeiam.
- 2** **Andar de bicicleta** é também uma boa opção para os que gostam de praticar desporto ao ar livre. Juntem-se em família, escolham um percurso e divirtam-se.

Ao ar livre

- 3** Para tornar o plano de atividades em família diferente e aproveitar as noites quentes de verão, podem **ver um filme ao ar livre**. Seja no jardim ou em locais próprios para esse programa. Em Portugal, existem diferentes projetos que promovem sessões de cinema ao ar livre.
- 4** **Passear de barco ou autocarro**. Por todo o país, existe um conjunto de iniciativas nas quais todos podem participar.
- 5** Já alguma vez **plantaram uma árvore**? Esta ideia pode trazer um momento de aprendizagem e união para todos.

Ao ar livre

- 6 Para as famílias mais aventureiras, podem escolher **programas radicais**. Existem atividades para crianças, jovens e adultos, por exemplo, fazer arborismo, slide, escalada, canoagem ou paintball, entre tantas outras. Façam uma pesquisa para perceberem quais os parques que melhor se adequam à vossa família.
- 7 Principalmente para as famílias com crianças, podem optar por uma simples ida ao **parque infantil**.