

Escola Ativa

100 Jogos para uma Escola Ativa
Brincar a Jogar para Exercitar!

Vera Simões
Liliana Ramos



FICHA TÉCNICA

Título: 100 Jogos para uma Escola Ativa - Brincar a Jogar para Exercitar!

Autores: Vera Simões, Liliana Ramos

Edição: Escola Superior de Desporto de Rio Maior - Instituto Politécnico de Santarém

Capa: Diogo Almeida

Ilustrações: Mariana Vaz

Grafismo: Isabel Vieira

Impressão e Acabamentos: Riográfica - Tipografia Santos & Marques, Lda.

Ano: 2016

ISBN: 978-989-8768-12-4 (edição digital); 978-989-8768-11-7 (edição impressa)

Linguagem Inclusiva: O presente manual, por simplificação de leitura e economia de espaço, não faz recurso a uma referência explícita a ambos os sexos através da marcação sistemática e simétrica do género gramatical, pelo que o uso da forma masculina refere-se invariavelmente também à forma feminina.

APOIO

A presente publicação está enquadrada no programa ESCOLA ATIVA - promoção de atividade física e desportiva em contexto escolar, apresentado pela Escola Superior de Desporto de Rio Maior do Instituto Politécnico de Santarém, apoiado pelo Programa Nacional de Desporto para Todos do Instituto Português para o Desporto e Juventude (Contrato n.º 525/2015 publicado em Diário da República, 2.ª série, n.º 132 de 9 de julho - Contrato-programa de desenvolvimento desportivo n.º CP/143/DD/2015).



PREFÁCIO

O programa ESCOLA ATIVA é um projeto de ligação à comunidade da Escola Superior de Desporto de Rio Maior do Instituto Politécnico de Santarém, neste caso, com as escolas básicas dos Concelhos de Rio Maior, Santarém e Torres Vedras, tendo sido apoiado, em 2015, pelo Programa Nacional de Desporto para Todos do Instituto Português para o Desporto e Juventude.

O presente manual é uma das duas publicações decorrentes do programa ESCOLA ATIVA - promoção de atividade física e desportiva em contexto escolar:

1. Rita Santos-Rocha, Vera Simões e Nuno Pimenta (2015). Escola Ativa - Atividade Física e Saúde em Contexto Escolar. Rio Maior: Escola Superior de Desporto de Rio Maior. ISBN: 978-989-8768-10-0 (edição impressa); 978-989-8768-13-1 (edição digital);
2. Vera Simões e Liliana Ramos (2015). 100 Jogos para uma Escola Ativa - Brincar a Jogar para Exercitar! Rio Maior: Escola Superior de Desporto de Rio Maior. ISBN 978-989-8768-11-7 (edição impressa); 978-989-8768-12-4 (edição digital).

As estratégias de intervenção em ambiente escolar, que envolvam atividade física, nem sempre são fáceis de implementar devido à escassez de recursos logísticos, humanos, e financeiros, necessários para funcionamento dos programas.

Com a primeira publicação, os autores pretendem apresentar os fundamentos de construção do Programa ESCOLA ATIVA, bem como reforçar a necessidade de serem criadas condições para implementação do mesmo. Destacamos a importância do exercício físico, da alimentação e do sono, para o desenvolvimento da condição física e saúde da criança, bem como a necessidade de avaliar quer a composição corporal quer a competência motora.

Com a segunda publicação, as autoras pretendem apresentar soluções práticas para a realização de atividades possíveis de implementar na generalidade das escolas.

Pretendemos comunicar com os profissionais do desporto, quer sejam professores de educação física, técnicos de exercício físico ou treinadores de desporto, mas também com outros profissionais e, especialmente, com os encarregados de educação.

Não obstante o importante papel social dos profissionais do desporto/exercício, no que se refere à influência que exercem sobre as crianças relativamente à participação em atividades físicas e desportivas, cabe aos encarregados de educação a maior responsabilidade nesta tarefa.

Rita Santos Rocha, Vera Simões & Nuno Pimenta

10 de dezembro de 2015

NOTAS SOBRE OS AUTORES

Vera Simões | Liliana Ramos

Vera Simões é Professora Adjunta na Escola Superior de Desporto de Rio Maior do Instituto Politécnico de Santarém (ESDRM-IPS). Atualmente é Subcoordenadora da Licenciatura Desporto, Condição Física e Saúde da ESDRM-IPS. Obteve os graus académicos de Licenciatura, Mestrado e Doutoramento, na área das Ciências do Desporto. Tem realizado investigação e publicações, na área do Fitness. É membro do Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV) dos Institutos Politécnicos de Santarém e Leiria. Ao longo da sua carreira profissional, desenvolveu e implementou vários projetos/programas de atividade física para crianças, bem como tem participado em diversos projetos europeus de investigação e desenvolvimento, na área do Fitness. Participou como investigador no projeto de I&D “Parque de Ciência e Tecnologia do Alentejo - Laboratório de Investigação em Desporto e Saúde” (PCTA-LIDS), do IPS, financiado pelo QREN-InAlentejo. Foi Instrutora de Fitness e preletora em vários eventos e cursos de Fitness.

Liliana Ramos desenvolve e leciona atividades para crianças, em vários âmbitos (professora de hip hop desde 2006 para crianças dos 3 aos 12 anos e animadora de festas para crianças). Lecionou atividades de enriquecimento curricular, na disciplina de atividade física e desportiva (1ºciclo) durante 7 anos e foi monitora em diversos campos de férias. Instrutora de Fitness desde 2008 (Luxus Health Club - Leiria e Fitness Batalha). Docente na ESDRM na categoria de Assistente Convidada desde o ano letivo de 2014/2015. Participa no projeto “Escola Ativa” financiado pelo IPDJ (em 2015) e pelo QREN-Alentejo (desde 2013), como técnica de exercício físico e avaliadora. Foi monitora de investigação no projeto de I&D “Parque de Ciência e Tecnologia do Alentejo - Laboratório de Investigação em Desporto e Saúde” (PCTALIDS), financiado pelo QREN-InAlentejo. Doutoranda em Ciências do Desporto (UBI); Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (FCDEF-Coimbra); Pós-Graduada em Desporto, especialização em Condição Física (ESDRM-IPS); Licenciada em Desporto, variante de Condição Física (ESDRM-IPS).

ÍNDICE

PREFÁCIO

NOTAS SOBRE OS AUTORES

INTRODUÇÃO 9

JOGOS 11

JOGOS DE APRESENTAÇÃO 11

Jogo dos Grupos..... 12

Jogo dos Cartões..... 13

Jogo do Pisa 14

Roda Sábia 15

Jogo do Nome Ordenado..... 16

Jogo do Colega Escolhido..... 17

O Rei Manda (variante Apresentação) 18

Quem Sou Eu? 19

Jogo do Passou Bem 20

A Bola Tem Nome..... 21

O Imitador 22

JOGOS DE AQUECIMENTO 23

Bolas Corredoras 24

Coelhinho Sai da Toca..... 25

O Comboio 26

Bowling..... 27

O Rei Manda 28

Bola Andante 29

A Cauda do Cão 30

Jogo dos Números..... 31

Formiguinha Trabalhadora	32
JOGOS PRÉ-DESPORTIVOS.....	33
Muro do Chinês	34
Jogo dos 4 Cantos	35
Jogo da Apanhada.....	36
Jogo dos Rabinhos	37
Jogo do Meinho.....	38
Jogo do Mata	39
Jogo da Luta dos “Galos”	40
Jogo do Haijimi.....	41
Jogo do Piolho.....	42
Jogo Ação/Reação	43
Futebol Humano.....	44
Futebol Ugandês	45
Voleiçol.....	46
Jogo dos Patins Engraçados.....	47
Númerobol.....	48
Derruba a Torre	49
Jogo dos 3 Pauzinhos	50
Jogo dos 10 Passes	51
Bola Queimada	52
JOGOS COM MÚSICA	53
Jogo do Balão.....	54
Jogo da Estátua	55
Jogo do “Chefe”	56
Jogo dos Países.....	57
Jogo das Cadeiras.....	58
Jogo da Família Pato	59
Armadilha de Mosca	60

Jogo da Dança do Jornal	61
Roda do Ritmo.....	62
Jogo da Cabeça do “Dragão”	63
JOGOS TRADICIONAIS	64
Macaquinho do Chinês.....	65
Corrida de Sacos	66
Jogo do Salto ao Eixo.....	67
Jogo dos 3 Pés.....	68
Jogo das Escondidas	69
Jogo da Tração à Corda	70
Jogo da Cabra Cega	71
Jogo da Macaca	72
Jogo da Barra do Lenço	73
Jogo do Gato e do Rato	74
Jogo da Corda	75
Jogo das Latas.....	76
Jogo do Bom Barqueiro	77
Jogo da Mãe dá Licença.....	78
Jogo da Petanca	79
Jogo do Peixinho	80
Jogo da “Corrente Elétrica”	81
Jogo do Caracol	82
Jogo dos 7.....	83
JOGOS DIVERSOS	84
Jogo do Militar	85
Jogo do Ursinho Dorminhoco	86
Jogo do Diamante.....	87
Jogo do Camaleão	88
Jogo do Mar, Terra e Ar.....	89

Jogo do Balão Imitador	90
Jogo do Rebenta Balões	91
Jogo do Morto Vivo	92
Jogo do Passa a Fruta	93
Jogo dos Animais	94
Jogo da Garrafa	95
Jogo Caça Pinos	96
Jogo dos Coelhoos, Galinhas e Raposas	97
Jogo do Tubarão	98
Águia na sua Caçada	99
Jogo do Ninja	100
Jogo do Leitinho	101
Jogo da Vara	102
JOGOS DE RELAXAMENTO/ALONGAMENTO	103
Jogo da Roda	104
Que Bicho sou Eu?	105
Jogo do Sr. Doutor	106
Jogo do Polícia e do Ladrão	107
Jogo dos Animais nas Costas	108
Espelho Meu	109
Jogo do Telefone Estragado	110
Jogo do Anel	111
Jogo da Massagem	112
Jogo dos Dorminhocos	113
Jogo do Toque	114
Jogo da História	115
Jogo do Maestro	116
Jogo do Minuto	117

INTRODUÇÃO

A atividade física torna-se hoje em dia um dos meios imprescindíveis para o desenvolvimento ótimo das capacidades físicas da criança, permitindo, de uma forma divertida, o aperfeiçoamento de habilidades motoras necessárias no seu dia-a-dia.

A atualidade faz com que as crianças pratiquem menos atividade que antigamente. Trocam qualquer brincadeira, da qual é necessário a movimentação corporal, a conversa em roda com os amigos, pelos jogos eletrônicos, pela internet e telemóveis. Isso é cada dia mais evidente e começa, a cada dia, mais cedo, aumentando os níveis de sedentarismo nesta população. Essa elevada incidência de sedentarismo, sugere ações que venham a incentivar a prática do exercício físico nesta população jovem, que permita obter benefícios a curto, e o mais importante, a longo prazo.

Para diminuir o sedentarismo, muitos estudos destacam a necessidade dos indivíduos modificarem os seus estilos de vida, adquirindo e mantendo ações de promoção da saúde e prevenção de doenças durante todo o curso de vida. Nesse sentido, a atividade física, praticada regularmente, em particular desde a infância, proporciona benefícios físicos e psicológicos considerados preditores da condição de saúde para a vida adulta.

Os níveis de atividade física estão relacionados com a saúde, quanto mais cedo começar a prática da atividade física, maior é a probabilidade de continuar essa prática ao longo da vida e adquirir estilos de vida saudáveis.

Deve-se integrar estilos de vida saudáveis desde as primeiras etapas da vida, sendo a introdução de padrões de atividade física, uma das formas a garantir o crescimento harmonioso das crianças.

Mas para que tal aconteça, a comunidade educativa tem um papel importante na participação ao nível da elaboração do projeto educativo, sendo esta considerada como o conjunto de atores com responsabilidade direta na educação dos alunos, como os pais, família e professores.

A escola assume-se, assim, como um espaço indispensável à promoção de prática de atividade física, onde o desenvolvimento de programas a este nível são instrumentos estratégicos fundamentais.

Dentro da prática de atividade física, o jogo pode ser considerado um instrumento de excelência, uma vez que é uma atividade natural da criança e assume grande importância no

quadro da sua educação integral quando aproveitado com fins educativos e claro sendo bem orientado. O jogo implica também uma atividade de descoberta que permite à criança uma perceção do meio que a rodeia e das suas normas.

No jogo a criança utiliza toda a sua imaginação, a sua linguagem, é capaz de fazer experiências e de imitar, libertando todo o seu poder de criatividade. O jogo é importante para o aspeto da socialização, pois ele ensina-a a comunicar com outras crianças e dá-lhe a precisa noção das suas capacidades físicas e emocionais, contribuindo para o seu equilíbrio psíquico.

Foi nesta linha de pensamento, que o presente manual foi construído. Pretende-se que este se constituía como um instrumento prático e de apoio para todos os profissionais, que operam a sua ação na promoção da prática de atividade física, junto das crianças.

Ao nível da sua estrutura este manual apresenta 100 jogos, divididos por temáticas, nomeadamente: Jogos de Apresentação, Jogos de Aquecimento, Jogos Pré-Desportivos, Jogos com Música, Jogos Tradicionais, Jogos Diversos e Jogos de Relaxamento/Alongamento.

As autoras responsáveis pelo desenvolvimento deste manual registam um profundo agradecimento pelo apoio e confiança prestados pelo Instituto Português do Desporto e Juventude.

JOGOS



JOGOS DE APRESENTAÇÃO

Os jogos de apresentação têm como objetivo promover a interação entre as crianças, quebrando o “gelo” entre as mesmas, bem como conhecer os colegas de uma forma lúdica e divertida. Estes jogos são extremamente importantes quando o professor tem à sua frente um grupo de crianças que não se conhecem. A interação irá proporcionar momentos divertidos, que resultarão num aumento da cumplicidade entre todas as crianças. Em ambientes como campos/colónias de férias estes jogos são extremamente úteis para o primeiro dia, resultando numa aprendizagem dos nomes e principais características dos colegas de uma forma informal e cativante.

JOGO DOS GRUPOS

MATERIAL	Sem material
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 5 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	Todos, dependendo da variante realizada
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Velocidade; Resistência Coordenativas: Todas, dependendo da tarefa solicitada



DESCRIÇÃO DO JOGO

Num espaço amplo e limitado, as crianças movem-se livremente (pode ser realizado com música). Num dado momento o professor apita e dá uma tarefa. As crianças têm que cumprir essa tarefa. Como jogo de apresentação pode funcionar se o professor disser aos alunos para se juntarem pela mesma idade, número de irmãos, nome ou primeira letra do nome, número que calçam, etc.

PONTUAÇÃO DO JOGO

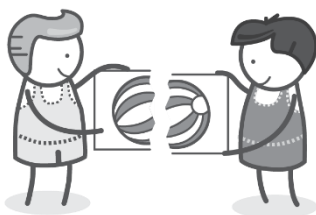
Sem pontuação.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. Após a realização deste jogo podem fazer-se perguntas às crianças sobre os colegas, verificando a eficácia do jogo.
2. As crianças movem-se livremente num espaço previamente delimitado. É-lhes dito que terão dois minutos (variável) para conhecerem os colegas, nomeadamente nome, idade e local onde vivem (nome da cidade, vila ou aldeia). No final desses dois minutos fazem-se perguntas às crianças sobre os colegas. Por cada resposta certa, cada criança ganha um ponto. Esta variante pode ser realizada em equipas, sendo que a equipa um tem um determinado tempo para conhecer a equipa dois e no final verifica-se se equipa consegue responder corretamente ao maior número de perguntas.

JOGO DOS CARTÕES

MATERIAL	Cartões divididos (como se fossem pequenos puzzles)
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 4 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	3-5;6-9;10-12
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Velocidade Coordenativas: Orientação espaço-temporal



DESCRIÇÃO DO JOGO

São distribuídos às crianças cartões com imagens cortadas em dois. Ao sinal do professor estas têm que tentar descobrir rapidamente quem tem a outra metade do seu cartão e conhecer essa pessoa (o professor deve dar no máximo três minutos para esse efeito). Após essa tarefa o professor escolhe uma criança e esta tem que apresentar o seu par. O jogo repete-se até todos conhecerem os colegas.

PONTUAÇÃO DO JOGO

Sem pontuação.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. Podem definir-se logo à partida perguntas específicas que devem ser respondidas.

JOGO DO PISA

MATERIAL	Sem material ou com Bola (1)
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 4 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	Todos os escalões, dependendo da variante
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Velocidade Coordenativas: Coordenação motora; Orientação espaço-temporal



DESCRIÇÃO DO JOGO


As crianças são colocadas em roda e uma é colocada no centro da mesma. Formada a roda inicia-se o jogo, em que todas as crianças têm três vidas. A criança que se encontra no meio começa por dizer o seu nome, e de seguida diz: “declara guerra a” e refere o nome de outra criança. Após a criança ter dito o nome de com quem vai declarar guerra, essa criança afasta-se o mais possível juntamente com todas as outras crianças, enquanto a criança contra quem foi declarada guerra se dirige para o centro da roda, dizendo “stop”. Ao ouvir esta palavra, todas as crianças param e quem se encontra no centro tem três passos para pisar um colega qualquer. No caso de a criança pisar um colega, o colega pisado perde uma vida, se a criança não conseguir pisar ninguém, perde ela uma vida. O jogo repete-se, dirigindo-se para o centro a criança que foi tentada pisar.

PONTUAÇÃO DO JOGO

Cada criança sai do jogo quando perde as três vidas. Ganha a última criança a permanecer na roda. Sugere-se que a criança que sair seja orientada para outra tarefa (ex.: sentar e levantar de uma cadeira).

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. O jogo pode ser realizado com bola. Nesta variante a criança que está no meio da roda deixa cair a bola ao dizer o nome do colega e este tem que a agarrar antes de dizer “stop”. Em vez de pisar os restantes colegas o objetivo pode ser acertar-lhes com a bola do pescoço para baixo.

RODA SÁBIA	
MATERIAL	Bolas (2 - uma de cada cor)
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 4 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	6-9; 10-12
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Velocidade Coordenativas: Coordenação motora; Lateralidade
	
DESCRIÇÃO DO JOGO	
<p>As crianças são colocadas em roda e são-lhes dadas duas bolas. À medida que as crianças vão passando a bola dizem o seu nome (bola vermelha para a direita e bola preta para a esquerda), desta forma cada criança saberá o nome das crianças que se encontram à sua direita e à sua esquerda. Após algum tempo o professor pode parar o jogo e verificar individualmente se a criança já sabe o nome da outra criança. O jogo pode ser realizado até todos saberem o nome de todos os elementos da roda. As bolas devem estar sempre em movimento.</p>	
PONTUAÇÃO DO JOGO	
Sem pontuação.	
VARIANTES/ADAPTAÇÕES	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Além do nome a criança pode referir-se a idade, comida preferida, etc. 2. As crianças da roda podem estar divididas em duas equipas, alternando os elementos. O jogo é realizado de acordo com a descrição mas quando chega o questionamento cada resposta certa vale um ponto. Ganha a equipa que somar mais pontos durante o jogo. 3. Podem ser introduzidas mais bolas no jogo. 	

JOGO DO NOME ORDENADO

MATERIAL	Sem material
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 4 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	Todos os escalões, dependendo da variante
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Velocidade Coordenativas: Coordenação motora; Equilíbrio

**DESCRIÇÃO DO JOGO**

As crianças dividem-se em duas equipas, se possível com um número de elementos igual. Após o sinal do professor, cada equipa tem de organizar uma fila por ordem alfabética do primeiro nome ou apelido. Após uma equipa formar a sua fila diz “stop” e mais nenhuma criança se pode mexer. O professor verifica o nome das crianças no sentido de verificar se a fila está construída corretamente.

PONTUAÇÃO DO JOGO

Ganha a equipa que organizar a sua fila de forma correta mais rapidamente.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. Em vez de ser pedido o nome pode ser pedido para eles se organizarem segundo o mês em que nasceram, a idade, o número de irmãos etc.
2. Este jogo pode ser feito num espaço delimitado (por cordas, giz, etc.) ou então em cima de um banco sueco (em escalões mais avançados), sendo que nesta variante as crianças têm que trocar de posições sem cair do banco.
3. Pode ser pedido às crianças para passarem por baixo das pernas das outras à medida que se deslocam para o lugar respetivo.

JOGO DO COLEGA ESCOLHIDO

MATERIAL	Sem material
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 4 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	Todos os escalões, dependendo da variante
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Cognitivas: Atenção; Memorização



DESCRIÇÃO DO JOGO

O professor escolhe uma criança. Esta deverá sair da sala para que os outros possam escolher entre eles alguém que será descrito por eles através de perguntas que a criança que saiu da sala vai fazer. As respostas têm que ser dadas de acordo com as características físicas, com a personalidade, como a criança se apresenta no convívio com o grupo, etc. A criança que tem de adivinhar poderá fazer cinco perguntas, porem só terá uma oportunidade para acertar no nome da pessoa.

PONTUAÇÃO DO JOGO

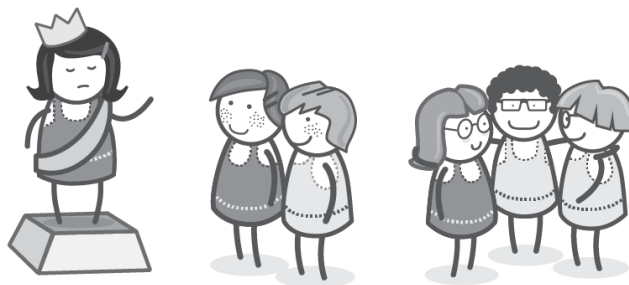
Se a criança acertar no colega esperado é esse o próximo a sair da sala. Se não acertar volta-se a repetir o jogo.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. As respostas às perguntas que o “adivinhador” fizer podem ser condicionadas a “sim” e “não”.

O REI MANDA (VARIANTE APRESENTAÇÃO)

MATERIAL	Sem material ou com material/opcional
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 3 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	3-5; 6-9; 10-12
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Velocidade; Força; Flexibilidade; Resistência (consoante a variante utilizada) Coordenativas: Todas, consoante a variante utilizada



DESCRIÇÃO DO JOGO


Uma criança é denominada de rei e as restantes crianças situam-se numa linha predefinida. O “rei” vai dando várias ordens às restantes crianças, que têm que as cumprir. No sentido de adaptar este jogo à categoria de jogos apresentação das crianças devem ser dadas tarefas nesse sentido como por ex.: juntar pelo mesmo nome, idade, número de irmãos, primeira letra do nome, mês em que nasceram, etc.

PONTUAÇÃO DO JOGO

Sem pontuação.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. Em vez de se optar pelo nome de “o rei manda” em escalões maiores pode optar-se pelo nome de “chefe”.

QUEM SOU EU?	
MATERIAL	Papel (1 por criança), Caneta (5) e Fita-cola (1)
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 3 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	3-5; 6-9
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Cognitivas: Atenção; Memorização
	
DESCRIÇÃO DO JOGO	
<p>Numa folha de papel escreve-se o nome de outra criança (uma por criança) e com uma fita adesiva cola-se essa folha nas costas de cada um dos jogadores. Os jogadores deverão circular pelo ambiente e fazer perguntas aos outros para que o ajudem a descobrir quem ele é como por ex. “tenho olhos verdes?”, “o meu nome começa por que letra?” etc. Deve determinar-se um tempo para que as crianças façam perguntas entre si. Depois, todos devem sentar-se em roda e dizer a pessoa que acreditam ser.</p>	
PONTUAÇÃO DO JOGO	
Sem pontuação.	
VARIANTES/ADAPTAÇÕES	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ver o mesmo jogo na categoria “Jogos de Relaxamento/Alongamento”. 	

JOGO DO PASSOU BEM

MATERIAL	Sem material
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 4 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	3-5; 6-9
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Velocidade Coordenativas: Orientação espaço-temporal



DESCRIÇÃO DO JOGO

As crianças dispõem-se num determinado espaço, a correr, sendo que não podem estar muito afastadas umas das outras. Cada vez que o professor bater as palmas as crianças terão de apertar a mão dos colegas e dizer o seu nome num timbre de voz elevado, tentando passar pelo máximo número de colegas possível. Quando o professor disser “corre”, as crianças voltam a correr separadamente. No final verifica-se junto das crianças se sabem o nome de todos os colegas.

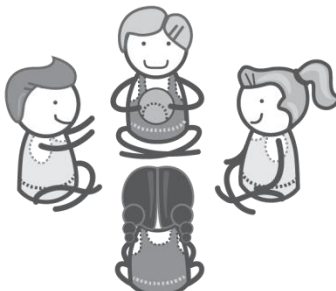
PONTUAÇÃO DO JOGO

Sem pontuação.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. Em vez de estarem a correr pode ser utilizada música e as crianças dançam e param quando o professor parar a música.
2. Em vez do passou bem pode dar-se a tarefa de as crianças se abraçarem.

A BOLA TEM NOME

MATERIAL	Bola (1)
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 4 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	3-5; 6-9
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Velocidade Coordenativas: Precisão; Coordenação motora
	
DESCRIÇÃO DO JOGO	
<p>As crianças sentam-se no chão, com as pernas “à chinês” em forma de roda. O professor agarra numa bola e manda-a para as mãos de outra criança. No momento em que a criança recebe a bola tem de dizer o próprio nome e a idade e assim sucessivamente.</p>	
PONTUAÇÃO DO JOGO	
Sem pontuação.	
VARIANTES/ADAPTAÇÕES	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ao fim de algum tempo a jogar quando recebem a bola as crianças começam a dizer o nome do colega que está sentado ao seu lado direito/esquerdo/frente etc. 	

O IMITADOR

MATERIAL	Sem material ou com material/opcional
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 3 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	3-5; 6-9
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Coordenativas: Coordenação motora; Lateralidade

**DESCRIÇÃO DO JOGO**

As crianças e o professor colocam-se numa roda, em pé. O professor apresenta-se às crianças dizendo o seu nome enquanto faz um movimento. Por exemplo, dirá o seu nome enquanto toca numa orelha. As crianças repetirão fazendo o mesmo movimento. Depois, cada uma fará o mesmo com o seu nome, mas sem repetir nenhum movimento. Cada vez que uma criança disser o seu nome com o seu movimento, os outros o repetirão. Quando todos terminarem, o professor dirá o nome de um deles enquanto faz o movimento que lhe corresponde. A criança escolhida terá de dizer o nome e o movimento do companheiro que corresponde o nome referido. A seguir, o companheiro escolhido fará o mesmo com outros e assim sucessivamente até se lembrarem dos nomes e dos gestos de todos.

PONTUAÇÃO DO JOGO

Sem pontuação.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. Utilizar bonecos e dizer o nome de uma parte do corpo do boneco e em seguida o seu nome.

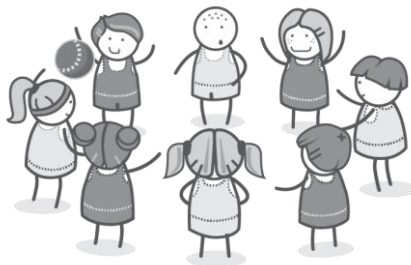


JOGOS DE AQUECIMENTO

Os jogos de aquecimento pretendem fornecer ao professor várias alternativas para a fase inicial da aula, provendo o professor da utilização de opções mais lúdicas do que o chamado “aquecimento formal”. O aquecimento deve, numa aula, ser sempre contemplado. Este deve preparar a criança para a fase fundamental da aula, mobilizando os segmentos, músculos e articulações de uma forma progressiva. Devem ser evitados movimentos bruscos e demasiado rápidos, principalmente nos primeiros minutos de atividade. Os jogos devem passar por uma evolução em termos de intensidade e complexidade. “O Rei Manda” ou o “Jogo dos Números”, apresentados de seguida, são uma ótima alternativa para utilizar nesta fase da aula, principalmente em escalões mais pequenos, já que permitem que o professor escolha os exercícios. Essa escolha deve estar relacionada com exercícios específicos, desenvolvidos para que a criança esteja preparada para a parte fundamental da aula. Mesmo em situações de festas de aniversário, campos de férias, eventos, etc. o professor/monitor deve salvaguardar a integridade física das crianças, respeitando esta fase da aula e os princípios da mesma.

BOLAS CORREDORAS

MATERIAL	Bolas (1 a 10, consoante a variante)
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 8 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	Todos, dependendo da variante realizada
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Velocidade Coordenativas: Coordenação motora; Precisão



DESCRIÇÃO DO JOGO

Dividem-se as crianças em duas equipas. Cada equipa forma uma roda. O objetivo de cada equipa é passar a bola sem a deixar cair (a bola não pode ser passada de mão em mão, tem que ser passada pelo ar). A primeira equipa que passar a bola 10 vezes sem deixar cair a bola ganha um ponto. Quando a bola cair no chão a contagem dos passes recomeça do zero a partir do elemento que a deixou cair.


PONTUAÇÃO DO JOGO

Um ponto por cada volta efetuada (se forem muitas crianças) ou um ponto a cada dez, quinze ou vinte passes corretamente efetuados.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. Dividem-se as crianças em duas equipas colocando-as numa única roda, intercaladas, sendo que não se podem colocar dois jogadores da mesma equipa ao lado um do outro. Depois de estar formada a roda, com todos os jogadores virados para o centro do mesmo, dá-se uma bola a uma criança de cada equipa. As duas crianças devem estar de frente, uma para a outra, cada uma num dos extremos opostos do círculo. Após ser dado um sinal, cada criança passa a bola rapidamente à companheira de equipa da direita, esquivando-se do adversário que está entre ambos. Nenhuma das crianças pode mexer os pés do mesmo sítio. Cada equipa tentará que a sua bola dê uma volta completa à roda, voltando à criança que iniciou essa volta. Cada vez que o conseguir, obtém um ponto. Por outro lado, se um elemento adversário conseguir interceptar a bola lançada entre as duas crianças, soma dois pontos para a sua equipa. Quando uma bola cair ao chão, por qualquer motivo, a jogada recomeça no local onde isso aconteceu.

- Colocam-se todas as crianças numa roda, distribuindo apenas uma bola pela equipa. O objetivo do jogo é passar essa bola de mão em mão o mais rápido possível. Ao longo do tempo vão-se introduzindo mais bolas no jogo e o objetivo é que nenhuma bola se encontre. Pode realizar-se este jogo apenas por recreação (sem pontuação) ou então fazer sair do jogo a criança que juntou duas bolas, reduzindo o número de crianças na roda. Sugere-se que a criança que sair seja orientada para outra tarefa (ex.: saltar à corda).
- O jogo pode ser realizado por escalões mais novos (dos três aos cinco anos) ou com crianças com menor capacidade de manipulação, permitindo no entanto que as crianças passem a bola de mão em mão.

COELHINHO SAI DA TOCA	
MATERIAL	Sem material
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 6 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	3-5; 6-9
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Velocidade Coordenativas: Orientação espaço-temporal
	
DESCRIÇÃO DO JOGO	
<p>As crianças são divididas em grupos de três. Dois dos jogadores de cada equipa dão as mãos de forma a conseguir imitar uma “toca” e o terceiro jogador será o “coelhinho” e ficará dentro da “toca”. De fora fica um ou mais jogadores que serão os “caçadores”. Ao sinal do professor todos os “coelhinhos” terão que ocupar uma nova toca. O “coelhinho” que for apanhado passará a ser “caçador”.</p>	
PONTUAÇÃO DO JOGO	
Ganha o último “coelhinho” a ser apanhado.	
VARIANTES/ADAPTAÇÕES	
<ol style="list-style-type: none"> O jogo pode ser realizado com música, sendo que, a música está a tocar enquanto os “coelhinhos” estão na “toca” e quando a música deixa de tocar têm que trocar de “toca”. 	

O COMBOIO

MATERIAL	Sem material.
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 10 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	Todos, dependendo da variante realizada
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Velocidade Coordenativas: Orientação espaço-temporal



DESCRIÇÃO DO JOGO


As crianças formam duas filas, dois “comboios”, agarrando-se umas às outras pelos ombros. O último elemento da fila solta-se e tenta alcançar, tocando, o primeiro elemento (“camionista”). Após conseguir tocar fica ele o “camionista” e repete-se a sequência anterior. O jogo deve ser feito primeiro a andar e só depois a correr.

PONTUAÇÃO DO JOGO

Sem pontuação.

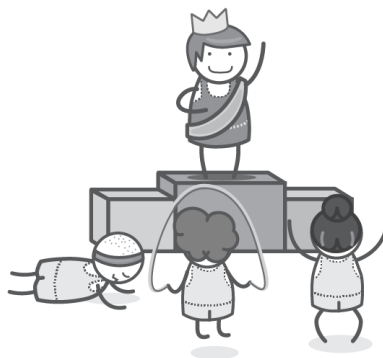
VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. As crianças formam duas equipas. Os elementos de cada uma das equipas dispõem-se em fila, agarrando-se uns aos outros pelos ombros, de modo a formarem uma serpente. As duas equipas (duas “serpentes”) colocam-se frente a frente e à indicação do professor o jogador da frente de uma equipa tentará tocar no último jogador da outra equipa. Vence a equipa que tocar em primeiro lugar no último jogador da outra equipa.
2. As crianças distribuem-se por duas equipas em duas filas, numerando cada equipa até ao número de crianças existentes em cada fila. Após essa numeração as filas começam a andar/correr, aleatoriamente pelo espaço disponível. Ao referir um determinado número as crianças têm que trocar para a outra fila, ocupando a sua posição na fila oposta. O professor pode referir vários números ao mesmo tempo no sentido de aumentar a dificuldade do jogo. Sem pontuação.

BOWLING	
MATERIAL	Bolas (1 por equipa) e Pinos (1 por equipa)
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 10 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	Todos, dependendo da variante realizada
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Força Coordenativas: Coordenação motora; Precisão; Lateralidade
	
DESCRIÇÃO DO JOGO	
<p>As crianças são divididas por equipas, alinhadas em fila atrás de uma linha. Cada equipa possui uma bola e um pino à sua frente. O objetivo do jogo é cada equipa derrubar o pino o maior número de vezes possível, lançando uma bola. Cada criança lança apenas uma vez a bola, passando a vez à criança seguinte. As crianças têm de contar em voz alta o número de vezes que vão derrubando o pino, indo somando os pontos de todos os elementos da sua equipa.</p>	
PONTUAÇÃO DO JOGO	
<p>Por cada vez que derrubarem o pino, ganham um ponto.</p>	
VARIANTES/ADAPTAÇÕES	
<ol style="list-style-type: none"> 1. A bola pode ser apenas arremessada com a mão direita/esquerda. 2. A bola pode ser arremessada apenas com os pés. 3. Em vez do objetivo do jogo ser derrubar o pino, pode ser fazer passar a bola por um arco/espaco delimitado. 	

O REI MANDA

MATERIAL	Sem material ou com material/opcional
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 3 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	3-5; 6-9 (adaptar as tarefas ao respetivo escalão etário)
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Velocidade; Resistência; Força; Flexibilidade (consoante a tarefa) Coordenativas: Todas, consoante a tarefa



DESCRIÇÃO DO JOGO

Uma criança é denominada de rei e as restantes crianças situam-se numa linha predefinida. O “rei” vai dando várias ordens às restantes crianças, que têm que as cumprir. No sentido de adaptar este jogo a aquecimento o professor pode assumir o papel de “rei”, dando tarefas que tenham como objetivo a subida da frequência cardíaca e temperatura corporal, de forma gradual, preparando as crianças para a fase fundamental da aula.

PONTUAÇÃO DO JOGO

Sem pontuação.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. Exemplos de Tarefas: Andar, correr, saltar, rastejar, deitar, levantar, juntar em grupos de dois, três, ..., juntar pela cor da camisola, calças,

BOLA ANDANTE

MATERIAL	Bolas (1 por equipa)
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 6 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	Todos os escalões, dependendo da variante
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Velocidade; Força Coordenativas: Coordenação motora; Lateralidade



DESCRIÇÃO DO JOGO

As crianças são divididas por equipas, no mínimo três crianças por equipa. A equipa forma uma fila atrás de uma linha e a criança da frente agarra uma bola. A criança que está à frente passa a bola por cima da cabeça para a criança situada atrás dela, e assim sucessivamente. Quando a bola chega à última criança da fila esta deve correr para o início da fila e assim sucessivamente.

PONTUAÇÃO DO JOGO

Ganha a primeira equipa a chegar a uma linha previamente delimitada.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. Passar a bola por baixo das pernas;
2. Sentados passar a bola por cima da cabeça;
3. Deitados passar a bola lateralmente.

A CAUDA DO CÃO

MATERIAL	Sem material
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 6 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	3-5; 6-9
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Velocidade Coordenativas: Orientação espaço-temporal



DESCRIÇÃO DO JOGO

As crianças são divididas em dois ou mais grupos consoante o número de jogadores. Cada grupo forma uma fila e todos os jogadores irão agarrar os ombros do colega da frente. O primeiro da fila será a cabeça do cão e o último a cauda. O objetivo do jogo é a “cabeça” do cão apanhar a sua “cauda”. A fila não pode separar-se. Cada vez que o objetivo do jogo for atingido a “cabeça” passará a ser “cauda”, indo para trás da fila e o jogo repete-se.

PONTUAÇÃO DO JOGO

Cada criança ganha um ponto cada vez que conseguir apanhar a “cauda” do cão.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. A “cabeça” do cão terá que apanhar a “cauda” de outro cão (em outra fila).

JOGO DOS NÚMEROS

MATERIAL	Sem material ou com material/opcional
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 2 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	3-5; 6-9; 10-12
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Velocidade; Resistência; Força; Flexibilidade (consoante a tarefa solicitada) Coordenativas: Todas, consoante a ação solicitada



DESCRIÇÃO DO JOGO

O professor associa números a ações (ex.: um - sentar; dois - deitar; três - correr até um determinado ponto) e depois diz às crianças para andarem (numa fase inicial) ou correrem (numa fase posterior). Quando o professor disser um dos números, as crianças devem executar a ação respetiva o mais rapidamente possível.

PONTUAÇÃO DO JOGO

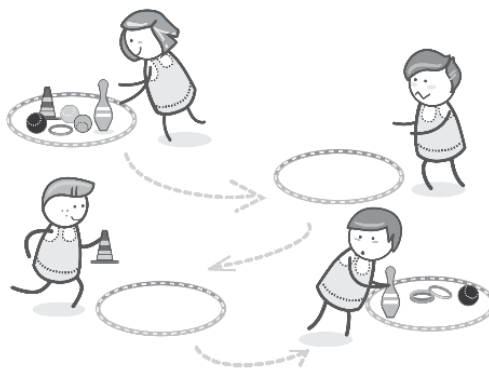
Quem se enganar na ação correspondente sai do jogo. Sugere-se que a criança que sair seja orientada para outra tarefa (ex.: subir e descer um step).

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. Podem ser colocadas mais ações. Quanto mais ações o jogo tiver maior será a sua complexidade, permitindo adaptá-lo a vários escalões etários.

FORMIGUINHA TRABALHADORA

MATERIAL	Com vários tipos de material/opcional
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 4 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	3-5; 6-9; 10-12
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Velocidade; Força; Resistência Coordenativas: Coordenação motora; Lateralidade, Orientação espaço-temporal



DESCRIÇÃO DO JOGO

As crianças são divididas em equipas, de preferência com o mesmo número de elementos. Cada criança encontra-se junto a um “ponto de entrega”, representado por números. Junto ao primeiro jogador (A), dentro de um arco (zona um), encontram-se todos os objetos a transportar (bolas, pinos, arcos etc.) que serão a “comida”. Após o sinal do professor, o jogador A leva apenas um objeto até ao jogador B (zona dois), este transporta até ao C (zona três), que por sua vez vai entregar ao D (zona quatro) e por fim vai pousar no arco que se encontra no extremo oposto (zona cinco). Cada elemento só pode transportar um objeto de cada vez.

O jogo termina quando toda a “comida” estiver do lado oposto (zona cinco). Caso um jogador não tenha nenhum colega no “ponto de entrega”, pode pousar o objeto no arco e ir buscar outro, não necessitando de ficar à espera.

Não é permitido, em momento algum, lançar qualquer objeto.

PONTUAÇÃO DO JOGO

Ganha a primeira equipa a colocar todos os objetos no último “ponto de entrega”.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. As crianças podem ter que transportar os objetos a andar, correr, saltar, de gatas, etc.



JOGOS PRÉ-DESPORTIVOS

Os jogos pré-desportivos têm como objetivo dotar a criança de competências para que possa executar de forma eficaz movimentos e gestos técnicos como lançar, receber, passar, chutar, conduzir, etc., que serão essenciais para a realização de diversas modalidades desportivas coletivas (futebol, andebol, basquetebol, voleibol, etc.). Saltos, corridas de velocidade, transposição de obstáculos etc. são também elementos treinados neste tipo de jogos, fundamentais para a realização posterior de desportos individuais, como é, por exemplo, o caso do atletismo.

MURO DO CHINÊS

MATERIAL	Cordas ou Giz (3, no sentido de realizar 3 linhas no chão). Se existirem paredes o jogo pode realizar-se sem material, colocando cada equipa nas extremidades e o “chinês” ao centro.
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 6 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	6-9; 10-12
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Velocidade Coordenativas: Orientação espaço-temporal



DESCRIÇÃO DO JOGO

O professor indica uma criança para desempenhar o papel de “chinês”, o qual fica colocado no centro do terreno de jogo. As outras crianças são divididas por duas equipas e colocadas nas extremidades da sala ou atrás de uma linha. Ao sinal do professor as crianças têm que trocar de lado, correndo de uma extremidade para a outra sem que o “chinês” as apanhe. À medida que o “chinês” for apanhando as crianças vai colocando onde deseja os colegas tocados, formando um muro que serve apenas para diminuir a largura do espaço disponível, de modo a dificultar a passagem (não é permitido passar tocando no muro); Os jogadores colocados no muro permanecem imóveis, não podendo tocar em outros jogadores;

PONTUAÇÃO DO JOGO

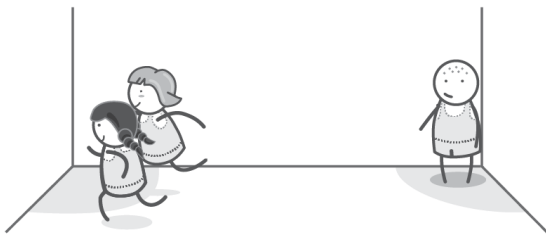
O jogador que conseguir não ser tocado até todos os colegas o serem é declarado vencedor. Todos os jogadores que saem do terreno de jogo serão considerados tocados, tomando o seu lugar no muro.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. Variante do tubarão: Segue a mesma lógica que o jogo descrito mas o jogador ao centro é o “tubarão” e tem que apanhar os “peixinhos”. À medida que os for apanhando eles viram tubarões, ajudando a apanhar os restantes “peixinhos”.

JOGO DOS 4 CANTOS

MATERIAL	Sem material ou Pinos (vários, para delimitar o campo do jogo)
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 5 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	6-9; 10-12
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Velocidade Coordenativas: Orientação espaço-temporal



DESCRIÇÃO DO JOGO

É delimitado um espaço no chão em forma de retângulo ou então o jogo pode ser realizado numa sala dessa mesma forma geométrica. As crianças situam-se divididas pelos cantos, e uma no meio. Ao sinal do professor começa o jogo. Cada criança está a salvo nos cantos e apenas pode ser apanhada enquanto realiza o percurso entre eles (horizontal, vertical ou diagonal). Não pode estar mais de dez segundos em cada canto. O objetivo do jogo é não ser apanhada pela criança do centro. Sugere-se que a criança que sair seja orientada para outra tarefa (ex.: saltar para dentro e fora de um arco).

PONTUAÇÃO DO JOGO

Por cada vez que uma criança consegue passar na vertical entre os cantos ganha um ponto. Cada vez que a criança conseguir passar na horizontal ganha dois pontos e na diagonal ganha três pontos. No final de todos os elementos serem apanhados verifica-se quem possui mais pontos, sendo esse o vencedor do jogo.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. O jogo pode ser realizado sem pontos, sendo que neste caso o vencedor é o último a ser apanhado.
2. À medida que os jogadores vão sendo apanhados podem juntar-se ao meio, ajudando o “caçador” a apanhar os restantes colegas.

JOGO DA APANHADA

MATERIAL	Sem material
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 2 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	Todos, dependendo da variante realizada
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Velocidade; Resistência Coordenativas: Orientação espaço-temporal

DESCRIÇÃO DO JOGO

Uma criança é designada para apanhar as restantes. Ao sinal esta tem que correr e tentar tocar-lhes. Quando lhes toca passam a ser eles a apanhar e assim sucessivamente.

PONTUAÇÃO DO JOGO

Ganha quem conseguir apanhar um colega ou quem conseguir esquivar-se de ser apanhado.

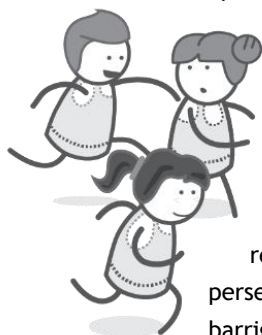
VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. Apanhada “Serpente” - O jogo tem as mesmas características que o descrito, mas à medida que as crianças forem apanhadas vão dando as mãos, formando uma corrente. Essa corrente terá que apanhar os restantes colegas sem se partir. Ganhará a última criança a ser apanhada.

2. Apanhada “Manteiga Derretida” - O jogo tem as mesmas características que o descrito mas quando uma criança é apanhada fica em estátua, com os braços e pernas afastadas e pode ser salva se alguém passar entre as suas pernas, apenas de frente para trás (por razões de segurança). Se a criança “perseguidora” conseguir apanhar todos as outras crianças ganha. Deve ser limitado o tempo para esta conseguir executar a tarefa. Em vez de ser, apenas, uma criança a apanhar podem ser aos pares ou por grupos. Ex.: Dois grupos, de número igual, contabilizar o tempo que uma equipa demora a apanhar todos os elementos da outra equipa e depois trocar, achando um vencedor.

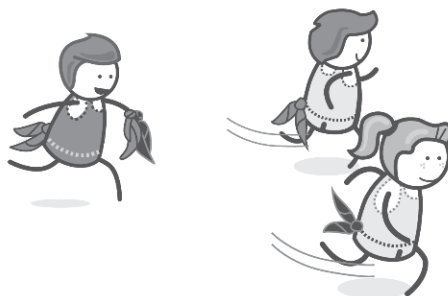
3. Apanhada “Congela/Descongela” - O professor elege uma criança para apanhar as restantes crianças enquanto estas tentam fugir. Ao tocar em alguém, a criança que está a apanhar deve dizer: “congela” - a criança apanhada fica paralisada e só volta a correr se qualquer outro fugitivo lhe tocar e dizer: “descongela”. Ganha a última criança a ser “congelada”.

4. Uma criança é designada para ser o perseguidor, sendo as restantes “baratinhas”. Ao sinal de começar, as baratinhas fogem do perseguidor, devendo, para não serem apanhadas, deitar-se no chão, de barriga para o ar. A criança que for apanhada passa a ser o perseguidor.



JOGO DOS RABINHOS

MATERIAL	Lenços (1 por criança). Como alternativa pode realizar-se com coletes ou fitas (1 por criança).
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 2 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	Todos, dependendo da variante realizada
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Velocidade; Resistência Coordenativas: Orientação espaço-temporal



DESCRIÇÃO DO JOGO

Num espaço amplo e limitado as crianças colocam um lenço/colete (“rabinho”) na parte de trás dos calções ou calças, para que se veja a ponta do mesmo. Ao sinal do professor estes tentam roubar o maior número possível de “rabinhos” aos colegas, tentando evitar que roubem o seu. O jogador sem “rabo” pode continuar em jogo, tentando retirar o “rabinho” aos colegas.

PONTUAÇÃO DO JOGO

Quando todas as crianças já não tiverem “rabinho” acaba o jogo, ganhando quem tiver o maior número de “rabinhos” em sua posse.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. Podem dividir-se as crianças em dois grupos, um sem “rabinhos” designados de “raposas” e outro com “rabinhos”. Ao sinal as “raposas” têm que tentar retirar os “rabinhos” à equipa contrária o mais rápido possível. É contabilizado o tempo que demoram. Quando finalizam o jogo trocam de papéis. No final ganha a equipa mais rápida.
2. Aos pares cada criança tenta tirar o “rabinho” ao colega (ganha quem conseguir tirar o rabinho ao colega três vezes);
3. Aos pares cada criança coloca o “rabinho” atado ao pé (com alguma folga). O objetivo é tentar pisar o “rabinho” (ganha quem conseguir pisar o “rabinho” três vezes).

JOGO DO MEINHO

MATERIAL	Bola (1)
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 3 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	6-9; 10-12
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Velocidade; Força Coordenativas: Coordenação motora; Precisão; Lateralidade



DESCRIÇÃO DO JOGO

As crianças são colocadas em roda, com uma criança ao centro. As crianças de fora da roda tentam passar a bola com as mãos entre elas sem que a criança do centro lhe toque.

PONTUAÇÃO DO JOGO

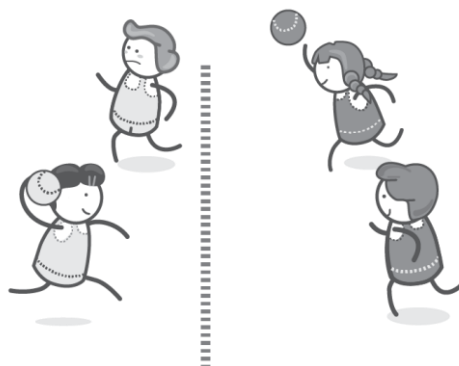
Quando a criança que estiver no meio tocar na bola vai para a roda, sendo substituída pela criança que a passou.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. A bola pode ser passada com o pé;
2. Após o passe a criança tem que se deslocar para o lugar do colega a quem passou a bola;
3. Não se pode passar a bola de volta a quem nos passou;
4. Podem colocar-se várias crianças no meio;
5. Pode restringir-se os passes só à mão direita, pé esquerdo, cabeça, etc.
6. Podem colocar-se várias bolas no jogo.

JOGO DO MATA

MATERIAL	Bolas (2 a 10, consoante o número de crianças)
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 4 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	3-5; 6-9; 10-12
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Velocidade; Força Coordenativas: Precisão; Orientação espaço-temporal



DESCRIÇÃO DO JOGO

As crianças são divididas em duas equipas (se possível com o mesmo número de elementos) e são colocadas cada uma em sua parte do campo, dividido por uma linha. O professor distribui uma bola por cada equipa. Ao sinal as crianças têm que tentar acertar num colega da equipa contrária (apenas podem acertar do pescoço para baixo), “anulando-o”. As equipas não podem sair da sua parte do campo, exceto para ir buscar a bola, em caso de necessidade. Quando uma criança é “anulada” deve sair do jogo. Sugere-se que a criança que sair seja orientada para outra tarefa (ex.: saltar à corda).

PONTUAÇÃO DO JOGO

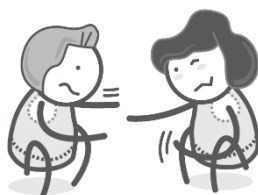
Ganha a equipa que “anular” primeiro todos os elementos da equipa contrária.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. Podem ser introduzidas mais bolas no jogo, principalmente em equipas com mais do que dez jogadores cada;
2. A criança que conseguir agarrar a bola com a mão (sem que esta lhe toque em mais nenhuma parte do corpo) não sai do jogo e pode tentar “anular” de imediato.

JOGO DA LUTA DOS “GALOS”

MATERIAL	Sem material
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 2 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	6-9;10-12
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Força Coordenativas: Coordenação motora; Equilíbrio



DESCRIÇÃO DO JOGO

As crianças são colocadas em pares. Ambas de cócoras (posição de “galo”) têm que tentar tocar nos joelhos do opositor. Cada vez que conseguirem ganham um ponto. (Atenção com os comportamentos de desvio neste tipo de jogo, verificar constantemente se alguma criança passa do jogo propriamente dito para a agressão).

PONTUAÇÃO DO JOGO

No final do tempo estabelecido pelo professor para o jogo ganha quem tiver somado mais pontos.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. Em vez de terem que tocar nos joelhos podem tocar em outra parte do corpo previamente estabelecida.

JOGO DO HAIJIMI

MATERIAL	Colchões (1 por cada par)
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 2 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	6-9; 10-12
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Força Coordenativas: Coordenação motora; Equilíbrio; Lateralidade



DESCRIÇÃO DO JOGO

As crianças são colocadas em pares, em cima de um colchão. Frente a frente ao sinal do professor um dos colegas diz “Haijimi” (começar) e ambos fazem uma vénia com a cabeça, colocando-se de seguida de joelhos. O objetivo de cada um é tentar colocar o colega de costas (decúbito dorsal) no chão durante 3 segundos, ganhando desta forma um ponto. Se existir dor as crianças devem usar a palavra de segurança “matte” e o jogo parará automaticamente. (Atenção com os comportamentos de desvio neste tipo de jogos, verificar constantemente se alguma criança passa do jogo propriamente dito para a agressão).

PONTUAÇÃO DO JOGO

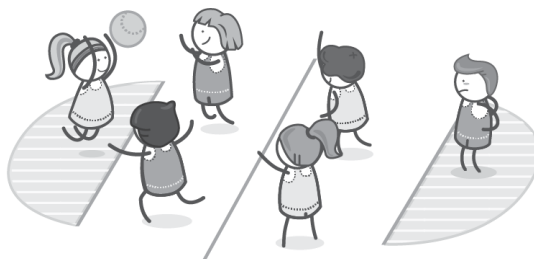
No final do tempo estabelecido pelo professor para o jogo ganha quem tiver somado mais pontos.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. As duas crianças em pé apenas com um apoio no chão o objetivo é tentar fazer o outro sair do colchão, empurrando-o; Por cada vez que conseguir ganha um ponto.
2. Uma das crianças em pé e outra agachada. O objetivo da criança que está de pé é tentar tirar o colega agachado do colchão; Por cada vez que conseguir ganha um ponto.
3. Uma das crianças de gatas (cotovelos no chão) e o outro tenta virá-lo de costas para baixo (decúbito dorsal). Por cada vez que conseguir ganha um ponto. Após uma tentativa (delimitada em termos de tempo pelo professor) invertem as posições.

JOGO DO PIOLHO

MATERIAL	Bola (1)
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 4 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	6-9; 10-12
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Velocidade, Força Coordenativas: Precisão; Orientação espaço-temporal



DESCRIÇÃO DO JOGO

As crianças são divididas em duas equipas (se possível com o mesmo número de elementos) e são colocadas cada uma em sua parte do campo, dividido por uma linha. Existe outra linha dividindo a área de uma equipa e a zona do “piolho” da equipa contrária. As equipas vão trocando a bola com o “piolho” respetivo, tendo que efetuar três passes sem que a bola toque no chão ou num elemento da outra equipa. Após esses três passes podem “anular” um elemento da equipa adversária, acertando-lhe com a bola do pescoço para baixo. Se a bola tocar no chão ou num colega da equipa contrária a contagem recomeça do zero. O jogo termina quando uma equipa conseguir “anular” toda a equipa adversária. Quando um participante é “anulado” vai para a zona do “piolho” e passa a poder efetuar os passes nessa zona. Podem ser distribuídos coletes para maior identificação dos elementos de cada equipa.

PONTUAÇÃO DO JOGO

Ganha a equipa que “anular” primeiro todos os elementos da equipa contrária.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. Pode alterar-se o número de passes obrigatórios;
2. Pode colocar-se a regra de só os “piolhos” poderem “anular”;
3. Se a bola for intercetada no ar por um colega da equipa adversária este pode continuar a contagem no número em que se encontrava;
4. Quando a criança consegue agarrar a bola quando esta é lançada para si pode “anular” de imediato um colega da equipa contrária.

JOGO AÇÃO/REAÇÃO

MATERIAL	Sinalizadores (3 com cores diferentes)
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 8 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	3-5; 6-9; 10-12
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Velocidade Coordenativas: Coordenação motora; Orientação espaço-temporal



DESCRIÇÃO DO JOGO

As crianças são divididas em duas equipas e colocadas em duas filas. O professor coloca-se à sua frente, à distância de pelo menos dez metros. O professor possui nas suas mãos (atrás das costas) dois sinalizadores de cores diferentes. Quando mostrar o sinalizador verde os alunos têm que correr e tocar num determinado local e quando mostrar o sinalizar azul têm que correr e tocar noutra local, previamente definidos.

PONTUAÇÃO DO JOGO

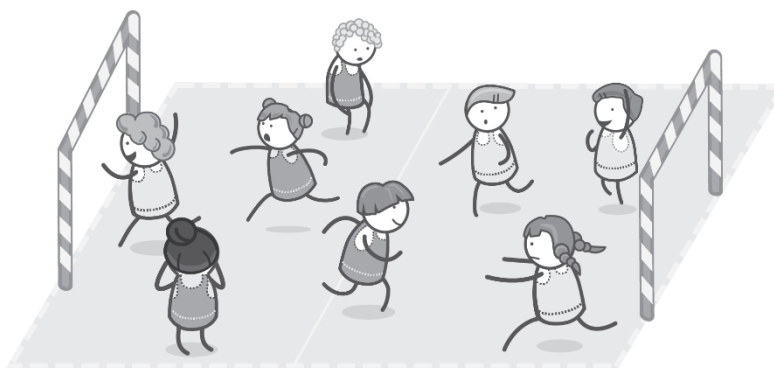
Ganha quem tocar no lugar previamente definido pelo sinalizador o mais rápido possível.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. As crianças começam o jogo de costas e apenas quando o professor apita, podem virar-se;
2. Pode existir um terceiro sinalizador que sirva para que as crianças não se mexam do lugar. Quem se mexer perde essa ronda.

FUTEBOL HUMANO

MATERIAL	Baliza (2 - como alternativa podem marcar-se as balizas com pinos). Pinos/Sinalizadores (para marcação do meio campo e/ou balizas).
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 8 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	6-9; 10-12
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Velocidade Coordenativas: Orientação espaço-temporal



DESCRIÇÃO DO JOGO

As crianças são divididas em duas equipas (se possível com o mesmo número de elementos) e são colocadas cada uma em sua parte do campo, dividido por uma linha de meio campo. O objetivo de cada equipa é fazer um elemento da sua equipa entrar na baliza adversária sem ser tocado, por nenhum elemento da equipa adversária (marcando um golo com o próprio corpo). Os elementos de cada equipa só podem ser tocados no campo do adversário, estando a salvo no seu campo. Se alguém for tocado no campo do adversário tem que ficar imóvel no sítio onde for apanhado. Para ser salvo precisa de ser tocado por alguém da sua equipa. Após um golo todos os elementos voltam ao seu campo, retomando o jogo. Podem ser distribuídos coletes para maior identificação dos elementos de cada equipa.

PONTUAÇÃO DO JOGO

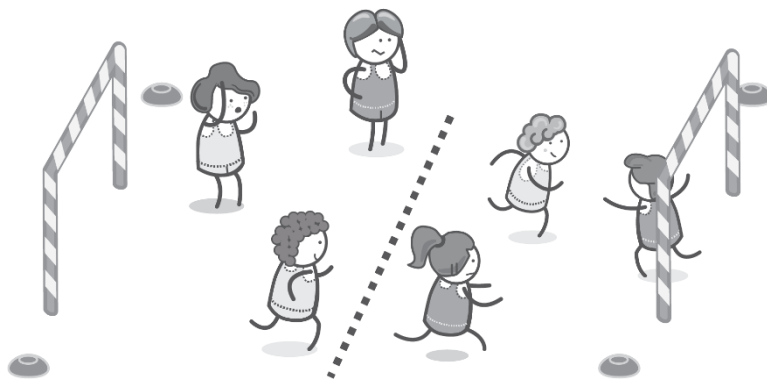
Ganha quem marcar o maior número de golos.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. Em vez de entrar na baliza as equipas podem fazer golos passando a linha de fundo;
2. Se o jogo estiver muito fácil pode dificultar-se utilizando um guarda-redes.

FUTEBOL UGANDÊS

MATERIAL	Baliza (2 - como alternativa podem marcar-se as balizas com pinos). Pinos/Sinalizadores (para marcação do meio campo e/ou balizas).
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 8 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	10-12
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Velocidade; Resistência Coordenativas: Orientação espaço-temporal



DESCRIÇÃO DO JOGO

As crianças são divididas em duas equipas (se possível com o mesmo número de elementos) e são colocadas cada uma em sua parte do campo, dividido por uma linha de meio campo. O objetivo de cada equipa é fazer a “bola”, sendo que a “bola” será um dos elementos, da equipa, previamente definido, entrar na baliza adversária sem ser tocado (marcando um golo com o próprio corpo). A “bola” só pode ser tocada no campo do adversário, estando a salvo no seu campo. No início do jogo uma criança é definida como a “bola” e só esta pode marcar golo e ser apanhada. Ao longo do jogo a criança pode dizer o nome de alguém da sua equipa para este passar a ser a “bola”. Após um golo todos os elementos voltam ao seu campo, retomando o jogo. Podem ser distribuídos coletes para maior identificação dos elementos de cada equipa.

PONTUAÇÃO DO JOGO

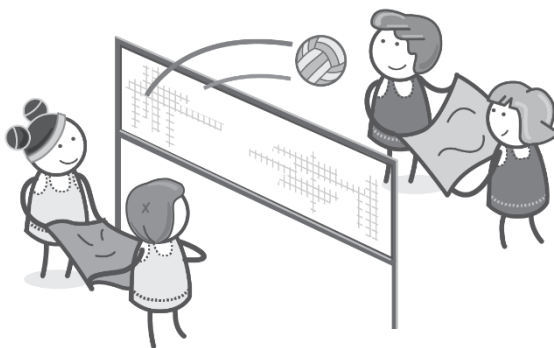
Ganha quem marcar o maior número de golos.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

- Só se pode nomear para “bola” um colega de equipa que esteja atrás da criança que naquele momento é a “bola” (dificulta o jogo).

VOLEIÇOL

MATERIAL	Colete (1 por cada par), Bolas (1 por cada 4 alunos) e Rede de Voleibol (1 - pode ser utilizada uma fita ou corda entre dois postes caso não haja a possibilidade da rede de voleibol)
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 4 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	6-9; 10-12
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Força Coordenativas: Coordenação motora; Precisão; Orientação espaço-temporal



DESCRIÇÃO DO JOGO

As crianças são colocadas em pares e por cada par é distribuído um colete (cada criança deve agarrá-lo em cada extremidade). Cada par forma uma equipa e é colocado numa determinada área. Outro par é colocado, também com um colete, um pouco distanciado da primeira equipa. Estas equipas vão competir entre si tentando mandar a bola de um colete para o outro, podendo deslocar-se para esse efeito. O objetivo é tentar agarrar com o colete a bola lançada pela equipa contrária.

PONTUAÇÃO DO JOGO

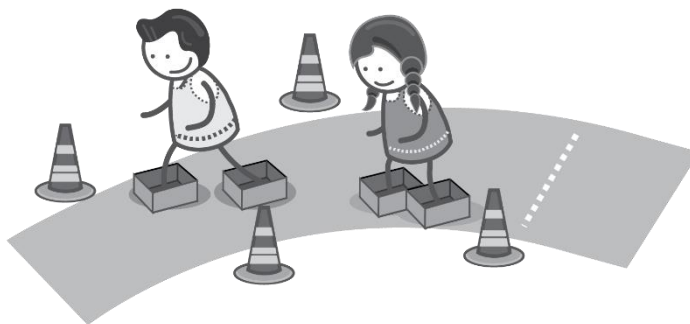
Por cada vez que uma equipa deixar cair a bola a outra ganha um ponto. No final verifica-se a equipa com maior número de pontos.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. O jogo pode ser realizado com uma rede de voleibol no meio, tendo a bola que passar por cima da rede.
2. Pode existir apenas uma bola e todas as equipas de um lado da rede funcionarem como apenas uma, tentando passar e receber a bola que vem do outro lado da rede. Ganha a equipa que menos vezes deixar cair a bola, no chão.

JOGO DOS PATINS ENGRAÇADOS

MATERIAL	Caixas de Sapatos (2 por equipa) e Pinos (vários, para delimitação do percurso)
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 2 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	6-9; 10-12
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Velocidade Coordenativas: Coordenação motora; Equilíbrio; Orientação espaço-temporal



DESCRIÇÃO DO JOGO

As crianças são divididas em duas filas e colocadas lado a lado. Marca-se com pinos um percurso e distribui-se duas caixas de sapato para a primeira criança do início de cada fila (serão os patins). Ao sinal do professor duas crianças (cada uma de equipas diferentes) deve percorrer (“escorregar”) até à linha de chegada. No final passa os seus “patins” ao próximo jogador da sua equipa e assim sucessivamente.

PONTUAÇÃO DO JOGO

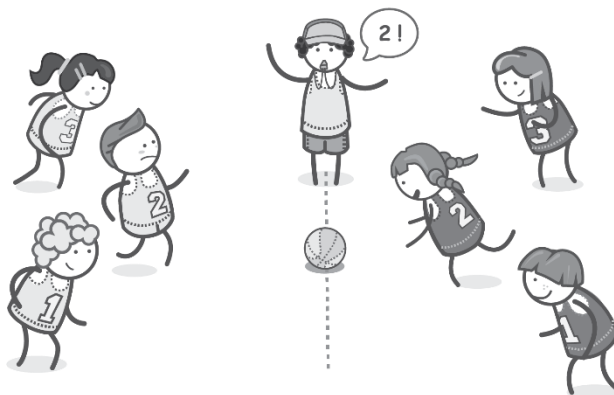
Ganha a equipa que chegar primeiro à meta, depois de todos os seus elementos terem realizado a tarefa.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. O percurso pode ser executado em zig-zag;
2. Se as crianças tiverem pouco equilíbrio e dificuldade na locomoção pode ser pedido a um colega que as ajude, dando-lhes as mãos.

NÚMERBOL

MATERIAL	Bola de Futebol (1), Basquetebol (1) ou Andebol (1)
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 4 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	6-9; 10-12
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Velocidade Coordenativas: Coordenação motora; Orientação espaço-temporal

**DESCRIÇÃO DO JOGO**

As crianças são divididas em duas equipas, colocadas em cada uma das extremidades do campo e distribuem números entre si, correspondentes ao número de elementos de cada equipa. Ao centro é colocada uma bola (ex. futebol, basquetebol ou andebol). Ao sinal o professor refere um número. Os dois elementos que tiverem esse número têm que tentar agarrar a bola antes de outro e marcar golo/cesto conforme a bola que tiver no centro do jogo.

PONTUAÇÃO DO JOGO

Cada vez que um elemento da equipa ganhar a posse de bola ganha um ponto. Se ganhar a posse de bola e marcar golo/cesto ganha dois pontos.

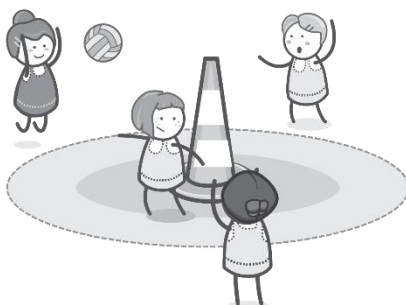
VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. O jogo pode ser realizado com a condução da bola por parte de um elemento até fazer golo/cesto (ex.: após agarrar a bola de basquetebol a criança tem que ir em drible até ao cesto, só podendo lançar perto deste).
2. O elemento da equipa que perder a posse de bola pode virar defesa, tentando impedir o golo/cesto do opositor.

3. O jogo pode realizar-se cumprindo as regras específicas das modalidades desportivas.
4. Podem ser colocadas várias bolas no terreno de jogo e o professor pode dizer a modalidade e o número que vai disputar essa partida. Os jogadores devem seguir as regras referentes à modalidade da bola que o professor mencionar.

DERRUBA A TORRE

MATERIAL	Pino Alto (1), Pinos (vários) e Bola (1 - de preferência de esponja)
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 4 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	6-9; 10-12
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Força Coordenativas: Coordenação motora; Orientação espaço-temporal



DESCRIÇÃO DO JOGO

Uma criança é escolhida para cumprir a missão de proteger a “torre” (cone) usando seus braços e pernas (defesa no andebol). Três crianças são escolhidas para ficar ao redor da criança que está a proteger a torre (a uma distância previamente estabelecida), trocando passes e arremessos com o objetivo de derrubar a “torre”. Quando a bola for interceptada pela criança protetora da “torre”, esta troca de lugar com a criança que propiciou a perda da posse da bola.

PONTUAÇÃO DO JOGO

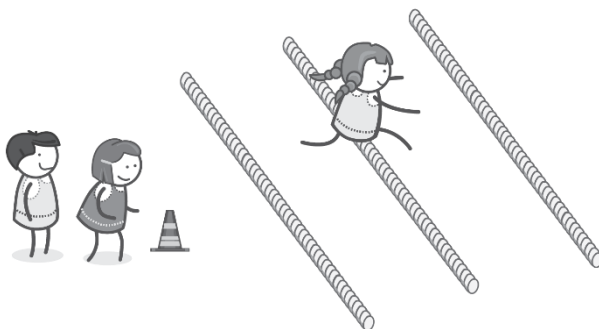
Por cada vez que uma criança derruba a “torre” (cone), essa criança ganha um ponto. No final do jogo quem tiver mais pontos é o vencedor.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. Podem colocar-se mais crianças a defender a “torre”.
2. Podem colocar-se mais bolas no jogo.

JOGO DOS 3 PAUZINHOS

MATERIAL	Cordas (3)
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 4 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	Todos os escalões, dependendo da variante
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Velocidade; Força Coordenativas: Coordenação motora; Equilíbrio; Lateralidade



DESCRIÇÃO DO JOGO

O professor coloca três cordas à distância aproximada de dois passos entre cada uma delas. As crianças formam uma fila atrás de um pino que dista quinze a vinte metros da primeira corda. O objetivo do jogo é conseguir passar/saltar as três cordas apenas com um apoio entre cada uma (com uma corrida inicial de balanço). No fim de cada ronda o professor aumenta a distância entre as cordas, aumentando a dificuldade do jogo. Quando uma criança não conseguir passar/saltar as três cordas desta forma, deve sair do jogo. Sugere-se que a criança que sair do jogo, seja orientada para outra tarefa (ex.: ficar a saltar ao pé-coxinho).

PONTUAÇÃO DO JOGO

O jogador que conseguir manter-se em jogo mais tempo será o vencedor.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. Os jogadores têm de fazer saltos com os dois pés juntos;
2. Os jogadores têm que realizar os apoios de acordo com a técnica do triplo salto;
3. Os jogadores têm que realizar o jogo sem balanço nenhum.
4. Variante “jogo da mosca”, em que o último colega da fila determina o afastamento do último “pauzinho”, de acordo com o local onde colocou o seu pé no último apoio.

JOGO DOS 10 PASSES

MATERIAL	Bola (1 ou várias, dependendo da variante)
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 4 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	Todos os escalões, dependendo da variante
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Velocidade; Resistência; Força Coordenativas: Precisão; Orientação espaço-temporal

DESCRIÇÃO DO JOGO

As crianças são divididas em duas equipas, de preferência de igual número. O objetivo de cada equipa é conseguir realizar dez passes sem que a bola toque no chão ou seja intercetada por um elemento da equipa contrária. Podem ser distribuídos coletes para maior identificação dos elementos de cada equipa.

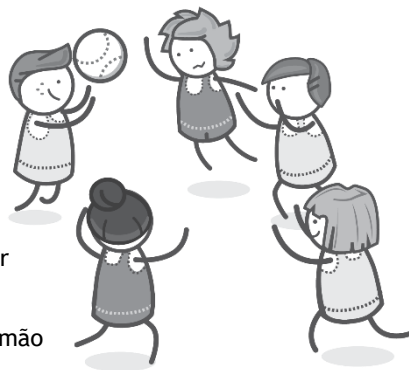
PONTUAÇÃO DO JOGO

Por cada vez que atingirem o objetivo do jogo ganham um ponto.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. Bola ao capitão: A base do jogo é a mesma mas existe um dos elementos de cada equipa que fica dentro de um espaço delimitado (arco, pequeno círculo). Após a realização dos dez passes só é atingido um ponto quando a bola for passada ao capitão. O capitão não pode sair desse espaço delimitado;
2. Bola ao fundo: A base do jogo é a mesma mas após a realização dos dez passes a bola tem que ser colocada na linha de fundo da equipa contrária para a obtenção de um ponto.
3. Bitoque Râguebi: A base do jogo é a mesma mas a bola só pode ser passada para um colega que estiver atrás da criança que possui a bola, e o objetivo é coloca-la na linha de fundo após a realização dos dez passes.
4. Podem ser definidas várias regras no sentido de dificultar ou facilitar a realização do jogo como por exemplo:

- A bola tem que passar por todos os elementos da equipa antes de ser concretizado ponto;
- Só se podem dar três passos com a bola na mão, tendo em seguida que passar a bola;
- Pode utilizar-se apenas drible para efetuar deslocamentos;
- Os passes só podem ser feitos com a mão direita/esquerda/duas mãos;



- Não se pode passar a bola ao colega que nos tiver passado a mesma.

5. Derruba o Pino: Após a realização de 10 passes certos entre a sua equipa esta tem que derrubar um pino alto da equipa contrária, que se encontra numa zona previamente delimitada (pequena área). Desta forma marcará um gol. Ganha a equipa que fizer maior número de golos.

BOLA QUEIMADA

MATERIAL	Bola (2 ou mais, consoante o número de crianças).
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 2 Máximo: Sem limite.
ESCALÃO ETÁRIO	6-9; 10-12
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Velocidade; Resistência Coordenativas: Coordenação motora; Orientação espaço-temporal



DESCRIÇÃO DO JOGO

As crianças são divididas em duas equipas, de preferência de igual número e com coletes para as diferenciar. É dada uma bola a cada equipa. O objetivo do jogo é “queimar” os adversários, isto é, os jogadores só podem “queimar” os adversários tocando-lhe com a bola, sem a atirar. Os jogadores “queimados” retiram-se do campo de jogo. Os alunos podem correr com a bola na mão ou passar a um colega da própria equipa. Sugere-se que a criança que sair seja orientada para outra tarefa (ex.: lançar uma bola ao ar e apanhar).

PONTUAÇÃO DO JOGO

A equipa que conseguir “queimar” mais jogadores da equipa adversária ganha.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. Os alunos “queimados” podem ser salvos por um colega de equipa se estes lhe passarem por baixo das pernas.



JOGOS COM MÚSICA

Os jogos com música pretendem ser uma alternativa divertida e lúdica, no sentido de variar a aula e dotá-la de ritmo, som e energia positiva. Estes tipos de jogos são bastante apreciados pelas crianças, principalmente em escalões mais novos e proporcionam momentos de interação e divertimento entre todos.

JOGO DO BALÃO

MATERIAL	Balões (1 por criança) e material de som
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 5 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	3-5; 6-9
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Força Coordenativas: Coordenação motora; Equilíbrio; Lateralidade.



DESCRIÇÃO DO JOGO

Distribui-se um balão a cada criança, que o enche e dá um nó. No início da música as crianças devem esconder o balão atrás das costas, depois o professor nomeia uma parte do corpo, por exemplo os cotovelos e as crianças devem ir controlando o balão no ar apenas com os cotovelos. Quando a música parar, as crianças devem converter-se em estátua e observar o movimento dos balões até estes caírem no chão.

PONTUAÇÃO DO JOGO

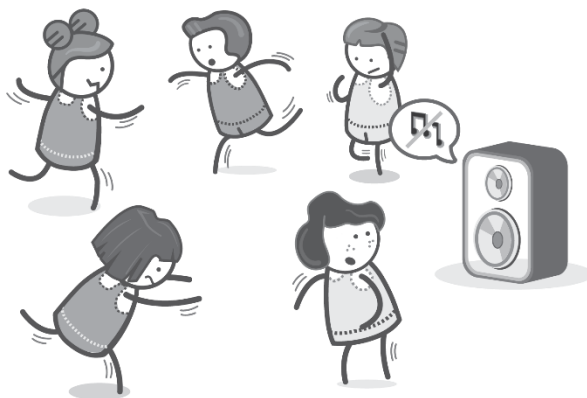
Sem pontuação.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. O jogo pode ser realizado com as crianças de olhos vendados. O objetivo de cada criança é não deixar o balão cair, manipulando-o com a parte do corpo referenciada pelo professor.

JOGO DA ESTÁTUA

MATERIAL	Material de som
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 5 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	Todos, dependendo da variante realizada
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Velocidade; Resistência Coordenativas: Coordenação motora; Equilíbrio; Orientação espaço-temporal



DESCRIÇÃO DO JOGO

Num espaço amplo e limitado, as crianças movem-se livremente ao som de uma música. Num dado momento o professor interrompe a música e as crianças têm que ficar em estátua. Ao recomeçar a música voltam a poder mexer-se livremente.

PONTUAÇÃO DO JOGO

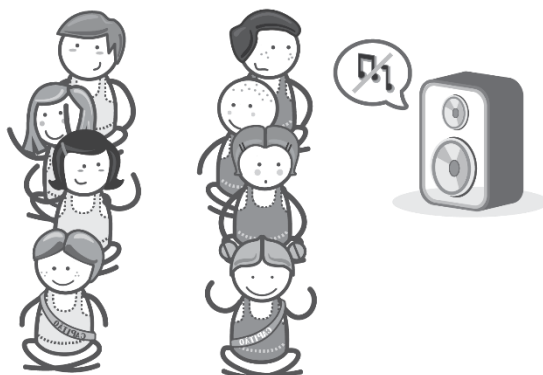
Sem pontuação.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. A estátua pode ser sentada, deitada, pernas “à chinês”. Pode ser também uma estátua triste, contente, cansada, zangada, etc.

JOGO DO “CHEFE”

MATERIAL	Material de som
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 6 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	3-5; 6-9
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Velocidade Coordenativas: Orientação espaço-temporal



DESCRIÇÃO DO JOGO

As crianças são divididas em equipas, elegendo cada uma um chefe. Num espaço amplo e limitado, as crianças movem-se livremente ao som de uma música. Num dado momento o professor interrompe a música e as crianças têm que alinhar-se, sentadas, atrás do seu chefe.

PONTUAÇÃO DO JOGO

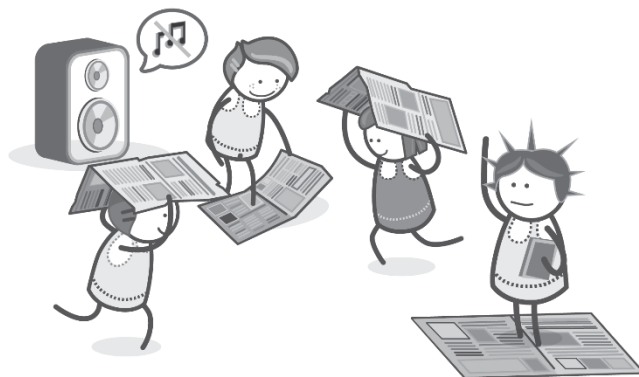
Ganha a primeira equipa a alinhar-se atrás do seu chefe.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. Em vez de terem que estar sentadas as crianças podem ter que se deitar atrás do seu chefe, às cavalitas umas das outras, etc.

JOGO DOS PAÍSES

MATERIAL	Folhas de jornal (1 por criança) e material de som
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 2 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	3-5; 6-9
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Velocidade Coordenativas: Equilíbrio



DESCRIÇÃO DO JOGO

Num espaço amplo e limitado, as crianças movem-se livremente, ao som de uma música, agarrando a folha de jornal com as duas mãos, colocando-as em cima da cabeça. Num dado momento o professor interrompe a música, diz o nome de um país e as crianças têm que se colocar em cima da folha de jornal, realizando gestos que identifiquem esse país.

PONTUAÇÃO DO JOGO

Sem pontuação.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. O jogo pode ser feito com outro tipo de referências (meses do ano, estações, etc.).

JOGO DAS CADEIRAS

MATERIAL	Cadeiras ou arcos (vários, consoante o número de crianças)
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 4 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	3-5; 6-9; 10-12
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Velocidade; Resistência Coordenativas: Coordenação motora; Orientação espaço-temporal



DESCRIÇÃO DO JOGO

As cadeiras são colocadas em roda, em número inferior a menos um do que as crianças que participarem no jogo. Quando começa a música as crianças andam em volta das cadeiras, em roda. Assim que a música parar estas têm que sentar-se numa cadeira o mais rápido possível. A criança que não conseguiu sentar-se numa cadeira sai do jogo e este recomeça, com menos uma cadeira disponível. Sugere-se que a criança que sair seja orientada para outra tarefa (ex.: sentar, levantar de uma cadeira e andar à sua volta).

PONTUAÇÃO DO JOGO

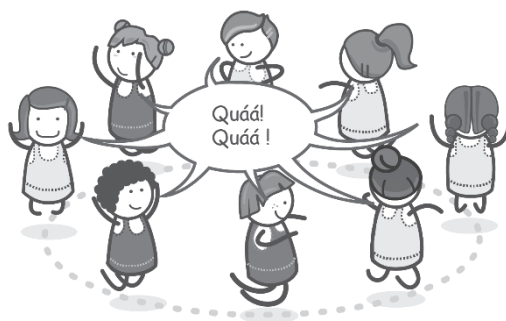
Ganha a criança que se conseguir sentar na última cadeira disponível.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. O jogo pode ser feito com arcos, bastando nesse caso que ao parar a música a criança entre para dentro de um arco;
2. Ao longo do jogo o professor pode dar tarefas para as crianças fazerem, como por exemplo:
 - Correr, levantar os braços, andar de costas, saltar a pés juntos, pé-coxinho, etc.
3. Se existirem bastantes crianças no jogo pode colocar-se aos pares, vendando os olhos a um dos elementos. O jogo funciona de acordo com a descrição mas à paragem da música as crianças que não estão vendadas têm que tentar colocar o seu par vendado sentado numa cadeira ou dentro de um arco o mais rápido possível.

JOGO DA FAMÍLIA PATO

MATERIAL	Sem material
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 4 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	3-5; 6-9
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Coordenativas: Coordenação motora; Equilíbrio; Lateralidade; Ritmo



DESCRIÇÃO DO JOGO

Num espaço amplo e plano as crianças fazem uma roda. As crianças que estão na roda cantam a seguinte música: “Vai o pai pato e faz: “quáá”, vai a mãe pato e faz: quáá, vão os três patinhos e fazem: patchin, patchin, patchin quáá quáá. À medida que cantam “vai o pai pato e faz: quáá”, dão um passo com a perna que se encontra no lado de dentro da roda, na parte em dizem a frase da mãe pato dão um passo com a perna do lado de fora da roda. Quando se canta a parte dos três patinhos: “patchin, patchin, patchin” dão-se três passos pequeninos (perna de dentro, fora e dentro) e salta-se (2 pés ao mesmo tempo, 2 vezes) quando se diz: “ quáá quáá”.

PONTUAÇÃO DO JOGO

Sem pontuação.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. As crianças podem colocar primeiro as mãos nos ombros de quem está à sua frente, depois na cintura dessa mesma pessoa, depois nos ombros da pessoa que se encontra à frente de quem está à sua frente, depois na cintura, e por fim sentar-se ao colo de quem está atrás de si.

ARMADILHA DE MOSCA

MATERIAL	Sem material
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 6 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	3-5; 6-9
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Velocidade; Flexibilidade Coordenativas: Coordenação motora; Equilíbrio; Orientação espaço-temporal



DESCRIÇÃO DO JOGO

Algumas das crianças sentam-se em roda e são designadas de armadilhas. As restantes são as moscas. As moscas voam pelas armadilhas ao som da música, assegurando-se que estão dentro da área designada de jogo (no centro da roda). Quando o professor parar a música as moscas imediatamente param. As armadilhas, das suas posições sentadas alongam-se e tentam tocar nas moscas. Se uma mosca é tocada troca de lugar com a armadilha e o jogo continua.

PONTUAÇÃO DO JOGO

Sem pontuação.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. Podem criar-se duas rodas, uma com “armadilhas” e outra com cordas/pinos. As “moscas” podem correr livremente entre o centro da roda e o espaço entre as duas rodas. O objetivo do jogo é o mesmo que o anteriormente descrito.

JOGO DA DANÇA DO JORNAL

MATERIAL	Folhas de jornal (1 por criança) e material de som
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 2 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	3-5; 6-9
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Velocidade Coordenativas: Coordenação motora; Equilíbrio; Ritmo; Orientação espaço-temporal



DESCRIÇÃO DO JOGO

Num espaço amplo e limitado as crianças movem-se livremente, ao som de uma música, segurando uma folha de jornal, ao sinal do professor estas têm que colocar o jornal no chão e dançar em cima dele, sem o rasgar.

PONTUAÇÃO DO JOGO

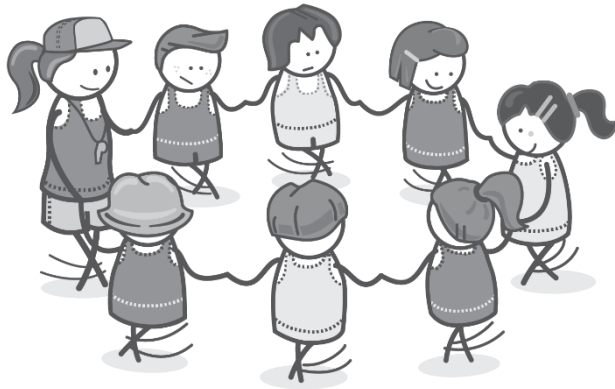
Ganha a criança que não rasgar o jornal.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. As crianças podem ter que colocar apenas as mãos em cima do jornal, dançando com as pernas fora deste.

RODA DO RITMO

MATERIAL	Sem material
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 6 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	3-5; 6-9
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Coordenativas: Coordenação motora; Ritmo; Equilíbrio; Lateralidade; Orientação espaço-temporal



DESCRIÇÃO DO JOGO

As crianças juntam-se todas de mãos dadas numa roda, incluindo o professor e fazem uma coreografia que vai aumentando o número de passos a realizar, em função da concretização e sucesso das crianças (ao ritmo da música). Exemplo: dois passos laterais para a esquerda, dois para a direita; se conseguirem, juntar dois saltos para a frente e dois para trás e juntar tudo. Deve continuar-se de acordo com a concretização das crianças e a criatividade do professor.

PONTUAÇÃO DO JOGO

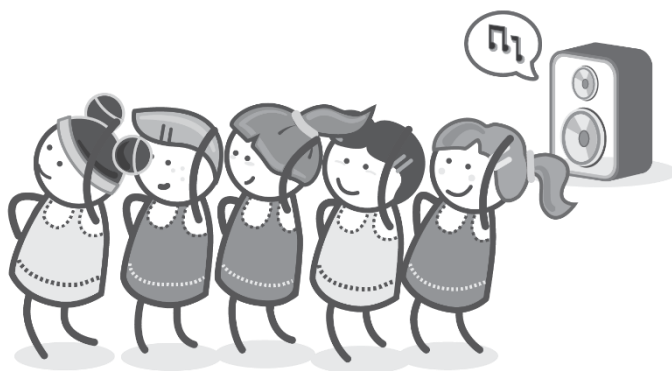
Sem pontuação.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. Os alunos podem ficar responsáveis por ir dando sugestões de passos a realizar.

JOGO DA CABEÇA DO “DRAGÃO”

MATERIAL	Material de som
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 2 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	6-9; 10-12
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Velocidade; Resistência; Força; Flexibilidade (consoante a tarefa) Coordenativas: Todas, consoante a tarefa



DESCRIÇÃO DO JOGO

As crianças estão todas numa fila. Quando a música começar a tocar, o “chefe” da fila começa a andar fazendo gestos que são imitados pela fila toda. Quando a música para a criança que está à frente passa para a cauda e a criança seguinte assume a chefia. Se existirem muitas crianças podem realizar-se várias filas.

PONTUAÇÃO DO JOGO

Sem pontuação.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. O jogo pode ser realizado em roda. Neste caso o professor nomeia uma criança para realizar os gestos e indica uma ordem pela qual se seguirá o jogo (ex.: pela ordem dos ponteiros do relógio).



JOGOS TRADICIONAIS

Os jogos tradicionais são jogos adjacentes à cultura Portuguesa, extremamente importantes para a preservação dos costumes e tradições do nosso País. Alguns destes jogos poderão ter características ou nomes diferentes, consoante a região do País onde forem realizados. Podem ser introduzidas variantes para estes jogos que os tornem mais atuais, aumentando o interesse da criança na sua realização. São jogos ótimos para serem realizados em situações de festas ou eventos em que estejam pessoas de várias idades e gerações, proporcionando um convívio ativo, interação e a partilha de experiências.

MACAQUINHO DO CHINÊS

MATERIAL	Sem material
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 3 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	3-5; 6-9
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Velocidade Coordenativas: Coordenação motora; Equilíbrio; Orientação espaço-temporal



DESCRIÇÃO DO JOGO

As crianças estão dispostas numa linha horizontal a cerca de pelo menos dez metros de uma parede. Junto da parede está uma criança (o “macaquinho do chinês”), de costas voltadas para as outras. O “macaquinho do chinês” que está na parede diz: “Um, dois, três, macaquinho do chinês” e depois volta-se e olha para os colegas. Enquanto esta criança fala, os outros jogadores aproximam-se o mais depressa possível, esforçando-se para que o “macaquinho do chinês” não os veja em movimento quando se virar. O que for visto em movimento regressa ao ponto de partida.

PONTUAÇÃO DO JOGO

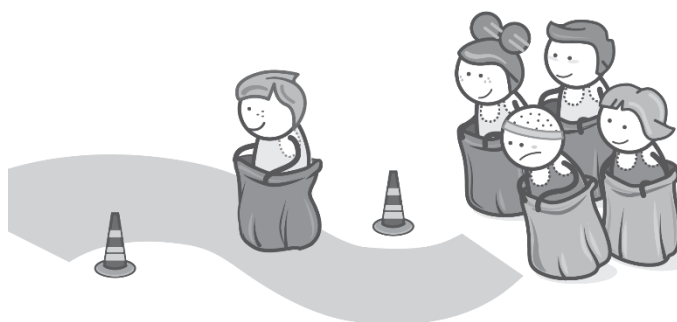
Ganha a criança que chegar primeiro até ao “macaquinho do chinês” sem ser vista. Esta passa a ser o “macaquinho do chinês”.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. As crianças que estão na linha de partida devem estar de costas para o “macaquinho do chinês” e de olhos fechados e só podem virar-se e começar a correr assim que o “macaquinho do chinês” começar a falar.

CORRIDA DE SACOS

MATERIAL	Sacos de batatas (2) e pinos (vários, para delimitação do percurso)
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 2 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	Todos os escalões
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Velocidade Coordenativas: Coordenação motora; Equilíbrio; Orientação espaço-temporal



DESCRIÇÃO DO JOGO

As crianças são divididas por equipas e colocadas em fila. Ao sinal do professor o primeiro elemento de cada fila tem que se colocar dentro do saco de batatas, percorrer uma determinada distância e voltar à fila, passando o saco ao colega seguinte. Ganha a primeira equipa a completar o percurso mais rapidamente.

PONTUAÇÃO DO JOGO

Cada vez que uma equipa completar o percurso estabelecido ganha um ponto.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. Colocar duas crianças em cada saco;
2. Cada par de crianças colocar uma perna dentro e outra fora do saco.

JOGO DO SALTO AO EIXO

MATERIAL	Sem material
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 2 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	6-9; 10-12
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Velocidade; Força Coordenativas: Coordenação motora; Equilíbrio; Agilidade



DESCRIÇÃO DO JOGO

As crianças formam uma roda e colocam-se na posição de eixo. Depois estabelece-se qual a primeira a iniciar o jogo, a qual tem que saltar ao eixo sobre os colegas. Quando o primeiro jogador já tiver saltado por cima de dois colegas, pode iniciar outro colega e assim sucessivamente. O jogo termina quando todos os jogadores tiverem saltado e passado por todos.

PONTUAÇÃO DO JOGO

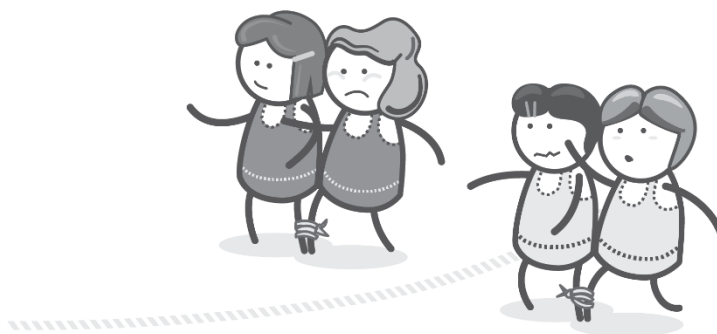
Sem pontuação.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. O jogo pode ser feito em estafetas, tendo de existir para esse efeito duas equipas.

JOGO DOS 3 PÉS

MATERIAL	Cordas (1 por cada par)
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 4 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	6-9; 10-12
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Velocidade Coordenativas: Coordenação motora; Equilíbrio



DESCRIÇÃO DO JOGO

O jogo inicia com a formação de equipas de duas crianças. Depois, dentro de cada equipa, os elementos são atados, ligando o pé de um jogador ao pé do outro, tendo de seguidamente percorrer um percurso. As crianças só podem utilizar três pés para percorrer o percurso.

PONTUAÇÃO DO JOGO

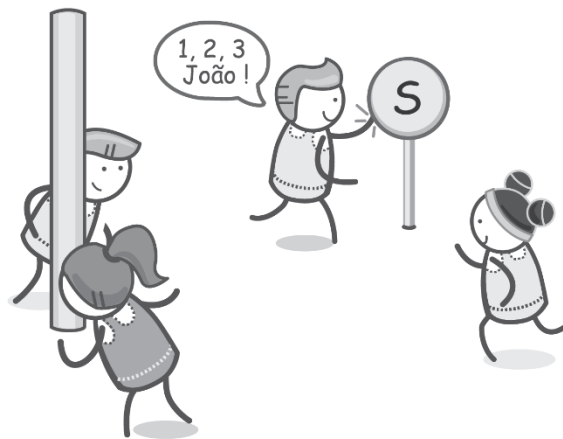
Ao sinal de partida, todas as equipas iniciam o percurso, vencendo aquela que o finalizar primeiro.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. Podem atar-se também as mãos das crianças de cada equipa.

JOGO DAS ESCONDIDAS

MATERIAL	Sem material
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 4 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	3-5; 6-9; 10-12
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Velocidade Coordenativas: Coordenação espaço-temporal



DESCRIÇÃO DO JOGO

No início do jogo é selecionada uma criança para contar até um determinado número. Enquanto este jogador conta, os outros escondem-se. Terminada a contagem, este jogador vai tentar encontrar as crianças escondidas e denunciá-las no “ponto de salvamento”, um local escolhido para este fim. Quem não for visto pode tentar chegar ao “ponto de salvamento” e “salva-se”, se disser rapidamente “Um, dois, três” acrescido do seu nome. O último jogador a ser visto pode, caso entenda, dizer “salva todos”.

PONTUAÇÃO DO JOGO

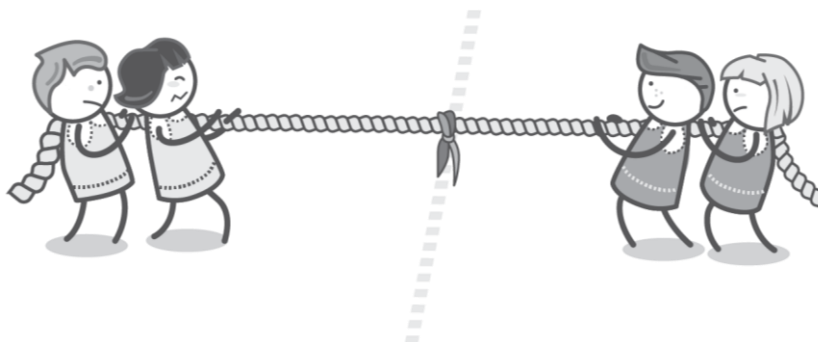
A primeira criança a ser encontrada fica a contar na próxima partida do jogo. Ganham todas as crianças que se conseguirem salvar. Se a criança que tiver a contar não conseguir encontrar ninguém ou o último a ser encontrado disser “salva todos” volta a ser ela a contar.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. Duas crianças podem ser colocadas a tentar encontrar as outras.

JOGO DA TRAÇÃO À CORDA

MATERIAL	Corda (1) e lenço (1)
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 4 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	6-9; 10-12
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Força Coordenativas: Coordenação motora; Equilíbrio



DESCRIÇÃO DO JOGO

Num local plano e livre de obstáculos, as crianças são divididas em duas equipas, se possível com forças equivalentes e seguram, uma de cada lado, e à mesma distância do lenço/nó, uma corda. Entre as equipas, antes de começar o jogo, traça-se ao meio uma linha no chão.

Cada equipa tenta puxar a corda para o seu lado com a maior força possível.

PONTUAÇÃO DO JOGO

Ganha a equipa cujo primeiro jogador da equipa contrária ultrapasse a linha marcada no chão. É derrotada a equipa cujos jogadores caírem, largarem a corda ou se os jogadores enrolarem a corda na mão.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. Quando existem muitas crianças podem criar-se quatro equipas com o mesmo número de alunos (equilibradas) realizando-se um torneio onde duas equipas se confrontam ao mesmo tempo que as outras duas. As equipas que ganharem irão por sua vez defrontar-se para determinar a vencedora.

JOGO DA CABRA CEGA

MATERIAL	Lenço (1) e objetos diversos (pinos, cordas, etc.)
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 4 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	6-9; 10-12
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Coordenativas: Coordenação motora; Equilíbrio

DESCRIÇÃO DO JOGO

É escolhida uma criança aleatoriamente para ser a cabra cega. Os seus olhos são vendados com um lenço e em seguida, esse jogador vai tentar apanhar outra criança, que está num espaço previamente delimitado. Após apanhar o colega a criança tem que identificar que apanhou.

PONTUAÇÃO DO JOGO

Se a criança conseguir adivinhar quem é o colega que apanhou passa esta a ser a “cabra-cega”. Se não conseguir adivinhar tenta apanhar outra criança e repetir o mesmo processo.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. Estafeta “Cega” - As crianças são divididas em duas equipas e uma de cada equipa é vendada. Após estarem vendadas são colocados objetos espalhados pela sala. O objetivo de cada equipa é tentar fazer com que a sua “cabra-cega” consiga apanhar o maior número de objetos enquanto os colegas lhe vão dando indicações nesse sentido, sem lhe poder tocar. Ganha a equipa que conseguir obter um maior número de objetos.

2. Esconderijo “Cego” - As crianças são divididas em duas equipas, A e B. Um elemento da equipa A é vendado. A equipa B tem que esconder um objeto dentro de um espaço previamente delimitado. Os jogadores da equipa A têm que tentar orientar o seu elemento vendado no sentido de este conseguir chegar até ao objeto escondido. Não lhe podem tocar, apenas dar indicações. É verificado o tempo que demoram até conseguir atingir o objetivo do jogo. Quando o objeto é achado os papéis das equipas invertem-se. Ganha quem achar o objeto mais rapidamente.

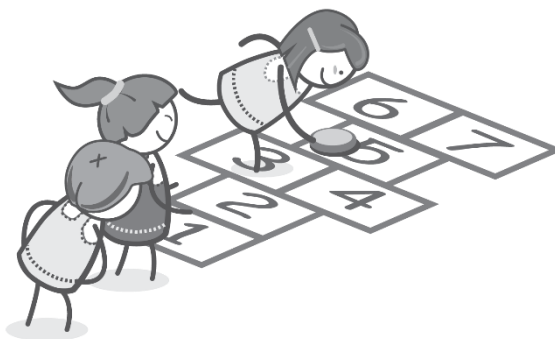
3. Numa roda grande as crianças andam à volta da cabra-cega, do lado de fora. Quando ela bate as palmas, todos param e a cabra-cega aponta. O jogador que se encontrar mais perto



do ponto para onde apontou tem de entrar para o círculo e dirigir-se à “cabra-cega”. Esta tem que tentar adivinhar quem ele é. Se conseguir essa criança passa a ser a “cabra-cega”. Se não tem que voltar a apontar para outra criança, repetindo o processo.

JOGO DA MACACA

MATERIAL	Giz (para desenhar a macaca no chão) e marcadores (1 por criança - como alternativa podem ser utilizadas pedras ou outro material)
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 2 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	6-9; 10-12
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Força Coordenativas: Coordenação motora; Equilíbrio; Lateralidade; Precisão



DESCRIÇÃO DO JOGO

É desenhada uma macaca no chão. Cada criança possui um marcador (pedra, etc.) e tenta acertar no número um da macaca, realizando com os pés a sequência do desenho. À vinda e antes de chegar ao número um tem que agarrar o seu marcador (sem pisar nessa “casa”- tem que a saltar) e regressar à posição inicial. Volta a realizar essa sequência até à casa “céu”. Se pisar alguma linha ou não conseguir acertar com o marcador na casa da sequência onde pretender colocá-lo passa a vez ao jogador seguinte, que realiza as mesmas tarefas.

PONTUAÇÃO DO JOGO

Ganha quem chegar primeiro ao “céu”.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. Pode realizar-se o jogo em estafeta, desenhando várias macacas ao mesmo tempo no chão. No final ganha o elemento que conseguir finalizar mais macacas ou o elemento que for mais avançado numa determinada macaca.
2. Pode pedir-se às crianças que realizem a macaca apenas com o pé direito ou esquerdo nos apoios unilaterais do jogo.

JOGO DA BARRA DO LENÇO

MATERIAL	Lenço ou fita (1)
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 5 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	3-5; 6-9; 10-12
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Velocidade Coordenativas: Orientação espaço-temporal



DESCRIÇÃO DO JOGO

As crianças são divididas em duas equipas com igual número de elementos. Cada equipa posiciona-se nas laterais de um espaço previamente delineado por duas linhas, colocando-se o professor ao centro, com o lenço na mão. São atribuídos números a cada um dos elementos (a tarefa pode ser do professor ou da equipa) e estes vão sendo chamados pelo seu número ao meio campo, pelo professor, para fazer a disputa do lenço.

PONTUAÇÃO DO JOGO

Se o jogador de uma equipa conseguir agarrar e levar o lenço até ao campo do adversário sem ser tocado pelo oponente ganha dois pontos, se conseguir apenas levar o lenço até ao seu próprio campo sem ser tocado recebe um ponto. Quando uma criança consegue alcançar a adversária antes de esta atravessar uma das laterais, ganha um ponto.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. À palavra “fogo” todos os elementos das duas equipas tentam ganhar o lenço;
2. À palavra “água” ninguém se pode mexer;
3. Podem ser chamados dois ou mais números ao mesmo tempo;
4. Podem ser dadas tarefas antes do número, como por exemplo:
 - Rastejar, número quatro;
 - De costas, número seis;
 - Pé-Coxinho, número nove;
 - Às cavalitas, números cinco e oito;
 - Carrinho de mão, números um e três.

JOGO DO GATO E DO RATO

MATERIAL	Sem material
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 5 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	3-5; 6-9
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Velocidade Coordenativas: Orientação espaço-temporal



DESCRIÇÃO DO JOGO

O professor escolhe entre as crianças um “rato” e um “gato” e o restante grupo faz uma roda de mãos dadas, formando a toca do “rato”.

O jogo começa com o “rato” e o “gato” fora da roda. O “rato” será perseguido pelo “gato” e sempre que quiser poderá entrar na toca para se esconder. O “gato” não pode entrar na toca, mas pode tentar alcançar o “rato” pelo lado de fora. Os jogadores que formam a toca têm de proteger o “rato” levantando os braços ou fechando as pernas.

PONTUAÇÃO DO JOGO

Cada vez que o “gato” apanha o “rato” ganha um ponto. No final verificam-se os pontos de todas as crianças. Quando o “rato” for apanhado selecionam-se novos jogadores e o jogo repete-se.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. Pode limitar-se o tempo de permanência do “rato” na toca a cerca de cinco segundos.
2. Pode limitar-se o tempo que o “gato” tem para apanhar o “rato” em cerca de trinta segundos.
3. A base do jogo é a mesma mas o “gato” está do lado de fora da roda e o “rato” do lado de dentro. O “gato” bate à porta da casa do “rato” (batendo levemente no peito de uma criança) e pergunta: “a que horas sai o “rato”? A partir daí tem que dar voltas à roda, correspondentes ao número de horas que lhe disseram. Quando acabar as voltas estabelecidas pode entrar na roda e apanhar o “rato”, dentro ou fora desta.

JOGO DA CORDA

MATERIAL	Corda (1, de tamanho longo)
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 3 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	6-9; 10-12
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Velocidade Coordenativas: Coordenação motora; Equilíbrio



DESCRIÇÃO DO JOGO

Duas crianças seguram em cada uma das extremidades da corda, rodando-a. As outras crianças realizam uma fila e à vez tentam entrar, dar três saltos e sair sem que a corda seja tocada.

PONTUAÇÃO DO JOGO

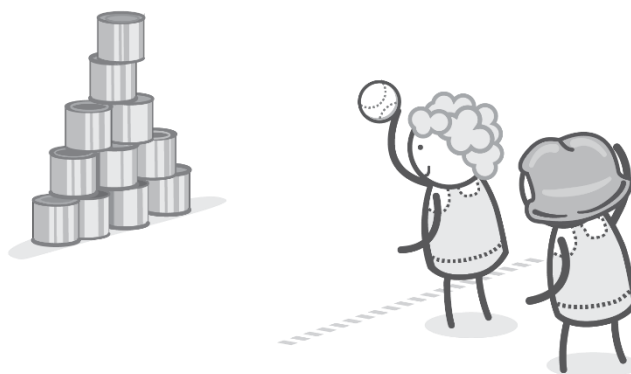
À medida que as crianças forem pisando a corda saem do jogo. A última a sair ganha o jogo. Sugere-se que as crianças que forem saindo do jogo sejam orientadas para outra tarefa (ex.: subir e descer um banco sueco).

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. Em vez de entrar uma criança de cada vez estas podem entrar em pares ou grupos.
2. O jogo realiza-se de forma igual mas quando entram na roda as crianças têm que cantar uma canção e realizar os movimentos por ele descritos. A canção diz o seguinte: “Oh, bruxa, que entra no jogo, dá meia volta, arrebita a saia, põe a mão no chão, a mão no coração, três, dois, um”. Se conseguir executar os movimentos e sair da corda sem lhe tocar ganha um ponto.

JOGO DAS LATAS

MATERIAL	Latas (várias) e bolas de pano (várias)
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 2 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	Todos os escalões
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Força Coordenativas: Precisão; Lateralidade



DESCRIÇÃO DO JOGO

É formada uma “torre” por latas e as crianças são colocadas a uma distância de pelo menos dois metros dessa “torre”, definida por uma linha. Sem ultrapassar essa linha as crianças têm que derrubar o maior número de latas possíveis, lançando a bola contra as latas.

PONTUAÇÃO DO JOGO

Ganha a criança que derrubar mais latas num só lançamento.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. A pontuação do jogo pode ser definida pelo número de vezes que cada criança tem que lançar para derrubar todas as latas existentes.
2. O jogo pode ser realizado em estafetas, sendo as crianças divididas por equipas. Cada equipa tem uma “torre” de latas à sua frente. Ganha a equipa que primeiro derrubar todas as latas. Só pode lançar a bola uma criança de cada vez.

JOGO DO BOM BARQUEIRO

MATERIAL	Sem material
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 4 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	6-9
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Força Coordenativas: Equilíbrio



DESCRIÇÃO DO JOGO

Duas crianças são denominadas de “barqueiros” e colocam-se uma em frente à outra, com as mãos dadas por cima das suas cabeças, formando um arco de passagem. As restantes crianças formam uma fila, que vai passando entre esse arco cantando a seguinte canção:

*“Barqueiro, barqueiro, deixai-me passar,
Tenho filhos pequenos não os posso criar”.*

Ao que os “barqueiros” respondem:

*“Passarás, passarás mas algum ficará,
Se não for o da frente há-se ser o de trás”.*

Após dizerem isto os “barqueiros” prendem uma das crianças da fila, que tem que escolher se vai para trás de um ou de outro dos “barqueiros”. Quando todos os elementos da fila tiverem sido presos pelos “barqueiros” desenha-se uma linha no chão. Cada fila agarra o colega da frente pela cintura, enquanto que os “barqueiros” continuam de mãos dadas. As equipas fazem força e tentam fazer a outra equipa ultrapassar a linha marcada.

PONTUAÇÃO DO JOGO

Ganha a equipa que fizer a outra equipa transpor a linha.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. Pode utilizar-se o jogo da tração à corda para se estabelecer um vencedor.

JOGO DA MÃE DÁ LICENÇA

MATERIAL	Sem material
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 3 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	3-5; 6-9
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Coordenativas: Coordenação motora; Equilíbrio



DESCRIÇÃO DO JOGO

As crianças são colocadas numa linha previamente delimitada e uma delas (a “mãe”) é colocada numa parede, ou, à falta desta, em outra linha delimitada, distante das outras crianças, que estão viradas para ela. Ao sinal a primeira criança da fila dá início ao jogo, perguntando à mãe se “dá licença?”. A “mãe” pode dizer que sim ou não. Se disser que não a vez passa para a criança seguinte, se disser que sim tem que ser feita a questão: “quantos passos?” A mãe deve referir o número de passos a dar e a forma dos mesmos, como por exemplo passinhos de bebé, gigante, coelho, tesoura, caranguejo, etc. O jogo vai sendo realizado até uma das crianças atingir a parede onde está a “mãe”. O professor deve intervir se a “mãe” demorar muito tempo até que as outras crianças atinjam a parede, de forma a desbloquear o jogo.

PONTUAÇÃO DO JOGO

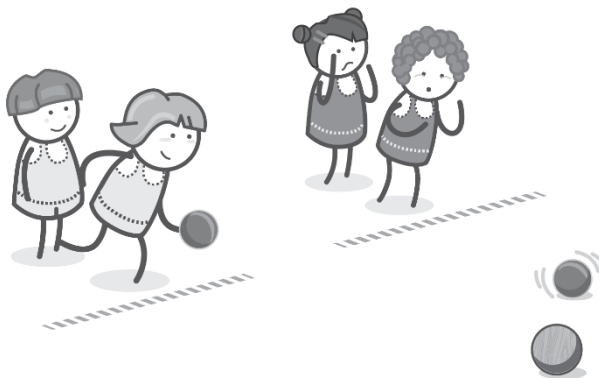
Ganha a primeira criança a chegar ao lugar da “mãe”, ocupando esse lugar.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. Pode criar-se a regra da “mãe” ter que dar sempre licença.
2. As crianças dispostas na linha horizontal podem estar aos pares, agarradas pela cintura uma à outra. Têm que realizar as tarefas propostas pela “mãe” em conjunto.

JOGO DA PETANCA

MATERIAL	Bolas metálicas (4, duas para cada equipa) e bola de madeira (1) - à falta deste material, pode realizar-se o jogo com material menos específico)
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 4 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	6-9; 10-12
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Força Coordenativas: Orientação espaço-temporal; Precisão



DESCRIÇÃO DO JOGO

As crianças são divididas em duas equipas. Cada equipa encontra-se atrás de uma linha previamente delimitada. O professor lança a bola de madeira para uma distância aproximada de cinco metros da linha traçada. O objetivo de cada equipa é lançar a bola metálica, tentando que esta toque ou chegue perto da bola de madeira. Cada jogador lança apenas uma vez, dando em seguida lugar ao jogador da equipa contrária.

PONTUAÇÃO DO JOGO

Cada vez que um jogador toque com a sua bola na bola de madeira ganha seis pontos. O jogador que ficar mais perto da bola (em cada duas que lançarem) ganha três pontos. A primeira equipa a chegar aos trinta pontos ganha.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. A partida pode ser composta por três jogos, sendo que para vencer a equipa terá que ganhar pelo menos dois.

JOGO DO PEIXINHO

MATERIAL	Sem material
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 4 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	3-5; 6-9
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Velocidade Coordenativas: Coordenação motora; Orientação espaço-temporal



DESCRIÇÃO DO JOGO

Quatro ou cinco crianças são designados de “pescadores” e formam uma roda (“rede de pesca”) e os restantes são “peixes”, situando-se fora da roda. Os “pescadores” combinam um número e começam uma contagem crescente enquanto os “peixes” entram e saem da roda. No número combinado os “pescadores” baixam-se, fechando a roda. Os “peixes” apanhados passam a fazer parte da rede dos “pescadores” até se encontrar o vencedor.

PONTUAÇÃO DO JOGO

Ganha o último “peixe” a ser apanhado.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. A contagem dos números pode ser feita em inglês ou outra língua conhecida dos alunos, no sentido de dificultar a tarefa.
2. Deve verificar-se constantemente se os “peixinhos” entram e saem da roda, não ficando demasiado tempo fora da mesma. Pode dar-se um tempo limite (ex. dois segundos) para permanecerem dentro da roda.

JOGO DA “CORRENTE ELÉTRICA”

MATERIAL	Sem material
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 4 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	6-9; 10-12
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Coordenativas: Coordenação motora; Orientação espaço-temporal



DESCRIÇÃO DO JOGO

As crianças formam uma roda, em pé, dando as mãos, ficando uma no meio. O professor nomeia, sem a criança do meio saber, uma das crianças da roda para começar o jogo. Essa criança tem que apertar a mão a um dos colegas que esteja na roda, a seu lado, passando a “corrente elétrica”. A criança que está no meio tem que adivinhar onde está a “corrente elétrica”, apontando nessa direção.

PONTUAÇÃO DO JOGO

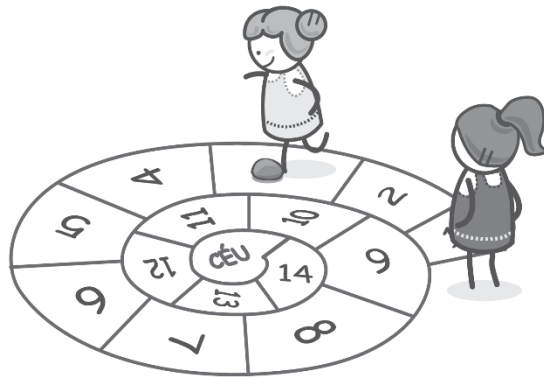
Se a criança adivinhar onde está a corrente troca de lugar com uma das crianças da roda onde estava a “corrente elétrica”.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. A roda pode ser realizada com as crianças sentadas.

JOGO DO CARACOL

MATERIAL	Giz (para desenhar o caracol) e marcadores (1 por criança)
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 4 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	6-9; 10-12
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Força Coordenativas: Coordenação motora; Equilíbrio; Lateralidade



DESCRIÇÃO DO JOGO

É desenhado um caracol no chão, com um número variável de casas. Cada criança tenta arrastar uma malha com o pé, ao pé-coxinho, até alcançar o “céu” (última casa do caracol), sem que esta saia dos limites do caracol. Se sair dos limites dá a vez a outro jogador, retomando na sua vez seguinte o jogo na casa onde perdeu. O jogador também não pode sair dos limites do caracol.

PONTUAÇÃO DO JOGO

Ganha a primeira criança a atingir o “céu” cumprindo as regras do jogo.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. As crianças podem levar a pedra em cima do pé, aumentando a dificuldade do jogo.
2. Pode limitar-se a realização do pé-coxinho ao pé direito ou esquerdo.

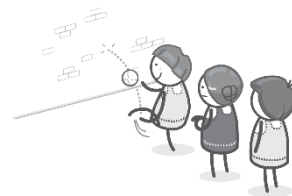
JOGO DOS 7

MATERIAL	Bola de ténis (1)
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 2 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	6-9; 10-12
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Força Coordenativas: Coordenação motora; Equilíbrio; Precisão; Lateralidade

DESCRIÇÃO DO JOGO

Uma criança coloca-se em frente a uma parede (a cerca de três metros sensivelmente), enquanto os outros esperam a sua vez, numa fila atrás da primeira criança, sendo que o jogador só cede a sua vez se falhar algum lançamento. A primeira criança da fila lança a bola à parede, de forma diferente, ao longo de sete etapas, tal como descrito seguidamente:

- 1.º - Atira a bola e apanha-a no ar (sete vezes);
- 2.º - Atira a bola à parede e apanha-a, após esta ressaltar no chão (seis vezes);
- 3.º - Bate a bola no chão, com a palma da mão (cinco vezes);
- 4.º - Atira a bola à parede, lançando-a por baixo do joelho (pode levantar a perna) e agarra-a sem a deixar cair (quatro vezes);
- 5.º - Deixa cair a bola no chão e após o ressaltar bate-lhe por baixo, com a palma da mão, para que a bola bata na parede e regresse (três vezes);
- 6.º - Atira a bola ao chão de forma a que esta faça ricochete na parede e apanha-a sem esta tocar no chão (duas vezes);
- 7.º - Atira a bola à parede e, enquanto isso, bate com as mãos nos ombros, cruzando os braços fletidos pelos cotovelos (uma vez).

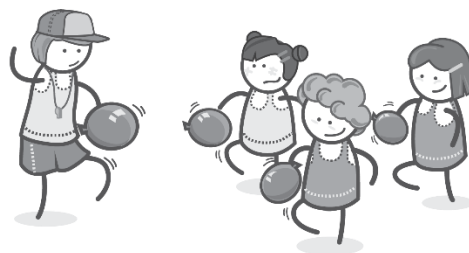


PONTUAÇÃO DO JOGO

Ganha a primeira criança a executar as sete etapas do jogo.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. Após a realização das sete etapas podem ainda existir variantes, nomeadamente realizando as sete etapas da seguinte forma:
 - Ao pé-coxinho;
 - Agarrando a bola apenas com uma mão pré-determinada, direita ou esquerda;
 - Batendo uma, duas ou três palmas em cada etapa.



JOGOS DIVERSOS

Nesta categoria estão presentes diversos jogos que não foram enquadrados em nenhuma das temáticas referidas anteriormente, ficando por isso ao critério do professor realizá-los, de acordo com as características específicas da aula/evento que ministra. Na sua maioria devem ser executados na parte fundamental da aula, sendo que poderão ser realizados em outras fases, dependendo da variante que for escolhida. Todos eles fornecem alternativas para o professor poder tornar a sua aula motivante e eficaz.

JOGO DO MILITAR

MATERIAL	Sem material
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 5 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	10-12
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Velocidade Coordenativas: Coordenação motora; Orientação espaço-temporal



DESCRIÇÃO DO JOGO

As crianças dispõem-se em roda, com uma previamente definida no meio desta roda, denominada por “comandante”. As mãos das crianças na roda devem estar ao lado do corpo, como se estivessem em “sentido” e fossem militares. O “comandante” aponta para uma das crianças aleatoriamente dizendo “tu”. Esta baixa-se e as crianças que estão ao seu lado (a do lado esquerdo e a do lado direito) dão uma volta sobre si mesmas e fazem “sentinela”, virando-se uma para a outra e dizendo “sim senhor”. A mais rápida fica no jogo, enquanto que a outra sai da roda. No final quando estiverem apenas duas crianças, estas colocam-se de costas, dão cinco passos para a frente e após o “comandante” disser uma palavra estipulada entre os três, as crianças dão três voltas sobre si mesmas e em seguida fazem “sentinela”, dizendo “sim senhor”. Deve ser dada uma tarefa às crianças que forem saindo do jogo (ex.: corrida à volta de um espaço previamente estabelecido).

PONTUAÇÃO DO JOGO

Ganha a criança mais rápida no duelo final.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. Antes de fazer “sentinela” as crianças têm que se deitar no chão e levantar;
2. Antes de fazer “sentinela” as crianças têm que fazer uma flexão de braços;
3. Antes de fazer “sentinela” as crianças têm que correr até um local previamente definido.

JOGO DO URSINHO DORMINHOCO

MATERIAL	Sem material
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 5 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	3-5; 6-9; 10-12
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Velocidade Coordenativas: Coordenação motora; Orientação espaço-temporal



DESCRIÇÃO DO JOGO

Desenha-se um quadrado no chão e marcam-se os cantos (delimitados por quatro pinos a formar uma meia lua). Em cada canto coloca-se um grupo de crianças, refúgio desse grupo. Cada grupo tem um nome (coelhos, gatos, patos, etc.). No centro do terreno está deitado o “urso dorminhoco”. Ao sinal do professor, o jogo começa com as crianças dos diferentes grupos a saírem dos seus refúgios e a correrem livremente no espaço. A um segundo sinal, o “urso dorminhoco” levanta-se e persegue as outras crianças, tentando tocar-lhes fora dos seus refúgios. As crianças vão entrando e saindo dos seus refúgios. A partir do momento em que o “urso dorminhoco” apanha uma das crianças esta senta-se no seu refúgio.

PONTUAÇÃO DO JOGO

Ganha o grupo cuja criança seja a última a ser apanhado.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. Pode limitar-se o tempo de permanência dos animais no refúgio a cerca de cinco segundos;
2. Podem colocar-se dois “ursos dorminhocos” caso existam muitas crianças;
3. Em vez de irem para os seus refúgios após serem tocados, os animais podem ser colocados na toca do “urso dorminhoco”. Para serem salvos um colega da equipa deles tem que ir lá e tocar-lhe. Desta forma ele volta novamente ao jogo.

JOGO DO DIAMANTE

MATERIAL	Sem material
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 5 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	6-9; 10-12
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Velocidade Coordenativas: Coordenação motora



DESCRIÇÃO DO JOGO

De um grupo de crianças, aproximadamente dois terços são colocadas em roda, em pé, com os braços cruzados atrás das costas. Essas crianças serão os “donos”. O professor escolhe as crianças que sobram para serem os “diamantes”, sendo que estes se colocam agachados à frente (do lado de dentro da roda) dos “donos” que estão na roda (podem escolher o “dono” que quiserem). O objetivo do jogo é ficar com um “diamante”, ou seja, os “donos” piscam o olho aos “diamantes”, que têm que tentar fugir do seu dono e ir ter com eles (é obrigatório tentarem ir). Sem mexer os pés os donos iniciais dos diamantes têm que tentar mantê-los, tocando-lhes se eles tentarem fugir. Se conseguirem tocar-lhes sem mexerem os pés estes mantêm-se em sua posse. Após um tempo previamente delimitado invertem-se os papéis.

PONTUAÇÃO DO JOGO

Ganha quem no final do jogo tiver “diamantes” em sua posse.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. “Diamantes” na posição de gatas;
2. “Diamantes” não podem voltar para o seu antigo dono.

JOGO DO CAMALEÃO

MATERIAL	Sem material
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 3 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	3-5; 6-9
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Velocidade Coordenativas: Orientação espaço-temporal



DESCRIÇÃO DO JOGO

As crianças são colocadas num espaço delimitado e uma delas (o “camaleão”) é colocado junto a uma parede. Ao sinal do professor o “camaleão” diz “à meia-noite, não quero ver a cor (ex.) azul”. As crianças têm que tocar na cor referida pelo “camaleão”, caso contrário este pode apanhá-las. Sugere-se que a criança que sair seja orientada para outra tarefa (ex.: realizar o exercício “tesoura” repetidamente).

PONTUAÇÃO DO JOGO

Ganha a última criança a ser apanhada.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. Em vez de cores o “camaleão” pode referir-se a objetos, como por exemplo, colchões, arcos, pinos, etc.

JOGO DO MAR, TERRA E AR

MATERIAL	Cordas (3, de diferentes cores)
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 4 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	3-5
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Velocidade Coordenativas: Coordenação motora



DESCRIÇÃO DO JOGO

Serão colocadas três cordas, cada uma com uma cor, azul, verde e amarelo, correspondendo cada uma a “mar”, “terra” e “ar”, respetivamente. As crianças são colocadas numa linha previamente delimitada. O professor diz “ar” e as crianças terão de se colocar atrás da corda da cor correspondente. A última criança a realizar a tarefa sai do jogo. Sugere-se que a criança que sair seja orientada para outra tarefa (ex.: saltar a pés juntos).

PONTUAÇÃO DO JOGO

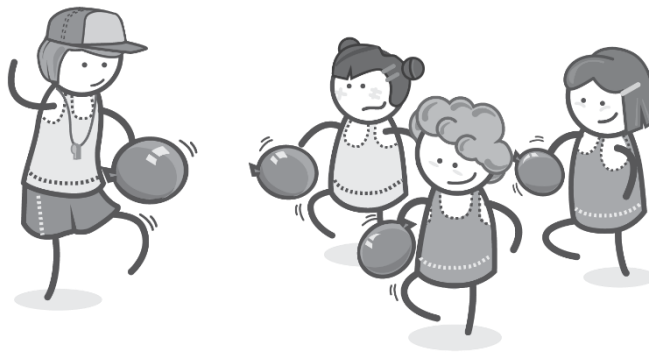
Ganha a última criança a permanecer no jogo.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. O jogo pode ser realizado apenas com uma corda. Quando o professor disser “mar” as crianças saltam para um lado, previamente determinado. Quando o professor diz terra saltam para o outro lado e quando diz ar têm que saltar na vertical. Sai do jogo quem se enganar na tarefa pedida.

JOGO DO BALÃO IMITADOR

MATERIAL	Balões (1 por criança)
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 2 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	3-5; 6-9
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Força Coordenativas: Coordenação motora; Lateralidade; Equilíbrio



DESCRIÇÃO DO JOGO

É entregue um balão a cada criança. De seguida pode distribuir-se aleatoriamente as crianças pelo espaço da aula e propor-lhes que trabalhem por imitação, ou seja, cada aluno deve imitar todos os movimentos que o professor realiza. Dar pequenos toques com os dedos, de cabeça, com joelhos, com pés, rodar o balão em volta dos diferentes segmentos corporais, etc. Podem realizar-se estas manipulações de pé, sentado, deitado e apenas com um apoio no chão. Depois desta tarefa pode deixar-se que as crianças explorem livremente o objeto, podendo realçar alguma descoberta relevante que alguma criança faça.

PONTUAÇÃO DO JOGO

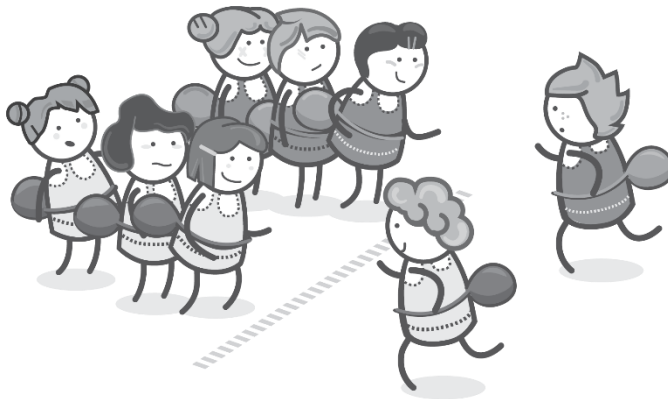
Sem pontuação.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. Se as crianças já conseguirem manipular relativamente bem o balão pode dividir-se o espaço em dois campos com cones e colocar metade das crianças num campo e outra metade noutro. Cada criança com um balão. Ao sinal do professor, as crianças devem lançar os balões para o campo da equipa adversária. Quando o professor voltar a apitar todos devem sentar-se e ganha um ponto a equipa que tiver menos balões no seu campo.

JOGO DO REBENTA BALÕES

MATERIAL	Balão e cordel (1 por cada criança)
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 4 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	6-9; 10-12
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Velocidade; Força Coordenativas: Coordenação motora



DESCRIÇÃO DO JOGO

As crianças atam um balão a um cordel, que posteriormente é colocado em volta da cintura, estando o balão virado para trás. Posteriormente formam duas equipas, de preferência com o mesmo número de elementos e são colocadas em duas filas, de pé, atrás de uma linha. O professor dá um sinal de partida e a primeira criança de cada fila tem que correr até um local previamente estabelecido. Após chegarem à sua fila têm de virar-se de costas para o colega, que tem que lhe tentar rebentar o balão, empurrando-o com o seu corpo. O segundo elemento da fila só pode partir quando o balão for rebentado e assim sucessivamente até todos terem o balão rebentado.

PONTUAÇÃO DO JOGO

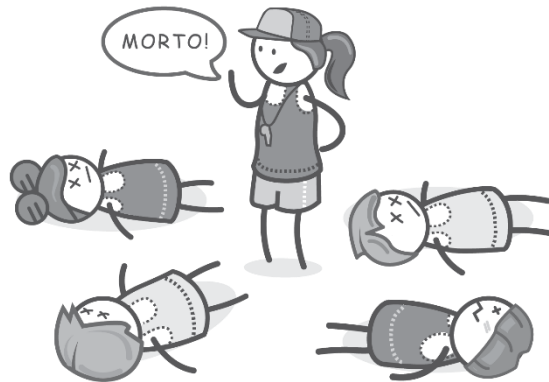
Ganha a primeira equipa a acabar o jogo.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. O balão pode ser rebentado de outras formas: com o pé, cotovelos, etc.

JOGO DO MORTO VIVO

MATERIAL	Sem material
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 4 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	6-9; 10-12
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Velocidade; Força Coordenativas: Coordenação motora



DESCRIÇÃO DO JOGO

As crianças circulam livremente pelo espaço, a andar. Quando o professor referir “morto”, as crianças têm que deitar-se no chão. Quando disser “vivo”, têm que agachar-se com as mãos esticadas. Quando o professor disser “meio morto”, têm que colocar-se deitadas de costas no chão com as pernas para cima. Sugere-se que a criança que sair seja orientada para outra tarefa (ex.: realizar agachamentos).

PONTUAÇÃO DO JOGO

Quem se enganar na posição a realizar sai do jogo. Ganha o último jogador a permanecer no jogo.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. Podem ser introduzidas outras posições (posição de avião para morto e meio, etc.).

JOGO DO PASSA A FRUTA

MATERIAL	Laranjas ou limões (1 por equipa)
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 4 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	6-9; 10-12
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Velocidade Coordenativas: Coordenação motora; Equilíbrio



DESCRIÇÃO DO JOGO

As crianças são divididas em duas equipas, de preferência com o mesmo número de elementos e colocadas em filas. A criança que está à frente coloca uma laranja ou limão entre o queixo e o peito. Ao sinal do professor tenta passar esta fruta para o colega seguinte da sua fila e assim sucessivamente.

PONTUAÇÃO DO JOGO

Ganha a primeira equipa a passar a fruta por todos os elementos e é-lhe atribuído 1 ponto. O jogo repete-se algumas vezes e no final somam-se os pontos de cada equipa e acha-se um vencedor.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. O jogo pode ser realizado com uma maçã. Em vez de ser passada entre pescoços pode ser passada de boca em boca, mordendo-a.

JOGO DOS ANIMAIS

MATERIAL	Sem material
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 8 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	6-9; 10-12
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Velocidade Coordenativas: Orientação espaço-temporal



DESCRIÇÃO DO JOGO

As crianças são vendadas e colocadas numa linha. O professor diz ao ouvido de cada criança, sem que outras ouçam, um animal, como por exemplo vacas, cabras, moscas e gatos. Ao sinal do professor todos os animais do mesmo “bando” têm que se reunir. Para esse efeito têm que imitar o som do seu animal respetivo.

PONTUAÇÃO DO JOGO

Ganha o grupo de crianças que mais rapidamente achar o seu “bando”. O professor é o responsável por dar a vitória à primeira equipa a atingir os seus objetivos, já que as crianças se encontram de olhos vendados.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. O jogo pode realizar-se com diversos tipos de animais ou meios de transporte.

JOGO DA GARRAFA

MATERIAL	Garrafa de água vazia (1 por equipa) e Cordas e Canetas (1 por criança)
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 4 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	6-9; 10-12
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Velocidade; Força Coordenativas: Coordenação motora; Equilíbrio



DESCRIÇÃO DO JOGO

As crianças são divididas em duas equipas, de preferência com o mesmo número de elementos e colocadas em filas. Todas as crianças têm uma corda atada à sua cintura, com uma caneta na mesma, colocada do lado posterior do corpo. Os primeiros elementos de cada equipa, na fila, partem, percorrendo um percurso previamente estabelecido e que termina na garrafa. Quando chegam à garrafa têm que tentar colocar a caneta dentro da mesma, agachando-se, não podendo usar as mãos nem os braços para esse efeito. Assim que conseguirem, voltam para a sua fila e dão a vez ao colega seguinte.

PONTUAÇÃO DO JOGO

Ganha a equipa cujos elementos mais rapidamente realizem o percurso referido.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. Em vez de ter apenas uma garrafa o percurso pode ter várias, de alturas diferentes. Existe maior dificuldade em atingir o objetivo nas garrafas mais pequenas.

JOGO CAÇA PINOS

MATERIAL	Pinos (vários)
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 4 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	3-5; 6-9; 10-12
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Velocidade Coordenativas: Orientação espaço-temporal



DESCRIÇÃO DO JOGO

As crianças são divididas em duas equipas, de preferência com o mesmo número de elementos e colocadas em dois espaços previamente delimitados. Noutra local, à mesma distância dos espaços das equipas, estão vários pinos. Ao sinal do professor os elementos de cada equipa tentam trazer o maior número de pinos que conseguirem para o seu espaço (só podem trazer um pino de cada vez).

PONTUAÇÃO DO JOGO

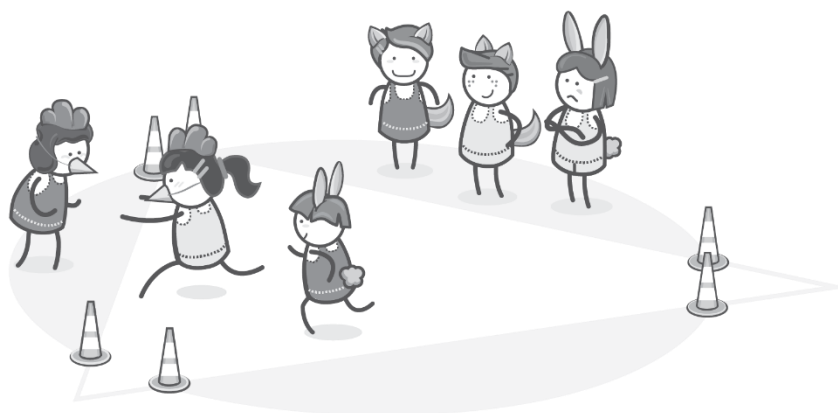
Ganha a equipa que no final do jogo consiga ter mais pinos em sua posse.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. Podem ser dadas regras para a caça aos pinos, por exemplo: ir apenas ao pé-coxinho, pés juntos, às cavalitas, de carrinho de mão, etc.
2. Cada vez que uma criança traz um pino tem que executar uma tarefa, só podendo ir buscar outro pino depois de a executar (ex.: uma flexão de braços).

JOGO DOS COELHOS, GALINHAS E RAPOSAS

MATERIAL	Pinos ou cordas (vários, para delimitação do terreno de jogo) e Coletes (de 3 cores diferentes para as 3 equipas)
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 6 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	6-9; 10-12
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Velocidade Coordenativas: Orientação espaço-temporal



DESCRIÇÃO DO JOGO

As crianças são divididas em três equipas (equipa dos “coelhos”, das “galinhas” e das “raposas”), de preferência com o mesmo número de elementos e colocadas em três espaços previamente delimitados em forma de meia-lua e à mesma distância uns dos outros (de preferência em triângulo). As crianças só podem apanhar outras fora da sua “toca”, estando a salvo dentro dela. Os “coelhos” têm que tentar apanhar as “galinhas”, as “galinhas” têm que tentar apanhar as “raposas” e as “raposas” têm que tentar apanhar os “coelhos”. Cada vez que apanham um elemento da outra equipa, tocando-lhe, têm que o levar para a sua toca. Este pode ser salvo se alguém da sua equipa lhe vier tocar, podendo entrar novamente no jogo.

PONTUAÇÃO DO JOGO

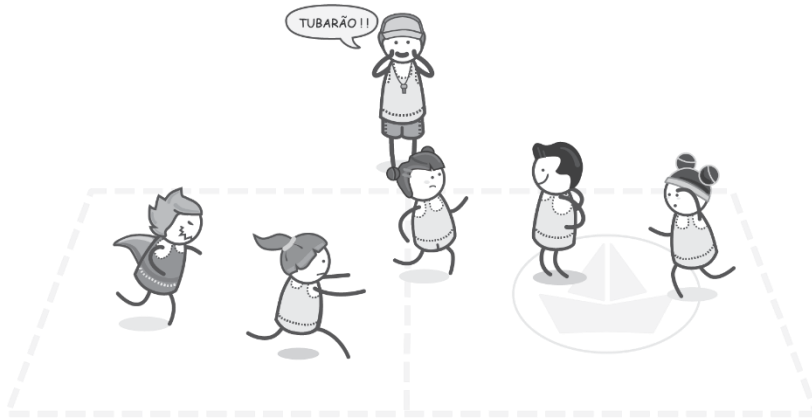
Ganha a equipa que apanhar mais rapidamente todos os elementos da equipa correspondente.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. Podem ser distribuídos coletes, de forma a mais facilmente se identificarem as equipas.

JOGO DO TUBARÃO

MATERIAL	Pinos (vários, para delimitação do espaço de jogo)
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 4 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	3-5; 6-9
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Velocidade Coordenativas: Orientação espaço-temporal



DESCRIÇÃO DO JOGO

Uma criança é nomeada de “tubarão” e será colocada numa extremidade do campo. Os restantes alunos encontram-se num “barco” (zona delimitada). Ao sinal do professor, os alunos saem do “barco” para irem nadar. Quando o professor disser “tubarão” este terá que apanhar as crianças que estavam a nadar (os alunos que forem para o “barco” não podem ser apanhados). Os que forem sendo apanhados transformam-se também “tubarões”.

PONTUAÇÃO DO JOGO

O último aluno a ser apanhado é o vencedor e passa a ser, no jogo seguinte, o “tubarão”.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. O “tubarão” apenas poderá apanhar ao pé-coxinho, pés juntos, etc.

ÁGUIA NA SUA CAÇADA

MATERIAL	Pinos (vários, para delimitação do espaço de jogo)
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 4 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	3-5; 6-9
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Velocidade Coordenativas: Coordenação motora



DESCRIÇÃO DO JOGO

Uma criança será a “águia” e posiciona-se no seu ninho, delimitado por pinos. Outra criança será a “mãe” que se coloca num extremo do campo. As restantes crianças são divididas em pequenos grupos que serão denominadas como grupos de aves, como por exemplo “andorinhas”, “pardais”, etc., colocadas no outro extremo do campo. O jogo começa quando a “mãe” chama um grupo e este é obrigado a sair da sua área, atravessar o campo todo e entrar na casa da “mãe”. A “águia”, por sua vez, sai do seu ninho e tenta apanhar o máximo de aves possível, tocando-lhes, antes destas entrarem na casa da “mãe” e coloca-as no seu ninho. Logo de seguida, a “mãe” chama outro grupo, até todos passarem para o outro lado.

PONTUAÇÃO DO JOGO

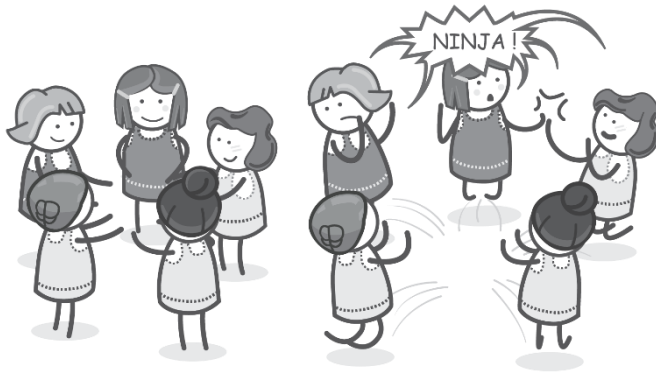
Vence o grupo de aves que tiver menos elementos apanhados pela “águia”.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. A “mãe” pode chamar vários grupos de aves ao mesmo tempo, dificultando a ação da “águia”.

JOGO DO NINJA

MATERIAL	Sem material
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 4 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	6-9; 10-12
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Velocidade Coordenativas: Precisão; Lateralidade



DESCRIÇÃO DO JOGO

As crianças são dispostas numa roda fechada, colocando todas as mãos ao centro. Todas dizem ao mesmo tempo “Ninja”, saltando para trás e abrindo as mãos. O professor escolhe uma das crianças para começar e esta tem que num movimento tentar “queimar” (tocar) em uma das mãos do colega imediatamente à sua direita (este pode realizar um movimento no sentido de se esquivar deste toque) e assim sucessivamente. Se conseguir bater numa das mãos esta deve ir para trás das costas. Quando tiverem sido as duas mãos “queimadas” sai do jogo, perdendo. Sugere-se que as crianças que forem saindo do jogo sejam orientadas para outra tarefa (ex.: realização do rolamento à frente num colchão).

PONTUAÇÃO DO JOGO

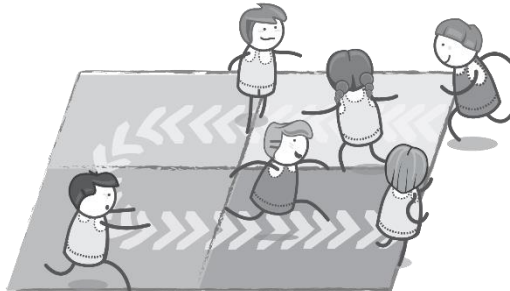
Ganha o último jogador a ser “queimado”.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. O jogo pode ser realizado sem que as crianças saiam do jogo. Para esse efeito cada vez que conseguirem “queimar” uma das mãos do colega, ganham um ponto.

JOGO DO LEITINHO

MATERIAL	Pinos ou giz (para delimitação do espaço de jogo)
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 4 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	6-9; 10-12
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Velocidade; Força Coordenativas: Coordenação motora



DESCRIÇÃO DO JOGO

No chão é desenhado um quadrado grande, sendo desenhados quatro quadrados mais pequenos no seu interior. As crianças são divididas em duas equipas, se possível com o mesmo número de elementos. Uma das equipas é denominada de atacante e outra de defensora. Os elementos da equipa defensora têm que colocar-se nas linhas horizontais e verticais que formam os quadrados. Em cada linha só poderá estar um jogador (podem modificar a sua posição ao longo do jogo e deslocar-se para outra linha, deste que esta não esteja ocupada). Cada elemento dos atacantes tem que tentar percorrer todos os quadrados sem ser tocado por nenhum dos defensores. Assim que uma das crianças os percorre sem ser tocado sai fora dos mesmos e grita “leitinho”. Se a criança for tocada dá a vez ao jogador seguinte da sua equipa. Por cada vez que um jogador conseguir fazer “leitinho” a equipa ganha um ponto. No final de todos os jogadores tentarem concretizar o objetivo do jogo as equipas trocam de papéis.

PONTUAÇÃO DO JOGO

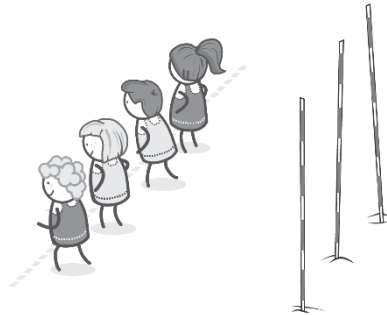
No final de cada ronda ganha a equipa que tiver feito mais “leitinhos”, somando mais pontos.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. Pode ser dada a variante de um jogador não poder voltar ao quadrado anterior;
2. O jogo pode ser realizado com toda a equipa atacante ao mesmo tempo, sendo mais difícil de concretizar. Neste caso basta que um elemento da equipa seja tocado para todos perderem e trocarem de papéis.

JOGO DA VARA

MATERIAL	Varas (várias, dependendo do número de crianças)
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 4 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	6-9; 10-12
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Velocidade Coordenativas: Orientação espaço-temporal



DESCRIÇÃO DO JOGO

As crianças são numa linha, viradas de costas para as varas, que são colocadas pelo professor de forma a que sejam menos uma do que o número de crianças existentes no jogo. Ao sinal do professor estas viram-se, correndo o mais rápido possível até uma vara, agarrando-a. O último jogador fica sem vara e sai do jogo. O jogo é repetido até se achar o vencedor. Sugere-se que as crianças que forem saindo do jogo sejam orientadas para outra tarefa (ex.: rolar sobre um colchão como se fosse um “croquete”).

PONTUAÇÃO DO JOGO

Ganha a criança que conseguir agarrar a última vara.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. As varas podem ser colocadas em locais diferentes sempre que o jogo se repetir.

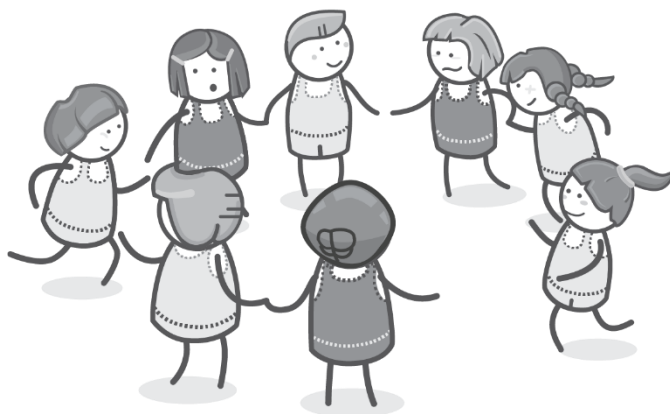


JOGOS DE RELAXAMENTO/ALONGAMENTO

Os jogos apresentados nesta temática são indicados para a finalização de uma aula. A fase final da intervenção deve levar as crianças para um estado de calma e paz, associado à diminuição da frequência cardíaca. Esta diminuição não deve ser realizada de forma brusca mas sim de forma progressiva. A interação entre as crianças é extremamente importante nesta fase da aula, bem como o recurso à criatividade, imaginação e animismo, muito apreciados por escalões mais novos.

JOGO DA RODA

MATERIAL	Sem material
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 6 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	3-5; 6-9
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Coordenativas: Lateralidade; Coordenação motora; Orientação espaço-temporal



DESCRIÇÃO DO JOGO

As crianças formam uma roda, dando as mãos, e verificam quem está à sua direita e à sua esquerda. Após essa tarefa largam as mãos e deslocam-se à sua vontade, andando num espaço previamente delimitado (tem que ser um espaço pequeno). Ao sinal do professor param, verificando onde estão os colegas que estavam à direita e à esquerda da roda, dando-lhe as mãos. Com toda a gente baralhada e de mãos dadas o objetivo é voltar à posição inicial da roda.

PONTUAÇÃO DO JOGO

Sem pontuação.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. O professor pode determinar um tempo para a roda inicial ser formada.

QUE BICHO SOU EU?

MATERIAL	Papel (1 por criança), caneta (várias) e fita-cola (1)
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 3 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	6-9
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Cognitivas: Memorização; Imaginação; Associação



DESCRIÇÃO DO JOGO

Numa folha de papel, por criança, escreve-se o nome de um animal. Com uma fita adesiva cola-se essa folha nas costas de cada um dos participantes. Os jogadores deverão circular pelo ambiente e fazer perguntas aos outros para que o ajudem a descobrir que bicho ele é, por exemplo: “Eu tenho patas?”; “Eu sei latir?”.

Deve determinar-se um tempo para que as crianças façam perguntas entre si. Depois, todos se devem sentar em roda e dizer que bicho acreditam ser.

PONTUAÇÃO DO JOGO

Sem pontuação.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. Em vez de animais pode ser pedido objetos, pessoas, cidades, países, etc.

JOGO DO SR. DOUTOR

MATERIAL	Sem material
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 6 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	3-5; 6-9
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Coordenativas: Equilíbrio; Lateralidade; Orientação espaço-temporal; Coordenação motora



DESCRIÇÃO DO JOGO

As crianças formam duas equipas, de preferência com o mesmo número de elementos. Uma das equipas coloca-se de costas voltadas para a parede (sem poder ver a outra equipa) enquanto que a outra forma uma roda, dando as mãos. Sem largar as mãos, a equipa que está em roda tem que se entrelaçar entre si, passando por baixo dos braços dos colegas, por cima etc. Após um tempo determinado pelo professor, a equipa que estava de fora do jogo tem que tentar colocar os colegas na mesma posição da roda onde estavam. Se conseguirem ganham um ponto. Se não conseguirem, a outra equipa ganha um ponto e em seguida os papéis das equipas invertem-se. O professor deve estar atento às posições realizadas pelos alunos, de forma a que não se magoem.

PONTUAÇÃO DO JOGO

Ao final de algumas rondas verifica-se qual equipa tem mais pontos, sendo essa a vencedora.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. O professor pode determinar um tempo certo para a equipa das crianças da roda se entrelaçar entre si e outro tempo para a outra equipa tentar ordená-las novamente.

JOGO DO POLÍCIA E DO LADRÃO

MATERIAL	Sem material
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 4 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	6-9; 10-12
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Coordenativas: Orientação espaço-temporal



DESCRIÇÃO DO JOGO

As crianças estão viradas para uma parede, de olhos fechados. O professor toca levemente uma vez nas costas de uma, sendo esta o “polícia” e bate duas vezes levemente noutra, sendo esta o “ladrão”. À voz do professor “circular” todas as crianças circulam livremente. O “ladrão” tem que tentar piscar o olho às vítimas e assim que isto acontecer elas têm que se sentar e dizer “estou morto”. O “polícia” tem que tentar achar o “ladrão”, prendendo-o. No final do jogo volta-se à posição inicial e recomeça-se novamente, com outras crianças escolhidas (atenção aos falsos “ladrões”, que piscam o olho aos colegas sem ser essa a sua função. Se o professor detetar esta ação estes devem ser imediatamente retirados do jogo).

PONTUAÇÃO DO JOGO

Se o “polícia” prender o “ladrão” ganha o jogo. Se o “ladrão” conseguir “matar” todas as vítimas ganha o jogo.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. Em vez de ser o professor a definir o “polícia” e o “ladrão” uma das crianças pode ficar responsável por esta tarefa.

JOGO DOS ANIMAIS NAS COSTAS

MATERIAL	Sem material
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 2 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	3-5; 6-9
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Cognitivas: Memorização; Imaginação



DESCRIÇÃO DO JOGO

O professor mostra às crianças a forma como vários animais se deslocam, por exemplo, o elefante, a serpente, a formiga entre outros. As crianças dispõem-se aos pares, um de costas para o outro. O de trás pressiona com as mãos as costas do companheiro simulando as pegadas que os animais deixariam ao deslocar-se, por exemplo, o elefante faz-se com os punhos fechados.

PONTUAÇÃO DO JOGO

Sem pontuação.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. O jogo pode ser feito colocando as crianças em roda.

ESPELHO MEU

MATERIAL	Sem material
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 2 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	3-5; 6-9
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Flexibilidade Coordenativas: Equilíbrio; Lateralidade



DESCRIÇÃO DO JOGO

As crianças são divididas em pares e colocadas de frente uma para a outra. Ao sinal do professor uma das crianças realiza movimentos suaves, que a criança à sua frente tem que imitar. Após um determinado tempo o professor alterna a função de cada criança.

PONTUAÇÃO DO JOGO

Sem pontuação

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. Pode ser pedido às crianças para realizarem movimentos específicos de relaxamento e/ou alongamento.

JOGO DO TELEFONE ESTRAGADO

MATERIAL	Sem material
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 4 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	3-5; 6-9
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Cognitivas: Memorização; Imaginação



DESCRIÇÃO DO JOGO

As crianças são colocadas em roda. Uma das crianças da roda é designada para dizer uma palavra ao ouvido do colega do lado, de forma rápida. Esse colega passa a mensagem ao colega seguinte e assim sucessivamente. No final da roda a última criança tem que dizer a palavra em voz alta e verifica-se se esta está correta ou não.

PONTUAÇÃO DO JOGO

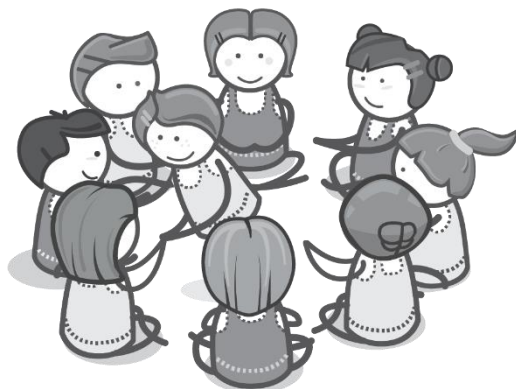
Sem pontuação.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. As palavras podem ser ditas por temas. Ex.: animais, plantas, cidades, etc.
2. Em vez de uma palavra pode pedir-se às crianças que digam uma frase.

JOGO DO ANEL

MATERIAL	Anel (1) ou outro objeto pequeno
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 4 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	3-5; 6-9
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Coordenativas: Coordenação motora



DESCRIÇÃO DO JOGO

As crianças são colocadas em roda com as mãos juntas e fechadas em frente ao peito, ficando uma no meio com um objeto na mão. A criança dá uma volta, percorrendo com as mãos dela as dos colegas e coloca o objeto numa criança à escolha. Ao final de uma volta pergunta a uma criança onde está o objeto. Se essa criança acertar vai para o meio da roda, se não acertar a criança do meio pergunta a outra criança onde se encontra o objeto.

PONTUAÇÃO DO JOGO

Ganha quem conseguir achar onde está o objeto.

JOGO DA MASSAGEM

MATERIAL	Sem material
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 2 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	3-5; 6-9; 10-12
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Cognitivas: Imaginação



DESCRIÇÃO DO JOGO

As crianças dispõem-se aos pares, um de costas para o outro. A criança que está atrás faz uma massagem nas costas do seu companheiro com uma bola de ténis. O da frente deve depois explicar o movimento que a bola realizou nas suas costas e as sensações que experimentou. Depois invertem-se os papéis.

PONTUAÇÃO DO JOGO

Sem pontuação.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. Pode ser utilizado outro tipo de bola ou material, como rolos de cozinha, etc.;
2. Pode ser pedido à criança que está a realizar a massagem que desenhe letras nas costas do colega e que este as tente adivinhar.

JOGO DOS DORMINHOCOS

MATERIAL	Sem material
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 4 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	3-5; 6-9
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Coordenativas: Orientação espaço-temporal



DESCRIÇÃO DO JOGO

As crianças passeiam livremente pelo espaço disponível. À voz de “Deitar!” deitam-se com os braços a servir de almofada e ficam imóveis, de olhos fechados, como se dormissem. Posteriormente, o professor acorda uma das crianças, tocando-lhe, e esta vai fazendo o mesmo aos outros colegas (o jogo deve ser realizado em silêncio). Existe uma criança, selecionada pelo professor, que não é acordada. Quando todas tiverem acordado menos essa criança todos se juntam à sua volta dizendo bem alto” Acorda!”. A criança escolhida passa a ser, na próxima vez em que se realiza o jogo, a primeira a acordar as restantes.

PONTUAÇÃO DO JOGO

Sem pontuação.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. Pode-se utilizar música calma e relaxante durante a realização do jogo.

JOGO DO TOQUE

MATERIAL	Sem material
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 4 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	6-9; 10-12
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Coordenativas: Lateralidade



DESCRIÇÃO DO JOGO


As crianças dispõem-se em roda e são nomeadas três crianças, que ficam no centro da mesma. As crianças do centro vão andando pelo lado de dentro da roda, com a mão do lado da roda a tapar os olhos e a outra cruzada por cima desta, virada com a palma da mão para a roda. As crianças da roda têm que tocar nessa mão livre e as crianças que estão ao meio têm que tentar adivinhar quem foi que lhes bateu. Atenção à força do toque, não deve ser excessiva.

PONTUAÇÃO DO JOGO

A criança que adivinhar quem foi que lhe tocou vai para a roda, sendo substituída por o que foi identificado a apanhar.

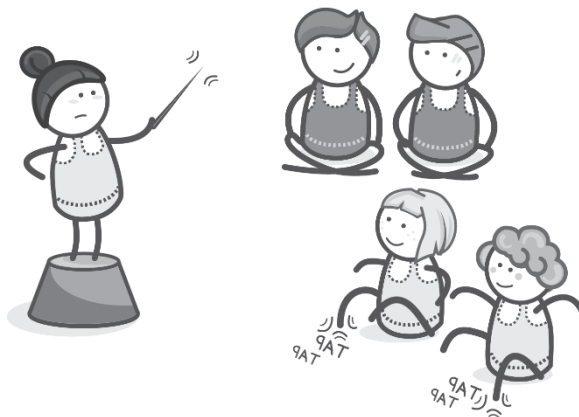
VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. Quanto mais junta estiver a roda mais difícil é identificar quem tocou, pode ser uma variante de aumento de dificuldade. Com a roda mais afastada é mais fácil identificar o toque, facilitando o jogo.

JOGO DA HISTÓRIA	
MATERIAL	Sem material
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 2 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	3-5; 6-9
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Condicionais: Flexibilidade Cognitivas: Memorização; Imaginação
	
DESCRIÇÃO DO JOGO	
As crianças estão deitadas com os olhos fechados. O professor começa a contar uma história, referindo determinadas crianças na mesma, que têm que levantar-se e realizar as tarefas definidas por ele.	
PONTUAÇÃO DO JOGO	
Sem pontuação.	
VARIANTES/ADAPTAÇÕES	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Pode utilizar-se música durante a realização do jogo; 2. Deve adaptar-se a história ao escalão etário das crianças; 3. A história pode ser contada por uma das crianças; 4. As tarefas devem ser pedidas tendo em conta a fase da aula. Neste caso específico podem ser pedidos alongamentos. 	

JOGO DO MAESTRO

MATERIAL	Sem material
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 4 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	3-5; 6-9
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Coordenativas: Coordenação motora; Lateralidade

**DESCRIÇÃO DO JOGO**

As crianças são divididas por grupos (à exceção de uma) e sentam-se junto do mesmo. A cada grupo é atribuído um determinado som: palmas, bater com as mãos no chão, estalar os dedos, bater com as mãos nas pernas, etc. A criança que se encontra fora dos grupos é designada de maestro/a e está em pé. À medida que ela aponta para um determinado grupo, este tem que realizar o som que lhe está atribuído na cadência que ela lhes indicar com leves batimentos de mão (como faz um maestro). Quando abre a mão na direção desse grupo, estes têm que parar de o realizar.

PONTUAÇÃO DO JOGO

Sem pontuação.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. O maestro/a pode juntar sons de vários grupos, formando uma orquestra.

JOGO DO MINUTO

MATERIAL	Sem material
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Mínimo: 2 Máximo: Sem limite
ESCALÃO ETÁRIO	3-5; 6-9
CAPACIDADES A DESENVOLVER	Cognitivas: Concentração



DESCRIÇÃO DO JOGO

As crianças são colocadas no chão, sentadas ou deitadas. O professor pergunta quantos segundos tem um minuto. Após um determinado sinal o professor conta num relógio um minuto. Quando acharem que passou um minuto exato os alunos têm que levantar a mão.

PONTUAÇÃO DO JOGO

Ganha quem levantar a mão mais perto do minuto.

VARIANTES/ADAPTAÇÕES

1. O jogo pode ser realizado com outros tempos;
2. Em vez de levantar a mão os alunos podem ter que realizar uma tarefa como saltar, ir até um determinado local, levantar-se, espreguiçar, etc.

Apoio

A presente publicação está enquadrada no programa ESCOLA ATIVA – promoção de atividade física e desportiva em contexto escolar, apresentado pela Escola Superior de Desporto de Rio Maior do Instituto Politécnico de Santarém, apoiado pelo Programa Nacional de Desporto para Todos do Instituto Português para o Desporto e Juventude (Contrato n.º 525/2015 publicado em Diário da República, 2.ª série, n.º 132 de 9 de julho – Contrato-programa de desenvolvimento desportivo n.º CP/143/DD/2015).

