

# Projeto Recreios de vida

## Eco escolas – 3ºano

**Turma:** Exploradores – 3ºano

### **Objetivos:**

- Promover o enriquecimento de atividades no recinto escolar.
- Promover uma prática inclusiva.
- Preservar o património cultural através dos jogos tradicionais.
- Proporcionar novos espaços de partilha e convívio.
- Promover momentos de bem-estar e felicidade.

**Periodicidade:** 1 vez por semana (quinta-feira)

**Fotos:** (em anexo)

**Vídeo dos testemunhos:** (em anexo)

### **Jogos tradicionais:**

- Macaca
- Corrida de sacos
- Corrida de pneus
- Jogo do galo
- Jogo do lenço
- Dominó
- Cabra-cega
- Saltar à corda

### **Regulamento/Guião dos jogos**

#### **1. Jogo da macaca**

Com a macaca já desenhada no chão do recreio e com um saco de areia, atira-se este para a primeira casa e salta-se ao pé-coxinho por cima da casa onde está o saco de areia. Continua-se a saltar ao pé-coxinho pelas restantes casas e, à volta, apanha-se o saco. Na jogada seguinte, devemos atirar o saco de areia para a segunda casa, e assim sucessivamente. Faz-se isto até se chegar ao fim da macaca ou até o saquinho sair da macaca, altura em que outro jogador começa.

Material: macaca desenhada no chão da escola (recreio), saco de areia.

## **2. Corrida de sacos**

O objetivo deste jogo é percorrer a distância indicada no mais curto espaço de tempo, sempre dentro de um saco. Dependendo do número de participantes o jogo poderá ser adaptado, realizando-se também em forma de estafetas. Os jogadores devem deslocar-se aos saltos, colocando-se dentro do saco e segurando-o com as duas mãos. Vence o primeiro a chegar à meta (versão individual), ou a equipa em que todos os seus elementos consigam realizar a atividade no menor tempo. Neste caso cada elemento deverá deslocar-se como na versão individual, mas ao chegar ao lado oposto da meta, deverá tirar o saco e regressar a correr, entregando-o ao colega da sua equipa que continuará realizando a mesma tarefa e assim sucessivamente até ao último elemento da equipa.

Material: sacos de serapilheira e fita.

## **3. Corrida com pneus**

Cada criança deve ter um pneu e colocar-se na zona de partida, anteriormente estipulada pelos colegas da “Brigada do Recreio”. Ao sinal, cada aluno deve fazer rolar o pneu, empurrando-o para a frente e seguindo-o o mais rápido possível. Caso o pneu caia, a criança deve voltar ao ponto de partida e iniciar a corrida. Ganhará o jogador que primeiro chegar à meta.

Material: pneus pintados pelas crianças

## **4. Jogo do galo**

O tabuleiro de jogo foi criado com material reciclado e é uma matriz de três linhas por três colunas. Um jogador fica com uma madeira de pequenas dimensões em forma de quadrado e outro com a forma de um círculo. Cada criança joga alternadamente, uma marcação por vez, num espaço vazio. O objetivo é colocar 3 símbolos numa linha contínua.

Material: tabuleiro feito de madeira, peças circulares e quadrangulares em madeira

## **5. Jogos com lenço**

1ª versão - Cada equipa atribui a cada elemento um número, que permanece em segredo. Define-se um espaço e, no centro deste, um elemento que não faça parte de nenhuma equipa segura um lenço com o braço esticado. Quando esta pessoa anuncia um número, o elemento referente de cada uma das equipas corre para o lenço. Ganha quem chegar primeiro que o adversário e conseguir regressar junto à sua equipa com o lenço sem ser intersetado pelo adversário.

2ª versão: O grupo coloca-se no chão sentado e em roda. Um dos elementos terá um lenço e contornará pelo exterior a roda de amigos, enquanto estes vão cantarolando “O lencinho vai na mão, ele vai cair ao chão, quem olhar para trás é um grande aldrabão”. O jogador seleciona um colega da roda e coloca o lenço no chão atrás daquele, que de imediato deve levantar-se e correr para apanhar

o colega que o selecionou. Caso consiga alcançar o colega, este deverá ir para o centro da roda, até que outro vá para o seu lugar pela mesma razão.

Material: lenço

## **6. Dominó**

As peças grandes do dominó foram produzidas com material reciclado.

As crianças são colocadas em círculo e após se voltarem para baixo todas as peças, decide-se quem começa. Cada jogador deve tirar 5 peças (as restantes são colocadas em monte). O primeiro jogador deve colocar a primeira peça de dominó (à sua escolha) no centro da roda e o jogador que se segue deverá selecionar uma das suas peças de dominó, que tenha as mesmas pintas de um dos lados da peça colocada anteriormente. Caso o jogador não tenha uma peça que combine com as da extremidades, deverá passar a sua vez de jogar ao jogador seguinte e simultaneamente, retirando sempre que houver outra peça das que restaram.

Vencerá o jogador que utilizar mais rapidamente todas as suas peças ficando sem nenhuma.

Material: Peças de dominó grandes feitas em esferovite

## **7. Cabra cega**

Escolhe-se aleatoriamente um jogador para ser a cabra cega, sendo os seus olhos vendados. De seguida, esse jogador tem de tentar apanhar um dos outros jogadores. Quando o apanhar, terá de adivinhar o seu nome. Se acertar será o colega a vendar os olhos e a tentar adivinhar os outros jogadores.

Material: viseira

## **8. Saltar à corda**

Versão coletiva: Utilizando uma corda grande, coloca-se um jogador em cada ponta da corda, que a devem fazer balouçar em movimento circular. Os jogadores restantes entram na corda, saltando segundo o seu ritmo. Perde quem pisar ou enrolar a corda. No final, ganha o jogador que tenha sido eliminado menos vezes.

Versão individual: Com várias cordas, as crianças tentam imitar as habilidades da criança pivô de forma que o grupo consiga executar a mesma habilidade e saltar em sintonia.

Material: cordas