

Jogo da passadeira

Material: 12 listas de 120cm de largura e 8cm de espessura, pintadas no chão, à distância de 35 cm.

Jogadores: Número variável.

Jogo: O ponto de partida será a primeira lista. Os alunos colocam-se em fila indiana e, à vez, vão executando o jogo que consiste em saltar entre as listas de vários modos, por exemplo a pé coxinho, salto de canguru, pés juntos ou passada. O objetivo é conseguir executar cada exercício até ao fim, mantendo o equilíbrio e sem pisar as riscas.

Jogo da flexibilidade

Material: Sinais pintados no chão a uma distância adequada à faixa etária que representam os locais de colocação das mãos e pés, variando a direção ascendente e descendente.

Jogadores: No máximo dois jogadores de cada vez, deixando um espaço razoável entre ambos.

Jogo: O ponto de partida faz-se em frente ao jogo. Cada aluno executa o jogo escolhendo consecutivamente onde coloca as mãos e os pés, cumprindo a tarefa até chegar ao final.

Jogo da macaca

Material: Esquema da macaca pintada no chão e uma pedra lisa.

Jogadores: Número variável.

Jogo: Os alunos colocam-se no ponto de partida e em fila indiana. Cada um, à vez, atira a pedra para a primeira casa e avança para a casa seguinte a pé coxinho, saltando e pousando um ou dois pés de modo intercalado. Ao chegar ao topo, volta, repete os movimentos e, ao chegar à casa com a pedra, para, apanha-a e sai. Repete até terminar de atirar a pedra em todas as casas. O objetivo é executar o jogo sem se desequilibrar nem pisar os riscos da macaca.

Atirar ao alvo

Material: Mesa, latas com números de 5 a 20 pontos e bolas de trapos.

Jogadores: Número variável.

Jogo: Os alunos colocam-se em fila indiana e na sua vez posicionam-se atrás linha marcada no chão. Atiram a bola de trapos tentando derrubar o maior número de latas possível. Ganha quem conseguir derrubar o maior número de latas ou quem obtiver maior pontuação, dependendo do valor de cada lata.

Equilíbrio com raquetas

Material: Raquetas e bolas.

Jogadores: Conforme o número de raquetas.

Jogo: Cada aluno, segurando corretamente a raqueta, faz lançamentos ou saltos com a bolas na vertical. Cada aluno tenta bater o maior número de vezes com a raqueta na bola sem a deixar cair.