

“Recreios com Vida”

Regulamento dos jogos tradicionais:

- **“Saltar à corda”**: - Ter uma corda de saltar, normalmente de um comprimento adequado para a altura do jogador ou jogadores; - A corda é girada ou batida por um ou mais jogadores, enquanto outros saltam num movimento coordenado; - As crianças/jovens podem cantar músicas enquanto saltam à corda, com diferentes movimentos e desafios.

- **“Cantigas de roda”**: - As crianças/jovens formam uma roda de mãos dadas, formando um círculo; - Uma canção é cantada, acompanhada de movimentos ou coreografias específicas da brincadeira; - À medida que a música avança, alguns participantes podem ser escolhidos para interagir de forma diferente consoante a música.

- **“Jogar às cartas”**: Com um baralho de cartas as crianças/jovens escolhem um jogo de cartas que conheçam para jogar em par ou pares

- **“Jogar à macaca”**: Atirar a pedra para a primeira casa e quando se começar a jogar salta-se ao pé-coxinho, saltando a casa onde está a pedra. Faz-se o mesmo para todas as casas até ao fim da macaca. Depois começa outro jogador. Quando a pedra sair fora muda-se de jogador.

- **“Ski”** - Jogo de coordenação de movimentos, que consiste numa corrida feita por 3 ou 5 elementos da equipa em cima de 2 ou 5 skis de madeira, ganhando a equipa com melhor tempo.

