



Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos do Caniço

PROJETO RECREIOS COM VIDA



➤ **Jogo de Estafeta: “Desenrasca-te”**

➤ **Objetivo:**

Cada grupo de 3 alunos deve percorrer o trajeto até o final **sem tocar no chão**, usando apenas os objetos fornecidos (pneu, tábua e arco).

➤ **Participantes:**

- 2 equipas de 3 alunos.
- Pode haver várias baterias com tempos cronometrados ou em confronto direto.

➤ **Materiais por equipa:**

- 1 pneu
- 1 tábua de madeira (cerca de 1,5 m)
- 1 arco
- Fita adesiva ou cones para marcar o percurso
- Cronómetro (opcional)

➤ **Montagem do Percurso:**

- Definir um percurso com 8 a 10 metros de comprimento.
- Pode incluir curvas ou obstáculos leves para aumentar a dificuldade.
- Ninguém pode tocar no chão diretamente.

Regras:

1. Todos os jogadores devem permanecer **sobre os objetos** — nunca tocando o chão;
2. Só podem usar **o pneu, a tábua e o arco** para se deslocarem;

3. Devem cooperar para mover os objetos e avançar juntos;
4. Ao pisar em um objeto, este deve estar estável;
5. Se alguém tocar no chão, há penalização (voltar ao início ou +10 seg no tempo);
6. Vence a equipa que terminar primeiro ou com menor tempo e menos penalizações.

➤ **Desenvolve:**

- Cooperação e comunicação
- Resolução de problemas
- Coordenação motora
- Planeamento estratégico

➤ **Vencedor:**

- A equipa que chegar primeiro ou fizer o menor tempo **sem infrações**.

➤ **Estrutura/Organização:**

