

# RECREIOS COM VIDA



## GUIÃO

Início

Jogo – “Da Abelha ao Caracol”



gira

## Jogo “Da Abelha ao Caracol” – Recreios com Vida

### **Público-Alvo:**

Crianças em idade pré-escolar ou 1.º ciclo do ensino básico.

### **Duração Aproximada:**

30 a 45 minutos.

### **Objetivo Geral:**

Promover o desenvolvimento da coordenação motora global, o equilíbrio, a lateralidade, a atenção e a memória sequencial através de um percurso lúdico e estruturado.

### **Descrição da Atividade:**

O jogo consiste num percurso motor composto por várias etapas, cada uma com um desafio físico ou cognitivo, que as crianças devem completar seguindo uma ordem específica. O percurso está desenhado no chão e tem início com o "voo da abelha", terminando com uma volta sobre o caracol.

Este percurso foi idealizado para integrar o movimento com a aprendizagem lúdica, permitindo às crianças explorarem o espaço, seguirem instruções e desenvolverem competências físicas e cognitivas num ambiente de diversão e cooperação.

### **Etapas do Percurso:**

#### 1. Percurso da Abelha (início):

Segue o caminho desenhado no chão (linha ondulante ou ziguezague).

Imita o voo da abelha com os braços abertos, zumbindo suavemente.

#### 2. Jogo de Imitação - Saltos em Círculos de Cores:

Observa o adulto ou colega a saltar em círculos de cores (ex: vermelho, azul, amarelo) numa determinada ordem.

Repete exatamente a mesma sequência de saltos, memorizando as cores e a ordem.

#### 3. Saltos de Sapo:

Agacha-te como um sapo e salta de círculo em círculo, com os pés juntos e as mãos a tocar no chão.

#### 4. Balões com Vogais:

Salta de balão em balão (desenhados ou colados no chão).

Diz em voz alta o nome da vogal escrita em cada balão ao pisá-lo (A, E, I, O, U).

5. Saltos com Posições dos Pés:

Salta para dentro de círculos que indicam a posição dos pés (ex: pés fora do círculo, pés dentro do círculo, um só pé).

Coloca os pés corretamente conforme o desenho e salta para o próximo.

6. Troncos (pisar com equilíbrio):

Caminha sobre os “troncos” saltando a pé juntos, a pé coxinho, um pé em cada tronco, entre outros.

Mantém o equilíbrio sem cair.

7. Corrida:

Corre até ao ponto seguinte, respeitando a linha de chegada definida no chão.

8. Final - Girar em Cima do Caracol:

Sobe na espiral desenhada como um caracol.

Gira no lugar com os braços abertos até completar uma volta.

Fotografias



Figura 1: Início do Percurso com o "voo da abelha"



Figura 2: Jogo "Imita-me"



Figura 3: "Saltos de sapo"



*Figura 4: "Balões com vogais"*



*Figura 5: "Saltos com Posições dos pés"*