

TWISTER

Descrição do Jogo – “Equilíbrio das Cores”

Este jogo é uma atividade lúdica e dinâmica que estimula a **coordenação motora, o equilíbrio corporal, a concentração e a agilidade**. Os participantes devem posicionar as mãos e os pés em cores específicas, indicadas por uma roleta, mantendo o corpo estável sobre um "tapete" de cores. À medida que o jogo avança, as posições tornam-se mais desafiantes, exigindo criatividade, flexibilidade e controlo corporal.

É uma forma divertida de promover a atividade física e o espírito de grupo, ideal para salas de aula, recreios, eventos escolares ou momentos de lazer em família.

Materiais Utilizados

- **Pratos descartáveis** ou **bases de garrações de água** (para criar os círculos coloridos do “tapete”)
- **Fita cola** (para fixar os círculos no chão de forma segura)
- **Tinta acrílica ou guache** (de várias cores, preferencialmente vivas e contrastantes)
- **Pincéis** (para pintar os círculos)
- **Roleta giratória artesanal ou digital** (com indicações de cor e membros do corpo – mão/pé, direito/esquerdo)

Os materiais utilizados foram reutilizados ou reciclados, promovendo a consciência ecológica e a sustentabilidade.

Regras do Jogo

- **Número de Jogadores:** 2 a 4 participantes por ronda (pode haver alternância entre grupos).
- **Objetivo:** Manter-se sobre o tapete, com as mãos e os pés nas cores indicadas pela roleta, sem cair ou tocar no chão com outras partes do corpo.
- **Funcionamento da Roleta:** A cada jogada, a roleta indica uma combinação de:
 - **Parte do corpo:** mão direita, mão esquerda, pé direito, pé esquerdo
 - **Cor:** que corresponde a um dos círculos no chão

- **Execução:**

Os jogadores devem mover-se e adaptar a sua posição ao comando da roleta, mesmo que isso implique cruzar braços ou pernas, agachar-se ou esticar-se.

- **Regras de Eliminação:**

Um jogador é eliminado se:

- Perder o equilíbrio e cair;
 - Apoiar no chão qualquer parte do corpo que não seja as mãos ou os pés;
 - Não conseguir cumprir a instrução da roleta no tempo indicado.
- **Vencedor:**

O último jogador a permanecer em jogo, sem infrações, é declarado vencedor.

Competências Desenvolvidas

- Coordenação motora global
- Capacidade de reação rápida
- Noções de lateralidade (direita/esquerda)
- Espírito de cooperação e respeito pelas regras
- Concentração e autocontrole