

Regulamento Completo dos Jogos Tradicionais

Projeto "Recreios com Vida" Escola Básica do Vale de S. Torcato

Na Escola Básica do Vale de S. Torcato, os jogos tradicionais ocupam um lugar especial nos recreios dos alunos. Atividades como o **Jogo do Lenço**, **Puxar a Corda**, **Saltar à Corda**, **Corrida de Sacos**, **Lançamento de Arcos**, o **Jogo do Mata...**, proporcionam momentos de diversão, interação e aprendizagem.

Estes jogos, realizados ao ar livre, promovem a atividade física, fortalecem os laços entre colegas e estimulam competências como o trabalho em equipa, a criatividade e o espírito desportivo. Além disso, são uma oportunidade para preservar tradições culturais, adaptando-as ao contexto escolar e incentivando práticas de lazer saudáveis e inclusivas.

Os jogos tradicionais são mais do que uma atividade recreativa – são uma celebração do convívio e da alegria nos recreios da escola.

1. Jogo do Lenço

Objetivo Geral: Agarrar o lenço posicionado no centro do campo e retornar à base sem ser tocado pelo adversário.

Materiais Necessários:

- Um lenço ou pano pequeno.
- Um espaço delimitado com marcas para as bases de cada equipa.

Preparação:

1. Dividir os alunos em duas equipas de tamanhos iguais.
2. Cada jogador recebe um número (1, 2, 3, etc.), atribuído também à equipa adversária.
3. O lenço é colocado no centro de um espaço delimitado (linha de meio-campo).

Regras Detalhadas:

1. O professor/árbitro chama um número aleatório;
2. Os jogadores correspondentes (um de cada equipa) correm para apanhar o lenço.
3. **Se o lenço for apanhado:**
 - O jogador deve regressar à base sem ser tocado;
 - Se for tocado pelo adversário, o ponto é atribuído à equipa adversária.
4. **Se ninguém apanhar o lenço num intervalo de 10 segundos:** O árbitro pode chamar outros números para aumentar a dificuldade.
5. A equipa com mais pontos ao fim de 10 rodadas vence.

Variações:

- Adicionar mais de um lenço e permitir que dois ou mais jogadores sejam chamados simultaneamente;
- Utilizar um cronómetro para cronometrar a rapidez de cada jogador.

2. Puxar a Corda

Objetivo Geral: Fazer com que a marca central da corda ultrapasse a linha do adversário, demonstrando força e trabalho em equipa.

Materiais Necessários:

- Uma corda resistente, com marcas no centro e nas extremidades;
- Um espaço plano e seguro com duas linhas marcadas no chão.

Preparação:

1. Dividir os alunos em duas equipas com força física equilibrada;
2. A corda é posicionada no centro, com a marca central alinhada a uma linha de referência.

Regras Detalhadas:

1. Todos os jogadores devem segurar a corda com ambas as mãos, mantendo os pés atrás da linha inicial;
2. O jogo inicia com um apito do professor/árbitro.
3. É proibido:
 - Enrolar a corda no corpo;
 - Utilizar os pés para puxar ou empurrar a corda.
4. A equipa vencedora é a que conseguir fazer a marca central da corda cruzar a linha adversária.
5. Melhor de 3 rondas para determinar o vencedor.

Variações:

- Introduzir obstáculos leves no campo para aumentar a dificuldade.
- Formar equipas mistas com alunos e professores.

3. Saltar à Corda

Objetivo Geral: Saltar consecutivamente o maior número de vezes sem errar.

Materiais Necessários:

- Uma corda comprida, adequada ao número de jogadores e à sua altura.

Preparação:

1. Selecionar dois alunos ou monitores para girarem a corda;
2. Determinar o número máximo de saltos consecutivos permitidos para cada jogador (caso o tempo seja limitado).

Regras Detalhadas:

1. Cada jogador entra no centro da corda enquanto ela está em movimento;
2. Deve realizar saltos sucessivos sem que a corda toque nos pés;
3. Se a corda for travada pelo jogador, este cede o lugar ao próximo;
4. O jogo pode ser individual (quem faz mais saltos) ou em equipa (acumulação de pontos).

Variações:

- Introduzir desafios adicionais, como saltar de costas ou fazer movimentos com os braços;
- Fazer duplas dentro da corda para aumentar a dificuldade.

4. Corrida de Sacos

Objetivo Geral: Completar o percurso no menor tempo possível, saltando dentro de um saco.

Materiais Necessários:

- Sacos resistentes, de tamanho adequado para acomodar os pés dos participantes;
- Espaço com percurso delimitado.

Preparação:

1. Marcar a linha de partida e a linha de chegada,
2. Certificar-se de que todos os participantes têm sacos do mesmo tamanho.

Regras Detalhadas:

1. Os jogadores devem colocar ambos os pés dentro do saco antes de iniciar;
2. O professor/árbitro dá o sinal de partida;
3. Os jogadores saltam ao longo do percurso.
4. **Penalidades:**
 - Retirar os pés do saco resulta em desclassificação;
 - Empurrar ou interferir com outros jogadores é proibido.
5. Vence quem cruzar a linha de chegada primeiro.

Variações:

- Realizar a corrida em estafetas (equipas);
- Adicionar pequenos obstáculos no percurso.

5. Lançamento de Arcos

Objetivo Geral: Acertar o maior número de arcos nos alvos, posicionados a diferentes distâncias.

Materiais Necessários:

- Arcos leves e seguros para lançar.
- Estacas ou marcas no chão que funcionem como alvos.

Preparação:

1. Posicionar os alvos a distâncias diferentes, atribuindo pontos conforme a dificuldade (ex.: 10 pontos para perto, 30 pontos para longe).
2. Distribuir arcos iguais a todos os participantes.

Regras Detalhadas:

1. Cada jogador tem direito a 5 lançamentos por rodada.
2. Apenas os arcos que acertarem e permanecerem no alvo contam pontos.
3. O professor controla a pontuação e supervisiona os lançamentos.
4. Ganha o jogador com maior pontuação ao final de 3 rodadas.

6. Jogo do Mata

Objetivo Geral: Eliminar os adversários atingindo-os com uma bola enquanto evita ser eliminado.

Materiais Necessários:

- Uma bola leve e macia, adequada para o jogo;
- Um campo delimitado.

Preparação:

1. Dividir os alunos em duas equipas iguais;
2. Marcar as áreas de cada equipa e a linha de meio-campo.

Regras Detalhadas:

1. Apenas bolas que atinjam a parte inferior do corpo (abaixo da cintura) contam como eliminação;
2. Jogadores eliminados devem sentar-se fora do campo;
3. Se a bola for apanhada no ar por um jogador, um colega eliminado pode ser resgatado;
4. Ganha a equipa que eliminar todos os jogadores adversários ou tiver mais jogadores no final do tempo estipulado.
5. **Variações:**
 - Introduzir mais bolas para acelerar o jogo.
 - Criar zonas de proteção onde os jogadores não podem ser eliminados temporariamente.