



## Jogo 1: "Espelho Meu"

(conhecido como *Mirror Me*)

### Descrição:

Um jogo em pares, realizado sobre um espaço com círculos pintados no chão (organizados em padrão simétrico), em que um aluno executa movimentos de pés e/ou mãos sobre os círculos, enquanto o outro o imita como se fosse o seu reflexo. Estimula a atenção, lateralidade, coordenação motora e trabalho em equipa.



**N.º de participantes:** 2 alunos

### Material necessário:

- Área com círculos pintados no chão, dispostos simetricamente entre os pares

### Regras básicas:

- Os alunos formam pares e posicionam-se frente a frente, cada um deve colocar-se no centro, onde estão as marcas dos pés;
- Um aluno é o "modelo" e o outro o "espelho".
- O modelo pisa círculos específicos com os pés e/ou toca com as mãos, e o espelho imita os movimentos em tempo real.
- Podem alterar de funções após 1/2 minutos ou após cada rodada;
- Pode-se aumentar a dificuldade: usar só uma perna, saltar, tocar em sequência ou adicionar ritmo.

### Objetivos desenvolvidos:

- Coordenação motora e equilíbrio
- Lateralidade (esquerda/direita)
- Atenção e concentração
- Trabalho cooperativo
- Interpretação de padrões espaciais

## Jogo 2: "Percurso de Pés"

# Agrupamento de Escolas Professor Francisco Honrado Pereira



## Descrição:

Um trajeto pintado no chão, com marcas de pés em diferentes direções (frente, lado, cruzados...), que os alunos devem seguir com os próprios pés, respeitando as orientações visuais ao longo do percurso.

**N.º de participantes:** 1 jogador de cada vez (pode ser feito em fila, ou em pequenos grupos)

## Material necessário:

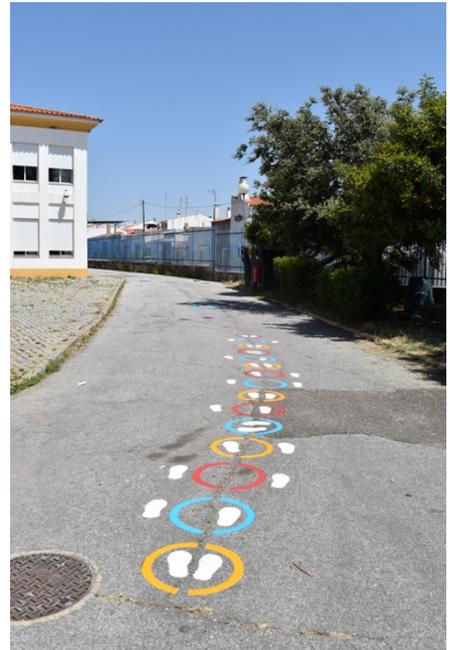
- Percurso pintado no chão com marcas visuais de pés

## Regras básicas:

- O aluno posiciona-se no início do percurso.
- Deve colocar os pés exatamente como indicado pelas marcas no chão.
- O objetivo é percorrer todo o trajeto sem errar os movimentos.
- Pode ser feito com ou sem tempo, em modo desafio individual ou em grupo.
- Se errar, pode reiniciar ou voltar à última posição correta.

## Objetivos desenvolvidos:

- Motricidade e equilíbrio
- Coordenação óculo-motora
- Concentração e ritmo
- Perceção espacial e lateralidade





## **Sugestão Pedagógica - Metodologia Ativa na Sala de Aula**

Para transformar os jogos em ferramentas pedagógicas interdisciplinares, propõe-se a integração curricular por disciplinas:

**Português:** Criação de textos instrutivos (regras dos jogos), dramatização de ações, uso do vocabulário corporal, narração oral das experiências no jogo.

**Matemática:** Contagem de movimentos, sequências, padrões espaciais (esquerda/direita), medição do percurso e análise de tempos (jogo com cronómetro).

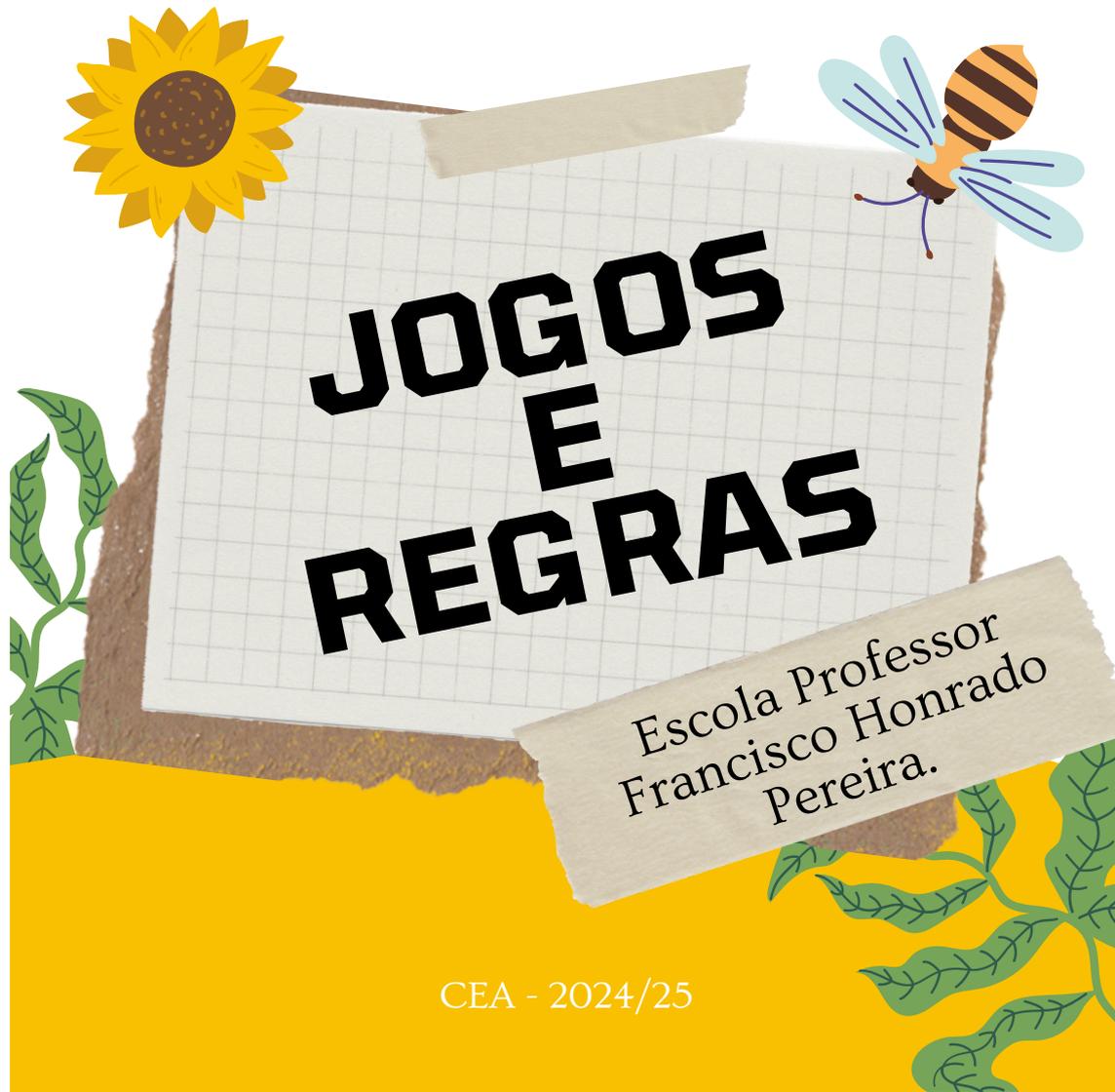
**Educação Física:** Desenvolvimento motor, lateralidade, coordenação e trabalho em pares.

**Expressões (EV ou CEA):** Expressão corporal, pintura do percurso, exploração das cores usadas no recreio (círculo cromático), criação de variações visuais dos jogos. Planeamento e design dos círculos, estudo das formas geométricas, padrões e organização espacial. Trabalhar simetria, sequência de movimentos (tipo código), e posições relativas no espaço (frente, atrás, diagonal...).

**Cidadania e Desenvolvimento:** Trabalho colaborativo, respeito pelas regras, empatia, inclusão, prevenção de comportamentos discriminatórios.

**Os alunos do 8.º ano iniciaram a criação de um livrinho de regras sobre todos os jogos que estão desenhados na escola, este encontra-se em processo de desenvolvimento. Prevê-se que para o próximo ano letivo seja terminado e publicado a nível escolar, contudo anexamos abaixo para que possam ver o processo.**





CEA - 2024/25



## Mirror Me



### MATERIAS NECESSÁRIO:

- Área com círculos pintados no chão, dispostos simetricamente entre os pares

### REGRAS:

- Escolher um líder que vai fazer os movimentos
- Os jogadores devem-se posicionar a frente um do outro para iniciar o jogo
- O outro jogador devera imitar o líder quando ele começar
- O líder pode tentar enganar o jogador ao fazer movimentos rápidos
- Depois de um tempo troca-se de líder e o jogo continua.



(2 a 4 pessoas)

FÁCIL

3º  
CICLO

2º  
CICLO

1º  
CICLO

PRÉ



## Circuito de Equilíbrio



### REGRAS:

- O aluno posiciona-se no início do percurso.
- Deve colocar os pés exatamente como indicado pelas marcas no chão.
- O objetivo é percorrer todo o trajeto sem errar os movimentos.
- Pode ser feito com ou sem tempo, em modo desafio individual ou em grupo.
- Se errar, pode reiniciar ou voltar à última posição correta.

### DESAFIO:

- Levar um objeto na mão.



(2 a 4 pessoas)

FÁCIL

3º  
CICLO

2º  
CICLO

1º  
CICLO

PRÉ



## Jogo da Macaca



### MATERIAS NECESSÁRIO:

- uma pedra

### REGRAS:

- Oprimeiro jogador joga a pedrinha, na casa numero 1;
- Ele deve pular sobre um pé só em todas as casas, exceto nas duplas onde pode apoiar os 2 pés;
- Ao chegar ao final, volta pelo mesmo caminho apanham-do a pedra sem a perder o equilíbrio
- Não pode pisar nas linhas, nem pode pisar na casa onde esta a pedra;
- Se errar, passa a vez.



(2 a 4 pessoas)

FÁCIL

3º  
CICLO

2º  
CICLO

1º  
CICLO

PRÉ



## MATERIAS NECESSÁRIO:

- Roleta do Twister ou App com a mesma função

## REGRAS:

- Defenir um juiz para rodar a roleta.
- Todos os jogadores devem se mover simultaneamente obedecendo à indicação do juiz.
- Somente uma mão ou um pé pode ocupar um círculo de cada vez.
- Uma vez que os pés e as mãos estejam colocados nos círculos, eles não podem ser movidos e levantados sem uma nova indicação dada pelo juiz após girar a roleta.



(2 a 4 pessoas)

3º  
CICLO

2º  
CICLO

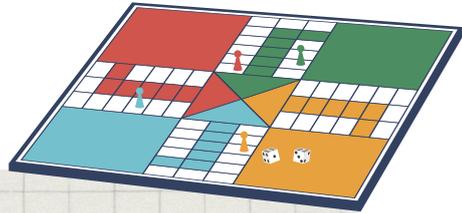
1º  
CICLO

PRÉ

FÁCIL



## Ludo



### MATERIAS NECESSÁRIO:

- Tabuleiro de Ludo
- 16 peças (4 de cada cor: vermelho, azul, verde e amarelo) e 1 dado.

### REGRAS:

- Cada jogador escolhe uma cor e coloca os seus quatro peões na base.
- Para sair da base e colocar um peão em jogo, é necessário tirar um 6 no dado. Cada vez que tirar 6 o jogador volta a jogar.
- Os jogadores avançam as suas peças conforme o número tirado no dado, movendo apenas uma peça por turno.
- Se uma peça parar numa casa ocupada por um adversário, este volta para a base e precisa tirar um 6 para recomeçar.
- Peças da mesma cor não podem ocupar a mesma casa.
- Quando uma peça completa a volta no tabuleiro, entra na trilha final da sua cor.
- Para chegar à casa final, o jogador deve tirar o número exato no dado.
- O primeiro jogador a levar todas as suas 4 peças à casa final vence!



(2 a 4 pessoas)

3º CICLO

2º CICLO

1º CICLO

PRÉ

FÁCIL





## Sirumba



### REGRAS:

- Os ladrões espalham-se pela área de jogo.
- Os polícias ficam juntos, no centro ou numa linha de partida.
- Ao sinal (por exemplo, "já!") os polícias começam a correr atrás dos ladrões para tentar tocar-los.
- Quando um polícia toca num ladrão, esse ladrão é levado para a "prisão" (a zona delimitada).
- Ganha: Os polícias, se conseguirem capturar todos os ladrões; Ou



(2 a 4 pessoas)

FÁCIL

3º  
CICLO

2º  
CICLO

1º  
CICLO

PRÉ



## Pista de carros



### MATERIAS NECESSÁRIO:

- Há carrinhos de brincar disponiveis

### REGRAS:

- A pista desenhada na palete destina-se apenas a brincar com carrinhos pequenos. Não se pode pisar ou sentar sobre ela.
- Todos podem brincar, devendo esperar a sua vez e respeitar os colegas.
- Se a pista estiver suja ou estragada, deve ser comunicada a um professor ou responsável para reparação.



(2 a 4 pessoas)

FÁCIL

3º  
CICLO

2º  
CICLO

1º  
CICLO

PRÉ



# Corrida do ABC

# ABC

## MATERIAS NECESSÁRIO:

- Giz ou fita

## REGRAS:

- O mestre do jogo fala uma palavra e os jogadores precisam correr até a primeira letra dessa palavra



(2 a 4 pessoas)

FÁCIL

3º  
CICLO

2º  
CICLO

1º  
CICLO

PRÉ



## Jogo do Galo

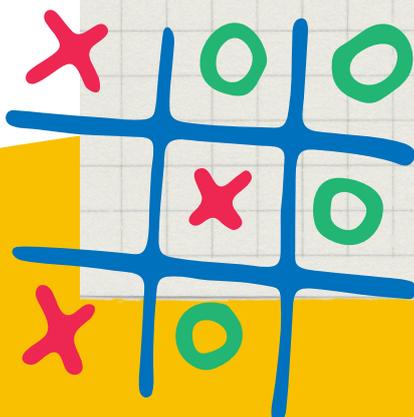


### MATERIAS NECESSÁRIO:

- 5 peças de Cruz;
- 5 peças de Circulo.

### REGRAS:

- O objetivo do jogo é fazer 3 em linha;
- o primeiro a conseguir ganaha o jogo.



(2 pessoas)

FÁCIL

3º  
CICLO

2º  
CICLO

1º  
CICLO

PRÉ



Trabalho desenvolvido  
pelos alunos do 8ºA



CEA 2024/25

Diego Guerreiro  
Eduardo Camacho  
Gabriel Banha  
Joana Cascalhais  
José Fialho  
Lisandra Fialho  
Marcos Akinocho  
Maria Ramalho  
Martim Marina  
Martin Morgado  
Rafaela Martins  
Rodrigo Grilo  
Samuel Gonçalves  
Tomás Caeiro

