

O "**Jogo dos Sacos**", também conhecido como Corrida de Sacos, é uma brincadeira tradicional muito divertida que promove a velocidade, o equilíbrio, a coordenação motora e o espírito de competição.

Regras Básicas do Jogo dos Sacos

Aqui estão as regras principais para jogar a Corrida de Sacos:

Material: sacos grandes e resistentes para cada participante.

Preparação do Terreno:

Marcamos uma linha de partida no chão.

Marcamos uma linha de chegada a uma distância adequada, dependendo da idade e do espaço disponível.

Posicionamento dos Jogadores:

Cada participante deve entrar no saco, colocando as duas pernas dentro dele.

Os participantes devem segurar a borda do saco com as mãos, geralmente uma de cada lado, para que o saco não caia abaixo dos joelhos e para ajudar a manter o equilíbrio.

Todos os jogadores se posicionam atrás da linha de partida.

Início da Corrida:

Ao sinal de partida (um apito, uma palavra), os participantes começam a saltar dentro dos sacos em direção à linha de chegada.

É crucial manter as duas pernas dentro do saco durante todo o percurso.

Quem Ganha:

O primeiro participante a cruzar a linha de chegada, mantendo-se dentro do saco, é o vencedor!

Desclassificação:

Um participante é desclassificado se tirar as pernas do saco ou se cair pelo caminho e não conseguir retomar a corrida de onde parou.

Saltar à corda é uma atividade física clássica e muito versátil, que pode ser praticada individualmente ou em grupo, por crianças e adultos. É excelente para a coordenação motora, equilíbrio, resistência cardiorrespiratória e tonificação muscular.

Regras Básicas para Saltar à Corda (Individual)

1. **Material:** Uma corda de saltar adequada à sua altura.
2. **Preparação:**

- Segure uma pega da corda em cada mão, com os cotovelos perto do corpo e os braços ligeiramente flexionados.
- A corda deve estar atrás de si, apoiada no chão ou ligeiramente levantada.
- Mantenha os pés juntos e os joelhos ligeiramente flexionados.
- Olhe para a frente, mantendo a coluna ereta e os ombros relaxados.

3. **Início do Salto:**

- Gire a corda utilizando principalmente os pulsos (não os braços inteiros).
- Quando a corda se aproximar dos seus pés, salte o suficiente para que ela passe por baixo.
- Aterre suavemente na ponta dos pés, amortecendo o impacto com os joelhos flexionados.

4. **Contagem:** O objetivo principal é dar o maior número de saltos consecutivos sem que a corda toque nos seus pés ou se enrole.

5. **Desclassificação (em jogos ou competições):** Um jogador "perde" a vez ou é "eliminado" se:

- A corda tocar nos seus pés.
 - Perder o ritmo e parar de saltar.
 - Tirar os pés do chão de forma inadequada (como passar por cima da corda em vez de saltar).
- gira. Quem tropeça sai do jogo ou espera a próxima rodada.

2. **"Cobrinha":**

- **Material:** Uma corda longa.
- **Participantes:** Duas pessoas seguram as pontas da corda deitadas no chão. As outras pessoas pulam.
- **Como Jogar:** As duas pessoas que seguram a corda movimentam-na como uma "cobrinha" no chão (ondulando-a). Os outros participantes devem saltar a "cobrinha" sem tocar nela. A dificuldade aumenta à medida que a "cobrinha" se movimenta mais rápido ou se levanta um pouco.



“Jogo do Saco”

Jogo da Corda
“Saltar à Corda”

