

## Guião/Regulamento dos Jogos Criados e Dinamizados



No âmbito do projeto Eco-Escolas “Desafio Recreios com Vida”, os alunos dos Cursos Profissionais de Desporto e Animação do Ensino Secundário dinamizaram diversos jogos tradicionais e jogos construídos com materiais recicláveis.

As atividades decorreram todas as sextas-feiras, no recreio do 1.º Ciclo, entre as 10h30 e as 11h00.

Os jogos tiveram como principal objetivo promover a atividade física, o convívio, a cooperação, a criatividade e a reutilização de materiais recicláveis, sensibilizando os alunos para a importância da sustentabilidade ambiental.

### 1.º Jogo – Jogo da Glória / Tabuleiro

O Jogo da Glória é um jogo de tabuleiro simples e divertido, ajuda a desenvolver competências como contar, esperar pela vez e respeitar regras. O principal objetivo do jogo é chegar primeiro à última casa do tabuleiro.

- **Número de jogadores:** 2 a 6 jogadores
- **Objetivo do jogo:** chegar primeiro à última casa do tabuleiro, ultrapassando os desafios e cumprindo as instruções das diferentes casas.

### Regras do jogo

1. Cada jogador escolhe um peão;
2. Todos os jogadores lançam o dado para decidir quem começa;
3. O jogador que obtiver o número mais alto inicia o jogo;
4. Na sua vez, cada jogador: lança o dado e avança o número de casas correspondente;
5. Os jogadores devem cumprir as instruções indicadas nas casas do tabuleiro: avançar casas; recuar casas; perder a vez ou realizar pequenos desafios ou atividades.
6. O jogo continua por turnos até um jogador chegar à última casa.
7. Ganha o jogador que chegar primeiro ao final do tabuleiro.

- **Materiais utilizados:** cartolinas; jornal; tampas de garrafas de água; canetas e cola.
- **Competências trabalhadas no jogo:** atenção e concentração; contagem e raciocínio lógico; respeito pelas regras; esperar pela vez; socialização; coordenação motora; orientação espacial; cooperação e convívio entre colegas.



## **2.º Jogo – Jogo da Malha**

O Jogo da Malha é um jogo tradicional de pontaria em que os jogadores lançam discos (malhas) com o objetivo de acertar ou ficar o mais perto possível de um alvo (pino). É um jogo simples, divertido e acessível.

- **Número de jogadores:** equipas de 2 a 6 jogadores
- **Objetivo do jogo:** acertar no pino ou ficar o mais perto possível dele, acumulando o maior número de pontos.

### **Regras do jogo**

1. Delimita-se um espaço para o jogo;
2. Coloca-se um pino no chão a uma distância definida;
3. Cada equipa recebe as malhas para lançar.
4. Os jogadores lançam, um de cada vez, em direção ao pino.
5. A pontuação é atribuída conforme o resultado: acertar no pino - 10 pontos; ficar perto do pino - 5 pontos; ficar mais afastado: 2 pontos
6. Após todos os lançamentos, somam-se os pontos;
7. Ganha a equipa com maior pontuação.

- **Materiais utilizados:** garrafas de plástico; papel; jornal; madeira; plástico
- **Competências trabalhadas no jogo:** pontaria e precisão no lançamento; coordenação motora; coordenação óculo-manual (olho-mão); concentração e atenção; noção de distância e orientação espacial; Cooperação e espírito de

equipa; controlo do movimento e força no lançamento; socialização e respeito pelas regras.



### **3.º Jogo – Jogo das Molas**

O Jogo das Molas é um jogo de equipa dinâmico e divertido, em que os alunos realizam tarefas rápidas de recolha e colocação de molas na roupa dos colegas. Este jogo promove a cooperação, a agilidade e o desenvolvimento de várias competências motoras e sociais.

- **Número de jogadores:** equipas de 8 jogadores
- **Objetivo do jogo:** conseguir prender o maior número de molas na roupa dos colegas da equipa, no menor tempo possível.

#### **Regras do jogo**

1. Formam-se equipas de 8 jogadores;
  2. Cada equipa organiza-se da seguinte forma: 2 elementos seguram o saco das molas e 2 elementos ficam de lado para receber as molas na roupa;
  3. Um jogador de cada equipa: lança o dado; recolhe o número de molas indicado; corre até aos colegas e prende as molas na roupa; regressa ao início e passa a vez ao colega seguinte;
  4. As molas devem ser colocadas corretamente na roupa;
  5. Não é permitido atirar as molas;
  6. Se alguma mola cair, deve ser colocada novamente;
  7. Todos os elementos da equipa devem participar;
  8. Ganha a equipa que conseguir: prender mais molas na roupa dos colegas e terminar a tarefa no menor tempo possível.
- 
- **Materiais utilizados:** molas da roupa; sacos de plástico; cartão; papel colorido; revistas; tesouras e cola
  - **Competências trabalhadas no jogo:** motricidade fina; agilidade e rapidez de movimento; coordenação motora; coordenação óculo-manual; atenção e

concentração; trabalho em equipa e cooperação; orientação espacial; gestão do tempo e rapidez de execução; socialização e respeito pelas regras.



#### **4.º Jogo – Jogo do Elástico Musical**

O Jogo do Elástico Musical é uma atividade lúdica e dinâmica em que os alunos participam em grupo, mas com objetivo individual. O jogo combina movimento, música e reação rápida, promovendo a diversão e o desenvolvimento de várias competências.

- **Número de participantes:** Grupo de alunos (jogo individual dentro do grupo)
- **Objetivo do jogo:** sair rapidamente do elástico quando a música parar, evitando ser o último aluno a sair e ser eliminado.

#### **Regras do jogo**

1. Os alunos formam uma roda;
  2. Todos ficam dentro de um elástico (segurado à altura do pescoço); enquanto a música toca, os alunos podem movimentar-se livremente dentro do espaço do elástico, sem nunca o largarem;
  3. Quando a música parar: todos devem sair rapidamente do elástico; o último aluno a sair é eliminado;
  4. O aluno eliminado sai do jogo;
  5. O jogo continua em várias rondas até ficar apenas um vencedor;
  6. Não é permitido empurrar ou bloquear os colegas;
  7. Todos devem respeitar o espaço dos colegas
  8. Ganha o aluno que conseguir permanecer até ao final do jogo, sem ser o último a sair em nenhuma ronda.
- **Materiais utilizados:** elástico grande; Coluna de som.
  - **Competências trabalhadas:** rapidez de reação; atenção e concentração; coordenação motora global; equilíbrio e controlo corporal; orientação espacial; ritmo e sincronização com a música; socialização e respeito pelos colegas; capacidade de tomada de decisão rápida; agilidade de movimento.

## 5º Jogo- Jogo do Saco Musical



O Jogo do Saco Musical é uma atividade dinâmica e divertida que combina música, movimento, coordenação e ritmo. Os alunos realizam movimentos ao som da música utilizando sacos de plástico reciclados, promovendo também a criatividade e o trabalho em equipa.

- **Número de participante:** jogo realizado em pares
- **Objetivo do jogo:** passar o saco de plástico ao colega ao ritmo da música e acompanhar os movimentos musicais de forma coordenada e divertida.

### Regras do jogo - Passa o Saco

1. Os alunos organizam-se em pares;
2. Cada par recebe um saco de plástico;
3. Quando a música começa, os alunos devem; dançar livremente e passar o saco ao colega ao ritmo da música.
4. Os alunos devem estar atentos ao ritmo musical e manter o movimento contínuo;
5. O saco não pode cair ao chão;
6. Se o saco cair, o par é eliminado do jogo;
7. O objetivo é manter a coordenação e acompanhar o ritmo da música até ao final.

### Regras do jogo - Passa o Saco Coreografia Musical com o Saco

1. Cada aluno ou par utiliza um saco de plástico;
  2. O responsável pelo jogo indica movimentos/coreografias ao ritmo da música;
  3. Todos os alunos devem realizar os movimentos ao mesmo tempo;
  4. Exemplos de movimentos: saco à frente; saco atrás; saco no ar; saco ao lado; rodar o saco; passar o saco por baixo das pernas...;
  5. Os movimentos devem acompanhar o ritmo da música;
  6. Os alunos devem manter a atenção para realizar a coreografia corretamente.
- **Materiais utilizados:** sacos de plástico reciclados e coluna de som.

- **Competências trabalhadas:** ritmo e expressão corporal; coordenação motora; coordenação óculo-manual; rapidez de reação; atenção e concentração; criatividade e expressão motora; cooperação e trabalho em equipa; orientação espacial; socialização e respeito pelas regras.

