

RECREIOS COM VIDA

“Brincar, Incluir e Reciclar”

Escola Básica do Vale de S. Torcato

1. ENQUADRAMENTO

O projeto “**Recreios com Vida**” pretende transformar o recreio escolar num espaço mais ativo, inclusivo, sustentável e promotor de bem-estar. Através da dinamização de jogos tradicionais, atividades cooperativas e da criação de novos jogos com recurso a materiais reutilizáveis, os alunos assumem um papel ativo na promoção da convivência saudável, da atividade física e da prevenção de situações de exclusão e bullying.

Este projeto desenvolve-se no âmbito do Programa Eco-Escolas, promovendo simultaneamente valores de cidadania, sustentabilidade, criatividade e cooperação.

2. OBJETIVOS DO PROJETO

- Promover a atividade física e o brincar saudável nos recreios;
- Valorizar os jogos tradicionais portugueses;
- Incentivar a inclusão, a cooperação e o respeito entre pares;
- Prevenir comportamentos de bullying e isolamento;
- Desenvolver a criatividade através da construção de jogos com materiais reutilizáveis;
- Sensibilizar para a reutilização e sustentabilidade ambiental;
- Envolver os alunos na dinamização do espaço escolar.

3. BRIGADA DOS RECREIOS COM VIDA

3.1 Constituição da Brigada

A Brigada é constituída por alunos do Clube Eco-Torcatinho, acompanhados por professores e assistentes operacionais.

3.2 Envolvimento dos Alunos

- Divulgação do projeto nas turmas;
- Convite à participação voluntária;
- Assembleias de turma;
- Reuniões Eco-Escolas;
- Formação específica;
- Participação na criação e construção dos jogos.

3.3 Funções da Brigada

- Organizar e dinamizar jogos;
- Explicar regras dos jogos;
- Garantir a participação de todos os alunos;
- Promover atitudes de respeito e cooperação;
- Apoiar na montagem e arrumação dos materiais;
- Incentivar o uso responsável dos materiais e equipamentos.

4. FREQUÊNCIA DE ATUAÇÃO

A Brigada atua:

- Às quartas-feiras;
- Nos intervalos da manhã e da tarde;
- Na hora de almoço;
- Em atividades temáticas e datas comemorativas.

5. ATIVIDADES DINAMIZADAS

5.1 Jogos Tradicionais

- Jogo do Lenço;
- Corrida de Sacos;
- Saltar à Corda;
- Puxar a Corda;
- Jogo do Mata;
- Macaca;
- Corrida de Colheres;
- Jogo das Estátuas;
- Lançamento de Arcos;
- Cabra-Cega.

5.2 Jogos Cooperativos

- Circuitos de desafios;
- Jogos de equipa;
- Dinâmicas de inclusão;
- Desafios de equilíbrio.

6. JOGOS CRIADOS PELA BRIGADA

6.1 Eco-Desafio em Movimento

Jogo cooperativo com estações que envolve reciclagem, desafios físicos e perguntas ambientais.

Objetivo

Completar o maior número possível de desafios ecológicos e cooperativos no menor tempo possível.

Organização

- Os alunos são divididos em equipas;
- Cada equipa inicia o percurso numa estação diferente;
- Após completar cada desafio, a equipa roda para a estação seguinte.



Estações do Jogo

Estação 1 – Separar para Reciclar

Colocar corretamente resíduos em ecopontos construídos com materiais reutilizados.

Estação 2 – Corrida Sustentável

Percurso de obstáculos com pneus e cordas reutilizadas.

Estação 3 – Pergunta Eco

Respostas a questões sobre ambiente, reciclagem e sustentabilidade.

Estação 4 – Transporte Cooperativo

Transporte de tampinhas sem as deixar cair, utilizando materiais reutilizados.

6.2 Missão Eco-Resgate

Descrição

A **Missão Eco-Resgate** é um dos jogos criados pela Brigada no âmbito do projeto "Recreios com Vida", que transforma o recreio numa simulada **“cidade sustentável”**. Nesta atividade, a competição tradicional é substituída pelo foco na **cooperação, inclusão e participação ativa** de todos os alunos. Abaixo estão os detalhes principais desta dinâmica, conforme descritos no regulamento:

Objetivos Principais

A missão foi desenhada para ir além do simples entretenimento, focando em:

- **Promoção da saúde:** Através da atividade física.
- **Educação Ambiental:** Sensibilização direta para a importância da reciclagem.
- **Competências Sociais:** Desenvolvimento da comunicação, cooperação e inclusão de todos os colegas.
- **Cognição:** Estímulo ao raciocínio e à criatividade através de desafios específicos.

Dinâmica e Desenvolvimento do Jogo

O jogo é organizado em equipas de 4 a 6 elementos, cada uma com a sua "Eco-Base". O desenvolvimento ocorre em três fases distintas:

1. **Fase 1 – Recolha Eco:** Os alunos devem recolher materiais recicláveis espalhados pelo recreio, transportando apenas um objeto de cada vez para a sua base.
2. **Fase 2 – Cartão Desafio:** Antes de poderem depositar o material recolhido, a equipa deve cumprir um desafio aleatório. Exemplos incluem fazer uma "estátua ecológica", saltar à corda, responder a perguntas sobre o ambiente ou realizar percursos de equilíbrio.
3. **Fase 3 – Desafio Cooperativo:** A Brigada dos Recreios lança desafios surpresa que exigem trabalho de equipa, como transportar objetos sem usar as mãos ou construir torres com tampinhas.

Sustentabilidade e Materiais

Refletindo o pilar "Reciclar" do projeto, todos os materiais utilizados são **reutilizáveis ou de baixo impacto**, tais como garrafas de plástico, caixas de cartão, pneus, cordas e sacos reutilizáveis.

Sistema de Valorização (Pontuação)

O sistema de pontos não premeia apenas a rapidez, mas sim o esforço coletivo e a atitude:

- **Material recolhido:** 1 ponto.
- **Desafio cumprido:** 2 pontos.
- **Desafio cooperativo:** 5 pontos.
- **Bónus de Entreeajuda:** 3 pontos.

O regulamento destaca ainda um **Prémio Especial: “Equipa Mais Cooperativa”**, atribuído não a quem tem mais pontos de material, mas a quem demonstrar maior espírito de respeito e apoio aos colegas com mais dificuldades

7. MATERIAIS UTILIZADOS

Materiais reutilizáveis

- Garrafas de plástico;
- Caixas de cartão;
- Tampinhas;
- Rolos de papel;
- Cordas;
- Pneus;
- Embalagens diversas.

Outros materiais

- Cones;
- Arcos;
- Giz;
- Cartões de desafios;
- Sacos reutilizáveis.

8. IMPACTO DO PROJETO

- Maior participação nos recreios;
- Redução de conflitos;
- Promoção da atividade física;
- Valorização dos jogos tradicionais;
- Sensibilização ambiental;
- Desenvolvimento de competências sociais.

9. MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO

- Observação direta;
- Registo de atividades;
- Feedback de alunos e professores;
- Reuniões da Brigada;
- Ajustes contínuos.

10. DIVULGAÇÃO

- Painéis Eco-Escolas;
- Redes sociais da escola;
- Página do Agrupamento;
- Exposição de fotografias;
- Comunidade educativa.

11. CONCLUSÃO

O projeto promove um recreio mais inclusivo, ativo e sustentável, desenvolvendo competências sociais, ambientais e de cidadania, valorizando o brincar como forma de aprendizagem e bem-estar.

12. NORMAS GERAIS

- Garantia de segurança em todas as atividades;
- Participação e inclusão de todos os alunos;
- Respeito mútuo entre todos os intervenientes;
- Utilização responsável dos materiais;
- Arrumação após utilização;
- Cumprimento das regras dos jogos e orientações da Brigada.

