

Regulamento do Jogo Tradicional: A Macaca

O jogo da **Macaca** é um dos jogos tradicionais mais populares em Portugal, promovendo a coordenação motora, o equilíbrio e a interação social. Este guião serve de orientação para a sua prática no âmbito do projeto Eco-Escolas.

1. Material Necessário

- **Giz:** Para desenhar o tabuleiro no chão.
- **Uma Malha:** Pode ser uma pedra pequena, uma tampa de plástico ou um saco de areia pequeno.

2. O Tabuleiro

O tabuleiro deve ser desenhado no chão e é composto por:

- Quadrados numerados de 1 a 10 (ou até ao “Céu”).
- Geralmente, os números 1, 2 e 3 são quadrados individuais.
- Os números 4 e 5 são quadrados duplos (lado a lado).
- O número 6 é individual.
- Os números 7 e 8 são duplos.
- O número 9 é individual.
- O número 10 (ou “Céu”) é um semicírculo final.

3. Regras do Jogo

1. **Início:** O primeiro jogador coloca-se atrás da linha de partida e lança a malha para o quadrado número 1.
2. **O Percurso:** O jogador deve saltar por cima do quadrado onde está a malha, sem lhe tocar, e continuar o percurso até ao fim (Céu).
 - Nos quadrados individuais, salta-se apenas com um pé.
 - Nos quadrados duplos, coloca-se um pé em cada quadrado ao mesmo tempo.

3. **O Regresso:** Ao chegar ao fim, o jogador dá meia-volta e regressa da mesma forma. Quando chegar ao quadrado anterior ao que tem a malha, deve equilibrar-se num pé, apanhar a malha e saltar por cima desse quadrado para fora do jogo.
4. **Progressão:** Se o jogador completar o percurso sem errar, lança a malha para o número 2 e assim sucessivamente até ao último número.
5. **Passagem de Vez:** O jogador perde a vez se:
 - A malha não cair dentro do quadrado correto.
 - Pisar as linhas do desenho.
 - Colocar os dois pés no chão num quadrado individual.
 - Perder o equilíbrio ao apanhar a malha.

4. Objetivo Final

Vence o jogador que conseguir completar todo o percurso (lançando a malha em todos os números) primeiro.

Atividade promovida no âmbito do Programa Eco-Escolas - Promovendo o lazer sustentável e a atividade física.