

### GUIÃO DOS JOGOS TRADICIONAIS

---

O projeto “Recreios com Vida” tem como principal objetivo promover brincadeiras tradicionais no recreio escolar, incentivando o movimento, a socialização e o desenvolvimento global das crianças. Através do brincar, pretende-se proporcionar experiências significativas que contribuam para o bem-estar físico, social e emocional das crianças. Atualmente, muitas crianças passam grande parte do seu tempo envolvidas em atividades sedentárias, o que torna essencial a criação de momentos de brincadeira ativa, lúdica e educativa no contexto escolar. O recreio assume, assim, um papel fundamental no desenvolvimento infantil, sendo um espaço privilegiado para a aprendizagem através do jogo. Os jogos tradicionais permitem às crianças do pré-escolar desenvolver competências motoras, sociais e emocionais, promovendo o respeito pelas regras, a cooperação com os pares e a partilha, enquanto se divertem de forma saudável. O Jardim de Infância Fraldinhas considera de extrema importância a valorização destas atividades junto das crianças, como forma de educar e ensinar que é possível fazer muito com poucos recursos. Estes momentos lúdicos são também uma oportunidade para estimular o espírito criativo, a imaginação e a autonomia de todas as crianças.

### JOGO DA MACACA

---

#### **OBJETIVO:**

- Desenvolver a coordenação motora e o equilíbrio.
- Promover a noção espacial e a lateralidade.
- Incentivar o respeito pelas regras e a socialização entre os alunos.

#### **JOGADORES:**

- Individual ou em pequenos grupos.
- Número recomendado: 2 a 10 participantes.

#### **MATERIAL:**

- Caixa de cartão que foram recortadas
- Tintas que foram aproveitadas de outros projetos
- Discos de cartão

#### **DESCRIÇÃO:**

- Colocou-se no chão o percurso da macaca com casas numeradas. Cada jogador, na sua vez, lança o marcador para a casa correspondente e percorre o circuito saltando ao pé-coxinho ou com os dois pés, conforme a disposição das casas. Ao regressar, recolhe o marcador sem perder o equilíbrio. Vence quem completar todas as casas corretamente.



### JOGO DOS SACOS

---

#### **OBJETIVO:**

- Desenvolver a coordenação motora global.
- Melhorar a agilidade e o equilíbrio.
- Promover o espírito de equipa e o convívio saudável.

#### **JOGADORES:**

- Individual ou por equipas.
- Número recomendado: 4 a 6 participantes.

#### **MATERIAL:**

- Sacos resistentes de serapilheira ou tecido.
- Cones ou marcadores para definir o percurso.

#### **DESCRIÇÃO:**

Cada participante entra dentro de um saco e posiciona-se na linha de partida. Ao sinal do professor, os jogadores deslocam-se aos saltos até à linha de chegada. Pode ser realizado individualmente ou em formato de estafeta por equipas. Ganha quem chegar primeiro ao final do percurso respeitando as regras.



### JOGO DAS ARGOLAS

---

#### OBJETIVO:

- Desenvolver a coordenação óculo-manual.
- Trabalhar a precisão e a concentração.
- Estimular a persistência e o controlo motor.

#### JOGADORES:

- Individual ou em equipas.
- Número recomendado: 2 a 4 participantes.

#### MATERIAL:

- Argolas de cartão reutilizável.
- Suporte de cartão reutilizável para lançar as argolas.

#### DESCRIÇÃO:

Os participantes posicionam-se a uma distância previamente definida e tentam lançar as argolas de forma a encaixá-las nos pinos ou suportes. Cada acerto corresponde a uma pontuação. Após um número determinado de lançamentos, vence o jogador ou equipa com maior pontuação.



### JOGO DAS LATAS

---

#### OBJETIVO:

- Desenvolver a coordenação óculo-manual.
- Melhorar a precisão dos lançamentos.
- Promover a participação ativa e o espírito de superação.

#### JOGADORES:

- Individual ou em equipas.
- Número recomendado: 2 a 6 participantes.

#### MATERIAL:

- Latas vazias empilháveis.
- Bolas de espuma ou ténis.
- Mesa ou superfície para empilhar as latas.

#### DESCRIÇÃO:

As latas são colocadas empilhadas em forma de pirâmide. Os participantes, a uma distância definida, lançam bolas com o objetivo de derrubar o maior número possível de latas. Cada jogador dispõe de um número determinado de tentativas. Vence quem obtiver a maior pontuação ou derrubar todas as latas em menos lançamentos.



### Competências gerais “Recreios com Vida”

---

A implementação destas atividades lúdico-recreativas no âmbito do projeto *Recreios com Vida* aponta a promover o desenvolvimento integral dos alunos através da estimulação das capacidades motoras, cognitivas, sociais. As diferentes propostas de jogo contribuem para o aperfeiçoamento da coordenação motora global e fina, do equilíbrio, da agilidade, da destreza motora e da orientação espacial, potenciando uma maior literacia motora e autonomia na realização de tarefas físicas.

Paralelamente, estas atividades favorecem o desenvolvimento das competências socio afetivas, nomeadamente a cooperação, o respeito pelas regras, a responsabilidade individual e coletiva, a capacidade de comunicação e a resolução pacífica de conflitos. A participação ativa em contextos de jogo promove ainda a inclusão, a entreatajuda e o fortalecimento das relações interpessoais entre pares.

Ao nível cognitivo, os jogos estimulam a atenção, a concentração, a tomada de decisão, a antecipação de ações e a capacidade de adaptação a diferentes situações de jogo. Simultaneamente, contribuem para a adoção de estilos de vida ativos e saudáveis, incentivando a ocupação positiva dos tempos de recreio e reforçando o gosto pela prática regular de atividade física.

Desta forma, as atividades propostas constituem uma estratégia pedagógica relevante para a promoção do bem-estar físico, psicológico e social dos alunos, favorecendo um ambiente escolar mais dinâmico, participativo e inclusivo.