

# Guião da Atividade: Conquista dos Quadrados

**Nome da atividade:** Conquista dos Quadrados

**Objetivo:** Desenvolver a agilidade, a velocidade de reação, a estratégia e a tomada de decisão.

**Participantes:** 4 a 8 jogadores

**Materiais:**

- Desenhar uma grelha no chão.
- Apito (opcional).

## *Preparação*

1. Desenhar uma grelha de quadrados no chão.
2. Dividir os participantes em duas equipas.
3. Cada equipa posiciona-se numa extremidade da grelha.

## *Desenvolvimento do jogo*

1. Ao sinal do professor, um jogador de cada equipa entra na grelha.
2. Os jogadores deslocam-se saltando ou correndo de quadrado em quadrado.
3. O objetivo é ocupar quadrados livres e impedir o avanço do adversário.
4. Quando um jogador ocupa um quadrado, este passa a pertencer à sua equipa.
5. Após um tempo determinado (30 segundos a 1 minuto), entram novos jogadores para ajudar a conquistar mais espaços.

## *Regras*

- Apenas um jogador pode ocupar cada quadrado.
- Não é permitido empurrar ou agarrar adversários.
- Os deslocamentos devem ser feitos apenas pelos quadrados da grelha.
- O jogador deve respeitar os limites do tabuleiro.
- Ganha a equipa que conquistar mais quadrados no final do tempo.

## *Variante*

1. Dois jogadores entram na grelha.
2. Um jogador tenta apanhar o outro deslocando-se apenas pelos quadrados.
3. Quem for tocado perde a ronda.
4. Entram novos participantes para a ronda seguinte.

## *Competências Trabalhadas*

- Coordenação motora;
- Velocidade;
- Equilíbrio;
- Orientação espacial;
- Estratégia;
- Trabalho em equipa.

**Duração:** 10 a 15 minutos.

**Faixa etária:** A partir dos 8 anos.

Esta atividade é excelente para Educação Física porque combina movimento, raciocínio rápido e diversão num espaço reduzido.

**Guião da Atividade:** Circuito dos Círculos e Cones

**Nome da atividade:** Circuito dos Círculos e Cones

**Objetivo:** Desenvolver a coordenação motora, o equilíbrio, a agilidade e a orientação espacial.

**Participantes:** Individualmente ou em equipas.

**Materiais:**

- 8 a 10 círculos
- 2, 4 ou 6 cones coloridos
- Cronómetro (opcional)

**Preparação**

1. Desenhar os círculos no chão.
2. Posicionar os cones no percurso.
3. Definir uma linha de partida.

**Desenvolvimento do jogo**

1. Ao sinal do professor, o participante inicia o percurso.
2. Deve saltar de círculo em círculo sem pisar.
3. Ao chegar aos cones, deve mudá-los de círculo.
4. Após passar todos os cones, regressa ao ponto de partida.
5. O jogador seguinte inicia o percurso quando o anterior terminar.

## Regras

- Não é permitido pisar fora dos círculos.
- Os cones não podem ser derrubados.
- Se um participante falhar, deve voltar ao último círculo correto.
- Ganha quem concluir o percurso em menos tempo ou a equipa que terminar primeiro.

## Variantes

- Saltar apenas com um pé.
- Alternar entre pé direito e esquerdo.
- Transportar uma bola durante o percurso.
- Realizar o circuito em estafeta.

## Final do jogo

Vence o participante ou equipa que completar o percurso corretamente e no menor tempo possível.

**Duração aproximada:** 10 a 15 minutos.

## Guião do Jogo do Galo no Chão

**Nome da atividade:** Jogo do Galo Gigante

**Objetivo:** Conseguir alinhar três símbolos iguais (X ou O) na horizontal, vertical ou diagonal antes do adversário.

**Participantes:** 2 jogadores.

### **Materiais:**

- Desenhar o tabuleiro no chão;
- (cones, argolas, tampas, cartões com X e O, ou os próprios jogadores).

### **Preparação**

1. Desenhar no chão um tabuleiro com 3 linhas e 3 colunas (9 casas).
2. Definir quem joga com o símbolo X e quem joga com o símbolo O.
3. Escolher quem inicia o jogo.

## Desenvolvimento do jogo

1. Os jogadores jogam à vez.
2. Em cada jogada, colocam o seu símbolo numa casa vazia.
3. Devem tentar formar uma linha de três símbolos iguais.
4. Ao mesmo tempo, devem impedir que o adversário complete a sua linha.
5. A linha vencedora pode ser:
  - Horizontal;
  - Vertical;
  - Diagonal.

## Regras

- Só pode ser colocado um símbolo por jogada.
- Não é permitido ocupar uma casa já utilizada.
- O jogo termina quando um jogador consegue três símbolos em linha ou quando todas as casas estão preenchidas.

## Final do jogo

- Vence o jogador que conseguir alinhar primeiro três símbolos.
- Se todas as casas forem preenchidas sem existir uma linha vencedora, o jogo termina empatado.

**Duração aproximada:** 5 a 10 minutos.

## Guião do Jogo da Macaca

**Nome da atividade:** Jogo da Macaca

**Objetivo:** Desenvolver o equilíbrio, a coordenação motora e a concentração através de um jogo tradicional.

**Participantes:** Mínimo de 2 jogadores.

### **Materiais:**

- Desenhar a macaca no chão;
- Uma pedra pequena (ou patela) para cada jogador.

### **Preparação:**

1. Desenhar a macaca no chão com casas numeradas.
2. Definir a ordem dos jogadores.

## Desenvolvimento do jogo

1. O primeiro jogador lança a pedra para a casa número 1.
2. Se a pedra cair fora da casa ou tocar numa linha, perde a vez.
3. Se acertar, percorre a macaca ao pé coxinho, evitando pisar a casa onde está a pedra.
4. Nas casas duplas (4 e 5; 7 e 8), deve colocar um pé em cada casa ao mesmo tempo.
5. Ao regressar, apanha a pedra sem perder o equilíbrio nem pisar as linhas.
6. Na jogada seguinte, lança a pedra para a casa número 2 e repete o processo.
7. O jogo continua até completar todas as casas.

## Regras importantes

- Saltar sempre ao pé coxinho nas casas simples.
- Não pisar as linhas da macaca.
- Não pisar a casa onde está a pedra.
- Não deixar cair a pedra ao apanhá-la.
- Quem falhar passa a vez ao jogador seguinte.

## Final do jogo

Vence o jogador que conseguir completar todo o percurso da macaca com menos erros ou conquistar o maior número de casas, conforme a variante escolhida.

**Duração aproximada:** 10 a 20 minutos.