

**MATERIAL DE APOIO DA ATIVIDADE ESPORTE E RECREAÇÃO**

## RECREAÇÃO

A palavra recreação provém do verbo latino "recreare", que significa recrear, reproduzir ou renovar. A recreação pode, desta forma, compreender as atividades espontâneas, prazerosas e criadoras, que o indivíduo busca para melhor ocupar o seu tempo livre. A recreação tem como objetivo principal criar as condições necessárias para o desenvolvimento integral das pessoas, além de promover a participação de forma coletiva e individual em ações que possam melhorar a qualidade de vida das pessoas; possui ainda o caráter educacional, auxiliando na preservação da natureza e na afirmação dos valores imprescindíveis à convivência social e profissional.

Principais características das atividades recreativas (CAVALLARI, Vinícius Ricardo e ZACHARIAS, Vani):

- Deve ser desenvolvida de forma espontânea, sem esperar resultados ou benefícios específicos. Para tanto a opção por sua prática deve ser livre, atendendo os interesses de cada indivíduo;
- A prática das atividades recreativas deve levar as pessoas a "estados psicológicos positivos", se realizando em um clima e com uma atitude predominantemente alegre e entusiasta;
- Deve ser um estímulo para a criatividade, um benefício para a formação pessoal e para as relações sociais, dando lugar à liberação de tensões da vida cotidiana, resgatando os valores essenciais para uma auto-realização.

A atividade recreativa tem sua essência na organização própria dos jogos e brincadeiras, segundo KISHIMOTO, Tizuko Morchida o jogo, aqui entendido em seu sentido amplo, ou seja, também denominado como brincadeira, tem por excelência duas funções:

1. Função lúdica: propicia diversão, prazer e até o desprazer, quando escolhido voluntariamente;
2. Função educativa: ensina qualquer coisa que complete o indivíduo em seu saber, seus conhecimentos e sua apreensão do mundo.

Há de se ressaltar que os jogos e as brincadeiras podem ser aplicados nas diversas faixas etárias, sem distinção, mas que cada um deles vai sofrer alterações e interferências nos seus procedimentos de aplicação, nos recursos que serão utilizados ou na metodologia de organização e aplicação de suas estratégias.

Mesmo com estas características genéricas e ao mesmo unificantes, ao se deparar com a necessidade de um correto planejamento de ações recreativas, torna-se fundamental conhecer e entender as características e necessidades específicas das faixas etárias com as quais poderemos estar nos envolvendo no momento da aplicação dos jogos e brincadeiras. Desta forma, queremos destacar alguns elementos motores, psicológicos e sociais, que podem interferir no processo formativo e educacional das faixas etárias em estudo:

Faixa etária	Características	Necessidades
<b>02 a 03 anos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Início do desenvolvimento da função simbólica, base para a aquisição da linguagem;</li> <li>- Atividade motora está em primeiro plano, imita facilmente os movimentos que observa nos outros;</li> <li>- Desenvolvimento do equilíbrio, sendo capaz de executar jogos de encaixe e recorte, para a aplicação da coordenação motora fina;</li> <li>- É capaz de contar histórias, usar a fantasia e começa a aceitar a brincadeira em pequenos grupos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Paciência e coerência por parte dos adultos para a execução de tarefas simples e com muita energia, com o uso de materiais variados e fartos;</li> <li>- Materiais e equipamentos que permitam desenvolver seus músculos e sua imaginação, estímulo da criatividade e do convívio com outras crianças;</li> <li>- Oportunidade para muitas atividades, com grande variação de ações, passeios e excursões que possam ativar a observação e despertar para o conhecimento das coisas que estão ao seu redor.</li> </ul>
<b>04 a 06 anos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- É expansiva e formula perguntas sobre vários assuntos;</li> <li>- Pode contar alguns números, utilizando a memória, concentra-se nos detalhes do desenho;</li> <li>- Gosta de criar e do improviso, apresentando atitudes de independência e solidariedade;</li> <li>- Possui um sentido de posse muito forte e agrada-lhe assumir pequenas responsabilidades e privilégios;</li> <li>- Gosta de receber instrução para sua satisfação pessoal e já tem alguma compreensão sobre a orientação temporal;</li> <li>- Tem dificuldade de lidar com idéias contrárias apresentando sintomas de riso, choro, agrados e ofensas;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gosta de ser elogiada e se elogia, tendo tendência a emoções extremas;</li> <li>- Adora coisas novas (lugares, pessoas, atividades), ficando pouco tempo em uma atividade, exigindo trocas constantes e rápidas de ações;</li> <li>- Devem ser estabelecidos limites e regras que desafiem sua imaginação;</li> <li>- Se motivada, permanece mais tempo em uma atividade, vivendo suas emoções com mais facilidade;</li> <li>- Inicia a curiosidade sexual e a preocupação com as diferenças;</li> <li>- Apego intenso com figura familiar, tendo necessidade de auto controle das emoções que aparecem através de medos, terrores e fobias;</li> <li>- Precisa aceitar punições para não se auto-culpar ou acumular culpas excessivas;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tem tendência natural para expressar-se corporalmente, por meio das relações musculares, posturas corporais, palavras e gestos que expressam as idéias que estão se formando.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Deve ser oportunizada para dar início às atividades (estímulo à iniciativa), vencendo seus temores.</li> </ul>
<b>7 a 9 anos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entra no estágio das operações concretas, sendo capaz de produzir uma imagem mental de uma série de ações;</li> <li>- Pode raciocinar sobre o todo e as partes simultaneamente, ordenando os objetos em função das quantidades;</li> <li>- Inicia-se o processo de socialização, com a descoberta do outro, o acesso ao trabalho coletivo e a necessidade de participar de grupos;</li> <li>- Mostram-se mais preocupadas com o meio e com as reações das pessoas, mais independente e autocríticas;</li> <li>- O crescimento progride em ritmo lento, mas em média os meninos são maiores que as meninas;</li> <li>- O fato de "ser como os outros" nesta etapa, torna-se uma condição imprescindível para a inserção social;</li> <li>- Período de grande vitalidade, grande resistência à fadiga, com um sono tranqüilo e bom apetite.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Deve ser motivada no seu desenvolvimento intelectual, através de ações que possam proporcionar reflexões, análises e descobertas;</li> <li>- Atividades moderadas, pois não dominam seus componentes fisiológicos, não tendo limites para as ações físicas;</li> <li>- Necessitam de ações afetivas e formação de grupos que estimulem a sua convivência social;</li> <li>- Há uma diminuição das tendências e interesses sexuais, um certo adormecimento desta energia instintiva, compartilhando os interesses com crianças da mesma idade;</li> <li>- Tem grande precisão de movimentos, sendo uma etapa totalmente viável para o incentivo às atividades desportivas e atividades que exijam esforço físico;</li> <li>- O trabalho com relações diretas entre os objetos e fenômenos, ou seja, as diferenças entre grande e pequeno, direita e esquerda, claro e escuro ou outros elementos, devem ser reforçadas nas atividades lúdicas.</li> </ul>
<b>10 a 12 anos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Períodos calmos, seguidos de rápido crescimento em altura e peso;</li> <li>- Início da puberdade, com importantes transformações no aspecto físico e psíquico, onde as características sexuais secundárias começam a desenvolver-se;</li> <li>- As meninas amadurecem mais</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grande interesse e necessidade de atividades ao ar livre, em jogos de equipes em atividades que se possa ganhar alguma vantagem no aspecto social e até financeiro;</li> <li>- Ações que possam oportunizar a aceitação dentro de um grupo, a fim de tornarem-se independentes;</li> <li>- Atividades que possam denotar as mudanças físicas, para que sejam</li> </ul>

	<p>rapidamente e seus interesses divergem dos meninos, começa então a etapa da separação dos sexos;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Os grupos continuam a se organizar e a necessidade de pertencer a um grupo aumenta nesta fase;</li> <li>- Devido ao rápido desenvolvimento físico e psicológico, podem-se encontrar crianças com atitudes muito infantis, bem como o aparecimento dos conflitos emocionais;</li> <li>- Podem existir grandes diferenças de tamanho, de comportamento, de personalidade, de gosto ou preferência, devido a grande variedade de interesses e diferenças individuais;</li> </ul>	<p>aceitas com maior tranquilidade;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- atividades específicas para meninos e meninas nesta fase podem ser favoráveis, devido à diferença de interesses e ao amadurecimento;</li> <li>- O gosto pela leitura é latente e precisa ser estimulado;</li> <li>- As crises emocionais devem ser trabalhadas, com atividades que possam contribuir para a autocrítica e o reconhecimento de suas dificuldades;</li> <li>- Há grande interesse em jogos e atividades de grupo, na convivência com animais, músicas do momento e ações de humor;</li> <li>- Trabalhar a sensibilidade e o ciúme através de técnicas e dinâmicas individuais e em grupo, para análise comparativa.</li> </ul>
<p><b>13 anos a adolescência</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- O crescimento esquelético se completa, com a melhoria da coordenação muscular;</li> <li>- Há um desequilíbrio na alteração da altura e peso, mas em paralelo ocorre um desenvolvimento harmonioso dos órgãos internos;</li> <li>- Surgem as crises emocionais, levando a reações extremas como aceitação do grupo e a preocupação com a aparência;</li> <li>- O rendimento motor alcança o seu máximo, representando o estágio de utilização produtiva para o restante da vida;</li> <li>- Aumento elevado da força e da capacidade e armazenamento de energias;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Interesses por problemas sociais, culturais, filosóficos, éticos e religiosos, devido à busca de seus ideais;</li> <li>- Momento para a aprendizagem motora sem limites, principalmente nas atividades esportivas;</li> <li>- Os meninos necessitam de atividades de maior intensidade, com ações que exigem força, resistência, velocidade e coragem;</li> <li>- As meninas se interessam mais por atividades esportivas de menor esforço e de maior habilidade;</li> <li>- Ênfase para exercícios e atividades que trabalhem os grandes grupos musculares, os movimentos gerais e a flexibilidade;</li> </ul>

- As proporções corporais estão equilibradas e as psicológicas

- Grande aceitação por gincanas de múltiplas dificuldades e jogos com

	<p>estabilizadas, com um aumento de intelectualidade e melhor capacidade de observação, o que vai contribuir de forma significativa para a aprendizagem;</p> <p>- As mudanças fisiológicas vão proporcionar níveis mais altos de tolerância de atividades físicas para os homens com um crescente aumento da auto-estima e a melhoria das condições de vida.</p>	<p>grande complexidade de regras;</p> <p>- Valorização de atividades junto à natureza e atividades rítmicas que estejam dentro do contexto social em que estão inseridos;</p> <p>- Atividades sociais e culturais que envolvam ambos os sexos, sendo importante a reflexão entre meninos e meninas sobre as ações que tenham contato corporal.</p>
<b>Adultos</b>	<p>- Ocorre nesta fase a revalorização da atividade física e lúdica;</p> <p>- Existe uma supervalorização da estética;</p> <p>- Grande aceitação do sexo oposto nas atividades lúdicas, bem como, uma preferência acentuada por atividades em grupos;</p> <p>- Aceitam com facilidade a derrota e a vitória, tendo como referência a importância da participação e não dos resultados atingidos;</p> <p>- Podem ocorrer exceções quanto à aceitação da derrota e vitória, o que deve ser verificado como uma atitude comportamental que merece estudos.</p>	<p>- Aceitam com facilidade atividades em grupos, com grande nível de participação;</p> <p>- Tem preferência por jogos de salão, de mesa, de azar ou ainda de apostas, que possam resgatar as características sociais;</p> <p>- Atividades culturais como cinema, teatro, dança e shows são aceitas e desenvolvidas com grande prazer;</p> <p>- As festas e reuniões têm como característica a reunião dos grupos e pessoas com mesmos interesses;</p> <p>- Os passeios, viagens, gincanas de diversas habilidades e interesses são atividades de escolha preferencial;</p> <p>- Devido à necessidade de atividades físicas, estas devem ser incorporadas ao planejamento, mas com cuidados específicos quanto à duração e intensidade, para uma readaptação equilibrada as condições fisiológicas;</p> <p>- O esporte e os jogos competitivos tem valor, mas o lúdico é a essência.</p>

A recreação compreendida como os jogos e as brincadeiras podem ser classificadas de diversas formas ou nomenclaturas, levando-se em consideração os diversos autores existentes, que estudam e analisam as ações recreativas no contexto educacional e social. As atividades podem ser classificadas por faixas etárias, por número de participantes, pelos espaços onde realizam ou ainda pela metodologia

aplicada em seu desenvolvimento. As atividades que seguem foram classificadas pelas suas características organizacionais e metodológicas, levando-se em conta ainda suas características históricas e sociais, então a sugestão para o desenvolvimento das atividades de lazer e recreação dentro do projeto são as seguintes:

## **BRINQUEDOS CANTADOS**

### **Boneca de lata**

O – Em círculo, na posição em pé.

D – O animador orienta os participantes a memorizar as partes do corpo, que serão apontadas de forma crescente durante o desenvolvimento da atividade.

Minha boneca de lata bateu a cabeça no chão.

Levou mais de uma hora pra fazer arrumação

Desamassa aqui (apontando na cabeça) pra ficar boa.

Vai se acrescentando outras partes do corpo, memorizando a seqüência correta.

### **Dança do chep-chep**

O – Em círculo, na posição em pé.

D – O animador fica no meio dos participantes, primeiramente ensina a letra da música, orientando que na primeira parte todos devem movimentar-se livremente, na segunda parte da música o animador para na frente de um dos participantes e dança ao seu estilo, a pessoa deverá repetir os gestos do animador. Em seguida este também irá parar em frente de uma outra pessoa e dançar ao seu jeito até que todos tenham passado pela posição de imagem e espelho. Ao final pode-se dançar em formação de trezinho, com o animador à frente orientando os movimentos.

Música: Quando fui à Nova York visitar a minha tia, ela me ensinou a dançar o chep-chep (1ª parte) dança o chep-chep, dança o chep-chep, dança o chep-chep, mas dança bem (2ª parte).

### **Dança do conga**

O – Em círculo, na posição em pé.

D – O comando dos movimentos vai passando por todos os participantes, quando tem citados o seu nome durante a música.

Música: Conga, conga, dança da mironga / uma mão vai à cabeça e a outra na cintura mexendo a bundifia e dançando esta conguita e agora quero ver o (nome de uma pessoa) dançar conga.

### **Legal-legal**

O – Em 2 círculos concêntricos (um de frente para o outro)



D - Os participantes deverão estar frente a frente, um círculo vai rodar e outro permanece parado.

Música: Olá como vai, olá como vai (cumprimentando) / eu vou bem, eu vou bem e você vai bem também / legal, legal, legal, legal, legal, legal, legal (2x – batendo as mãos).

### **Dança da floresta**

O – Em círculo ou espalhados a frente do animador.

D – Os participantes deverão primeiramente ouvir a música e aprender a seqüência, depois será determinadas as pessoas que irão representar o papel dos animais que serão citados. Cada um deverá imitar o animal determinado e os demais participantes deverão imitá-lo.

Música: O macaco comprou uma sanfona e na floresta começou a tocar (2x) / a cobra entrou na dança e foi dançando até se enrolar (2x) enrola, enrola, enrola, enrola, enrola, enrola, até parar. (2x)

...a girafa entrou na dança e foi dançando até se esticar (2x) estica, estica, estica, estica, estica, estica, até parar. (2x)

...o elefante entrou na dança e foi dançando até se balançar (2x) balança, balança, balança, balança, balança, balança, até parar. (2x)

...o lobo entrou na dança e foi dançando até se alegrar (2x) alegre, alegre, alegre, alegre, alegre, alegre, até parar. (2x)

... Vamos dançar a dança da floresta, que aprendemos com os animais (2x) enrola, enrola, estica, estica, balança, balança pra se alegrar (2x).

### **Minue**

O – Em círculo voltados para o sentido horário ou anti-horário.

D - Com as mãos nos ombros do colega da frente, depois na cintura, Ao cantar, elevar as pernas para cima ao ritmo da musica.

Musica: Minue, minue, mi gosta la dance Mi  
gosta la dance, la danca minue.

### **Dança da serpente**

O – Em círculo

D - Ao centro 1 ou 2 pessoas que irão comandar as atividades, ou seja, estarão à frente do grupo e vão apontar as pessoas que deverão passar debaixo das pernas e formar uma coluna, cantando a seguinte musica.

Musica: Esta e a historia da serpente, que desceu do morro, para procurar um pedacinho do seu rabo. E você também (apontando uma pessoa) e um pedaço do meu rabaaaa, aao.

### **Lá vem os bichos**

O – Em círculo ou dispostas livremente pelo espaço.

D – O animador ensinara uma musica e os gestos que deverão ser repetidos pelos participantes, na primeira vez canta-se a musica inteira, na segunda vez a primeira

parte devera ser realizada só com gestos sem a musica e assim sucessivamente, ate que toda a musica só se realize com gestos, interpretando os animais que foram citados. Musica: Lá vem o crocodilo, o orangotango, as duas serpentinhas, a águia real. O gato, o rato, não faltou ninguém, só não se via o cão pequinês.

### **BRINCADEIRAS TRADICIONAIS, DE ORDEM OU COM MATERIAIS.**

#### **Seguir o líder**

O – Em colunas, com o mesmo numero de pessoas.

D – O primeiro elemento da coluna devera fazer movimentos e os demais deverão repetir todos os movimentos que o líder executar. A um comando o primeiro passara a ser o ultimo e o que ficou a frente devera continuar a atividade, tornando-se o líder naquele momento.

#### **As jaulas e o caçador**

O – Em grupos, com o mesmo numero de pessoas distribuídos em quatro quadrados demarcados nos cantos. Os quadrados deverão estar demarcados com iniciais dos animais que serão representados pelos participantes (Ex: jaula dos macacos (M) dos cachorros (C) dos leões (L) e das avestruzes (A)).

D – Ao comando do animador os animais denominados deverão trocar de jaulas, ao centro uma ou duas pessoas farão o papel do caçador, que ira tentar tocar nas pessoas que estão trocando de lugar. As pessoas que forem tocadas trocarão de lugar com o caçador, passando a desempenhar o seu papel.

M – Fita adesiva para demarcar os espaços.

#### **Pega-pega da corrente**

O – Em grandes grupos, distribuídos atrás de uma linha de saída, uma pessoa no meio das linhas demarcadas, em posição para “pegar” as pessoas que tentarão passar para o outro lado da quadra ou do espaço determinado.

D – Ao comando do animador todos os participantes deverão passar em velocidade para o outro lado do espaço, ficando atrás da linha demarcada. Ao passar as pessoas que forem pegadas pelo participante que esta no meio deverão dar as mãos e em forma de corrente tentarão pegar os próximos participantes. Todos os que forem pegos deverão participar da corrente, aumentando o número dos participantes, se a corrente quebrar os participantes não poderão ser pegos.

#### **Pac man**

O – Espalhados em cima das linhas existentes na quadra ou demarcadas para a atividade.

D – Um dos participantes fará o papel do pegador e devera deslocar-se por cima das linhas, assim como todos os participantes. Ao serem pegos passarão a desempenhar o

papel de pegador, ou aumentarão o número de pegadores. A atividade se desenvolverá sempre em cima das linhas, como se fossem labirintos e os participantes só poderão ser pegos se estiverem em cima das mesmas linhas.

### **Rouba-rabo**

O – Espalhados dentro do espaço determinado.

D – Cada participante deverá dobrar uma folha de jornal até que a mesma se transforme em uma tira, esta deverá ser colocada nas costas, pendurada na calça, imitando um pequeno rabo. Ao sinal do professor todos deverão tentar roubar os rabos dos colegas, defendendo os seus sem sair do espaço determinado. Aqueles que saírem dos espaços serão considerados perdedores e deverão sair da atividade, bem como aqueles que perderem os seus rabos. Ao final irá verificar-se qual o participante que conseguiu roubar o maior número de rabinhos.

M – 1 folha de jornal para cada participante.

### **Troca de arcos**

O – Espalhados, cada um dentro de um arco.

D – Todos os participantes deverão permanecer dentro de um arco, apenas um participante ficará sem o arco, livre pelo espaço determinado para a brincadeira. Este deverá dar um comando e todos deverão trocar de lugar, sendo que um dos arcos será ocupado pela criança que deu o comando, então o participante que ficou sem o arco deverá dar seqüência à atividade dando um novo comando para os participantes trocarem de lugar. Os comandos poderão ser alternados, como por exemplo: pela cor dos arcos, cor das roupas, ou outras características.

M – 1 arco para cada participante.

### **Zoológico**

O – Idem a atividade anterior.

D – O desenvolvimento da brincadeira segue as regras da anterior, mas nesta os participantes recebem ou escolhem nomes de animais que deverão representar e os comandos de quem está sem o arco serão realizados com as referências das características dos animais (ex: 4 patas, orelhas grandes, etc...) ou ainda com referências gerais como (ex: mamíferos, bípedes, etc...) ao final os participantes deverão imitar os animais ao trocar de lugar.

### **Bola ao túnel**

O – Em círculo com as pernas semi-abertas e os pés unidos aos outros participantes.

D – Um dos participantes deverá girar em torno do círculo tentando jogar uma bola pelo meio das pernas dos demais participantes que estão virados para o centro, de costas para o lado externo do círculo. Aquele que permitir que a bola passe sairá do círculo e irá para fora do mesmo, tomando o lugar de quem estava de posse da bola. As formas de defesa poderão ser variadas: primeiro fechando as próprias pernas, com apenas

uma das mãos e depois um defendendo o outro participante, que esta ao seu lado direito.  
M – 1 bola de borracha.

### **O maestro**

O – Em circulo.

D – Todos os participantes deverão repetir os gestos e movimentos que um dos participantes, determinado pelo animador, estará executando. Um elemento será retirado do circulo e quando voltar tentara descobrir quem e a pessoa determinada que esta comandando os movimentos do grupo. Terá três chances para descobrir o maestro do grupo, se conseguir quem tomara o seu lugar será exatamente quem estava comandando os movimentos, caso contrario ficara fora da atividade.

### **Corrida intelectual**

Os – Distribuídos em grupos com mesmo numero de participantes.

D – Os grupos deverão posicionar-se nos cantos da quadra e ao comando do animador deverão correr em direção do mesmo e formar com o corpo (em pe, sentado ou deitados) a letra ou o numero solicitado, de forma correta e com a participação de todos os elementos do grupo. Cada tarefa executada corretamente contara pontos para o grupo.

### **Dominó humano**

O – Em grupos, com mesmo numero de participantes.

D – Um dos participantes ficara posicionado de forma criativa e os demais participantes do grupo deverão juntar as partes iguais do corpo, como pecas de dominó. Desta forma irão formar uma corrente unidos uns aos outros pelas partes do corpo. Executada a primeira formação com todos os participantes do grupo, troca-se a pessoa que deu inicio a brincadeira e repete-se os procedimentos, ate que todos tenham passado pela posição inicial.

### **Circuito recreativo**

O – Em grupos ou individual.

D – O monitor com o uso de diversos materiais organiza uma seqüência de atividades como pular corda, fazer zig-zag, cambalhota, arremesso de bola a um alvo, pular amarelinha ou outras atividades espontâneas. Cada participante devera passar pelo circuito, executando as atividades uma atrás da outra ou durante um tempo determinado. Em nenhum momento enfatizar a habilidade ou técnica, mas oportunizar sempre a participação livre e prazerosa.

M – arcos, bolas, cordas, colchonetes, bastões ou outros.

### **Calçar as cadeiras**

O – Dividir os participantes em dois ou três grupos com mesmo numero de participantes, os quais deverão ficar descalços e ceder os seus calçados para a realização da atividade.

D - Os calçados serão espalhados por toda a quadra ou o espaço em que será realizada a atividade, um elemento do grupo ficara com os olhos vendados e devera procurar dois pares de calçados idênticos e calcar os pés das cadeiras que estarão nas extremidades. O grupo devera permanecer nas laterais e poderá orientar os participantes do seu grupo a encontrar os calçados e encontrar as cadeiras para cumprir a tarefa, vencera a equipe que conseguir calcar os 4 pés da cadeira no menor tempo. Na segunda vez a orientação poderá ser realizada apenas com sons, sem pronunciar palavras.

M – 2 ou 3 cadeiras e vendas para os olhos.

### **O dragão**

O – Os participantes deverão ficar em circulo e ao centro uma coluna com 7 ou 8 pessoas, segurando pela cintura uns dos outros.

D – As pessoas que estão ao centro representarão o papel de um dragão, onde o primeiro será a cabeça e o ultimo será o rabo, os demais serão o corpo. Os outros participantes estarão em um circulo e de posse de uma bola, trocarão passes até conseguir acertar a bola no rabo do dragão. A cabeça (primeira pessoa da coluna) devera defender o rabo (ultima pessoa da coluna) pois se os participantes conseguirem acertar a bola no rabo a cabeça passara a ser o ultimo e conseqüentemente será caçado pelo grupo. Se a cabeça defender a bola, então a pessoa que arremessou a bola em direção do rabo e que ira para a coluna e a cabeça sairá do meio, indo para o circulo.

M – 1 ou 2 bolas de borracha.

### **10 passes**

O – Dois grupos com o mesmo numero de participantes, identificados com coletes ou outro material que identifique os grupos.

D – Ao sinal do animador uma das equipes que tem a posse da bola devera trocar passes com o objetivo de executar 10 passes consecutivos, sem que a bola caia ao chão, ou seja, interceptada pela equipe adversária. Se a bola cair ao chão ou for roubada pela equipe adversária, a contagem recomeça para a outra equipe. Cada vez que uma equipe conseguir executar os 10 passes marcara um ponto.

M – 1 bola e apito.

### **Os 7 erros**

O – Em círculo ou em uma fila (um ao lado do outro).

D – Serão escolhidos 2 ou 3 participantes que deverão observar todos os outros em seus mínimos detalhes, roupas, acessórios, lugar em que estão e outras características. Os três serão retirados do local e então serão realizadas 7 mudanças nos participantes, as quais deverão ser relatadas pelos mesmos ao retornarem ao espaço onde a brincadeira está se realizando.

### **Quem sou eu?**

O – Todos sentados ao chão ou em cadeiras.

D – Um elemento será retirado do local onde a brincadeira estará se realizando, os outros participantes escolherão para ele um personagem (ex: Mickey mouse), quando a pessoa retornar fará perguntas aos participantes da seguinte forma: se eu fosse uma cor, qual eu seria? Se eu fosse um animal qual eu seria? As pessoas darão a ele apenas as respostas diretas, sem maiores explicações. Será dada a ele a possibilidade de um mínimo e um máximo de perguntas que poderão ser realizadas, a fim de que o elemento possa descobrir qual é o seu personagem.

### **Qual é o objeto?**

Os - Divididos em grupos com mesmo número de participantes ou participação individual.

D – O animador selecionará uma quantidade de pequenos objetos que serão colocados um a um dentro de um saco de pano escuro. Cada participante, somente através do tato, em um tempo de aproximadamente 20 segundos, deverá descobrir qual o objeto que está dentro do saco. Cada acerto contará um ponto para sua equipe.

M – 1 saco de tecido escuro e pequenos objetos.

### **Apito escondido**

O – Em círculo, sentados ou ajoelhados.

D – 3 ou 4 pessoas serão retiradas do grupo e ao retornar deverão descobrir com quem e onde está o apito. Todos os participantes deverão fingir estar escondendo um apito, mas na verdade o apito estará pendurado nas costas do animador, e quando este se aproximar de um participante o mesmo disfarçadamente deverá apitar e largar o apito até que a pessoa que saiu do círculo descubra a senha da brincadeira. Cada pessoa terá 2 ou 3 chances para descobrir com quem e onde está o apito.

M – 1 apito com cordão.

### **Caixa mágica**

O – Em círculo, sentadas.

D – Durante o som de uma música ou palmas, os participantes passarão uma caixinha, quando a música parar, quem estiver segurando a caixa deverá retirar uma gravura selecionada pelo monitor, que já estava disposta na caixa e fazer o som ou uma mímica da gravura, os outros tentarão adivinhar qual é a figura retirada.

M – Som e cds, uma caixa de papelão e figuras (bichos, instrumentos ou outros objetos).

### **Arco íris**

O – 3 filas ou colunas com o mesmo número de participantes.

D – Cada fila representará uma cor, quando o animador falar uma das cores, a coluna deverá abaixar-se e as outras continuam em pé. Se acaso o animador falar o nome de uma outra cor, não existente na brincadeira, a coluna que estava abaixada levanta-se e a outra se abaixa, assim sucessivamente.

### **Onde está a bola?**

O – Em grupos de 8 a 10 participantes, sentados ao chão.

D – O animador entrega uma bola a um participante de cada grupo, o jogador que está com a bola após o comando irá jogar a bola para um dos participantes do seu grupo e fechará os olhos. Os jogadores então trocarão passes até que um deles esconda a bola atrás de si, neste momento o jogador que está em pé e que estava de olhos fechados, abre os olhos e tenta adivinhar com quem está a bola. Se acertar quem estava com a bola passa a ser o adivinhador, se errar começa o jogo novamente ou sai do jogo, conforme a regra determinada pelo animador.

M – 1 bola para cada grupo.

### **Branco ou preto**

Os – 2 grupos com o mesmo número de participantes, sentados um ao lado do outro, frente a frente, distantes entre 3 a 5 metros.

D – O animador determina qual equipe representa cor branca e a outra a cor preta. O animador terá na sua mão uma cartolina ou um pedaço de madeira pintada de um lado da cor branca e do outro da cor preta. O animador lança o material para cima e assim que este cair ao chão as equipes terão que pegar uma ou outra. Se cair com a cor preta para cima, a equipe preta e quem perseguirá a branca até o ponto determinado pelo animador, se cair o branco ocorrerá o inverso. Os participantes que forem pegos passarão a fazer parte da outra equipe. O objeto poderá ser substituído por uma história contada pelo animador que em determinado momento incluirá as palavras preto e branco.

M – Uma cartolina ou pedaço de madeira pintadas em cada lado por preto ou branco.

### **Revezamento das letras**

O – Em grupos com mesmo numero de participantes, sentados ao chão ou na sala.

D – O animador prepara vários papeis com letras que formarão palavras e que por sua vez poderão formar frases ou provérbios (Ex. quem tem boca vai a Roma). O grupo de posse das letras devera formara as palavras e com estas adivinhar as frases, vencendo o grupo que realizar a tarefa em menor tempo. Se um dos grupos conseguir formar frases extras com as palavras, obterão pontos extras.

M – Pedacos de papeis com letras para cada grupo.

### **Me abraça**

O – Todos os participantes dispersos pelo espaço, um deles será o “pegador”.

D – Ao comando do animador a pessoa determinada tentara pegar um dos participantes, os quais para se salvar deverão se abraçar frente a frente com outro participante. Aquele que for tocado pelo pegador antes que consiga abraçar outra pessoa passara a ser o pegador.

### **O fugitivo**

O – Espalhados pela quadra, cada participante receberá um numero.

D – Todos os participantes recebem um numero, ao comando do animador um dos participantes em ordem crescente dos números ou conforme o numero solicitado pelo animador inicia uma fuga pelo espaço determinado. Os demais tentam encostar a bola no elemento que esta em fuga, os participantes não podem jogar a bola, mas encostar, necessitando deslocarem-se para se aproximar do fugitivo. Quando o elemento que estava fugindo for pego, denomina-se o próximo que ira iniciar a fuga.

M – 1 bola de borracha.

### **Corrida do jornal**

O – Em grupos com mesmo numero de participantes, distribuídos em colunas.

D – Os componentes de cada coluna, após o sinal do animador, deverão correr sobre as folhas de jornal que estão à frente de cada coluna, sem tocar nos jornais, devera então pegar uma bola pequena que estará dentro de um balde. Então voltará em velocidade e entregara a bola para o próximo que executara a mesma ação, trazendo mais uma bola para o próximo participante. Na seqüência, os demais participantes deverão executar a mesma tarefa, mas não poderão deixar as bolas cair, se isto ocorrer deverão voltar ao inicio da atividade.

M – Folhas de jornal, bolas de gude ou de ping-pong e 1 balde para cada grupo.



### **Bom dia**

O – Em círculo, de mãos dadas. Ao centro um participante com os olhos vendados.

D – Os participantes do círculo rodam para a direita ou para a esquerda, até que em um momento o elemento que está ao centro dá um sinal para que o círculo pare de girar. Então aponta para um participante que está no círculo, este então dirá "Bom dia!". O elemento do centro tentará reconhecer pela voz quem é a pessoa, terá três chances para descobrir, se acertar a pessoa que falou irá para o centro, se errar a atividade prossegue.

### **O dado maluco**

O – Em círculo, em pé.

D – O animador apresenta ao grupo um dado gigante ou uma caixa de papelão montada como um dado, com suas seis partes distintas. Se estabelecem algumas tarefas para cada lado que o dado cair (Ex: se for o número 1, todos devem cantar / se for o 2, todos devem dançar / se for o 3, todos devem rir / etc...). Poderão ainda serem determinadas tarefas físicas ou competitivas, quem realizou a tarefa errada deverá sair da brincadeira e sentar.

M – 1 dado gigante ou 1 caixa de papelão marcada nos seis lados.

### **Anel e palito**

O – Em grupos com mesmo número de participantes, que sentarão em colunas, um atrás do outro, se possível intercalando um homem e uma mulher.

D – Cada participante terá um palito na boca e será entregue um anel ao primeiro elemento da coluna. A um sinal os participantes que encabeçam as colunas colocam o anel no palito e passam para o próximo participante, sem o auxílio das mãos. Será considerada vencedora a equipe que passar o anel até o último participante no menor tempo. Se o anel cair deverá voltar ao primeiro participante de cada coluna.

M – 2 caixas de palitos de fósforos e 1 anel para cada grupo.

## JOGOS RECREATIVOS

### **Estafetas**

O – Equipes com o mesmo numero de participantes; em colunas, na posição em pé ou sentados.

D – Ao comando do animador o primeiro elemento da coluna executa a tarefa solicitada, no menor tempo possível, corre de volta a sua coluna, bate na mão do próximo que devera repetir a ação do primeiro, consecutivamente ate que todos tenham executado a ação. A equipe que conseguir cumprir a tarefa corretamente, no menor tempo possível, será a vencedora.

Tarefas que podem ser desenvolvidas: passar por dentro de um arco, fazer zig-zag com uma bola por entre as pernas, deixar uma bola sobre um cone, assoprar uma bexiga sem que esta caia ao chão, equilibrar uma bola de ping-pong sobre uma raquete de tênis, etc...

M – depende do tipo de tarefa que será solicitada.

### **Futi-pano**

O – 2 equipes com o mesmo numero de participantes, sentados um ao lado do outro, ficando uma em cada lado da quadra.

D – Cada participante de ambas as equipes recebera um numero, ao comando do professor o numero chamado devera empurrar um pano, com o auxilio de um taco, embaixo dos pés de uma cadeira, as quais estarão posicionadas em extremidades opostas. Quando o numero for chamado o elemento da equipe A que possuir o número determinado disputara com o elemento da equipe B que possuir o mesmo numero. O animador e que determina qual o bastão e a cadeira que pertence a cada equipe para a execução da tarefa.

M – 2 bastões, 2 cadeiras e 1 pano grande ou um saco de estopa velho.

### **Arremessobol**

O – Idem a organização do futi-pano.

D – Cada participante de ambas as equipes recebera um numero, ao comando do professor o numero chamado devera correr ate uma bola de basquete localizada no centro da quadra e batendo bola tentara executar um arremesso a cesta, tendo apenas uma chance para executá-lo. Quando o numero for chamado o elemento da equipe A que possuir o número determinado disputara com o elemento da equipe B que possuir o mesmo numero. O animador e que determina qual o cesta que pertence a cada equipe para a execução da tarefa. Se quiser depois da primeira ação, que será individual, poderá se chamara duplas, ou seja, dois números consecutivos e nesta ação os participantes só podem executar passes para executar a cesta.

M – 1 bola de basquete e aros ou arcos colocados nas extremidades da quadra.

### **Basquete do capitão**

O – Dividir o grupo em equipes com o mesmo numero de participantes.

D – Será realizado um jogo de basquetebol com regras adaptadas, ou seja, somente com passes entre os participantes e com um numero mínimo de passes a ser executado antes de arremessar a bola à cesta. A cesta também será adaptada, haverá em cada lado da quadra uma cadeira e em cima desta um elemento de cada equipe com um arco na mão. A pessoa que esta em cima da cadeira não poderá sair de cima desta, mas poderá levantar o arco ou abaixá-lo conforme o arremesso executado, auxiliando para que sua equipe consiga marcar os pontos necessários.

E importante também que o local onde a cadeira esteja localizada seja limitado, não se permitindo a entrada neste espaço de nenhum jogador, se já de ataque ou de defesa, visando a segurança da pessoa que esta em cima da cadeira.

M – 1 bola de basquete ou de borracha, 2 arcos e 2 cadeiras.

### **Voleibol gigante**

O – Os participantes serão divididos em duas equipes com o mesmo numero de participantes, independente do numero de pessoas participantes do jogo.

D – As equipes realizarão um jogo de voleibol adaptado, em um espaço determinado, com o uso de uma rede de voleibol ou somente com uma corda divisória. Será utilizada uma bola gigante (plástico) e as regras serão as seguintes: cada equipe devera dar no mínimo 3 toques e poderá dar no máximo 5 toques na bola, antes que ela passe para a quadra adversária. Serão computados um total de pontos determinados pelo animador. M – 1 bola de plástico gigante, 1 rede de voleibol ou elástico e 1 apito.

### **Voleixiga**

O – 2 equipes com o mesmo numero de participantes, divididos no espaço determinado para a ação do jogo.

D – Cada participante devera ter de posse uma bexiga cheia, quando o animador der o sinal todos deverão arremessar as bexigas na quadra da equipe adversária durante o tempo determinado pelo animador. A um sinal o jogo será interrompido e nenhum jogador poderá tocar nas bexigas, então ira se contar quantas bexigas existem em cada lado da quadra. A equipe que tiver no seu lado da quadra o menor número de bexigas, será a vencedora.

M – 1 bexiga para cada participante e elástico para divisão do espaço.

### **Caçador móvel**

O – 2 equipes com o mesmo numero de participantes, divididas nos espaços demarcados para a atividade. Haverá duas pessoas de posse de uma corda elástica ou um elástico dividindo a quadra das equipes.

D – Será realizado um jogo de caçador, onde cada equipe tentara acertar a bola em um elemento da equipe adversária e desta forma tirá-lo do jogo. A corda divisória será movimentada para frente ou para trás, aumentando ou diminuindo o campo de uma das equipes, tornando o jogo mais dinâmico e participativo. Regras para o desenvolvimento do jogo: são consideradas validas as partes do corpo como os braços, pernas e tronco, não sendo validas a cabeça e os pés. Se a bola bater em mais de uma pessoa e cair ao chão, todos terão que sair do jogo e ainda se a bola bater em um jogador e outro conseguir segurar o mesmo será considerado salvo. O jogo se realizara ate que todos os elementos de uma equipe sejam atingidos ou ainda conforme o tempo determinado pelo animador.

M – 1 bola de borracha ou de voleibol, 1 corda elástica ou elástico para divisão da quadra.

### **Caçador das garrafas**

O – 2 equipes com o mesmo numero de participantes, divididas nos espaços determinados para a realização da atividade.

D – Cada participante devera escolher um espaço da sua quadra e colocar uma garrafa ao chão, a qual não poderá mais ser mudada de lugar. Cada equipe então tentara acertar com a bola a garrafa dos jogadores da equipe adversária e desta forma tirá-lo do jogo. Cada jogador poderá defender sua garrafa com os pés, as mãos ou qualquer parte do corpo, bem como, um jogador poderá defender a garrafa dos seus companheiros de equipe. Se durante os movimentos de defesa o próprio jogador ou um de seus colegas derrubar a garrafa, o jogador será considerado morto e devera sair do jogo, indo para qualquer um dos lados da sua quadra, auxiliando seus companheiros a derrubar as garrafas da equipe adversária. O jogo será encerrado quando uma das equipes conseguir derrubar todas as garrafas da outra equipe. Para tornar o jogo mais dinâmico no decorrer do mesmo, poderá se colocar mais de uma bola em jogo, tendo como regra especial o seguinte: cada vez que um jogador tiver a sua garrafa derrubada, o jogo será interrompido e ao reiniciar cada equipe terá a posse de uma das bolas.

M - 1 ou 2 bolas de borracha ou de voleibol, 1 garrafa descartável com areia ou de madeira para cada participante.

### **Vôlei de toalha**

O – 2 equipes com mesmo numero de participantes, distribuídas em duplas no espaço determinado para a atividade.

D – A cada lado da rede deverão estar de 4 a 6 duplas e cada dupla devera manter uma toalha esticada. Cada equipe devera passar a bola no mínimo 3 vezes antes de lançá-la para o outro lado da quadra. Se a bola tocar no chão ou não passar da rede será ponto para a equipe adversária. Não há saque, o jogo se inicia com três passes dentro da própria quadra, os jogadores não podem andar com a bola na toalha.

M – 1 bola de vôlei, 1 rede ou elástico para separar a quadra e 1 toalha ou saco de estopa para cada dupla.

### **Derrubada dos pinos**

O – Em grupos com mesmo numero de participantes, dispostos em fila (um ao lado do outro) atrás da linha demarcatória.

D – As equipes divididas em uma área retangular deverão estar um ao lado do outro com as bolas nas mãos, ao sinal do animador deverão derrubar no menor tempo possível, os pinos da equipe adversária que estarão dispostos nas extremidades (ambos os lados). Poderá haver um integrante de cada equipe próximo dos pinos para fazer a reposição das bolas, mas este integrante não poderá derrubar os pinos. Vence a equipe que derrubar os pinos da equipe adversária no menor tempo.

M – Bolas de tênis ou de borracha pequenas, pinos de madeira ou garrafas descartáveis com areia.

### **Bola ao chão**

O – Em duas equipes com mesmo numero de participantes, dispostos um ao lado do outro, atrás de uma linha demarcatória.

D – Cada equipe permanece atrás da linha determinada e tem como objetivo deslocar a bola de medicinebol, que esta no centro ate a outra extremidade. Todos poderão lançar as bolas que estão em suas mãos, sem ultrapassar as linhas demarcatórias. E preciso lançar a bola com precisão e boa noção de distancia. Cada vez que uma equipe conseguir deslocar a bola de medicinebol para alinhã de fundo, marcara um ponto para sua equipe.

M – 2 bolas de medicinebol, 10 a 15 bolas de borracha para cada equipe.

### **Futebol de casal ou aos pares**

Os – 2 equipes com mesmo numero de participantes, formar pares de mãos dadas.

D – Cada equipe devera disputar uma partida de futebol em pares, de mãos dadas, em nenhuma situação as mãos poderão ser largadas. Dribles, chutes a gol, cobrança de faltas, laterais ou escanteios deverão ser realizados em pré em duplas. Se forem casais, em um determinado momento do jogo somente as mulheres poderão dar o ultimo toque para o gol, ou seja, poderão fazer o gol. É importante durante o jogo fazer a troca dos casais e dar continuidade ao jogo. Vencerá a equipe que fizer o maior numero de gols durante o tempo determinado para a atividade.

M – 1 bola de futebol e apito.