



Projeto Sombra e Água Fresca

5

Compilado por Lúcia Leiga de Oliveira

ESPORTE E RECREAÇÃO

A prática do esporte, além de favorecer a consciência do próprio corpo, seus limites e possibilidades, desenvolve o espírito de solidariedade, de cooperação mútua e de respeito pelo coletivo. Aprender a convivência com o grupo, as regras necessárias à organização das atividades, a partilha de decisões e emoções, reconhecendo os limites do espaço físico e da convivência social, encontrando soluções em conjunto para os problemas, é essencial para uma vida em sociedade. A prática do esporte é, assim, um exercício de cidadania.

Sua prática favorece ainda o desenvolvimento de habilidades específicas que contribuem para um melhor desempenho escolar como a atenção, a capacidade de concentração e a coordenação motora.

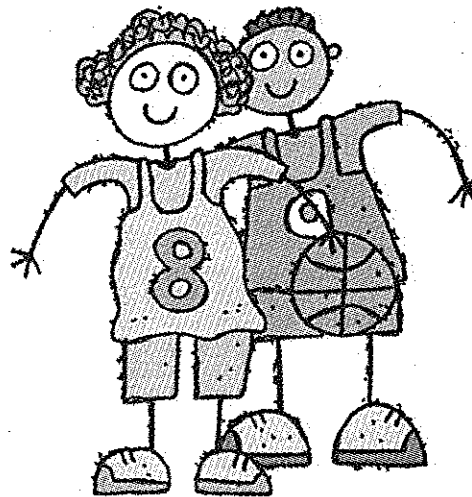
O brincar não é apenas uma forma de ocupar o tempo. É um elemento facilitador para a socialização, uma vez que, na espontaneidade e liberdade do jogo, a criança interage com o grupo, buscando cumplicidade e companheirismo. Através do jogo e da brincadeira, a criança aprende as regras básicas da convivência social. A brincadeira é um treino para a liberdade de escolha do uso do tempo, possibilitando o exercício da autonomia. Ensinar a brincar, portanto, significa ajudar a descobrir preferências, organizar o tempo livre e desfrutar o prazer do jogo.

Objetivos:

- Promover aspectos de saúde integral para o bom desenvolvimento físico e orgânico da criança.
- Contribuir para que a criança desenvolva o conhecimento do corpo e de habilidades físicas e sociais.
- Proporcionar tempo para brincar e jogar, contribuindo para a prática de lazer da criança e família.

Estratégias:

- Oportunidades para atividades lúdicas.
- Resgate de brincadeiras regionais, culturais e folclóricas.
- Prática de esporte, jogos e atividades interativas com a natureza.



"A Criança e o adolescente têm direito à educação, visando ao pleno desenvolvimento de sua pessoa, preparo para o exercício da cidadania..."

(Estatuto da Criança e do Adolescente - Art. 53)



É Hora de Brincar

Mímica

Reúna a turma e a organize em dois grupos. Um dos grupos escolhe um representante que irá até o outro grupo para receber uma palavra. Ele terá que transmitir essa palavra para o seu grupo por meio de gestos. O grupo terá três minutos para descobrir a palavra. Se acertar, ganha um ponto. Depois é a vez do outro grupo tentar adivinhar a palavra.



Quem sou eu?

A turma escreve nomes de bichos em pedaços de papel. Eles são colocados nas costas dos participantes sem que vejam o que há neles. Daí, um faz perguntas para o outro para saber que bicho virou. Por exemplo: "Eu tenho asas?" ou "Eu tenho pêlo?". As respostas devem ser sim ou não. Também vale fazer mímica para ajudar o colega adivinhar o bicho.

Jogo das Silabas

O escolhido para começar a brincadeira diz uma palavra. O seguinte tem de dizer uma outra palavra que começa com a sílaba final da palavra anterior. Exemplo: se alguém fala estrela, a seguinte pode dizer lata e o próximo pode dizer taturana e assim por diante. Quem demorar para se lembrar de uma palavra fica fora do jogo.

Telefone-sem-fio

Invente uma frase ou escolha uma palavra e cochiche bem rápido na orelha do seu amigo. Ele terá de repetir o que ouviu para outro colega e assim por diante. O último que escutar a mensagem deve dizer o que entendeu em voz alta. Quanto mais pessoas participarem melhor. A mensagem, depois de passar por tantas orelhas, chega bem diferente. Depois, é a vez de outro participante escolher a mensagem e começar a transmissão para a turma.

Corrida de Sapatos

A turma se organiza em dois grupos e marca uma linha de partida. Os grupos devem ficar lado a lado, atrás da linha. Todos tiram os sapatos, que serão embaralhados e colocados a uns 10 metros da largada, todos saem pulando com o pé direito até os sapatos. Cada um deve encontrar seus sapatos, calça-los e voltar, pulando com o pé esquerdo. Vence o grupo que tiver todos os jogadores calçados e de volta a linha.

Coelho na Toca

Junte uma turma grande. Todos formam uma roda e dois ou mais jogadores ficam no centro. Os outros se juntam em trios, com dois formando uma casinha e o terceiro, que é o coelho, no meio deles. Ao sinal, os coelhos devem mudar de toca. Enquanto isso os jogadores que ficaram no meio da roda tentam encontrar uma toca. Quem ficar sem casa vai para o meio da roda e a brincadeira recomeça.

Elefante Colorido

Sorteia-se um jogador, que diz "Elefantinho colorido!". Os outros perguntam: "De que cor?". Ele fala o nome de uma cor e todos têm de encostar em alguma coisa dessa cor. O último a encontrar algo da cor escolhida sai do jogo e a brincadeira continua com outras cores, até sobrar apenas um jogador.



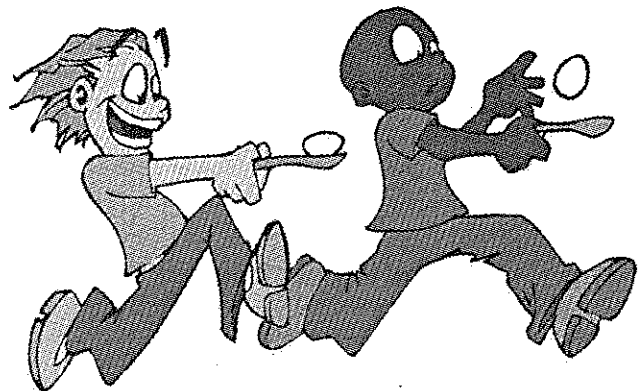
Bola na Parede

Um jogador de cada vez bate a bola na parede sem parar, seguindo as ordens abaixo. Vence quem não deixar a bola cair.

- 1 Bater as mãos no joelho.
- 2 Pegar a bola sem sair do lugar.
- 3 Equilibrar-se em um só pé e depois no outro.
- 4 Pegar a bola só com uma mão.
- 5 Bater palmas duas vezes.
- 6 Bater palmas com as mãos para trás.

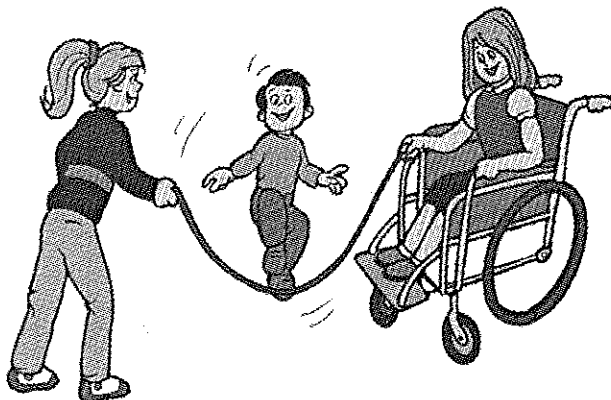
Corrida com Equilíbrio

Delimite uma faixa de largada e outra de chegada. Os corredores deverão segurar uma colher com um ovo cozido e no aviso de largada sair correndo até a demarcação da chegada. Vence o que cruzar primeiro a linha de chegada sem deixar cair o ovo.



Corrida no Saco

Cada corredor recebe um saco (de ráfia, estopa ou outros). Delimite uma faixa de largada e outra de chegada. Os corredores deverão entrar no saco e no aviso de largada sair pulando até a demarcação da chegada. Vence o que cruzar primeiro a linha de chegada.



Pula Corda

Para essa brincadeira precisaremos de no mínimo 3 participantes e uma corda. Dois participantes, um de frente para o outro, giram a corda e o terceiro tem que pular para a corda passar por baixo de seus pés.



Chicotinho Queimado

Uma criança esconde o chicotinho queimado, geralmente uma correia velha, enquanto as demais tapam os olhos.

Depois, as demais vão procurar o chicotinho.

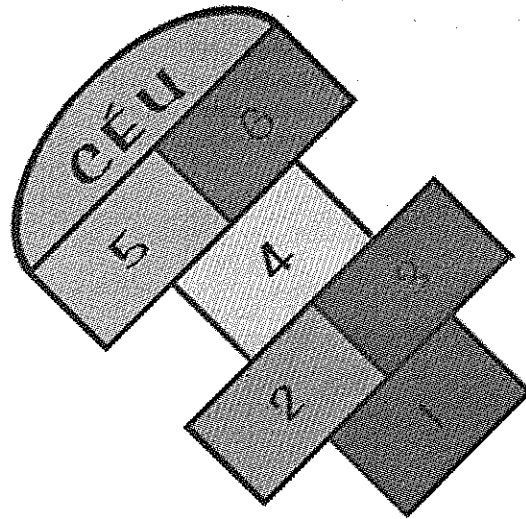
Conforme uma criança esteja mais distante, a que escondeu o chicotinho dirá que ela está fria. Conforme mais perto, dirá que está quente.

Dirá também que está esquentando ou esfriando conforme a que estiver mais próxima se distancia ou se aproxima do chicotinho queimado.

“Estar pelando” é estar muito perto do chicotinho.

A criança que achar o chicotinho queimado sairá correndo batendo com ele nas demais.

E é ela que irá escondê-lo da próxima vez.



Amarelinha

Brincam quantas crianças quiserem e cada uma tem sua pedra.

Quando não disputam na fórmula de escolha fala:

- Primeira! (será a primeira)
- Segunda! Quem falar em segundo lugar será a segunda, assim sucessivamente.

VARIANTE 01

Joga-se a pedra na 1ª quadra, não podendo pular nela. Vai com um pé só, batendo os dois pés no chão, na quarta e quinta casa e no céu sem fim.

VARIANTE 02

Chutinho.

Vai se chutando a pedra que foi jogada perto, antes da amarelinha, com um pé só.

A pedra não pode bater na risca, se errar passa para outra criança até chegar sua vez novamente.

VARIANTE 03

Na terceira etapa, joga-se sem pedra.

Com os olhos vendados diz:

- Pisei?
- As outras respondem:
- Não.

Assim casa por casa até sua vez. Também na terceira casa é com um pé só. E os dois pés na 4ª e 5ª casas.

VARIANTE 04

Tirar casa.

de costas joga-se a pedra para trás, onde cair, essa Casa será excluída. Risca-se com giz a mesma, podendo pisar nela com os dois pés.

Pam! Pam! Pam!

A primeira criança entra na corda e começa a pular. Uma outra, de fora, bate palmas e inicia o diálogo, dizendo:

- Pam! Pam! Pam!
- Quem está?
- Sou eu!
- Pode entrar...

Com o que a segunda entra também na corda, apertando a mão da primeira, a quem diz:

- Como vai, comadre?
- Eu vou bem. E a senhora?
- Eu vou bem, obrigada.
- Vamos passear no jardim?
- Vamos...

Começam então as duas a passear, pulando ao longo da corda, em sentidos opostos, do meio até as extremidades e vice-versa, quando cansam, saem juntas e são substituídas, repetindo-se toda a brincadeira.