

111 atividades para Educação Física

Todas as atividades aqui descritas foram sugeridas pelos membros da comunidade do Orkut "Educação Física Escolar" em um tópico relacionado. Alguns comentários feitos pelos membros sobre as atividades foram excluídos por serem desnecessários ao entendimento da atividade. É possível que exista um ou outro que se repita, mas a intenção era criar um documento coletivamente e oferecer sugestões a colegas em busca de novas possibilidades em seu trabalho. Organizado e revisado por: Guilherme Freitas

Links:

[Tópico original =>](#)

[Comunidade no Orkut =>](#)

[HD Virtual da Comunidade no 4Shared.com =>](#)

1- Cabeçobol

Material: Bola de Volei

Só pode marcar gol com a cabeça, a bola deve ser passada com as mãos. quem estiver com a bola não pode andar. para marcar gol tem que receber a bola de um companheiro Utilizei e percebi que há participação de todos inibe o fominha meninos e meninas jogam juntos dar tempo p/ eles criarem estratégias de jogo

2 - Jogo da Memória Humano

Pode ser realizado em sala ou fora.

Do grupo, dois são escolhidos para adivinhar quem serão os pares. Para isso, são levados para fora/outro ambiente, enquanto os colegas restantes se dividem em duplas e combinam um gesto/movimento/sinal comum para ambos. Organizam-se em colunas e embaralham-se para dificultar a localização dos pares (podem trocar de mesas dentro da sala).

A dupla retorna e deverá adivinhar os pares, escolhendo dois por vez, os quais executarão seu gesto/movimento/sinal (como quando as peças do jogo tradicional são viradas). A dupla pode jogar de modo cooperativo ou competitivo. Após um certo número de acertos/jogadas, pode-se trocar os papéis, os pares e os movimentos combinados, enriquecendo a atividade.

Favorece o trabalho a respeito das diferentes características do movimento (alto, baixo, rápido, lento, na frente, orientação espacial...), a socialização entre a turma e também aspectos cognitivos (memória).

3 -AMIGOS DE JÓ

criado por Patrícia Maria Pedote

e Kátia M. Alves Barata

(para o I Festival de Jogos Cooperativos - 1999)

Objetivo do Jogo:

Cantando a música "Amigos de Jó", todo o grupo tem que deslocar-se na cadência e realizar os movimentos propostos formando uma espécie de balé brincalhão.

Propósito:

O propósito é fazer do jogo-dança um momento de união do grupo e proporcionar um espaço de adequação do ritmo grupal. Podem ser trabalhados Valores Humanos como:

Alegria e Entusiasmo pela brincadeira do grupo (diversão entre erros e acertos);

Harmonia na busca do ritmo grupal;

Parceria e Respeito para caminhar junto com o outro.

Recursos:

círculos no chão (bambolês, círculos desenhados de giz ou barbantes) em número igual ao de participantes dispostos em um grande círculo.

Duração:

Grupos pequenos jogam em cerca de 15 minutos; grupos maiores precisam de mais tempo para administrar a adequação rítmica.

Descrição:

Cada participante ocupa um bambolê ou círculo desenhado no chão.

A música tradicional dos "Escravos de Jó" é cantada com algumas modificações:

"aMigos de Jó joGavam caxanGá. Tira, Põe,

Deixa Ficar, fesTeiros com fesTeiros

fazem Zigue, Zigue, Zá (2x)"

O grupo vai fazendo uma coreografia ao mesmo tempo em que canta a música. A cadência das passadas é marcada pelas letras maiúsculas na música.

"aMigos de Jó joGavam caxanGá." : são 4 passos simples em que cada um vai pulando nos círculos que estão à sua frente.

"Tira": pula-se para o lado de fora do círculo

" Põe": volta-se para o círculo

"Deixa Ficar": permanece no círculo, agitando os braços erguidos "fesTeiros com fesTeiros": 2

passos para frente nos círculos "fazem Zigue, Zigue, Zá" : começando com o primeiro passo à frente, o segundo voltando e o terceiro novamente para frente.

Este jogo-dança é uma gostosa brincadeira que exige uma certa concentração do grupo para perceber qual é o ritmo a ser adotado. É prudente começar mais devagar e se o grupo for respondendo bem ao desafio, sugerir o aumento da velocidade.

O respeito ao parceiro do lado e a atenção para não machucar os pés alheios são toques interessantes que a pessoa que focaliza o jogo pode dar.

Quando o grupo não está conseguindo estabelecer um ritmo grupal, o(a) focalizador(a) pode oferecer espaço para que as pessoas percebam onde está a dificuldade e proponham soluções.

Da mesma forma, quando o desafio já tenha sido superado e o grupo queira continuar jogando, há espaço para criar novas formas de deslocamento e também há abertura para outras coreografias nesta ou em outras cantigas do domínio popular.

se o grupo estiver bem sincronizado

tentar em duplas

4 - Eu quero, eu quero, eu quero!

O professor diz: Eu quero, eu quero, eu quero! Os alunos têm q perguntar: O que, oq, oq?

Aí o professor pede determinados movimentos:

saltar de um pé... logo depois fala "estátua"..

Recomeça a brincadeira: Eu quero, eu quero.... Oq, oq, oq?

Aí pode pedir imitação de animais... correr de um lado para o outro, marchar...

Andar igual gigante, anão, ponta dos pés, calcanhar... Batendo palma, rebolar, engatinhar, etc...

É tipo um mestre mandou, mto bom para 1ª e 2ª série...

5 - Queimada Ameba

A popular queimada ou carimba de uma maneira muito mais divertida e não exclusiva!

Material: 1 bola leve (que possa ser arremessada sem machucar)

Não há equipes ou campos de jogo divididos. Define-se apenas um espaço onde o jogo ocorrerá e os alunos se espalham. É escolhido um primeiro pegador, que fazendo uso da bola, deverá tentar queimar o restante. Quando conseguir que a bola encoste em alguém, o "queimado", que se torna "ameba", deverá se sentar e não poderá se locomover.

Se a bola escapar, qualquer um em pé pode pega-la e tentar queimar outra pessoa. As amebas podem retornar ao jogo de duas maneiras: 1, tocando algum dos jogadores que estejam em pé, inclusive quem tem a bola, quando o tocado deve se sentar como ameba; 2, caso consiga a posse da bola, lembrando que as amebas não podem sair do lugar.

A dinamicidade do jogo faz com que ele seja motivador durante muito tempo!

Variações: O pegador deve encostar a bola em alguém sem arremessá-la; Deve conduzir a bola de um modo diferente ex: quicando-na no chão; as amebas só voltam se conseguirem a bola; as amebas só voltam se tocarem em alguém; as amebas se movimentam na posição caranguejo (quatro apoios de bruços).

6 - Jogo do gato e rato

os alunos formam um círculo, o professor escolhe um gato e um rato, o gato tem que tentar pegar o rato, se ao completar 2 voltas no círculo o gato não conseguir pegar o rato ele deve pagar um "mico" dentro do círculo, se o gato pegar o rato, então o rato paga o "mico". Os alunos ou mesmo o professor escolhe o "mico", depois alternam-se os alunos.

7 - Nunca 3

Utilizo essa atividade com alunos da faixa etária entre 7 a 10 anos e eles adoram, todos participam!

Os alunos estarão espalhados em duplas (um atrás do outro) pelo espaço disponível. Os alunos poderão estar em pé ou sentados. O professor escolhe dois alunos, um será o aluno pegador e o outro aluno terá que fugir do pegador ... O aluno que está fugindo do pegador deverá escolher uma dupla e se posicionar atrás do segundo elemento.

O aluno que está na frente da dupla, por sua vez, será o novo pegador (nunca poderá existir 3 elementos juntos, sempre mantendo uma dupla) e deverá sair correndo atrás do aluno que era o pegador anteriormente... Esse aluno que está fugindo do novo pegador, se posicionará atrás de outra dupla e assim a atividade continua.

8 - Coelho sai da toca

Os alunos estarão espalhados pelo espaço disponível, separados em tocas e coelhos...

As tocas são formadas por dois alunos que dão as mãos formando uma espécie de casinha para o coelho... O coelho, por sua vez, deverá ficar embaixo da toca (casinha).

Se possível, o professor deverá deixar 1 coelhinho sobrando (sem toca, desabrigado).

O professor combina com os alunos que ao apitar 1 vez, os coelhos deverão trocar de toca... Aí todos os coelhos correm p/ achar uma nova toca, inclusive o coelho que estava "desabrigado" no início da atividade

Sempre sobrar 1 coelhinho.

O professor tb poderá fazer o inverso e combinar com os alunos que ao apitar duas vezes, as tocas que deverão trocar de lugar e os coelhos, por sua vez, deverão continuar no parados no mesmo lugar!

9 - Meus pintinhos venham cá...

- 1 será a galinha, outro a raposa e os demais os pintinhos;

- A galinha diz: meus pintinhos venham cá;

- Os pintinhos respondem: não, não, não tenho medo da raposa me pegar;

- A galinha diz: podem vir que ela não pega não. Nesse momento os pintinhos correm em direção a raposa e quem a raposa pegar vira raposa também.

- A brincadeira continua até todos virarem raposa!!!

10 - RABINHO DE DRAGÃO

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

Material: 1(uma) ou 2(duas) bolas.

Formação inicial: Os alunos deverão formar um círculo e no centro deste serão colocados dois alunos, um na frente que será a cabeça do "dragão", outro atrás, segurando na cintura da "cabeça do dragão" que será doravante denominado "rabinho do dragão".

Desenvolvimento: Os alunos que estiverem no círculo terão que lançar a bola para seus amigos, sem saírem do lugar para tentar queimar o "rabinho do dragão". O "dragão" terá que defender o "rabinho", movimentando-se e se postando de modo a exercer a função de barreira entre o arremessador e o "rabinho do dragão".

Quando o "rabinho" é queimado, passa a ser "cabeça", já a "cabeça" se integra ao grupo, o que queimou passa a ser o rabinho do dragão.

OBS: Os que estão no círculo não poderão locomover-se para queimar.

-Será considerado que se atingiu o alvo, na medida em que a bola atinja o “bumbum” do “dragão”, outras regiões do corpo não serão válidas.

Variações: Círculos menores, duas ou mais bolas

11-PEGA-PEGA AMERICANO

MATERIAL NECESSÁRIO: NENHUM

FORMAÇÃO INICIAL: ALUNOS ESPALHADOS PELA QUADRA E UM PEGADOR.

DESENVOLVIMENTO: Os alunos espalhados pela quadra, um aluno é escolhido para ser o pegador. Quando esse aluno pegar outro ele deve ficar parado de pernas abertas e será salvo quando outro aluno passar por baixo de sua perna. Assim que este aluno for pego pela 3ª vez, ele tem que ajudar o pegador inicial e também passará ser pegador. A atividade continua até sobrar um aluno.

REFLEXÃO:

1- Quais foram os movimentos utilizados nessa atividade?

2- Qual à parte do nosso corpo que utilizamos para nos locomover.

3- O que foi preciso para você conseguir pegar o seu colega?

REGISTROS:

DO ALUNO: Formar uma frase que envolva velocidade. Recortes de revistas, figuras que simbolizem velocidade.

DO PROFESSOR : Observar se houve aproximação da atividade com enfoque do conceito.

12- OS ANIMAIS

Material: papel com nomes de animais e lenço

Formação Inicial: alunos em círculo, sendo que cada aluno recebe o nome de um animal, por sorteio ou aleatoriamente. Ex: 5 gatos, 5 cachorros, 5 cavalos, 5 vacas, 5 galinhas... Depois o professor pede para os alunos imitarem os animais para se familiarizarem com o som.

Fazendo a atividade: Após as devidas explicações, o professor pede para que cada aluno feche os olhos ou coloquem um lenço nos olhos e comece a imitar o som do animal ao qual lhe foi atribuído. O objetivo de cada aluno é se juntar aos demais pelo som do animal formar um só grupo com o animal designado.

Reflexão: qual a importância da audição, percepção e criatividade para execução da tarefa. Pode se trocar os grupos de nomes de animais ou aumentar mais animais na brincadeira.

13- Base 10

2 equipes, equipe A espalhada em um lado da quadra e equipe B q será a rebatedora em fila no outro lado da quadra.

No lado da quadra da equipe A estará espalhado 10 cones ou garrafas pet pelo espaço.

Dinâmica: Chama-se um aluno da equipe A q arremessara uma bola rasteira em direção a 1 aluno da equipe B q por sua vez rebaterá essa bola com o pé p/o outro lado da quadra o mais longe possível.

Enquanto esse aluno q rebateu corre em direção aos cones com objetivo de derrubá-los os alunos da equipe A correm atrás da bola e trocam passes com as mãos com objetivo de queimar esse rebatedor. Após esse aluno ser queimado conta a quantidade de cones q ele derrubou.

Após todos da equipe B realizarem o chute então é a vez da outra equipe realizar o mesmo procedimento.

Ao final soma qual equipe conseguiu derrubar mais cones.

Trabalha Cooperação, agilidade, velocidade, passe e chute.

14 – FUTHAND

o professor tem em mãos , duas bolas, uma de handebol, outra de futsal, o jogo começa, com a bola q/ tá em quadra, a qualquer momento, o profess. joga a outra bola na quadra, todos devem abandonar a que tva jogando e seguir com a que entrou, tipo se o jogo antes era handebol? entra em quadra a de futsal, passa a jogar futsal, dai joga-se a outra e o jogo muda novamente, é muito

legal, a garotada fica maluca, o legal é qdo eles tão p/ fazer o gol , vc joga a outra do outro lado eles tem q/ largar tudo e correr atras..nao sei se vcs entenderam..

15 - Caranguejobol

E o handebol porém se locomovendo em forma de caranguejo com quatro apoios, até o goleiro fica na posição, como a posição é desconfortável, os alunos acabam sendo menos egoista trocando passes facilmente para chegar ao gol , só vale o gol arremessando fora da área do futebol.

16 - Pegador com bola!!!

Na quadra ou em um espaço delimitado alguns alunos receberão uma bola e terão de conduzi-la pela quadra, os outros alunos que estão sem bola serão os pegadores e tentarão obter a posse da bola que está com o colega, usando para isso o drible. Gosto de combinar com eles algumas regras, Quem está com a bola tem que conduzir tentando ocupar todo o espaço disponível e dominar a bola, dois não podem tentar tirar a bola de um e se eu consigo a posse quem perdeu não pode tentar tirá-la novamente de mim , tem que procurar outro colega que esteja com bola...

17 - Vamos acordar?

Número de jogadores: Um nº. de 10 alunos acima

Área de jogo: Em sala de aula ou qualquer outro local

Forma de organização: Os alunos dispostos em círculo sentados ao chão, ou em cadeiras ou até mesmo em pé, as mãos cruzadas dispostas sobre o peito. Um aluno ficará no meio do círculo com uma bola que deverá ameaçar lançá-la a qualquer aluno que estiver no círculo, este não poderá mover as mãos a não ser que realmente ele lance, portanto o aluno deverá pegá-la. O aluno que mover as mãos ou se lançada a bola e deixá-la cair, sairá fora da brincadeira e assim por diante, até que restar somente um aluno dentre todos os do círculo.

Faixa etária: De 8 anos acima

Objetivos: Desenvolver a percepção, agilidade e atenção

Materiais: Bola

Variações: Lenço a trás. O s alunos dispostos em círculo em pé, um aluno ficará ao centro deste e outro fora. O aluno que estiver fora deverá percorrer o círculo e apenas deixar o lenço cair atrás de um dos companheiros. O aluno do centro que certamente estará atento deverá tentar pegar o roubar o lenço de trás do amigo antes que ele perceba que este se encontre lá. Este não percebendo será o aluno do centro e assim sucessivamente.

18 - Distribuir e recolher

Número de jogadores: De 20 a 30 alunos

Área do jogo: Quadra, espaço livre ou na sala

Forma de organização: Dois grupos com números iguais de alunos, estarão em coluna atrás de uma linha demarcada. Na frente das colunas serão colocadas quatro bolas para cada grupo, ao lado da linha de saída. O primeiro corredor deverá carregá-las uma a uma, em quatro corridas, colocando-as dentro dos arcos dispostos à frente. O corredor seguinte deverá apanhá-las uma a uma em quatro corridas.

Será vencedor o grupo que terminar em primeiro

Faixa-etária: De 6 a 10 anos

Objetivos: O trabalho em equipe, percepção motora ao recolher e distribuir, noção de espaço e agilidade.

Materiais: 4 bolas, 4 arcos e 2 caixas.

Variação: Em duas colunas de alunos, colocar as caixas quadro metros à frente, um aluno irá segurar um arco em cima da caixa mas um pouco para frente, os alunos nas colunas tentarão acertar a bola dentro do arco e cair na caixa.

19- CORRE PATINHO

Variação da brincadeira Corre Cutia.(faixa-etária a partir dos 3 anos)

Pode ser desenvolvida na sala de aula ou no pátio. As crianças sentadas em círculo, o professor escolhe um aluno que levanta e sai correndo tocando as cabeças dos colegas e falando patinho,

patinho, patinho... quando ele falar corre patinho! o colega tem de levantar e correr atrás dele e sentar em seu lugar se ele não conseguir, prossegue a brincadeira por mais uma rodada se mesmo assim ele não conseguir, entra no meio da roda e paga uma prenda escolhida pelos alunos...E continua a brincadeira até que todos participem.

20 - Jogo 20 passes

Duas equipes, uma bola de volei. Começa a bola com uma equipe , eles tem que ir trocando passes e a outra equipe tem que retirar a bola pelo caminho. A equipe que fazer 20 passes primeiro faz um ponto para sua equipe.

Regras .

- os alunos tem que gritar alto a contagem.
- se a bola cair no chao zera a contagem
- nao vale tirar a bola da mao do adversario
- quem tem a bola nao vale andar

21 - "Mão Furada"

2 equipes, de 6 a 10 alunos em cada, dispostas na quadra de volei separadas pela rede, uma bola de volei. A bola deve passar na mão de todos da equipe e o último deve lançar a bola p/ o outro lado da quadra, fazendo com q a outra equipe não pegue. Os jogadores não podem andar c/ a bola. O professor pode estipular o placar, por exemplo, quem fizer 10 pontos 1º vence.

22 - Pega Pega do Volei

Esse é muito legal, trás uma dinâmica lúdica para o jogo de voleibol onde os alunos esquecem um pouco a questão da parte técnica como um fim:

Duas equipes começam a jogar um jogo de Voleibol. Quando a bola cair no chão, a equipe que fez o ponto corre atrás da equipe que tomou o ponto. Essa equipe tem que passar da linha da área de saque (linha de fundo da quadra) para não ser pego. Além do ponto da bola ter caído no chão, se dois alunos forem pegos, a equipe marca dois pontos e assim sucessivamente.

23 - Lados e formas

Faixa etária: de 4 a 8 anos.

Em um espaço amplo, trace com giz uma divisão em duas partes (ou delimite com uma corda, por exemplo). Desenhe, então formas conhecidas das crianças - quadrado, retângulo, círculo, triângulo - em tamanho grande para que caibam grupos maiores e de maneira a existirem pelo menos 2 exemplos de cada lado. Antes de iniciar, pergunte qual os nomes dos lados (direito e esquerdo) e explique que ao ouvir a instrução, o grupo deverá identificar a figura do lado determinado.

Exemplo: O professor diz "Agora todos vão entrar no círculo do lado esquerdo!!"

Variação: desenhar as figuras com outras cores, algumas maiores, outras menores, modificando a instrução e trabalhando noções de tamanho, diferença de cor etc.

24 - Calçar e descalçar a cadeira

brincadeira de estafeta em 2 equipes.

Formar 2 filas, a uma certa distância de cada fila colocar uma cadeira e quatro calçados próximos ao pé da cadeira.

Ao sinal do professor, o 1º aluno de cada equipe corre até sua cadeira e a calça, colocando um sapato de cada vez. Ao terminar volta correndo e bate na mão do próximo aluno da fila, que deve correr e descalçar um pé da cadeira de cada vez.

A brincadeira se sucede até o último da fila.

25 - Rede Humana

Formam-se tres equipes, uma ficará no meio da quadra(Rede) as outras dispostas uma de cada

lado da quadra (time).

Joga-se o voleibol normal, só que se a bola encostar na rede ou a rede conseguir pegar a bola (saltando), a rede passa a ser time e o time que perdeu a bola a ser rede....

É legal pq todos serão rede e equipes....

26 - QUEIMADA e suas variações

equipes divididas pela rede de volei (ou uma corda, fio, etc) "queimar" o adversário arremessando por cima da rede

utilizo bola pequenas (borracha leves/de lojas de 1,99) começo com 1 bola e vou colocando varias bolas correr, saltar e arremessar - bom para iniciação de hand e volei

27 - QUEIMADA e suas variações

quadra de volei

2 equipes 1 de cada lado da quadra

fora da quadra de volei 1 aluno de cada equipe (o morto)

os alunos da quadra de volei pode queimar e ser queimado

o de fora da quadra de volei somente queimar- podendo andar em volta da quadra de volei

o primeiro queimado troca com o "morto"

a partir do 2º não - mais alunos como "morto"

vencer quem queimar todos os adversários / ou o maior nº

variações - colocar 2 bolas no jogo

28 - Futebol Amarrado.

Material: bola de futebol; barbante.

5º, 6º séries. ensino fundamental.

Cada jogador deverá amarrar os punhos com um pedaço de barbante (deixando um espaço de 15cm de distância entre as mãos).

Os goleros deverão amarrar os tornozelos. (deixando um espaço de 30cm de distância).

No jogo serão utilizadas as regras do futsal. (fazer adaptações se necessário).

bibliografía: Revista São Paulo faz escola, edição especial da proposta curricular.

29 - Bola no campo adversário

São divididas duas equipes, uma de cada lado da quadra de vôlei delimitada pela linha central, objetivo do jogo é jogar a bola na parede ou em um limite no campo adversário, a equipe que fizer 10 pontos primeiro ganha. pode-se separar na mesma equipe quem vai só defender e quem vai só atacar, tem que avisar que a bola tem que ser jogada que nem se joga no boliche (bola rasteira), além do mais usar bolas de diversos tamanhos e pesos para adaptação cognitiva. É um jogo muito bom e eles adoram, pode trocar depois de um tempo defesa com ataque.

30 -pique-corrente

Alunos espalhados pela quadra ou qq espaço,e um primeiro pegador começa a pegar os alunos q correrão pela quadra e n terão o pique.Quem for pego vai se juntando à corrente até todos serem pegos.

Detalhes:

1-a corrente n pode romper-se;

2- é interessante ir diminuindo o espaço na medida q a corrente aumenta;

31 - Pega-Pega na linha

É o pega normal, porém o pegador e os fugitivos só poderão deslocar-se em cima das linhas demarcatórias da quadra (se houver rs). Quando algum deles for pego eles sentam no mesmo lugar e passarão a ser obstáculos fechando a passagem. Os alunos não podem saltar, apenas movimentar-se pelas linhas...

32 - BANDEIRA

Crianças em círculo recebem o nome da nossa bandeira por ordem; verde, amarelo, azul e branco. No centro traça-se um círculo menor. Professor inicia o jogo dizendo o significado de uma das cores. Ex. As matas do Brasil. Todas as crianças que representam verde devem ir ao círculo central. A criança que deixar de ir ou indo fora do tempo sairá do jogo até que outra o salve.

33 - Fútbasketebol

duas equipes ou times, cada time se posiciona em um lado da quadra sem separação por gênero.

a regra é a seguinte; de um lado da quadra só se pode jogar futsal com as suas respectivas regras. E do outro lado só se pode jogar basquetebol com suas respectivas regras também. Então, quando a bola estiver do lado da quadra do futsal todos devem jogar nas regras do futsal, então o objetivo será o gol.

e quando a bola estiver no lado da quadra do basquetebol só se pode jogar nas regras do basquetebol, então o objetivo é a cesta.

o time que iniciar no lado do futsal deve tentar a cesta.

o time que iniciar no lado do basquetebol deve tentar o gol.

o objetivo desse jogo é, estimular a atenção, cooperação, e iniciação do basquetebol ou do futsal.

34 - Pega-pegar arco

Dois ou três alunos começam com um arco na mão que deverão pegar os seus colegas passando o arco sobre eles, passando estes a serem os pegadores, uma variação para aquecimento que é bem legal...

Tem que falar que não se pode jogar o arco, e quando passar sobre o amigo para soltar o arco imediatamente.

35 - futebol com pet

é muito legal.

Cada aluno fica com uma garrafa pet cheia de água ora dar peso.

o objetivo do jogo é um tentar derrubar a garrafa do outro com a bola e cada um tem que tentar defender sua garrafa. As garrafas que forem caindo, o aluno é eliminado.

Vence quem permanecer com sua garrafa em pé.

36 - beisebol adaptado

material:

* 1 bola

* 4 cones (ou algo semelhante)

duas equipes, uma espalhada pela quadra sendo um arremessador no centro, outra equipe em fila no fundo da quadra, serão rebatedores.

o jogador denominado arremessador deverá jogar a bola rolando em direção ao primeiro da fila dos rebatedores, este então irá chutar a bola o mais longe possível e partirá correndo tentando dar a volta nos quatro cones colocados nos cantos da quadra (meia quadra). a equipe adversária espalhada terá como função, fazer a bola voltar ao arremessador utilizando apenas os pés. Quando esta bola chegar ao arremessador a corrida do rebatedor será interrompida. Ao final ganha a equipe que conseguir contornar o maior número de cones, somando a corrida de todos

rebatedores. Quando todos rebatedores chutarem troca-se a posição das equipes.

37 – REINO DOS SACIS

Num canto do terreno, marca-se o "palácio", onde fica um jogador, o "saci-rei". Os demais "sacis" dispersam-se à vontade pelo campo.

Ao sinal de início, os sacis dirigem-se, pulando num pé só, ao palácio real, para provocar o rei. De repente, este anuncia: " _O rei está zangado!", saindo a perseguí-los, também aos pulos. Ele mesmo conduz ao palácio o primeiro que pega e o nomeia seu "ajudante". A brincadeira recomeça, tal como antes, saindo agora os dois, após novo aviso, em perseguição aos demais e assim por diante. O último apanhado será o novo rei, na repetição do jogo. Ninguém pode apoiar os dois pés no chão, sob pena de ser aprisionado, exceto nos seguintes casos: a) quando o jogador estiver dentro do palácio; b) quando o jogador estiver cansado, devendo, porém, ficar parado num mesmo lugar, ocasião em que poderá ser apanhado. O jogador aprisionado ficará dentro do palácio, até outro ser preso, só então podendo voltar ao lugar onde estava antes.

38 - Jokenpo humano

Material nenhum

Dividir duas equipes com o mesmo número de pessoas na quadra, cada equipe terá que formar uma coluna de frente para outra no meio da quadra numa distância de mais ou menos 5 metros, cada grupo terá que escolher entre eles um movimento sendo pedra, papel ou tesoura, o grupo escolhe o movimento sem o outro grupo saber, a equipe vai virar de costas para outra equipe, quando as duas equipes estiverem preparadas, no sinal do professor que vai gritar jokenpo, as duas equipes viraram mostrando o seu movimento para o outro, o que ganha corre atrás do grupo que perdeu, para tentar pegar, mais só pode pegar até a linha de fundo de futebol da quadra, e aí os que foram pegos vão para o grupo que ganhou, vence o grupo que tiver com mais pessoas. Estabeleça um tempo para brincadeira uns 15 minutos.

39 - A ESQUADRA

DIVIDIR A TURMA EM 4 EQUIPES Q SE DENOMINARÃO ESQUADRAS. CADA COMPONENTE SERÁ UM NAVIO. O OBJETIVO É UMA ESQUADRA OCUPAR O ESPAÇO DA OUTRA QUE ESTA A SUA FRENTE, CADA NAVIO COM SUA CADEIRA NA MESMA ORDEM.

REGRAS: NINGUÉM PODERÁ COLOCAR NENHUMA PARTE DO CORPO NO CHÃO; NÃO PODERÃO ARRASTAR E NEM PULAR COM AS CADEIRAS.

OBS: PODE-SE VARIAR PEDINDO Q SE ORGANIZEM NA ESQUADRA EM ORDEM ALFABÉTICA.

MUITO BOM E TRABALHA O ESPÍRITO DE LIDERANÇA, BEM COMO, O TRABALHO EM EQUIPE.

40 - corrida par ou impar

com giz desenhe uma pista cheia de curvas na quadra. em cada lado da pista uma equipe. ao sinal do prof. o 1º de cada equipe sai correndo pela pista.

ao se encontrarem disputam o par ou impar, que vencer continua. o perdedor sai da pista e o 2º do grupo sai correndo até encontrar o 1º da outra equipe - par ou impar vencedor continua... ponto cada vez q 1 aluno chega até o outro lado da pista

41 - Rebote

criado em minhas aulas (dei a idéia básica e os alunos criaram as adaptações e regras)

quadra de basquete - bola de plástico (tipo dente de leite)

objetivo arremessar a bola na tabela de basquete para que um companheiro da equipe pegue o rebote (ponto)

quem estiver com a bola não pode andar

não é permitido retirar a bola da mão do adversário

a bola caiu no chão por qualquer motivo, passa a ser do adversário (mesmo q o adversario tenha tocado por ultimo na bola - intencionalmente ou não)

42 - Começando pelo Fim

Alunos em círculo, com uma bola.

O professor começa com uma palavra e passa a bola, quem recebeu a bola terá que iniciar uma palavra com o final da letra da palavra que foi dita.

Ex: Animal, o próximo Laranja, Amor, Rato

43 - Ssbonetobol

sabonete, 2 baldes com água, 2 equipes.

Divide-se o grupo em 2 equipes, como se fossémos jogar basquete, em cada extremidade do espaço coloca-se os baldes, cabe a cada equipe proteger os baldes e ao mesmo tempo fazer seus pontos, é um tipo de basquete jogado com sabonete, e mais gostoso pois o sabonete molhado escorrega!!!

meus alunos adoram!!!!

44 - dança da cadeira SEM EXCLUSÃO

Semelhante a dança da cadeira, porém, sem exclusão.

- materiais: radio e cadeiras disponiveis para todos.

- São colocadas as cadeiras em circulo ou em duas filas(uma de frente para outra)

- sentam-se todos os alunos

- o professor explica que nessa brincadeira todos tem que sentar (sem exceção)

- inicia a musica e todos caminham ao redor das cadeiras. Enquanto isso o professor retira uma da cadeiras e para a musica

- todos tem que sentar, com o passar da brincadeira restara somente uma cadeira e todos estarão sentados no colo um do outro.

Objetivo: Não excluir ninguém, fazer com que todos participem de igual maneira e trabalhar sociabilização.

45 - MAQUINA DE LAVAR ROUPA

DIVIDE-SE A TURMA EM CIRCULOS COM O MESMO NÚMERO DE PARTICIPANTES, TODOS NUMERADOS. UM ALUNO É ESCOLHIDO PARA FICAR FORA DO CIRCULO.

O JOGO INICIA QUANDO O PROFESSOR GRITAR UM NÚMERO E O ALUNO Q ESTA DO LADO DE FORA DEVERÁ PEGÁ-LO. SEUS COLEGAS PARA IMPEDIR Q O NUMERO CITADO SEJA PEGO DEVERÃO GIRAR DE UM LADO PARA OUTRO PROTEGENDO-O SEM SOLTAR AS MÃOS.

46 - Jogo do Rato e gato (variação)

Utilizo este jogo com as crianças de 04 a 06 anos das escolas que trabalho. Devido a "exclusão" que o jogo original trazia.

Descrição

Divido a turma em dois grupos, meninos e meninas, e desenho na quadra uma casa (a casa dos ratos), e fora ficam os gatos.

Os gatos perguntam: O seu rato está?

ratos: Não.

gatos: O que que ele está fazendo?

ratos: está tomando banho.

gatos realizam o gesto de tomar, banho.

a atividade segue com os ratos se arrumando, trocando de roupa, se preparando (passando perfume, colocando chapéu ou boné, colocando gravata...ae vai da imaginação das crianças...) até que os ratos dizem... saiu...estes fogem da casa em que estão para um ponto determinado (outra casa) enquanto os gatos tentam pegar.

Este jogo trabalha a inclusão e a questão da higiene pessoal, pois quando o rato está tomando banho eu instigo-os a limpar a orelha, lavar os pés. Quando estão se trocando a secar algumas partes do corpo...

47 - Dança da Cadeira variação 02

Coloca-se as cadeiras em círculo igual a tradicional, começo com a atividade da dança da cadeira proposta pela nossa colega logo acima, com eles sentando uns nos colos do outro. Após digo que não devem mais colocar o bumbum na cadeira e sim outras partes do corpo, como: barriga, perna, nuca, testa, calcanhar...

48 - Quem tem medo do mico preto???

O mico preto fica no meio da quadra, e os outros alunos ficam na linha de fundo do basquete. O mico preto chama duas vezes os caçadores: por Quem tem medo do mico preto
Caçadores respondem: Eu que não...
E neste momento o mico preto tem de pegar os caçadores de mico preto. Quem for pego vira mico e ajuda na captura...

49 - acerte o alvo (antiga mas legal)

duas equipes dispostas na linha lateral de volei(uma de um lado e a outra do outro lado), no meio da quadra uma bola grande. As equipes terão bolas, de diversos tamanhos, ao sinal do professor, todos deverão jogar as bolas na bola grande do meio. A equipe que conseguir com que a bola grande passe para o outro lado, marcar o ponto. Não pode usar nenhuma parte do corpo para impedir a bola grande de passar e também não pode entrar na quadra de volei. As bolas que ficarem dentro da quadra o professor joga para um dos lados.

50 - queimada 4 cantos

defina na quadra 4 bases, eu uso 4 gols um em cada canto da quadra. Divida a classe em 4 equipes com coletes, cada uma com uma bola. O objetivo é queimar as outras equipes. Regras: não pode andar com a bola na mão, então o aluno deverá toca-lá para um amigo e depois recebe-lá

- queima quando a bola tocar na outra equipe sem bater no chão antes (nenhuma parte do corpo e livre), só se segurar a bola sem cair no chão

quem é queimado fica na base

- cada partida tem um tempo pré determinado (2 a 3 min), no final de cada partida conta quando alunos tem em cada base, quem tem menos ganha um ponto, e começa tudo de novo

- as equipes sempre começarão com uma bola a cada partida, mas no decorrer da atividade pode ficar sem nenhuma, ou conseguir pegar as outras bolas

essa atividade é bem legal

eu fiz uma variação

antes de cada partida as equipes escolhem um objetivo, Ex: queimar 2 azuis 3 vermelhos 5 amarelo; queimar todos do azul;

igual o war, quem termina primeiro ganha a partida e começa tudo outra vez

51 - queimada diamante

A queimada diamante, é bem legal. Duas equipes com espaço para o morto como uma queimada normal, só que no meio do campo tem um cone que a equipe tem que defender, a outra equipe por sua vez tem que tentar derruba-ló, se isso acontecer a equipe vence. Queima as pessoas quando a bola é lançada diretamente (sem tocar o chão) e a pessoa não consegue segura-lá, a bola bate no corpo e cai. Quem é queimado vai para o "morto" e pode queimar ou derrubar o cone diamante.

52 - queimada maluca (por tempo)

2 equipes. 1 fica dentro da 1/2 quadra de volei a outra em volta. A equipe de fora tem que queimar todos de dentro, quem é queimando sai da queimada, TUDO queima bateu o chão; pegou em 2, 3 . a bola não pode encostar em ninguém de dentro. Quando todos forem queimados troca, que esta fora vai para dentro e que esta dentro vai queimar. A equipe que queimar a outra no menor tempo vence

Essa atividade da para fazer umas duas vezes na aula

53 - Desafios com bola

Idade: de 6 a 10 anos.

Material: Bolas diversas

Dividir a turma em grupos menores, de maneira a permitir que todos consigam sempre executar as tarefas sem esperar tanto.

Cada grupo com uma bola, o professor pedirá a execução de um determinado movimento que envolva a manipulação da bola. Exemplos: lançar a bola para cima, bater duas palmas e segurá-la novamente; lançar a bola para cima, dar um giro em torno de si mesmo e segurá-la; passar a bola por baixo de uma das pernas, bater uma palma e segurá-la; quicar a bola por entre as pernas; segurando a bola nas costas, lançá-la por cima da cabeça, bater palmas e segurá-la; etc...

Todos os elementos de cada grupo deverão cumprir o desafio, no que o professor poderá auxiliar aqueles que não conseguirem.

Poderão ser propostos em nível gradual de dificuldade (uma palma, duas palmas, três palmas, um giro, dois giros...) ou aleatoriamente, ou ainda de acordo com o conceito em que se pretende focar (manipulação, lançamento, tempo, espaço, drible, recepção, domínio).

54 - pega-pega roda gigante

É bem legal . Forma-se um círculo , todos os participantes sentam-se formando um grande círculo e são numerados, por ex. de 1 a 4 (essa sequência muda de acordo com o número de alunos).

Em seguida o número é chamado pelo professor e todos o que tiverem esse número deverão dar uma volta no círculo até chegar no seu lugar, TENTANDO PEGAR O COLEGA DA FRENTE E EVITANDO SER PEGO PELO QUE ESTÁ ATRÁS

Ao final pode-se chamar todos os números , quando houver poucos participantes.

55 - Formando Grupos

Os alunos livremente (correndo, andando) na quadra, ao sinal do professor que falará um numero e os alunos deveram formar grupos com o número correspondente, podendo ter a variação de resultados em contas de acordo com a turma. No ultimo numero o professor fala o numero que corresponde ao total da turma, os alunos ficaram contando até perceber que o numero citado é o numero correspondente da turma.

56 - Bola ao Alto

Os alunos em um grande circulo no centro da quadra, cada aluno receberá um numero. O professor que deve estar dentro do circulo com a posse da bola, o professor falará um numero e jogará a bola para o alto, o aluno que corresponde ao numero tentará pegar a bola sem deixar cair ao chão, se o aluno não conseguir pegar a bola e a mesma cair no chão, o aluno deverá realizar um Pique Bola (mas sem o lançamento da bola, o pegador deverá encostar a bola no colega). Assim que o pegador 'colar' outro aluno eles retornaram ao circulo e o professor repetirá o mesmo procedimento.

57 - Corrida de pernas atadas

Preparam os alunos dois a dois, com a perna esquerda de um atada a perna direita do outro.

Demarca-se a saída e a chegada. Quem chegar primeiro será o vencedor. Eles tem que coordenar os movimentos. Alguns tem dificuldades no início, mas depois de umas duas provas eles se coordenam entre si. Importante se fazer essa atividade em local plano e liso, pq há riscos de os alunos caírem ao se enrolarem um com o outro.
PS: Pode se variar colocando três alunos, depois que eles estiverem habituados à atitude.

58 - Pula carniça com pegador

Os alunos ficam espalhados pelo chão [agachados] de um determinada área, escolhe-se dois alunos, um vai ser o pegador [ou gato] e outro o perseguido [ou rato],.O pegador tem que sair a caça do perseguido, o perseguido corre, e para não ser pego tem que pular um colega e sentar logo depois, ao ser pulado o aluno passa a ser o pegador e que estava pagando passa ser o perseguido.

PS: Deve se evitar panelinhas, como por ex. pode se pular cada aluno apenas uma vez, etc...

59 - Pré desportivo para o basquete.

Material: 4 Bola de basquete , 4 cones , um bambolê (arco)

De um lado da quadra ponha os 4 cones e atrás de cada cone divida os alunos e os ponha em fila indiana.

No centro da quadra ponha o bambolê(arco) com as 4 bolas de basquete dentro.

Ao sinal do professor o primeiro de cada fileira(cone)pega uma bola de basquete e tentara fazer a cesta (todos ao mesmo tempo e na mesma tabela) .

Marcará ponto a primeira fila que acertar a cesta e colocar a bola novamente dentro do bambolê(arco) .

60 - BASKEBOL

Criado em março de 2007 por: Alunos PROJETO EMAÚS turno Matutino.

MATERIAL: 2 cadeiras, 1 bola e algo que diferencie as 2 equipes.

OBJETIVO: Fazer gol entre as pernas da cadeira (frente ou lateral)

NÚMERO DE JOGADORES: 12 (6x6) (de acordo com o espaço)

DURAÇÃO DE CADA PARTIDA: 20 minutos, sendo 2 tempos de 10 minutos.

COMO SE JOGA:

O jogador deverá passar a bola com a mão para os jogadores de sua equipe para que alguém faça o gol (entre as pernas da cadeira) . Cada gol valerá 2 pontos. O jogador não deverá sair correndo com a bola presa em mãos, para que o jogador se desloque com a bola ele deverá quicá-la.

REGRAS:

- Só pode defender a bola com os pés;
- Não existe goleiro fixo;
- Não pode roubar a bola da mão do outro jogador; (FALTA)
- Não pode empurrar ou agredir; (PENALTI)
- Não pode apelidar; (FALTA)
- Não pode ficar dentro do gol;
- Não pode usar os pés na hora do passe (FALTA)
- Não pode passar muito tempo sozinho com a bola, tem que tocar (FALTA)
- Para poder fazer gol a bola tem que passar por um número mínimo de integrantes da equipe a decidir pelo professor.

NA FALTA a bola passa para a equipe adversária;

NO PENALTI, a bola é lançada a 7 passos livremente, sem goleiro.

Uma nova regra foi acrescentada em virtude do grande barulho produzido pelas crianças que acabava incomodando as salas:

- Cada equipe escolherá 2 integrantes que poderá se comunicar durante o jogo, os demais só por gesto. A regra violada implica em FALTA.

Ideal para trabalhar o auto-controle e a comunicação não-verbal.

61 - Memorização

Ótima para início de ano ou dias de chuva

Quem inicia diz seu primeiro nome. A pessoa seguinte diz o nome da pessoa anterior mais o seu e assim sucessivamente...

Exemplo:

1ª pessoa: Jenyffer

2ª pessoa: Jenyffer, Carolina,

3ª pessoa: Jenyffer, Carolina, Igor, etc...

(se estiver chovendo invés de nomes o aluno diz o nome de uma fruta)

62 - Variação: ovo choco

Crianças sentadas ou em pé, em círculo de testa. Uma criança é escolhida para ser o “cozinheiro” e fazer a sopa. O cozinheiro caminha em volta da roda pelo lado de fora escolhendo crianças para representarem os diversos legumes, a carne, a massa, etc. Estas devem segui-lo até que o cozinheiro diga: “__A sopa está pronta”. Neste momento todos correm para ocupar um lugar na roda. A criança que não conseguir entrar na roda ocupará o lugar do cozinheiro.

63 - Derruba litros

Materiais: Litros e bola...

Desenvolvimento:

Separar 4 equipes de mesmo número de jogadores, demarcar em cada canto da quadra um espaço de cerca de 2 x 2 mts., colocar dentro de cada espaço um litro bem no centro. O objetivo do jogo é cada equipe proteger seu litro e derrubar os dos colegas, as equipes “donas” do litro e nem as adversárias podem entrar dentro dos espaços, portanto só vale derrubar fora....quando o litro da equipe for derrubado a equipe é eliminada e tem que ficar dentro do seu espaço assentados esperando o fim do jogo [Que ocorre qdo sobrar só um litro].

Obs: Encher os litros com um pouco de água ou areia, para não serem derrubados pelo vento.

64 - Queimada de meio

São separadas duas linhas com uma distância + ou - de 15 mts., uma da outra, são escolhidos 2 alunos para ficarem em cada fundo, o resto dos alunos ficam no meio entre as duas linhas. A bola começa com um dos alunos do fundo que tentará queimar qualquer um que esteja no meio, se conseguir queimar troca de lugar com o aluno, mas se um aluno do meio conseguir pegar a bola no ar ou mesmo ela caída no chão ele escolhe um aluno que está no meio e o elimina mandando esta para o fundo e escolhe qual fundo ele irá. Vence quem permanecer no fundo até o final.

65 - Cestocone

Materiais: Cones ou arcos ou caixas, bolas (em número menor que os cones)

Escolher alguns alunos do grupo para segurarem os cones de ponta cabeça, alinhados no fundo do espaço utilizado pra brincar. (O número pode variar sendo proporcional à quantidade total de participantes)

Do lado oposto aos cones-cestas, o professor dá o sinal e as bolas sairão uma com cada aluno, sendo que o objetivo deve ser passar a bola a um colega que possa estar em melhores condições de encostar a bola dentro do cone, uma vez que em posse da bola, é proibido caminhar. O aluno que converte a cesta, troca de lugar com aquele que estava segurando o cone, e este vai iniciar a bola do outro lado.

Trabalha a orientação espacial, noção espaço-tempo, cooperação, passe

Variações: Dividir equipes; Determinar que a cesta seja feita somente nos cones de um lado (lateralidade);

66 - JOGO DA VELHA

Pegamos um papel grande para desenhar o jogo da velha , ou se queres uma coisa mais simples pega um giz e faz o desenho no chão.

Pois tem que montar 2 equipes.

Uma sera a equipe (O) e a outra equipe (X)

Pois a cada espaço do jogo da velha de monta uma atividade , atividades rapidas como estafetas.... e as equipes competem juntas quem ganha e que coloca o simbolo de sua equipe , . Fazer alternado a escolha do espaço do jogo da velha...

Muito animada da um super dinamismo na aula e todos sai super motivados....por mais que tu perca uma prova tu batalha mais para ganhar a outra para que a outra equipe nao forme a velha...

67 - Acerte o Alvo

Esta atividade é bem simples, mas meu alunos gostaram muito, trabalha a concentração, coordenação, atenção.

Material: garrafa Pet, barbante e lápis ou caneta, (corta mais ou menos 10 pedaços de barbante do mesmo tamanho e e prende no lápis com durex)

Divide a classe em 3 grupos de 10, e faz um círculo com cada grupo coloca a garrafa no meio . Cada criança deverá segurar uma ponta do barbante, e os 10 tentarão colocar o lápis dentro da garrafa.

68-Corrída em massa

trabalhando o atletismo!

divida a turma em 4 equipes, cada uma se posicionará em um canto da quadra.

Dado a largada, o 1º de cada equipe dará a volta na quadra, quando passar no canto onde está a sua equipe dará a mão para um companheiro e irão percorrer a quadra e assim ir buscando um por um seu companheiro.

Como se vê é uma corrida de resistencia, e no final ganhará a equipe que chegar completa.

Daí voce já pode falar sobre a corrida de resistencia, que o que importa é o ritmo e não a velocidade e tals.

69 - variação de queimado

dividir em 2 times A e B, sendo q cada time terá um lider...onde ele n pod ser queimado ...e o time adversario n ira saber quem é o lider do time adversario...qd o lider for queimado acabará... pode se fazer o queimado normal ...aumentando o nº d bolas...valendo queimar nas laterais...

70 - Atravessando o oceano

Material: Jornais/Papelões/Cartolinas/Arcos

Dividir os alunos em duas equipes (ou mais, o que torna a atividade mais interessante), dispondo para cada time um número menor de instrumentos que o número de integrantes. A tarefa é atravessar um espaço determinado ("oceano"), sendo que não se pode pisar "na água", apenas sobre o material dado, ou dentro dele, caso sejam usado arcos.

O trabalho em equipe prevalecerá quando perceberem que todos precisam trabalhar juntos para passar os materiais até o primeiro para concluir a travessia. Quando há mais de dois times, pode-se usar os quatro lados do espaço, criando uma "confusão" no centro... Motivador e interessante para abordar a questão do jogo cooperativo e o "jogar junto". Deu muito certo com minhas turmas de 4ª série!!

71 - Rio Vermelho

As crianças deverão atravessar o rio, marcado como se fosse "mãe-da-rua" , o pegador devrá se posicionar no meio do rio, os participantes deverão gritar:

- Rio Vermelho, queremos atravessar...

O pegador:

- Só se possuíres a cor!

Participantes:

- Que cor?

Pegador:

- vermelho (ex)

Quem possuir a cor na roupa atravessa, que não possuir deverá aguardar e atravessar com os colegas que tb não possuem e assim o pegador poderá pegá-lo. Quem for pego se torna o Pegador.

72 - Branco ou preto

02 grupos com o mesmo numero de participantes, sentados um ao lado do outro, frente a frente, distantes entre 3 a 5 metros. O prof determina qual equipe representa cor branca e a outra cor preta. O prof terá na sua mão uma cartolina ou um pedaço de madeira pintada de um lado da cor branca e do outro a cor preta. O prof 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 pra cima a equipe preta é quem perseguirá a branca até o ponto determinado pelo prof 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 prof que em determinado momento incluirá as palavras preto e branco.

73 - Pega - Varetas Gigante

Material: Cabos de vassoura pintados de cores, cada um representando uma pontuação.

Procedimento: Igual ao pega-Varetas convencional. A diferença é que são utilizados cabos de vassoura.

74 - Atividades com pneus

Poxa adorei a dica da atividade com os pneus, em que as crianças rolam os pneus e outras devem atravessar o corredor de pneus sem encostá-los...

75 - Maremoto

Objetivo principal: lateralidade (1ª a 4ª série)

Escreva na mão direita dos seus alunos a letra D e na esquerda a letra E.

Distribua seus alunos pelas linhas laterais e de fundo da quadra de futsal com uma distância de 3 metros de um p/ o outro formando um grande círculo, deixando 1 aluno no meio de todos no centro da quadra.

Cada aluno ficará em cima de um X q o professor demarcará com giz p/ melhor localização.

A brincadeira inicia com o professor falando em voz alta:

" O navio balança p/ direita (todos os alunos pulam uma casa p/ direita)...o navio balança p/ esquerda (todos os alunos pulam uma casa p/ esquerda)...até q ele diz em voz alta:

MAREMOTO..assim todos os alunos tem q sair de sua casinha representada pelo X no chão e procurar outro X p/ se abrigar, enquanto isso o aluno q estava no centro da quadra terá q buscar um desses lugares q ficarão vagos temporariamente.

76 - Gol Central

Marca-se um gol no centro do campo, dividi a turma em duas equipes e um goleiro, a intenção é marcar o gol mais de qualquer lado do gol, depois do gol si quem pegar a bola logo em seguida for a equipe q acabo de marcar tem que ir para uma área afastada limitada neutra na qual iniciaram novamente o jogo, marca uma quantidade de gols para que haja uma troca do goleiro.

77- Na Jaula do leão

Indicado p/ ed. infantil

Um aluno será o leão, este ficará deitado na jaula que poderá ser a área do gol, ou em outro ponto da quadra, os demais alunos ficarão na outra extremidade.

Todos devem cantar: "Na jaula do leão, ninguém põe a mão, o leão é muito bravo, fica calmo seu leão", ao término da música, todos tentam acordar o leão.

Como podemos acordar o leão?

- _ Saltando c/ uma perna só;
- _ Com as duas; rolando no chão;
- _ Correndo...

O leão quando acordado, deve pegar os demais, aquele que for pego, se torna o "leão".

78 - CABEÇA PEGA O RABO

Formar colunas de mais ou menos dez elementos, cada um segurando na cintura ou no ombro do companheiro da frente.

O primeiro jogador tenta pegar o último da coluna, que procura se desviar para não ser pego. Se conseguir, o primeiro jogador da coluna troca de lugar com o último.

79 - Pega rabo

Faz-se os rabinhos com tiras de sacolas de 20cm.

O objetivo é pegar o maior número de rabinhos.

Risca-se uma linha no chão a uns 6 metros de onde os alunos estão, só é permitido pegar os rabinhos antes de passar da linha. Ganha quem pegar o maior número de rabinhos.

Para não excluir ninguém, o professor recolhe e redistribui aos alunos que ficaram sem, e daí recomeça a brincadeira.

Eles gostam muito.

80 - Circuito com bastão

Objetivo: resistência geral e localizada

Duração: 40 minutos

Faixa Etária: 10 à 14 anos

Material: bastão, colchonetes, apito, cronômetro e quadra

Aproveitamento: E.F. Escolar e academias

1º passo: alongamento geral de membros inferiores e superiores com aquecimento localizado por articulação.

2º passo: corrida de 10 minutos.

3º passo: montada as estações em sequência de: 1ª estação: dispor 5 bastões numa distância de 30 cm um dos outros com objetivo de correr com os pés alternados por esses bastões. 2ª estação: colchonetes para abdominais; 3ª estação: mesma disposição dos bastões da 1ª estação, agora o aluno vai saltar entre os espaços com os 2 pés juntos. 4ª estação: demarcar 20 metros e realizar tiros livres de corrida. 5ª estação: dispor 4 bastões em forma de zig-zag, eos alunos terão que saltar lateralmente até o final do zig-zag. 6ª estação: realizar flexão de braço.

Tudo isso em tempo de 30 segundos com intervalo de 10 segundos para a troca de estações.

81 - Apalpando às cegas

Todos sentam-se no chão e o professor coloca um lençol em cima das pernas dos participantes. O professor passa pequenos objetos para passar aos participantes, sob o lençol, sem que eles o vejam, como exemplo, uma tampa de garrafa, metade de uma cenoura, pedaço de sabão... Os

alunos vão passando o objeto por baixo do lençol sem vê-lo, para descobrir o que é sem tirar debaixo do lençol. Quando der uma volta completa todos dirão o que acham que é.

82 - Quadrado mágico

Materiais: 1 ou mais bolas, 8 cones (4 para cada equipe participante), coletes...

Delimitar nas extremidades do espaço usado tantos quadrados quanto o número de equipes formadas para o jogo, usando os cones (2m entre cada um)

O objetivo das equipes é fazer alguém receber a bola dentro da zona demarcada, marcando ponto. Funciona muito bem com os pés, com as mãos nunca testei.

variações: passar a bola entre todos os elementos da equipe antes de dar o passe dentro do quadrado; quando o jogador de posse da bola for tocado, a equipe perde a posse da bola (estimular o raciocínio rápido de jogo e tomada de decisão).

83 - Driblando os Postes (Basquete)

Desenvolvimento: Grande jogo de basquete com vários cones espalhados pela quadra. Aquele que tocar e/ou derrubar algum cone deverá ficar parado no lugar do cone e só poderá sair quando receber a bola ou conseguir "tomá-la" de algum jogador adversário sem cometer uma falta.

84 – Jogo do "L"

EM UMA AREA QUADRADA OU RETANGULAR DIVIDIR A TURMA EM 2 EQUIPES COM A MESMA QUANTIDADE DE ALUNOS

CADA EQUIPE SE POSICIONARA NO QUADRADO FORMANDO A LETRA "L" DEIXANDO UM ESPAÇO ENTRE CADA ALUNOS

DEVE SE COLOCAR UMA BOLA DE BASQUETE NO CENTRO DO QUADRADO E DISTRIBUIR BOLAS DE BORRACHA OU COLOCAR UMA BOLA DE VOLEI E DISTRIBUIR BOLAS DE TÊNIS PARA TODOS OS ALUNOS DAS 2 EQUIPES

ELES DEVERÃO ACERTAR COM AS BOLAS RECEBIDAS A BOLA Q ESTA NO CENTRO DO QUADRADO FAZENDO COM Q A MESMA ENTRE NO CAMPO DA OUTRA EQUIPE FAZENDO O PONTO...

A BOLA CENTRAL SO PODERA SER TOCADA COM OUTRA BOLA... A Q ELES RECEBERAM (BORRACHA OU TENIS)

SENDO Q NAO PODERA COLOCAR OS PÉS NEM AS MÃOS PARA TIRAR A BOLA CENTRAL (VOLEY OU BASQUETE) SE NÃO É PONTO PARA A OUTRA EQUIPE

VARIAÇÃO DO JOGO: PODE SE OPTAR POR ALÉM DE UTILIZAREM AS BOLAS Q FORAM DISTRIBUIDAS PARA ACERTAR A OUTRA BOLA... UTILIZAREM UMA PARTE DO CORPO... EX: SOMENTE COM A BOLA DISTRIBUIDA E A CABEÇA... JOELHO... BARRIGA...

É MUITO DIVERTIDO E AS CRIANÇAS ADORAM!

PODE SER FEITO ATE MESMO COM ADOLESCENTES... POIS É UM JOGO DIFERENTE E DIVERTIDO

85- Alvo certo

Objetivo: derrubar e pegar todas as garrafas de sua equipe.

Campo: campo de futebol, ginásio e vôlei de areia.

Pontos: garrafa derrubada = 2 pontos e bandeira levada = 2 pontos

O jogo é dividido em duas equipes. Cada equipe vai possuir bolas para derrubar as garrafas da cor de sua equipe. Assim que cada garrafa for derrubada, um jogador deverá tentar pegá-la e

levar até o seu campo, sem ser pego. Caso o jogador seja pego, deverá devolver a garrafa e voltar ao seu campo.

Caso a garrafa derrubada for da equipe adversária, um jogador dessa equipe poderá tentar recuperar a garrafa para seu campo, sem ser pego.

Comentários sobre o jogo

O jogo Alvo Certo na sua forma mais pura ou técnica, ou seja, preocupado apenas como forma de recrear e entreter as pessoas, é um jogo que além de cumprir muito bem esse papel, faz com que as pessoas entrem no clima de competição bem elevada, muitos participantes inclusive começam a utilizar de meios ilegais para levar vantagens sobre pessoas da outra equipe.

Alguns exemplos de jogadas ilegais:

- mesmo pego a pessoa continua o jogo normalmente,
- pegar duas ou mais garrafas quando deveria pegar apenas uma,
- passar dos limites estipulados de campo entre outros.

86 - Batalha Naval

Duas ou mais equipes (com mais de 3 elementos)

Material: Giz, cordas (bolas)

Definir o tamanho do campo de jogo (Colunas x Linhas)

Construir o campo usando as cordas ou riscando as linhas com giz, anotando as coordenadas ao lado --> A B C D E ... --> 1 2 3 4 5 ...

Previamente, o professor define também quais embarcações (submarinos, porta-aviões, hidroaviões, encouraçados, etc) estarão no campo e sua posição. Cada equipe deverá dar um palpite por rodada, tentando atingir uma parte da embarcação

Varição: A cada acerto, a equipe ganha o direito de cumprir um desafio proposto pelo professor = acertar 10 cestas, marcar 10 gols, passar a bola entre todos da equipe sem deixá-la cair, dar voltas na quadra, saltar a corda 5 vezes em grupo, etc.

87 - Bate aqui seu bobo ou sua bobona!!!

Divide 2 grupos de alunos na linha da quadra um lado as meninas com as mãos estendidas com a palma da mão pra cima em pé, chamando os meninos de bobaõ mandando eles baterem na mão delas, e os meninos todos sentados cada hora vai 1 menino e bate na mão de uma menina ela tem até um certo espaço marcado da quadra para pegar o menino. e tipo um pega pega mesmo!!!! eles se divertem muito!!

88 - CÂMBIO-VÔLEI (iniciação ao vôlei)

É o jogo de câmbio, só que ao invés de passar a bola de qualquer maneira, deverá fazer os passes com algum fundamento do vôlei, e a bola só poderá ser lançada por cima da rede com um saque (do lugar que estiver).

89 - JOGO DE APRESENTAÇÃO: Bola imaginária:

Material: nenhum

Disposição: formando um grande círculo.

Desenvolvimento: a professora deve começar o jogo dizendo que tem uma bolinha nas mãos.

Mostra o tamanho, o peso e atira no chão. É uma bola imaginária. Agora, explica que é necessário lançar a bolinha para alguém do círculo, só que antes deve ser dito o nome da pessoa quem se lança. Essa deverá receber a bolinha, menciona outro nome e lança novamente. Se não souber o nome, deve perguntar. A pessoa que recebe o objeto pode mudá-lo, e, por exemplo, dizer que vai lançar uma galinha, um ovo, uma bola de medicinebol, etc.

90 - JOGO DE SOCIALIZAÇÃO: A dança do chep – chep:

Material: nenhum

Disposição: em círculo e em pé

Desenvolvimento: Será escolhido um aluno para iniciar a atividade (antes a música deverá ser trabalhada para que todos se familiarizem). Feito isso, o aluno escolhido irá cantar a música e dançar inventando uma coreografia para a mesma, num determinado momento da música ele para em frente a outro colega do círculo e faz um movimento dançante onde este colega deverá imitá-lo. Feito isso, o colega que imitou assumirá a função de dançar no círculo e então fazer o mesmo processo.

Música – Dança do chep – chep: “Fui a Nova Iorque, visitar a minha vó, e ela me ensinou a dança do chep-chep, dança do chep-chep, dança do chep-chep, dança do chep-chep, dança do chep-chep, chep-chep auê (vira e começa novamente)”.

91 - JOGO SENSORIAL: Os caçadores da moeda perdida:

Material: vendas para os olhos e uma moeda

Disposição: duas equipes, um aluno de cada equipe vendado e dentro de um lugar determinado, demais alunos sentados.

Desenvolvimento: a professora jogará uma moeda à frente dos alunos vendados, estes deverão localizá-la de acordo com o barulho da queda e tentarão pega-la. Ganha ponto para a equipe o aluno que localizar a moeda primeiro.

92 - JOGO COOPERATIVO: O bote salva-vidas:

Material: folhas de jornal e aparelho de som

Disposição: à vontade pelo espaço destinado para o jogo, dançando em volta das folhas de jornais colocadas no solo.

Desenvolvimento: todos dançando e cada vez que a música parar, devem se colocar sobre as folhas de jornais que representam os botes salva-vidas. A cada parada a professora retira uma folha de jornal, até que só reste uma em que todos os alunos terão que inventar uma solução criativa para abrigar todos.

93 - JOGO COGNITIVO: Concentração:

Material: nenhum

Disposição: em pé e em círculo

Desenvolvimento: antes de iniciar a atividade a professora nomeará um número para cada participante. Ela então iniciará cantando a música “Concentração, concentração começou entra no ritmo...” então ela dirá o seu número e chamará outro, o número por sua vez, sem errar o ritmo dirá o seu número e chamará outro. A atividade consiste em todos se “tocarem” ao serem chamados e não errar o ritmo, caso errem saem da atividade.

94 - JOGO PEDAGÓGICO: Antônimo:

Material: nenhum

Disposição: livres.

Desenvolvimento: será perguntado para todos quem é o mais alto, mas baixo, mais gordo, mais magro, falador e calado. Será atribuído o nome ao que foi perguntado. Para o mais alto, devem-se levantar os braços e ficar de ponta de pé, para o mais baixo, acocorar, para o mais gordo, abrir os braços lateralmente e inflar as bochechas, para o mais magro, fechar os braços na lateral do corpo em posição de sentido, para o mais falador, colocar a língua para fora e sacudi-la e para o mais calado, fechar a boca escondendo os lábios. Exemplo: se a professora falar José, sendo ele o mais alto, todos devem erguer os braços e ficar de ponta de pé, se João foi eleito o mais gordo, todos devem abrir os braços e assim serão várias vezes ditos os nomes aos respectivos adjetivos.

95 - JOGO DE ESTAFETA: Farofa de biscoito: Material: biscoito água e sal Disposição: em pé em fileira. Desenvolvimento: Serão formadas 2 equipes iguais. As equipes deverão estar dispostas frente a frente. Será entregue p/ cada participante 3 biscoitos água e sal. Ao sinal, os 1ºs deverão colocar as bolachas na boca, mastigá-las até terem condições de falar e pronunciar alto a frase: “Frango frito com farofa”. Após o término da frase, o 2º deverá colocar as bolachas na boca e assim sucessivamente, até o último da fileira, q deverá ficar de pé e em condições, falar alto para todos ouvirem.

96 - JOGO DE VOLTA À CALMA: O segredo da viagem: Disposição: sentados ou pé em círculo. Desenvolvimento: a profª combina previamente com o aluno que está sentado do seu lado direito que o segredo da viagem é levar sempre um objeto que o aluno do seu lado direito está levando. Somente esse aluno q a professora combinar é ficará sabendo do segredo, portanto, são os 2 que determinarão se os demais alunos levarão determinado objeto ou não. Por exemplo: se 1 aluno diz q vai levar 1 brinco, e aluno do seu lado direito estiver usando 1 brinco, a professora dirá q ele sim levará um brinco, daí a vez passa p/ o próximo do círculo. Se esse próximo aluno disser q vai levar uma mala, a professora dirá q ele não irá levar, pois o aluno do lado não está com uma mala. Porém, sem nunca revelar o segredo. A atividade prossegue até q todos os alunos percebam qual o “segredo” da atividade.

97 - JOGO PRÉ-DESPORTIVO: Cesta maluca. Material: 02 bambolês, 01 bola de basquete. Disposição: alunos dispersos pelo espaço, inclusive a cesta (2 alunos de cada equipe irá ser a cesta, segurará um bambolê à frente do corpo). Desenvolvimento: faz-se um jogo de seleção para ver quem irá iniciar com a posse da bola. Definido, os times iniciam então a partida. Onde o objetivo é fazer cesta dentro do bambolê adversário. O aluno q será a cesta deverá coloca-la sempre a frente do corpo de forma q qdo a bola adversária estiver encestar a bola ele não pode tirar a cesta ou move-la

98 - Quem é vivo corre

Os alunos serão organizados em trios e numerados em 1, 2 e 3.

Espalhando-se pelo espaço. Ao sinal de início do professor, que gritará um número (1, 2 ou 3) o correspondente de cada trio deve tentar pegar os outros dois.

Outras variações são: que o número dito pelo professor seja o fugitivo e os dois outros pegadores ou, num segundo momento, quando o professor gritar um número, todos correspondentes serão pegadores de todos os demais.

Material: Nenhum.

99 - FILAS EM ESTAFETAS

NUMERA OS GRUPOS DE 0 A 9

FAZ PERGUNTAS AO GRUPO E O RESULTADO SEMPRE É TRANSFORMADO EM NUMERO OS ALUNOS QUE TIVERAM COM OS NUMEROS DO RESULTADO DEVEM CORRER ATÉ UM LOCAL PRE-DETERMINADO, A DUPLA QUE CHEGAR PRIMEIRO GANHA

100 - FrisBol

Material: 1 frisb ou disco, 2 gols pequenos.

Desenvolvimento: Divide-se em duas equipes, e o objetivo é fazer o gol com o disco. Quem está com ele não pode andar, pode fazer o passe ou arremessar no gol. O Gol fica dentro da área e ninguém pode entrar lá, só quando o disco sair.

Encostou no jogador com o disco é falta.

Vence a partida a equipe que fizer mais gols em um determinado tempo.

101 - Caçada.

Os alunos são divididos em três grupos e cada grupo escolhe o nome de um animal. Um aluno deverá ser o caçador (pegador) e deverá ficar no centro. os grupos deverão ficar em lugares demarcados, por exemplo, três quadrados demarcados com giz, sendo que deverá haver um outro quadrado vazio. O professor deve chamar um animal, por exemplo, cachorro e quem for desse grupo deve correr para o quadrado vazio e o caçador tem que pegá-los. Quem for pego deve sair do jogo. Em seguida chama-se outro animal e assim por diante, até que todos os participantes de um grupo sejam caçados. Os nomes de animais podem ser trocados por frutas, cores, cidades, etc. A criançada adora. Trabalhei com essa brincadeira dos 5 aos 10 anos e todos participaram.

102 - GOL MÓVEL:

Seguindo os mesmos princípios do futsal , sendo que, o gol é móvel. para isto basta ter dois pedaços de elastico ou corda.

cada equipe terá dois alunos que farão o papel das traves, esses alunos estarão segurando um pedaço de elastico ou corda que fará o papel do travesão, eles alunos estarão segurando cada um em uma extremidade dessa corda, fazendo assim o formato do gol.

Os alunos que estão formando a meta (gol) poderão se movimentar a vontade pela quadra (mais sempre deixando esticada a corda), os demais jogadores tentarão fazer gol na meta adversária, sendo q a dificuldade será maior pela movimentação da meta(gol).

Os alunos gostam muito, e é bem divertido.

103 - Gol a Gol sentados

Coloca-se os alunos sentados em frente a uma linha previamente marcada, do outro lado a uns 10 metros(dependendo da idade) outra linha e outra turma de alunos, o objetivo é fazer GOL no outro lado ultrapassando a linha. Só podem jogar sentados, se o aluno defender a bola levantando será marcado um Gol ao time adversário. Se o aluno levantar pra jogar a bola tbm é marcado Gol ao time adversário.

Há variações, como gol direto vale 2, e se bater na mão do alunos 1. Pode ser por contagem ou por tempo.

104 - Fut-pano

Formam-se 2 equipes com n° iguais de participantes e cada um receberá um n°. Os companheiros de equipe ficarão lado a lado sobre a linha de vôlei (exemplo), enqto a outra ficará do outro lado, tb lado a lado. Na extremidade da cada lado terá uma cadeira, que será o gol de cada equipe.

Entre elas terá 2 vassouras e 1 pedaço de pano. O prof^{oa} ao chamar um n°, estes deverão correr até o meio, pegar a vassoura e empurrar o pano até a cadeira da equipe adversária, enqto que o outro tentará tirar o pano com sua vassoura. Aquele q fizer mais pontos ganha.

Variação: pode utilizar operações matemáticas, trabalhar com cores, tamanhos, etc.

105 - Sete Cacos:

1- Organização do espaço e material do jogo: Providenciar sete cacos podendo ser irregulares pra dificultar a formação de um sobre o outro. (torre)

Uma bola leve q possa ser arremessada entre os alunos.

Os cacos deverão ser posicionados a uma determinada distância do grupo q deverá acertar-los para derrubar os cacos, tipo jogo de boliche.

2- A turma deverá ser dividida em dois grupos A e B. O grupo A começa lançando a bola em direção aos cacos tentando derrubá-los, um aluno por vez. Qdo o s cacos forem atingidos, os alunos do grupo A irão tentar se livrar da perseguição dos alunos do grupo B que estarão o tempo todo posicionados atras dos cacos esperando serem derrubados para poderem pegar a bola e passar a perseguir o grupo A.

3- O grupo B tem o objetivo de atingir todos os alunos do grupo A sem q estes consigam reerguer a torre de cacos, caso o grupo A consiga montar novamente os cacos, o grupo A conseguira a pontuação do jogo. Se o grupo B eliminar a todos do grupo A sem haver a montagem da torre de cacos pelo grupo A, então o grupo B conquista a pontuação e o jogo recomeça com os grupos alternando agora a posição. Grupo B arremessa pra acertar os cacos e o grupo A permanece em alerta pra qdo os cacos forem atingidos perseguirem os alunos do grupo B.

106 - O gato e o rato com bambolês.

Material: dois bambolês.

Espaço necessário: sala ampla, pátio ou quadra.

Disposição: Um grande círculo, todos de mão dadas, entre duas mãos se coloca um bambolê. Em outra extremidade do círculo coloca-se o outro.

Desenv. : Ao sinal, as crianças devem tentar passar o bambolê entre si pelo círculo, sem soltar as mãos; para tanto terão de utilizar movimentos do corpo (passando pernas e cabeça). A intenção é que os arcos não se encontrem.

obs: É legal trabalhar pela 1ª vez com um bambolê, desafiando o grupo para ver se conseguem; depois coloca-se o outro.

Caso queiram trabalhar como atividade competitiva, formem dois círculos e utilizem apenas um bambolê em cada círculo. Marca-se com quem está o bambolê e a equipe que terminar primeiro vence.

107 - Caçador, detetive e corredor

Material: nenhum

Espaço: quadra, sala ou pátio.

Disposição: Dividir em quatro equipes (de acordo com a turma). Dispor as equipes em forma de quadrado, estando todas de frente para o centro. É importante que o prof. visualize todos.

Cada equipe deverá combinar entre si o que vai representar.

Marca ponto a equipe ou as equipes que fizerem diferente das demais.

Representações:

Caçador= crianças imitando caçador com os dedinhos (todos da equipe).

Corredor= todos devem correr no mesmo lugar.

Detetive= mão na testa como se procurasse algo (todos da equipe)

Obs: Após o grupo se reunir e combinar em segredo, voltam para a pos. inicial e aguardam o sinal do prof. pois todos deverão representar ao mesmo tempo.

108 - o eco

material: Nenhum

O professor fica na frente os alunos vem andando um do lado do outro, de repente o professor se vira e aponta para um aluno, este fala o seu nome, todos os outros alunos repetem bem alto o nome deste, e dão um abraço coletivo, isso pode ser repetido entre todos os alunos, é uma ótima atividade de socialização.

109 - Pega-pegas Elástico

2 alunos como um elástico preso as pernas

correm com o elástico esticado e tentam pegar os demais colegas

se o elástico tocar está pegado

para não ser pegado tem que pular o elástico

pode aumentar a altura

dando a possibilidade de pular ou passar por baixo

110 - Queimada dos cones

Material : Cones

Bola leve

Os cones são colocados dispostos como preferir em uma das extremidades da quadra. Cada cone terá um aluno de vigia, esse aluno não pode segurar o cone, pisar o cone a fim de impedir que ele seja derrubado, esses alunos passarão entre si uma bola de mão em mão tentando queimar o aluno derrubador de cones.

Faz-se uma fila a frente dos cones. O aluno que está na fila passa por entre os cones tentando derrubá-los com a mão. O vigia do cone só pode impedir de derrubar queimando-o com a bola que

está rodando entre os cones.

Quem erra o alvo (derrubador) deve ir atrás da bola e retornar ao seu cone recomeçando passa passa, enqto isso o derrubador aproveita q a boal nao retorna ao jogo pra derrubar tds os cones. Quem é queimado escolhe um jogador pra ser o derrubador e toma o seu lugar nos cones.

111 - CHIFRABOL

MATERIAL: UMA BOLA DE PARQUE E VÁRIAS BOLAS (HANDEBOL, MEDICINEBOL)

OBJETIVO: FAZER COM QUE A BOLA DE PARQUE ULTRAPASSE O CAMPO ADVERSÁRIO

COMO SE JOGA:

DIVIDE-SE A TURMA EM DOIS GRUPOS, USANDO A MARCAÇÃO DA QUADRA DE VOLEIBOL, DEIXANDO AS EQUIPES PRA FORA DA QUADRA NÃO PODENDO EM HIPOTESE ALGUMA ENTRAR NA QUADRA.

AS BOLAS PEQUENAS SERÃO DISTRIBUIDAS EM NUMERO IGUAL AS DUAS EQUIPES.

A BOLA DE PARQUE SÓ PODE SER ATINGIDA PELAS BOLAS MENORES, OU COM A CABEÇA (POR ISSO O NOME "CHIFRABOL"). AS BOLAS MENORES E A CABEÇADA É UM MEIO DE DEFESA PRA EQUIPE NÃO DEIXANDO A BOLA ULTRAPASSAR A LINHA DO VOLEIBOL.