

# IV Curso de Recreação, Lazer e Jogos

80 h/a

# APOSTILA

REALIZAÇÃO:



APOIO:



CHANCELA:



# IV CURSO DE RECREAÇÃO, LAZER E JOGOS.

## PARTE TEÓRICA.

# SUMÁRIO

**Aprender brincando e brincando de aprender!**

**RCN - SEDUC**

**História da Recreação**

**Classificações dos jogos**

**Jogos esportivos:**

**Estafetas**

**Gincana**

**Lutas na escola**

**Jogos populares**

**Recreação em hospitais e clínicas de saúde**

**Acampamento e Acantonamento**

**Animação turística**

**Recreação em navios**

**Recreação escolar**

**Percepção**

# Aprender brincando e brincando de aprender!

Brincar = busca do prazer!

Só felicidade?

O que é o certo?

Como a criança aprende quando brinca?

- Brincando
- Conversando
- Movimentando-se
- Imitando
- Experimentando
- Manipulando
- Carinho
- Respeito

Por quê brincar ou jogar?

Movimento

Afeto

Pensar

Brincar

“O homem só é verdadeiramente humano quando brinca”

Friedrich Von Schuller

Justificativa:

- PCN's
- RCN – EI
- Diversidade: motora, cognitiva e afetiva.
- Viver a aprendizagem no concreto.
- Buscar prazer.

PCN's – Educação Física:

- Bloco de conteúdos: jogos e brincadeiras, esportes, atividade rítmicas e expressivas, lutas, ginásticas e conhecimento sobre o corpo

O Objetivo principal é desenvolver:

Psicomotores

Cognitivos

Afetivos

Se utiliza do jogo – jocus – brincadeira

Jogos e brincadeiras

Auto-estima, Aspecto motor e cognitivo, Vocabulário, Criatividade e imaginação, Social, Ação e criação, Atividade lúdica (interdisciplinaridade), Personalidade, Jogos.

Piaget:

Exercício, Faz-de-conta, Regras.

Motivos para brincar e jogar segundo:

Aristóteles: descarregar emoções

Stanley Hall: evolução humana

Gross: preparação para a vida futura

Piaget: comportamento, interação

Denzim: socialização

Bontempo: valores éticos

Termos...

Brinquedo: objeto ou substituto

Jogo: tem começo, meio e fim – regras.

Lúdico: busca a diversão

Jogos e Brincadeiras na Educação Física:

Trabalha com:

Espaço, Tempo, ObjetoMeu corpo, O corpo do outro.

A criança e o brincar

A criança caça o prazer

Impedida de agir sofre com a inércia

Agir para conhecer

Agir sobre o mundo – descobrir

Repetição da ação: observa, faz, repete, descobre e memoriza para iniciar tudo outra vez.

A criança é sábia – repete até conseguir segurança

Brincar livre: prazer de agir

O movimento na EF - Muito funcional.

Atividade ativa

Atividade passiva

Atividades físicas esportivas

Jogos e Brincadeiras

Imitação

Perseguição

Bola /adaptados

Cantados

Enfrentamento

Estafetas

Jogos para ambientes abertos/fechados

Grandes e pequenos grupos

Desenvolver certas habilidades

Eletrônicos

### Onde?

Escola, Piscina, Hospital, Turismo, Eventos , Empresas, Shoppings.

### OMS:

Saúde é o completo bem estar físico, mental e social do ser humano, e não apenas a ausência de doença.

### Jogos Tradicionais

Chamamos de “tradicionalis” aos jogos que antecedem à Modernidade.

Os jogos tradicionais trazem em si o selo da cultura popular.

O jogo de modo particular integra os processos de construção de conhecimento. Nele não é possível separar artificialmente o movimento da cognição e do afeto.

Jogos tradicionais podem e devem ser usados desde a Educação Infantil até o Ensino Médio e mais. Tudo depende do objetivo do professor ao introduzir esse ou aquele jogo.

### Segurança

Cuidados éticos

Na seleção dos jogos leve em conta o conjunto de suas características

Prefira as versões mais simples às luxuosas do jogo

Ainda que planeje atividades com os jogos, deixe reservado também tempo para jogo livre.

### Mantenha o desafio do jogo

Não esgote o interesse pelo jogo transformando-o em recurso para todas as atividades.

Construa instrumentos de sistematização: anotações individuais ou coletivas sobre diferentes jogadas.

### Propicie a invenção de novas formas de jogar

Varie o acervo. Conheça outros jogos tradicionais.

Trabalhe também com jogos de resultado aleatório e discuta o que é perder, ganhar.

## **RCN - SEDUC**

RCN 1 – Criança	
Mudando ao longo do tempo Marca da pelo meio social Natureza singular Educar Educar e cuidar Auxiliar o outro socialização Brincar Diversidade de experiências Imaginação e imitação da realidade Aprendizagem infantil: Imitação Imagem corporal	Sentimentos Relação com o meio e com objetos Desenvolvimento integral: psicomotor, afetivo e cognitivo RCN 2 Significado: gestos, sinais... Estima Independência Solução e problemas Brincar Oposição Linguagem

RCN 2	
Jogos e brincadeiras: Atividades de rotina Articulação com outros eixos Medo de machucar	Professor: Organizar espaço Segurança Ética Atividades subseqüentes

RCN 3
Movimento O jogo a brincadeira e: A matemática As ciências naturais As linguagens Os estudos sociais

Razões para brincar:

- Desenvolve sua capacidades (PCA)
- Educa a sensibilidade
- Gosta e estar ocupada
- Desafio
- Formas de expressão
- Entender melhor o mundo

Espaço ideal

- Área externa – playground, tanque e areia, etc.
- Espaço ao ar livre
- Espaço fechado
- Brinquedoteca
- Quadra

Tempo

Quanto menor – maior o tempo

Rotina

Informe as crianças

Social X Individual

Social – regras, grupo, respeito ao outro

Individual – auto conhecimento, limitações, capacidades...

# História da Recreação

- Pré-história - festejar o início da temporada de caça, ou a habitação de uma nova caverna.
- Festas de adoração, celebrações fúnebres, invocação de Deuses
- Atividades (jogos coletivos): passadas de geração em geração em forma de brincadeiras.
- O movimento da recreação sistematizada iniciou-se na Alemanha em 1774 com a criação do Philantropinum por J. B. Basedow
- Fundação Philantropinum: cinco horas de matérias teóricas, duas horas de trabalhos manuais, e três de recreação.
- Froebel criou os Jardins de Infância onde as crianças brincavam na terra.

EUA – 1885: Jardins de areia pra as crianças se recrearem.

Com o tempo tornou-se pequeno: irmãos mais velhos

Criavam-se então os Playgrounds em prédios escolares, chamados também de pátios de recreio.

1º - HULL HOUSE - Chicago, em 1892. Área para jogos, aparelhos de ginástica e caixa de areia.

1906: Playground Association Of America, hoje conhecido como NATIONAL RECREATION ASSOCIATION.

O termo playground foi mudado para "recreação" devido à necessidade de atingir um público de diferente faixa etária, como os jovens e adultos.

Brasil - criação de praças públicas em 1927: improvisadas as mais rudimentares aparelhagens.

1929 aparecem às praças para a Educação Física, orientadas por instrutores, pois não havia professores especializados.

Atualmente:

Teóricos;

Universidades;

Empresas;

Pesquisas;

Escolas;

Pais.



# Classificações dos jogos

Para utilizar jogos é necessário competência...

Segundo Ferreira, Vanja.  
Educação Física - Recreação, Jogos e Desportos; 2003

Grandes jogos - grande números de participantes.

Pequenos jogos - extrai dos participantes características individuais como: velocidade, destreza, força.

Jogos combinados - (exigem mais de uma aptidão física), correr, saltar, giros.

Revezamento ou Estafetas - constitui-se pelo revezamento dos participantes para a realização de tarefas. É uma atividade em grupo que preza pelas potencialidades individuais. Indicado para a infância.

Aquáticos - jogos realizados dentro da água, com excelente valor terapêutico por diminuir o impacto causado pelo solo.

Jogos sensoriais - utilizam os sentidos (tato, visão, audição, etc). esses jogos desenvolvem o pensamento, diminui a tensão.

Jogos Sociais de Mesa - jogos que são realizados na mesa, com caráter educativo, sem estimular os jogos de azar.

Segundo Caillois, R.  
Los juegos y los Hombres. México, 1994

Alea - Jogos de azar;

Agon - Competição;

Mimicry - Imitação;

Ilinix - Vertigem;

Ludos - Se algum tiver uma organização mais complexa

Paidia - Mais informal

Segundo Veríssimo de Melo.  
Folclore Infantil, 1981

Jogos de Seleção - utilizada para a separação de equipes e/ou participantes (par ou ímpar, palitinho);

Jogos Gráficos - realizado em cima de algum desenho ou traçado (amarelinha, xadrez);

Jogos de Competição - disputa física entre os participantes (pegas, cabo de guerra);

Jogos de Salão - motricidade fina em locais restritos e/ou fechados (baralho, quebra - cabeça);

Jogos com Música - com ritmo (catina de roda, karaokê);

Segundo Mian, Robson.  
Monitor de Recreação: Formação Profissional, 2003

Pequenos - regras fáceis e em menor quantidade, menores nº. de participantes e locais restritos;

Médios - com regras pré - estabelecidos, em locais maiores como quadras ou piscina;

Grandes - com regras pré - estabelecidas e complexas, em maior quantidade e em locais grandes e abertos, com maior nº. de participantes.

Segundo Guerra, Marlene.  
Recreação e Lazer. 1988

Ativa:

Atividades Motoras - Exigência maior do físico. Ex. Jogos Infantis e Esportes em Geral;

Atividades Intelectuais - A mente é mais utilizada. Ex. Xadrez e Quebra-cabeça;

Atividades Artísticas ou Criadoras - Ex. pintura, desenho, carpintaria, escultura, teatro, música, etc.

Atividades de Risco - Ex. àquela na qual o praticante coloca à prova sua integridade.

Ex. pára-quedismo, mergulho profundo, vôo livre etc.

Passiva:

Atividades Sensoriais - Tem uma participação interativa com a atividade. Ex. Torcida no estádio - grita, balança os braços, salta participando emotiva e fisicamente.

Atividades Transcendentais - Confunde-se com o Ócio pela participação de espectador.

Ex. Ver pinturas no museu, contemplar o pôr-do-sol, relaxamento tranqüilizante.

Quanto à Faixa Etária as Recreações podem ser:

Adulta - para maiores de 18 anos;

Infanto-juvenil - para crianças de 8 a 12 anos;

Juvenil - para Jovens acima de 12 anos;

Infantil - para crianças até os 7 anos;

Mista - para várias faixas etárias - como pais e filhos juntos;

Terceira Idade ou Idade Especial - para idosos.

Quanto ao espaço as Recreações podem ser Internas e Externas:

Internas:

Salas de Festas; Ginásios Esportivos; Salas de Ginásticas, Salas de Musculação; Salas de Danças Modernas ou Clássicas; Salas de Música; Salas de Leitura; Salas de Projeção;

Piscinas Térmicas, Saunas, Duchas; Salões de Jogos - sinuca, bilhar, tênis de mesa, totó, bilhar, boliche etc;

Salões de Jogos de Mesa - buraco, biriba, paciência, xadrez, dama etc; Estandes

Fechados - tiro ao alvo e arco e flecha; Sala de Jogos Eletrônicos.

### Externas:

Campos - Futebol, beisebol, golfe etc;  
Quadras poliesportivas - esportes individuais e coletivos;  
Playgrounds infantis; Piscinas; Pátios para comemoração de datas especiais;  
Pistas de Atletismo; Hortos com pistas diversas, quadras, lagos, ciclovias etc.

### Quanto ao ambiente:

Atividades Terrestres;  
Atividades Marinhas, Náuticas ou Aquáticas;  
Atividades Aéreas.

### Quanto ao Local:

Jogos de Campo - com bolas, jogos de correr, jogos de agilidade;  
Jogos de Salão - Sensoriais, motores, psíquicos (intelectuais e afetivos) para dias de chuva;

### Jogos quanto à dificuldade de execução:

Pequenos - duração pequena e de regras fáceis e flexíveis - combinadas;  
Grandes - duração de 10 a 20 minutos com as primeiras regras preestabelecidas - preparam para os desportos e destina-se para alunos de 4ª série em diante.

### Quanto à participação nas Atividades Físicas:

Ativa;  
Moderada;  
Calma.

## **Jogos esportivos:**

### Iniciação esportiva:

- Contextualização:
  - Educação Física
  - Esporte de rendimento
  - Esporte de não rendimento
  - Escolinhas de esporte
  - Seleções
  - Jogo
  - Regras

### PCN'S

Princípio da diversidade.  
Educação Física de Qualidade  
Valorização das múltiplas leituras da realidade  
Ampliação das possibilidades de comunicação e relacionamento entre pessoas.  
Valorização da cultura.  
Respeito a si e ao outro.

Situações novas.  
Disputa como um elemento de competição e não rivalidade.  
Técnicas e táticas.  
Adaptação de regras.  
Estilo pessoal.  
Expressão de sentimentos, afeto e emoções.  
Satisfação e prazer, Comunicação e interação social.  
Respeito às diferenças.

#### Iniciação esportiva

Os ESPORTES coletivos são constituídos por várias modalidades esportivas - voleibol, futsal, futebol, handebol, pólo aquático, basquetebol - entre outros e, desde sua origem, têm sido praticados por crianças e adolescentes dos mais diferentes povos e nações. Sua evolução é constante, ficando cada vez mais evidente seu caráter competitivo, regido por regras e regulamentos (Teodorescu, 1984).

#### Benefícios da iniciação esportiva

1 - Desenvolvimento motor:

Lateralidade  
Tônus Muscular  
Equilíbrio  
Coordenação Global  
Coordenação fina  
Noção de espaço e tempo  
Noção do Corpo.

2 - Desenvolvimento cognitivo:

Percepção  
Raciocínio  
Formulação de Estratégias  
Atenção.

3 - Desenvolvimento afetivo-social:

Reação a determinadas atitudes  
Postura Social  
Socialização  
Perseverança  
Respeito  
Determinação.

#### Malefícios da iniciação esportiva mal orientada

Competitividade em excesso  
Abandono de interesse escolares  
Especialização precoce  
Falta de diversidade de movimentos

Não conhecimento da cultura corporal  
Falta de humanização  
Geração de interesses  
Abuso físico e mental

#### Rendimento X não rendimento

Esporte de rendimento  
Esporte de não rendimento

#### Escolinha X Seleção:

1 - Escolinhas	2 - Seleção
Objetivos do professor Especialização precoce Inclusão Lúdico Educação Diferentes objetivos - alunos	Objetivos do professor e da instituição Seleção – exclusão Performance Treinamento desportivo Educação Relacionamento com pais Esporte - Estudo

## **Estafetas**

#### Objetivos:

Recrear, socializar, integrar, desenvolver, divertir, competir, cooperar, alegrar, envolver, estimular, aprender...  
Desenvolver habilidades!

#### Atenção com:

- Local
- Espaço
- Participantes
- Objetivos
- Materiais

Prêmio??? Ou Prenda???

## **Gincana**

#### Objetivos:

Recrear, socializar, integrar, desenvolver, divertir, arrecadar, competir, cooperar, alegrar, envolver, estimular, aprender...

- Local
- Espaço
- Participantes
- Objetivos
- Materiais
- Profissionais

São três comissões:

- 1 - Comissão de coordenação:
  - Conhecer o perfil do público
  - Conhecer o local, temperatura e data
  - Formulação do plano de atividades
  - Objetivos
  - Avaliação
- 2 - Comissão de material
  - Som
  - Compra de materiais
  - Caixa de primeiros socorros
  - Transporte do material
  - Recolhimento do material
  - Avaliação
- 3 - Comissão de divulgação:
  - Criação de propagandas
  - Contatos com autoridades locais
  - Contatos com meios de divulgação
  - Contatos com moradores
  - Visitas as escolas
  - Distribuição do material de divulgação
  - Croqui do evento
  - Recepção
  - Ofícios de convite e agradecimento
  - Certificados
  - Coletas de notícias sobre o evento

Realização de:

- Tarefas artísticas
- Atividades com água
- Estafetas
- Shows
- Diversas (pré combinadas)
- Rápidas (perguntas, tarefas)
- Fantasias/roupas
- Assistenciais

# Lutas na Escola

## Introdução

Lutas: componente da Educação Física Escolar.

Situação atual...

Lutas na aula de EF

Lutas – Escolinha

Vista como atitude de violência

## Lutas X Artes Marciais

Lutas: cultura corporal do movimento humano; qualquer situação onde haja combate. Dentro de toda ação de defesa, contra uma fera ou um inimigo, ou de ataque, como a caça ou o combate na guerra, usando o corpo ou armas.

Artes marciais : “são sistemas codificados de estilos de luta ou treinamento, em combates armados ou não, sem o uso de armas modernas, como as de fogo”.

## Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN)

Conhecimento do corpo, os esportes, a dança, a ginástica, as lutas e os jogos.

As lutas são disputas em que o(s) oponente(s) deve(m) ser subjugado(s), mediante técnicas e estratégias de equilíbrio, contusão, imobilização ou exclusão de um determinado espaço na combinação de ações de ataque e defesa.

## Modalidades de LUTA

Esportes de luta de "corpo a corpo":

Desequilibra, derruba, controla ou exclui o adversário do espaço, a distância entre os oponentes é curta, quase nula.

Esportes de luta de "golpear ou marcar":

A finalidade é tocar em alguma parte do corpo do adversário ou golpear-lo.

A distancia entre os participantes é reduzida (de 1 a 3 metros).

Esportes de luta com implemento:

Golpear, derrubar ou controlar o adversário mediante a utilização de um implemento

## Aplicação na aula de EF:

A distancia de guarda dos participantes é media  
(de 3 a 5 metros).

Tirar, empurrar ou excluir do território: Estas ações estão implicadas em quase todas as modalidades de luta de agarrar

Virar, fixar ou imobilizar: Imobilizar é bloquear os movimentos.

Assim essas ações se desenvolvem no solo.

Derrubar ou desequilibrar: O objetivo é provocar a queda do adversário, estando este geralmente de pé.

Tocar: Tocar o adversário com os membros superiores e/ou inferiores em lugar desejado ou determinado. Os jogos indicados neste tópico fazem referencia a tocar o adversário, e não golpear.

### Medidas de segurança

Vestimenta - retirar anéis, pulseiras, colares, brincos e relógios.

Buscar agrupações homogêneas

Evitar golpear ou incidir sobre zonas que possam prejudicar o oponente.

“Se você conhece o inimigo e conhece a si mesmo, não precisa temer o resultado de cem batalhas. Se você se conhece mas não conhece o inimigo, para cada vitória ganha sofrerá também uma derrota. Se você não conhece nem o inimigo nem a si mesmo, perderá todas as batalhas...”

(Sun Tzu)

## **Jogos Populares**

Bila	Jogo do anel
O jogo do pião	Queimada
Pião	Saltar corda
Corrida de Sacos	Pula sela
Cabra Cega	Jogo da velha
Caracol	O gato e o rato
Corre cutia	Elástico
Dança das Cadeiras	Bambolê
Forca	Esconde
Amarelinha	Pega
Cabo de guerra	Jogo de Botão
Volei	

## **Recreação em Hospitais e Clínicas de Saúde**

1986, Michael Christensen, Palhaço americano, diretor do Big Apple Circus de Nova Iorque, pediu para visitar as crianças internadas, substituiu as imagens da internação por outras alegres e engraçadas, nsemente da Clown Care Unit™.

### Contra-indicações

Não há.

### Posologia

A besteirologia deve ser aplicada diariamente até que o paciente não saiba mais como ficar triste. É remédio para a vida toda.



Saúde: bem estar físico, mental e social, (Organização Mundial da Saúde).

Intenção de ministrar diferentes atividades educativas para os hospitalizados segue o objetivo de minimizar a dolorosa experiência causada pela enfermidade e a hospitalização

Com a enfermidade e a hospitalização o paciente assume um estado de “espera” e passa a conviver com o ócio, a ação educativa em ambiente hospitalar representa um adicional de possibilidades, no sentido de abrir novas perspectivas a favor do tratamento da saúde das pessoas hospitalizadas

**EXPRESSÃO DA ARTE**: consiste no desenvolvimento e na vivência de um trabalho expressivo e criativo que envolve a utilização de técnicas e materiais artísticos por meio do contato com materiais como: argila, pintura, desenhos, construção com sucatas e elaboração de adornos para festas comemorativas

**LEITURAS RECREATIVAS**: consiste na utilização de procedimentos que possibilitem o acesso a informação escrita, de maneira individual ou em grupos de jornais, contos, histórias, biografias, poesia, novela, e outros recursos, tomados não somente com o objetivo de distração em relação à doença, como também no estímulo ao gosto e ao hábito pela leitura.

**MÚSICA E MUSICOTERAPIA**: proporcionar momentos de relaxamento e de descontração individual ou em grupo, pelo prazer de ouvir, dançar e discutir as letras.

**EXIBIÇÃO DE FILMES**: consiste em atividades que atendam não somente ao lazer, mas que de um modo geral venha estimular a verbalização e o pensamento criativo

**JOGOS ESTRUTURADOS**: consiste na utilização e manejo de diferentes jogos que proporcionem o lazer, a socialização, a informação e alguns aspectos do processo cognitivo, tais como: observar, analisar, registrar, memorizar e planejar e inferir

**SEGUNDA-FEIRA**: Música e Leituras Recreativas.

**TERÇA-FEIRA**: Expressão da Arte: pintura, desenho, argila e outros.

**QUARTA-FEIRA**: Jogos Estruturados.

**QUINTA-FEIRA**: Exibição de Filmes.

**SEXTA-FEIRA**: Artes Visuais

Datas Comemorativas (elaboração de adornos para festas comemorativas e construção criativa utilizando sucatas).

Cuidados: limpeza (asepsia) e manuseio dos materiais, patologia, conversas...

[www.doutoresdaalegria.com.br](http://www.doutoresdaalegria.com.br)

# **Acampamentos e Acantonamentos**

## Diferença:

- Um *acampamento* é um local onde se realiza a hospedagem através de barracas e pouquíssima infra-estrutura;
- O *acantonamento* é um local com uma infra-estrutura melhorada: possui alojamentos, refeitório, banheiros, sistema de água e esgoto, áreas verdes, quadras, piscinas.

## Organizando um Acampamento:

- Objetivo ou Caráter;
- Estrutura do Local;
- Público-Alvo;
- Faixa Etária;
- Horas ou Dias disponíveis;
- Refeitório;
- Dormitório;
- Limpeza;
- Transporte;
- Seguro de viagem/vida;
- Visita dos Parentes;
- Segurança e Enfermaria;
- Lixo;

## Atividades e Opções de Lazer

- Esportes de Aventura;
- Trilhas;
- Jogos Cooperativos;
- Gincanas;
- Noites Culturais.

# **Animação turística:**

## Turismo:

Segundo a OMT:

"Movimento de pessoas a lugar diverso do qual habite por tempo inferior a 360 dias, desde que esta não realize atividades econômicas".

## Tipos de turismo:

- ▶ De Negócios;
- ▶ De Lazer;
- ▶ Rural;
- ▶ Cultural;
- ▶ Social;
- ▶ Grupos específicos(Melhor idade);
- ▶ Ecoturismo ou Aventura;
- ▶ Sexual(infelizmente);

### Animação:

- ▶ Do Latim *animare* :
- ▶ *Anima*: dar alma, dar vida, dar vivacidade, movimento, coragem, entusiasmo e etc.

Onde?	Publico	Porque?	Animador
Resorts; Hotéis; Navios; Spas; Albergues; Acampamentos; Acantonamentos; Ônibus; Outros	Faixa etária; Grupos homogêneos ou heterogêneos; Grupos especiais(idosos, obesos, etc.); Ativos ou sedentários; Condição sócio- econômica; Outros.	Tendência Mercadológica; Campo de trabalho relativamente novo; Rede de amizades mais ampla; Contatos internacionais; Liberdade criativa	Recreador? Guia turístico? Educador físico? Músico? Dançarino? Palhaço de auditório?

### Atividades Recreativas para clubes, Acampamentos, Hotéis e Resorts.

É conhecida por vários sinônimos: Animação, Entretenimento, Esportes e Lazer, Monitoria, etc.

São edificações que oferecem uma estrutura de Recepção, Quartos ou Acomodações, além de serviço de limpeza inerente. Outros serviços, tais como: Restaurantes, Bares, Estacionamento e Área de Lazer, entre outros, também poderão estar disponíveis.

Em resumo: são locais próprios para o recebimento adequado de público sazonal.

Exemplos:Acampamentos, Acantonamentos, Resorts, Hotéis, Pousadas, Albergues, Casas de Veraneio, Navios, Motéis etc.

### Objetivos:

Recepcionar; Entreter; Divertir; Integrar; Etc.

### Objetivos da Recreação Hoteleira

Desenvolver ocupação para o tempo ocioso;

Promover a Integração de indivíduos estranhos;

Facilitar o agrupamento por idades ou afinidades;

Desinibir e desbloquear;

Desenvolver a comunicação verbal e não-verbal;

FATURAÇÃO.

### Recreação enquanto “Setor” do Hotel

Atualmente a Recreação Hoteleira está deixando de ser algo “descartável”, antes relegada a um segundo plano, passando agora a ocupar lugar de destaque em todo planejamento de Hotéis e Resorts que tem o perfil do Lazer assistido.

Outros setores: Recepção, Governança, A&B(Alimentos e Bebidas), Manutenção, Compras, Comercial, Eventos, etc.

### Análise Preliminar

Antes de prestar este tipo de serviço, alguns fatores devem ser levados em conta e bem analisados:

- Número de pessoas que compõem a equipe;
- Carga horária e período de trabalho;
- Recursos materiais disponíveis e/ou disponibilidade para a aquisição destes recursos;
- Espaços físicos e equipamentos de lazer disponíveis;
- Público-alvo do hotel.

Número de pessoas que compõem a equipe;

Quanto maior a equipe mais diversificada será a programação e um número bem maior de hóspedes será beneficiado.

### Carga horária e período de trabalho

Sua programação dependerá de quantas horas diárias ou dias da semana você e sua equipe trabalharão.

### Recursos materiais

(disponíveis e/ou disponibilidade para a aquisição destes recursos)

Quanto mais rico for o seu “arsenal” material, mais possibilidades criativas, ou Recreativas você desenvolverá.

### Espaços físicos e equipamentos de lazer disponíveis

Verificar a característica geográfica do seu Hotel(Praia, Fazenda, Serra) ;

Estudar infra-estrutura para o Lazer disponível(Piscinas, quadras, salões) ;

Realizar Adaptações espaciais.

### Público-alvo do hotel

Nacionalidade e época determinante;

Intuito da viagem: férias ou negócios?;

Público de Evento ou público de Lazer?;

Mais Adultos, Jovens ou Crianças?;

Em grandes grupos, em família ou sozinho?;

Novo na casa ou “Habitué”?;

Heterogenia.

Perfil do Recreador	
Extrovertido; Comunicativo; Alegre; Disposto; Raciocínio Rápido; Solícito; Profissional. Postura do Recreador	Sorrir verdadeiramente; Transmitir confiança; Estar sempre a frente de qualquer situação e antecipar; Ser claro com as palavras; Cumprir suas promessas; Tratar a todos com igualdade; Planejar sempre com antecedência; Não se envolver afetivamente

Atividades indicadas:	
Jogos cooperativos; Estafetas; Esportes e jogos pré-desportivos; Campeonatos e concursos; Música; Karaoke; Oficinas de Artes;	Aulas de Ritmos; Pintura Facial e escultura com balões; Bingos; Cinema; Gincanas; Datas Comemorativas; Competição Etc. etc. etc.

### Montando uma Programação de Lazer

Fatores:

- Faixas etárias;
- Horários;
- Condições climáticas;
- Pontos de encontros;
- Música ao vivo;
- Divulgação.

### Mercado de Trabalho

17 novos empreendimentos hoteleiros em construção no Ceará, destes, seis Resorts;

Dos 82 Hotéis existentes em Fortaleza, apenas três têm setores de Recreação...

Mais de 50 clubes e, em sua grande maioria, não existem atividades recreativas pré-determinadas;

Pouquíssimas escolas organizam colônias de férias para seus alunos;

Tipos de hotéis:

- ▶ Hotel Executivo;
- ▶ Hotel de Lazer;
- ▶ Hotel Misto;
- ▶ Hotel de Charme ou Histórico;
- ▶ Hotel-Fazenda;
- ▶ Hotel-Escola;
- ▶ Hotel-Resort;
- ▶ Etc...

Apenas recentemente os hotéis de lazer se deram conta da importância do setor. À medida que a percepção da importância da animação como instrumento de *marketing* dos hotéis for se firmando, é de se esperar a oferta de ocupações fixas e mais bem remuneradas.

# Recreação em Navios

## Requisitos

Fluência em língua estrangeira;  
Disponibilidade para trabalhar 14 horas por dia, sete dias por semana;  
Dinamismo.

## Benefícios

Salários bem atrativos e em Dólar;  
Carteira assinada ou contrato de trabalho por tempo determinado;  
Auxílio médico e odontológico à bordo;  
Possibilidade de conhecer o mundo;  
Envolvimento com outras culturas.

## Atividades

Gímnicas(Hidroginástica, Aeróbica, Spinning etc...);  
Recreativas;  
Infantis;  
Danças;  
Shows e espetáculos.

# Recreação Escolar

As atividades neste laboratório devem estimular:

### ➤O pensar

- Ah, desta forma eu ainda não me envolvi com este tema!

### ➤O lembrar-se

- Tem razão, isto eu já vivenciei/ouvi!

### ➤O refletir

- Como eu aprendo? Como é a minha posição a respeito da aprendizagem?

### ➤O aprender

- Eu levo idéias novas e as posso aproveitar no meu trabalho!

Lisa aprende quando...

- ela pode demonstrar a sua individualidade
- seus sentidos são estimulados
- o assunto mexe com suas emoções
- ela quer aprender
- ela entende a tarefa
- ela consegue realizar a tarefa
- ela acha a atividade interessante.

☺ Lisa também aprende quando ela não quer aprender!

## **Aprender a aprender**

- O que é a aprendizagem?
- Como funciona o aprender?
- Como eu posso realizar estímulos para transmitir o máximo de conteúdo?
- Porque lembramos de certas coisas e esquecemos de outras?

## **Psicomotricidade (Definição)**

- „Uma ciência que tem por objetivo o estudo do homem por meio do seu corpo em movimento, nas relações com seu mundo interno externo.“

(Sociedade Brasileira de Psicomotricidade, 1982)

- „A Psicomotricidade considera o ser físico e social em transformação permanente e em constante interação com o meio, modificando-o modificando-se. Na Psicomotricidade é trabalhada a globalidade do indivíduo; é uma disciplina que estuda a implicação do corpo, a vivência corporal, o campo semiótico das palavras e a interação entre os objetos e o meio para realizar uma atividade.“

(Lapierre, 1984)

- „O termo psicomotricidade indica a conexão estreita do corpo-motor com o intelectual-psíquico. Na verdade não existe nenhum movimento sem participação de processos psíquicos ou emocionais. O ser humano só pode ser entendido como um todo; sentir e pensar, perceber e movimentar-se, estão ligados inseparavelmente e influenciam-se mutuamente.“

(Zimmer, 1989)

- Para mim o aprendizado é ligado com uma mudança de comportamento!
- Para mim o aprendizado é ligado com a capacidade de poder resolver problemas.
- Para mim o aprendizado é ligado com o fazer e o atuar!
- O aprendizado para mim é ligado com a recepção de informações!

## **O que é aprender?**

- Aprender envolve receber, processar e realizar informações. Ele é principalmente orientado na ação e acontece através do movimento.
- Aprender significa o constante desenvolvimento. O aprender sempre acontece de maneira integral, quer dizer que todas as áreas do desenvolvimento (motor, social, emocional- afetivo e cognitivo) do indivíduo estão envolvidos.
- Os caminhos da aprendizagem são múltiplos, através da observação, da imitação, do entender, do experimentar, do êxito, do elogio, da frustração, da angústia, da alegria, da prática, etc.

## **A aprendizagem funcional**

- A aprendizagem funcional significa que a criança atua pela própria motivação. A ação, o lugar e a hora resultam dos próprios motivos da criança: curiosidade, vontade de se movimentar, necessidade de se movimentar, necessidade de receber elogios, descobrir novidades...

## **A aprendizagem intencional**

- A aprendizagem intencional descreve um processo determinado por motivações externas. São oferecidos à criança estímulos orientados para desenvolver a motivação e a capacidade individual da criança. O conteúdo, a hora e o lugar, além de outras circunstâncias são pré-estabelecidas.

## **A importância da percepção e do movimento para o desenvolvimento infantil**

- A percepção e o movimento são a base para enfrentamento e reconhecimento de si mesmo, do meio ambiente material e social. Dessa forma influenciam o desenvolvimento (senso-) motor, cognitivo, emocional, social e habilidades verbais.
- Desenvolvimento está ligado aos processos de mudança. Mudança está relacionada à aprendizagem. Desenvolvimento está relacionado à aprendizagem. Desenvolver-se significa aprender.

## **Como se ensina esporte e movimento para as crianças?**

### **Quem pode?**

Exercícios e brincadeiras com crianças muitas vezes são introduzidos com a pergunta: „Quem pode...?“. Essa pergunta: „Quem pode (por exemplo) pegar a bola?“ deveria garantir o máximo de motivação, estimular as atividades e o esforço individual de cada criança.

Na verdade esta pergunta do pedagogo causa sobre tudo uma diferenciação do grupo em crianças que conseguem solucionar a tarefa, quer dizer, pegar a bola, de crianças que (ainda) não conseguem isso. Quando crianças levam a pergunta do pedagogo a sério (e isso deverá ser sempre assim, se não, seria melhor não perguntar), se trata em primeiro lugar do produto, do resultado que deverá ser alcançado: a bola pode ser pega ou não. Quase não se observa o processo de pegar a bola. Existem na verdade muitas possibilidades: jogar uma bola para cima, deixar cair uma bola, pegar perto do corpo, pegar livre no ar, rolar a bola no chão e pegá-la aí com as mãos, etc.

Se a tarefa em contrapartida for formulada assim: “Tentem diferentes formas de pegar a bola (p.ex. rolando, jogando, etc.)“, daí resulta individualmente para cada criança diferentes soluções. A situação permanece aberta para muitas formas de experimentar com a bola, para experiências com o material e até para a possibilidade das crianças jogarem juntas.

O que interessa não é uma única forma de movimento com o material, dada pelo pedagogo, mas muitas diferentes possibilidades de lidar com o material.

Apesar de que o pedagogo nem sempre solicita, é possível que a criança, dependendo do tipo de tarefa, tenha a sensação de não satisfazer as solicitações do pedagogo, de não conseguir lidar com a bola da maneira desejada. Assim, o ideal é a experiência de encontrar uma solução sozinho e solucionar a tarefa. (Brodthmann, Dieter: Die Frage nach dem Wie. In: Sportpädagogik 9, 1985, trad.: Thomas Semrau)

### **Propostas de movimentação**

- Propostas de movimentação, ao contrário de instruções de movimento, deixam ainda suficiente espaço livre para uma própria, individual realização. Aqui não é dito exatamente como a proposta vai ser resolvida, mas é dada uma dica geral.
- **Exemplo:** Como é possível passar de um lado ao outro do salão? Existem muitas maneiras diferentes; se pode andar, correr, pular, engatinhar, arrastar-se, sozinho ou com um companheiro, de frente ou de costas etc. A quantidade de soluções pode ser limitada por instruções extras. Desta maneira determinadas atividades motoras podem ser estimuladas, sem que a criatividade seja completamente deixada de lado.



## **Propostas de movimento**

### **Conceito de ensino “aberto”**

- indutivo
- o processo
- livre
- flexível
- impulsos
- experimental
- sugestões
- várias soluções

liberdade ≠ falta de método

### **Conceito de ensino “fechado”**

- dedutivo
- o produto
- rígido
- dirigido
- Instruções
- Obedecer
- uma solução correta

## **A eficiência do aprender**

Quem aprende se lembra em média de:

20% do que ele escutou

30% do que ele viu

50% do que ele escutou e viu

70% do que ele mesmo falou

90% do que ele escutou, viu e realizou.

## **Fantasia (psicologia)**

- Fantasia** é uma noção que encontra as mais diversas conceituações na psicologia.
- O conceito de Freud relaciona a fantasia a um mecanismo ligado ao princípio do prazer e distanciado do mundo externo, que o indivíduo utiliza como uma busca da satisfação por meio da ilusão.
- Para Jung, a fantasia expressa o fluxo ou agregado de imagens e idéias vindo do inconsciente, que produz uma atividade imaginativa, espontânea e criativa da psique.
- Espécie de união entre os conteúdos inconscientes e conscientes, a fantasia é o resultado imediato de operação das estruturas arquetípicas. Jung classificou-a em "fantasias ativas", as que requerem o auxílio do ego para emergirem na consciência, e "fantasias passivas", aquelas que emergem diretamente do inconsciente, porém utilizando-se de conteúdos conscientes.
- As fantasias ativas seriam altamente criativas, enquanto que as passivas seriam de natureza patológica. Ambas podem ser interpretadas.
- O conteúdo das fantasias está intimamente ligado à criação artística.

## Criatividade

Existem várias definições diferentes para criatividade. Para Ghiselin (1952), "é o processo de mudança, de desenvolvimento, de evolução na organização da vida subjetiva". Segundo Flieger (1978), "manipulamos símbolos ou objetos externos para produzir um evento incomum para nós ou para nosso meio".

Outras definições:

- "o termo pensamento criativo tem duas características fundamentais, a saber: é autônomo e é dirigido para a produção de uma nova forma" (Suchman, 1981)
- "criatividade é o processo que resulta em um produto novo, que é aceito como útil, e/ou satisfatório por um número significativo de pessoas em algum ponto no tempo" (Stein, 1974)
- "criatividade representa a emergência de algo único e original" (Anderson, 1965)
- "criatividade é o processo de tornar-se sensível a problemas, deficiências, lacunas no conhecimento, desarmonia; identificar a dificuldade, buscar soluções, formulando hipóteses a respeito das deficiências; testar e retestar estas hipóteses; e, finalmente, comunicar os resultados" (Torrance, 1965)
- "um produto ou resposta serão julgados como criativos na extensão em que a) são novos e apropriados, úteis ou de valor para uma tarefa e b) a tarefa é heurística e não algorítmica" (Amabile, 1983)

Todo ser humano possui criatividade em diferentes habilidades.

Acredita-se que a habilidade criativa das pessoas estejam de certa forma ligadas a seus talentos.

## Percepção

Sistemas sensoriais e processos de reconhecer e compreender estímulos

*"Perceber é tornar algo presente a si com a ajuda do corpo."* (Merlau-Ponty, 1990)

Percepção significa:

- Diferenciar estímulos sensoriais
- Diferenciar informações importantes das menos importantes
- Interpretar estímulos captados
- Reconhecer, compreender e organizar estímulos sensoriais e do meio ambiente
- Conectar os estímulos: „Percepção é a ponte de relação entre o indivíduo e o seu meio exterior“ (Frostig)

Processo de reconhecer, compreender e organizar estímulos

Sistemas sensoriais

Sentidos básicos:	Sentidos distantes
Percepção tátil	Percepção olfativa
Sistema vestibular (equilíbrio)	Percepção gustativa
Sistema cinestésico (tempo e espaço)	Percepção visual
	Percepção auditiva

# IV CURSO DE RECREAÇÃO, LAZER E JOGOS.

## PARTE PRÁTICA.

# SUMÁRIO

**Iniciação esportiva**  
**Dentro do ônibus**  
**Recreação para idosos**  
**Recreação com musicas**  
**Jogos de perseguição**  
**Atividades com bola de encher**  
**Recreação para descontração**  
**Recreação aquática**  
**Recreação com papel**  
**Brinquedo sucata**  
**Circuito de jogos populares**  
**Gincana com jornais**  
**Gincanas**  
**Jogos de combate (lutas)**  
**Estafetas**  
**Recreação Escolar**  
**Jogos Cooperativos**

## **Iniciação esportiva:**

Vôlei móvel – duas equipes; duas pessoas vão segurar um elástico esticado (que vai ser a rede de vôlei); as equipes vão tocando a bola; mas a rede (elástico) vai se movimentando.

Handebol ou futsal móvel – igual a anterior, só que vai ter uma trave móvel; duas pessoas com o elástico sendo a trave.

3 em 1: joga-se futsal, basquete e handebol ao mesmo tempo, ou seja, se a bola sair na lateral ou fundo troca de modalidade.

Bola ao centro corre e faz gol – duas equipes, cada membro da equipe é um numero, o professor diz um numero e esses membro (uma de cada equipe) vão correr ate a trave, voltar e pegar a bola (que estará no centro da quadra).

Ameba – (ou carimba armadilha); material: bolas; a bola vai ser lançada; qualquer um pode pegar; são todos contra todos; quem for carimbado fica sentado; e só poderá se levantar se pegar alguém (esse senta no lugar de quem o pegar) ou a bola for para perto dele e ele carimbar alguém; ganha o jogo o ultimo que não foi carimbado.

Vôlei com rede humana: três grupos; um desses grupos será a rede de vôlei; se a rede pegar a bola, o time que jogou passa a ser rede e quem é rede vai ser time; o time que sofreu um ponto também, passa a ser rede.

Vôlei com rede humana e o time que perde corre: é uma variação da atividade anterior; só que o time que sofreu um ponto tem que correr ate o fim da quadra (para não virarem rede); a rede só deixa de ser rede se pegar um dos componentes do grupo que sofreu o ponto.

Bambolê basquete - Duplas; um joga o bambolê e o outro fica parado; o que joga tem que tentar jogar o bambolê dentro do outro

Handebol com pega: um jogo de handebol normal só que tem um pega (alem dos dois times); quem ele pega fica colado ate alguém o descolar (tocando nele).

Vôlei com pano – material: panos e bolas de vôlei; é um vôlei normal, só que os jogadores vão segurar um pano; a bola não vai ser tocada com as mão, e sim com o pano; pode ser um pano grande, com varias pessoas ao redor ou vários panos menores com duas ou três pessoas segurando-o.

## **Dentro do Ônibus:**

No ônibus não pode ser muito rígido, tem que descontraír; pode fazer brincadeiras cantadas que estimule o grupo se conhecer.

### Brincadeiras:

1) Mágica dos objetos - chama uma das pessoas e combina com ela; tem que adivinhar o objeto que as outras pessoas disserem.

2) Música para socialização - "olá como vai, olá como vai / eu vou bem, eu vou bem / e você vai bem também..." (Faz as pessoas cantarem para aprender, depois ela canta para o colega ao lado, depois para o da frente, para o de trás... etc...).

## **Recreação para idosos**

Dança - música agitada, jornal ou elástico (1m); em duplas (cada dupla com um elástico ou jornal); dançam livres; primeiro só as duplas, depois duas duplas e assim continua... o importante é fazer com que haja interação entre todos.

Fazendo ritmos - um círculo grande (o professor fica nesse círculo também); todos em círculo; o professor começa batendo uma palma, todos o seguem; bate duas vezes devagar, duas vezes rápido, bate com ritmo; enfim, uma sucessão de batidas.

Dançando e conhecendo o corpo - música ritmada; um grande círculo (o professor também nesse círculo); o objetivo dessa dinâmica é trabalhar o corpo e o ritmo; é como o "siga ao mestre"; o professor começa mexendo os dedos da mão, o ombro, um passo para frente, para trás, para o lado, ritmando os passos para o lado de acordo com a música; de vez em quando, fazendo passos com duplas para haver a socialização.

### Relaxamento:

1) Com balão - balão, música não muito agitada; em círculo (o professor dentro do círculo); trabalho de relaxamento ao fim da aula; ginástica com o balão, passando pelo corpo, deitado, em pé e/ou na cadeira; coloca o balão no alto, passa pelo corpo, fazendo alongamento; pode ser feito com música lenta e um pouco agitada; (lembrar: o idoso não é recomendado sentar no chão, então é bom procurar ou fazer em pé ou em cadeiras).

2) Com bolinhas de tênis - colchonete; bolas de tênis, música (lenta) de relaxamento; em duplas; uma pessoa fica deitada (de barriga para baixo) enquanto o outro faz massagem com a bolinha; passa com um pouco de pressão, passando por todo o corpo; (na hora de trocar, o que está deitado não pode se levantar de uma vez, tem que fazer devagar; primeiro abre o olho, depois deita de lado, aí senta para o outro deitar).

3) Massagem - música lenta (de relaxamento); duplas; essa massagem é dedicada somente à cabeça; um senta entre as pernas do outro de barriga pra cima e o outro faz massagem só no rosto com movimentos circulares, usando as "bolachas" dos dedos. (O que está recebendo a massagem não é bom que cruze os braços ou as pernas).

## **Recreação com musicas:**

Arata – no começo faz esses gestos, depois em círculo, faz a coreografia rodando, batendo na perna da pessoa a direita, puxa a orelha da pessoa a esquerda, etc.

Arã sam sam, Arã sam sam  
Guli guli guli rã sam sam  
Arã sam sam  
Arã sam sam  
Arã sam sam

Arã sam sam – bate as mãos nas pernas  
guli guli – enrola as mãos  
auê – mãos pra cima

Guli guli guli rã sam sam  
Auê auê  
Guli guli guli rã sam sam  
Auê auê  
Guli guli guli rã sam sam

#### Seu Matias:

Prof.: “você conhece o seu Matias?”

Todos: “não! Mas queremos conhecer!”

Prof.: Coitado do seu Matias, ele pegou uma pneumonia e ficou com a perna assim...”

Vai fazendo varias formar de como o Seu Matias ficou; os movimentos vão se acumulando.

#### Meu tio de Paris

Quando meu tio  
chegou de Paris  
trouxe para mim  
um lindo leque, uma tesoura, uma bicicleta,  
um bambolé, um ping-pong, um chiclete ...  
(obs.: imitar o movimento do objeto simultaneamente)

#### Zaz – traz

Aqui estou eu  
Procurando alguém  
Não quer vi você  
Para ser meu par  
Todos juntos numa alegre voz,  
Vamos nos também cantar e passar

Tra la la la  
Tra la la la  
Zaz traz  
Giro eu pra la  
Vai voce para ca  
Giro eu pra la  
Vai voce para ca

Zeca pacotinho – duas rodas (uma dentro da outra); a roda de fora são dos homens e das mulheres a de dentro; mulheres viradas para os homens

- 1 – Zeca pacotinho é muito bonitinho (parado fazendo cara de feliz)
- 2 – parece um cobritinho que não para de pular (pulando de um lado pro outro)
- 3 – ele gosta de brincar (dançando com o colega)
- 4 – ele gosta de dançar (dançando com o colega)
- 5 – um passinho para o lado e um abraço apertado (passa para o lado e dá um abraço)

## **Jogos de perseguição:**

Pega pega sem correr – é um jogo de pega pega normal, só que as pessoas não podem correr; ideal para dentro de sala.

Campo minado – quem for o pegador ao pegar alguém coloca essa pessoa em um círculo (canto determinado pelo pegador); pode ser em um bambolé ou riscando um círculo com giz ao redor dele; esse que está no círculo só poderá sair do círculo se pegar alguém que estava passando por perto, essa pessoa fica no círculo e quem pegou sai.

### Carimba convencional e bandeira

Verdade ou mentira – duas filas; uma é a verdade e a outra é a mentira; se a afirmação for verdade, o grupo da verdade corre até o fim da quadra, e o da mentira tem que pegá-los, e vice-versa. Obs.: é interessante fazer perguntas que envolvam outras matérias.

Rapto das rapinas – meninos contra as meninas; cada menina vai ter 3 pulseiras, que serão suas vidas; quando a menina é pega, elas são soltas dando uma pulseira ao menino que a pegou; quando é pega depois da terceira vez vai pra prisão (porque não tem mais vidas); a brincadeira é estipulada com um tempo; no final, conta-se os pontos: cada pulseira vale 1 ponto, cada menina presa vale 2 (contagem dos pontos do time masculino) e cada menina solta vale 3 pontos (contagem dos pontos das meninas).

Canibal: tinta guache; 1 a 3 pessoas para ser o canibal (dependendo da quantidade de pessoas); dois grupos (cada grupo separa uma pessoa para ser o pajé); é uma variação de pega-pega; cada grupo escolhe uma pessoa para ser o pajé e uma cor. As pessoas estão com um lado do rosto (ou uma das mãos) pintado com a cor escolhida. O canibal, (que deve ser bem caracterizado) fica com tinta de uma cor diferente dos grupos, ele pinta o lado da pessoa que já está pintado. Essa pessoa perdeu uma vida, então vai até o seu pajé e ele a salva (pintando o outro lado do rosto). Se o canibal pintar ele novamente, ele morre e sai da brincadeira

## **Atividade com balão:**

Alongamento – com música, faz movimentos de alongamento com uma bola de encher.

Joga pra cima – joga a bola pra cima bate palma e pega

Toca uma parte do corpo – duplas; com o balão, toca uma parte do corpo com o balão.

Troca de balão – duplas, inventar várias formas de passar o balão de um pro outro.



Esgrima com balão: duplas; cada pessoa com um balão; o objetivo é encostar o balão no corpo do outro; obs.: cumprimentar antes da partida e a cada ponto feito.

Bexiga com água – dupla; cada dupla com uma bexiga com água; vai jogando de um para o outro; depois para dificultar, aumenta a distancia entra um e outro.

## **Recreação para descontração:**

Atenção, concentração – em círculo; canta a musica, e o que ele disser e a pessoa gostar bate palma; ai o professor começa a enganar, para descontrair;

“Atenção! Concentração! Vai começar, a brincadeira da comida brasileira” (diz uma comida).

Jogo do erro – quatro pessoas; 3 ficam em posição quase igual e a quarta pessoa tem que saber qual a diferença da posição entre essas três pessoas

Quem tocou? - Grupos; em círculo; uma pessoa ao meio (ela tem 30 segundos pra olhar pra todos que estão na sua equipe); depois coloca uma venda nela; as pessoas rodam e a pessoa do meio tem que adivinhar quem é a pessoa que ela tocou.

Escuta - Dupla; um com venda e o outro sem; o que está com venda segue os comandos do outro; não pode bater em ninguém; depois de um tempo coloca objetos na sala pra dificultar.

Fazer gol - Duas equipes; uma pessoa de cada equipe vai ficar vendado; a primeira que está vendada vai tentar fazer o gol só com os comandos das pessoas da sua equipe; a outra equipe vai ficar falando pra atrapalhar.

Chutar 10 bolas - Em duplas; um vendado seguindo os comandos do outro; o vendado tem que chutar 10 bolas.

Pac Man - uma pessoa para ser o pega; o resto é livre; é uma variação do pega-pega, só que não se pode correr aleatoriamente; tanto o pega (pac man) quanto as outras pessoas correm em cima das linhas da quadra; não pode sair.

Nó humano - grande círculo; pede para os alunos decorarem quem está à sua direita e à sua esquerda; solta as mãos e embaralha as pessoas. Depois todos param e sem sair do lugar da a mão pra quem tava à sua direita e à sua esquerda. O objetivo é desfazer o nó.

Frase com as sílabas – cada membro da equipe coloca em uma folha de papel a primeira sílaba do nome de cada um; depois os grupos trocam de papel e cada um terá de formar uma frase com essas sílabas; o professor pode da algumas sílabas para facilitar.

Prova da costura – cada membro da equipe vai estar de lado um para outro (ombro com ombro); na colher vai estar amarrado um barbante bem grande; essa colher vai passar por dentro da camisa de cada participante; ganha a equipe que passar por todos primeiro.

Montanha russa – dentro do ônibus; é uma simulação da montanha-russa de parques de diversão; primeiro fecha-se (todos fazem o barulho cleck), depois subindo( todos batendo os pes e gritando “bota pra subir”), nas descida grita e levanta os braços, seguindo o comando do professor.

Argila e escultor – forma-se dois círculos (um dentro do outro); quem está dentro vai ser a argila e quem está fora o escultor; coloca musica e quando ela parar, os escultores dao um passo para a direita e “pegam” a escultura do lado direito; o escultor pode colocar a escultura em qualquer posição; depois troca as funções.

Guerra de papel - Meninas de um lado e meninos do outro; todos jogam bolinha de papel para o outro lado; ganha o grupo que ao final do professor tiver menos bolinhas do seu lado.

Corrida de formula 1 – em circulo; vai seguindoa ordem de quem esta na fila; vrum (segue para o próximo), iei (é o freio, ou seja, inverte, volta para a pessoa anterior), ó o buraco (pula a pessoa que está na frente).

Voa não voa – em circulo e sentados o professor vai dizendo nomes de animais; quando ele falar um animal que voe, os alunos levantam as mãos e dizem bem alto “voa!”; para ficar bem divertido o professor engana.

Robô - Em duplas; um fica de costas pro outro; quem está na frente é o robô e vai ter que obedecer aos comandos de quem está atrás; se ele tocar as costas anda pra gente; se tocar a frente, anda pra trás, se tocar os ombros, vira e toca pro lado do ombro tocado, se tocar a cabeça, para.

Dinâmica de apresentação:

Duplas; quando a musica toca trocar de par; quem ficar sem par, sai da brincadeira; quem for saindo, fica fazendo um circulo ao redor de quem ainda esta participando da brincadeira; continua ate terminar o uma dupla ao meio.

Jogo dos animais – em circulo; o professor fica no meio do circulo; e explica como vão ser o animais que lê disser, para quem ele apontar e disser o animal vai ter que fazer a mímica e as duas pessoas ao lado vão ajudar a fazer o animal também; coelho: o do meio faz os dentes e a pata e os de lado fazem a orelha; elefante: o do meio faz a tromba e os do lado fazem a orelha; girafa: o do meio bota a mão pra cima e os do lado se agacham; macaco: o do meio coça a barriga e os do lado coçam a cabeça; águia: o do meio faz o bico com as mãos e os do lado abrem os braços (asa);

Casa, inquilino e terremoto – em trios (dois são a casa e um é o morador); é uma variação do coelho na toca; quando o professor diz “morador”, quem está dentro sai para procurar uma casa (esta fica parada); quando o professor diz “casa”, as pessoas vão atrás de um morador (que está parado); e quando o professor diz “terremoto”, todos saem, se misturando e formando casa com seus moradores dentro.

Teste psicológico (para quebrar o gelo): uma mão no nariz e outra na orelha; bate palmas e troca (invertendo as mãos).

Diz um numero: todos andando pela sala ao som de uma música agitada; quando a música parar o professor sem falar (apenas apontando) mostra com os dedos quantas pessoas devem ter no grupo e bem rápido as pessoas tem que se agrupar; variação: quando apontar um número também diz uma parte do corpo, e as pessoas vão se agrupar, mas juntando a parte do corpo que foi dita.

Corre pra casa: vários bambolês espalhados pela quadra; quando a musica parar as pessoas vão ter que ir para dentro de um dos bambolês; com o decorrer da brincadeira o professor vai tirando os bambolês; ate restar somente um todas as pessoas tentarem ir pra dentro dele.

Guerra de papel - Meninas de um lado e meninos do outro; todos jogam bolinha de papel para o outro lado; ganha o grupo que ao final do professor tiver menos bolinhas do seu lado.

Variação de quatro cantos – em circulo; o professor diz um animal (cachorro, gato, cavalo, galinha, etc.) no ouvido de cada um; e fica um no meio; esse do meio vai dizer o nome de um desses animais; quem for o animal dito, tem que trocar de lugar; e quem esta no meio, tem que pegar o lugar de quem saiu.

Carué – O professor fará o comando da brincadeira em roda, cada um será numerado porém alguns números serão substituídos aos poucos por quanto, o que e como; e um dos alunos será o Carué; o professor pergunta: “Carué, quantas batatas tem na feira?”; e o Carué falara qualquer numero e após o professor repetir esse numero, quem for esse numero falara: “Opa!”,;

Exemplo: Prof.: “Carué, quantas batatas tem na feira?”

Carué: “5”

Prof.: “5?”

Nº. 5.: “opa!”

Prof.: “quantas batatas tem na feira?”

Nº. 5.: “ 3”

Prof.: ( nesse momento o professor pode dizer “3?” - nesse caso o numero 3 responderia opa ou pode dizer “quantos”, ai quem é o quanto responde “opa”).

Sombra – começa em duplas; depois ao comando do professor vai aumentando o numero de pessoas; um na frente do outro, o da frente (ao som de uma musica), vai fazendo gestos e o de trás vai imitando.

Trocas pelas características – em circulo, fica um no meio, o do meio diz uma característica, seja ela física ou por vestimenta, e quem tem essa característica troca de lugar; o do meio tenta sair do meio, pegando o lugar de quem saiu para trocar.

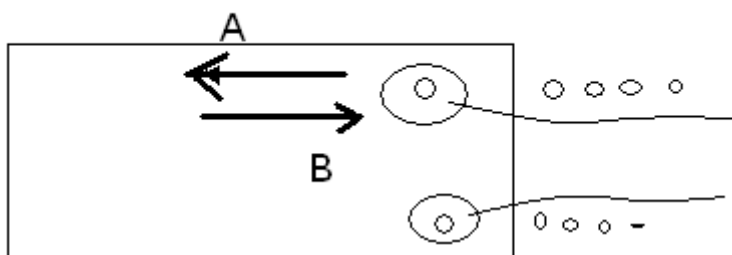
## Recreação aquática:

Pista dentro da água – grupos de quatro pessoas (duas duplas), jogo de pista normal; mas na hora de falar a palavra, fala-se debaixo d'água. Depois de um tempo, colocar também gestos na hora de falar a pista.

Estoura o balão do outro – todos com um balão; o objetivo é estourar o balão do colega, mas não deixarem estourar o seu; quem sobrar no final com seu balão ganha.

Pega ajuda: jogo de pega normal; mas quem o pegador pegar vai ter que ajuda-lo (de mãos dadas) a pegar os outros; quando tiver muito grande, a regra muda, só quem esta nas duas extremidades pode pegar, mas os que estão no meio podem impedir a pessoa de passar.

Competição com câmara de pneu - precisa-se de uma corda e uma câmara de pneu cheia para cada equipe; amarra a corda na bóia (câmara); todos fora da piscina, só um de cada vez entra; A = vai ate a borda do outro lado levando a boia, não importa como, mas tem q levar, não pode empurrar; B = na volta a pessoa é puxada pelos componentes da equipe; vence a equipe em que todos forem.



○ = bóia

○○ = pessoas

Resgate – com essa bóia, duas pessoas vão levar os componentes da equipe ate o outro lado da piscina.

Melanciabol – duas equipes; com uma melancia, tentar levar a melancia ate a borda do adversário; pode colocar varias melancias, se as equipes forem grandes; não pode arremessar a melancia.

### Relaxamento na piscina

1 - Círculo: música de relaxamento; um círculo grande; algumas pessoas dentro desse círculo; quem está dentro do círculo fica boiando; as pessoas do círculo vão passando os que estão boiando, fazendo-as passar de mão em mão no círculo; após algum tempo troca-se; até todos terem participado.

2 - Com balão - balão e música de relaxamento; em duplas; dá uma bola de encher a cada dupla; seguindo a música, a dupla vai passar a bola pelas partes do corpo; Ex.: testa com testa; olho com olho...

3 – Boiando - música de relaxamento; duplas; um da dupla fica boiando e o outro o carrega por toda a piscina; no decorrer da música pode trocar de parceiro; depois troca, quem está boiando carrega.

Múmia - papel higiênico ou pano ou algo para enrolar a pessoa; em grupos de mais de 8 pessoas; enrola-se uma das pessoas do grupo com papel higiênico ou pano fora da piscina; quem está dentro vai ter que carregar a "múmia" até o outro lado da piscina; vai e volta; transportar a "múmia" sem molhá-la.

Basquete: a câmara de pneu dentro da piscina e as pessoas fora; cada uma com uma bola; tem que pular e arremessar a bola para acertar dentro da câmara.

Caça ao tesouro – coloca dentro da piscina 10 bolas de sinuca; quando as dez pessoas acharem, coloca-se 5, depois 3 e por ultimo só uma; quem ficar por ultimo ganha.

Baú dos objetos – dentro de um baú coloca-se vários objetos e pede para os alunos adivinharem o que tem dentro; quem for adivinhando ganha pontos; isso serve como distração para preparação de uma brincadeira.

Bob esponja – em fila dentro da piscina; começa a esponja com o primeiro; depois passa por debaixo das pernas ate o ultimo; o ultimo vai pra frente, sai da piscina e espreme a esponja para encher a garrafa.

Varição – o primeiro passa por debaixo da pernas dos outros da fila; quando chega no final passa a esponja por cima da cabeça ate que ela chegue no primeiro, que sai da piscina e a espreme na garrafa; volta pra piscina e passa novamente por debaixo das pernas de todos da fila, e assim em diante.

Pólo aquático em dupla: igual ao pólo aquático normal, só que as pessoas vão estar em duplas de mãos dadas.

Vôlei na cacunda: material: bola de plástico grande; igual ao vôlei normal; só que as pessoas vão estar na cacunda das outras; obs.: colocar umas 3 a 4 pessoas soltas (sem estar na cacunda) para o jogo se tornar mais dinâmico. (bola de plástico grande)

Batata quente: varias bolas; duas equipes; uma rede de vôlei dividindo a piscina; coloca-se uma musica; e as equipes vão jogando as bolas para o outro lado; quando a musica parar, a equipe que tiver mais bolas do seu lado perde.

Pega o rabo: duas equipes; distribuir tnt de duas cores diferentes; todos com uma fita de tnt amarrado na roupa de banho; o objetivo é roubar o maior números de rabos da equipe adversária.

## Recreação com papel

Com esse mesmo papel, fazer trabalho de ginástica laboral, fazendo uma bolinha de papel ou não:

- com o papel na palma da mão, atravessar a sala
- movimentando as mãos sem deixar o papel cair
- jogar o papel pra cima e bater palmas
- de duplas: prender o papel no ombro, nas costas, no joelho, no bumbum, e atravessar a sala.
- corrida do indicador: coloca o papel no chão, com o indicador em cima e leva o papel ate o outro lado da sala.
- depois senta no papel e vai escorregando ate o outro lado da sala
- em duplas: trocar as bolinhas de papel com a pessoa de frente pra você (começa com um espaço pequeno, depois aumenta)
- conduzir a bola chutando
- quem esta de um lado, abre a perna quem esta do outro, chuta tentando fazer gol entre as pernas do outro.
- fazer cesta no braço do outro
- fazer saque por cima
- guerra de bolinha: jogar a bolinha para o outro lado, ao final do tempo, quem tiver mais bolinhas do seu lado perde.

Com uma bolinha e um copo descartável: duplas; jogar a bolinha de papel de um para o outro, mas só pode pegar com o copo descartável; inventar varias formas de pegar ( girando, colocando a mãos no chão..)

## Brinquedo de sucata

- 1- Vai e Vem (garrafas, barbante, fita adesiva).
- 2- Fut – iorgut (papelão, cartolina, copinho de iorgut, tinta).
- 3- Jogo da memória (revista, cartolina, canetinha)
- 4- Futebol de prego ( madeira, cartolina, palito de picolé, canudos, barbantes, pregos)
- 5- Frescobol (garrafa, bolas de jornal, fita adesiva)
- 6- Boca do palhaço (caixa de papelão, cartolina, papel crepom, canetinha)
- 7- Quebra-cabeça (fotos de revista)
- 8- Dama (cartolina, tinta, tampinhas de refrigerante)
- 9- Pé de lata (latas, barbante, tinta, prego)
- 10- Boliche (garrafas com água dentro, jornal, tinta)
- 11- Pega vareta (palitos de churrasco, tinta de varias cores)
- 12- Jogo das argolas (garrafas, argolas feitas de jornal, papel crepom)
- 13- Bonecos (garrafas, balão, lã, revista)
- 14- Bilboquê (garrafa, tinta, revista, barbante, crepom, jornal)
- 15- Fantoche (caixa de remédios, cartolina, papel crepom, fita, lã)
- 16- Peteca (jornal, saquinho de pipoca).

## Circuito de jogos populares:

- 1- Pular corda
- 2- Bila
- 3- Jogo de pião
- 4- Corrida de sacos
- 5- Cabra cega
- 6- Amarelinha
- 7- Forca
- 8- Dança das cadeiras
- 9- Jogo de botão
- 10- Cabo de guerra
- 11- Jogo de passar anel
- 12- Pula seca (pular carniça)
- 13- Jogo da velha
- 14- O gato e o rato
- 15- Jogo das pedras
- 16- Elástico
- 17- Bambolê

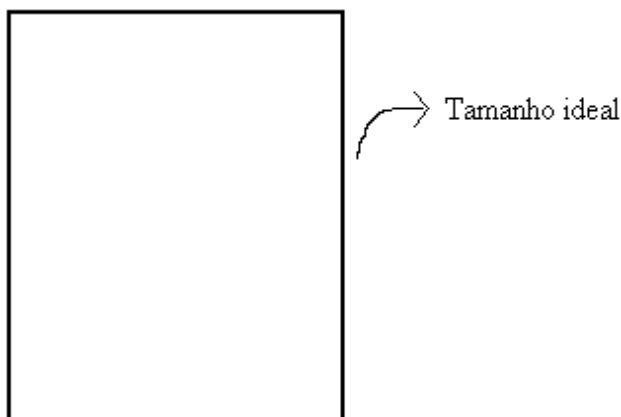
## Gincana com jornais:

Material - jornais, fita gomada, linha (barbante), tesoura.

Separação - 3 ou mais grupos

Desenvolvimento - distribui os jornais com as equipes e pede para que eles façam uma bola (média), bola de ping-pong, espada, dardo e ainda, se tiver papel suficiente, um mascote (vestir um dos integrantes de jornal); Dá um tempo para que terminem e aí começa a competição com os objetos que eles mesmos produziram... a bola: futsal (chutes a gol, embaixadinhas), vôlei, basquete (acertar a cesta mais vezes); ping-pong: em vez de raquete são dois copos descartáveis e fica passando de um para o outro; dardo: quem lança mais longe; espada: quem derruba primeiro o que o outro tem no dorso da outra mão; mascote: desfile do melhor mascote.

OBS: professor fazer de jornal um quadrado de papel para ser colocado na prova da espada.



## **Gincana:**

Caos: espalha pelo espaço vários números e cada número tem uma palavra secreta; a equipe tem que achar o número, correspondente a sua casa no tabuleiro, e dizer a palavra secreta desse número a um dos monitores; essa palavra tem uma prova a ser cumprida; quando todos da equipe fazem a tarefa, eles podem jogar o dado para avançar no tabuleiro.

### Lista de Tarefas

1. Sapo: Contar até 15 em voz alta
2. Água: Dançar Forró em pares
3. Fogo: Pular de uma perna só 5 vezes
4. Terra: Gritar juntos eu te amo
5. Ar: Cantar parabéns a você
6. Vento: Cantar atirei o pau no gato em círculo
7. Dia: Simular brincar de bambolê com os quadris por 10 segundos
8. Noite: Deitar no chão 2 vezes
9. Tarde: Sentar no chão 2 vezes
10. Canto: 1 canta rock e os outros dançam por 10 segundos
11. Penta: Fazer 10 polichinelos
12. Triângulo: Fazer 10 abdominais
13. Tetra: Fazer 5 flexões (apoio de frente) facilitar para as mulheres
14. Círculo: Simular uma partida de vôlei
15. Quadrado: simular uma partida de basquete
16. Porco: Aperta a mão do professor
17. Dado: Sorrir para o professor
18. Saturno: Fazer careta para o professor
19. Cobra: fazer a palavra OI com o bumbum
20. Raposa: cantar e dançar o creu por 5 segundos
21. Verde: Gritar juntos nós somos lindos
22. Rosa: Formar grupos de 2 ou 3 encostando os cotovelos
23. Azul: Cantar e dançar o piripiri da Gretchem por 5 segundos
24. Domingo: Colocar um colega nas costas
25. Perola: 1 canta samba e os outros dançam por 5 segundos
26. Copa: Deitar e simular a natação
27. Bela: Deitar e simular fica em pé numa prancha de surf
28. Gato: Imitar um gato por 10 segundos
29. Cão: Imitar um cachorro por 10 segundos
30. Lápis: Imitar uma cabra por 10 segundos
31. Limão: Imitar um jumento por 10 segundos
32. Capacete: Imitar uma vaca por 10 segundos
33. Bola: Imitar o macaco por 10 segundos
34. Taco: Correr em círculo por 10 segundos
35. Delta: Andar para trás até o fim da quadra
36. Ouro: Andar de lado até o fim da quadra



37. Prata: Andar de 4 apoios até o fim da quadra
38. Bronze: Deitar e fazer bicicleta por 10 segundos
39. Golpe: Todos devem se abraçar ao mesmo tempo
40. Lei: Sentar e fazer borboletinha por 10 segundos
41. Perna: Pular o mais alto possível por 10 segundos contando em voz alta
42. Bomba: Gritar: Nós Vamos Ganhar!
43. Cena: Sentar e cruzar as pernas
44. Campo: Simular tocar instrumentos em uma orquestra e 1 deve ser maestro
45. Espelho: 1 vai na gente e os outros repetem seus gestos tipo os sombras (10 seg)
46. Sala: Simular uma partida de futebol até o gol
47. Boi: Rolar pela quadra
48. Pato: contar até 30 em voz alta

Gincana de slogans – com um tempo pré-determinado os grupos vai ter que adivinhar as marcas dos slogans

Exemplo: As legitimas (havaianas), é impossível comer um só (elma chips),  
Compacto para quem vê, gigante para quem anda (fox)...

## **Jogos de combate (lutas):**

1) Desequilibrar: em duplas; o pé de um aluno fica junto com o pé do outro, e eles dão as mãos; sem desgrudar os pés um do outro e só usando as mãos, um tenta desequilibrar o outro

2) 1 pé só: duplas; os alunos ficam de um pé só; um tem que tentar desequilibrar o outro

3) Na linha: em duplas; os dois ficam em cima da linha (marcação da quadra); um tem que tentar desequilibrar o outro; tirá-lo de cima da linha

4) Pisapé: em duplas; o objetivo é um pisar no pé do outro; só que há duas maneiras: *sem movimento*: um tenta pisar no pé do outro, sem se mexer; vai um de cada vez ou *com movimento*: um tenta pisar no pé do outro; só que eles podem se mexer; não é necessário ser um de cada vez; pode ser os dois ao mesmo tempo

5) Tocar o ombro: em duplas; um tem que tentar tocar o ombro do outro

6) Empurra ao outro lado: em duplas; um aluno fica de costas para o outro; o de trás fica com as mãos nas costas do da frente; o objetivo é chegar ao outro lado da quadra; o da frente tem que impedir o de trás de empurrá-lo; pode variar fazendo com que eles fiquem de costas um pro outro; um empurrando e o outro tentando ficar parado

7) Puxar ao outro lado: em duplas; um tem que puxar o outro até o outro lado da quadra; puxando pelas mãos; não pode puxar pela camisa, só pelos braços

8) De cócoras: em duplas; os dois de cócoras, um tem que desequilibrar o outro e derrubá-lo.

9) Derruba com o ombro: duplas; em um quadrado; com as mãos para trás, tenta tirar o adversário do quadrado.

10) Puxa pro seu lado: duas filas; um de frente pro outro; uma linha divide as duas equipes; o objetivo é puxar as pessoas para o seu lado; quem é puxado ajuda o time que o puxou ou tenta atrapalhar (depende do professor e da turma)

11)Capoeira: é um jogo de perseguição; onde quem é pego fica colado; só que essa pessoa fica na posição de esquiva da capoeira; para ser descolado, alguém na sua frente, faz a ginga da capoeira.

12) Balão nas costas: todos com uma bexiga nas costas; dentro da camisa; o objetivo é estourar o balão do outro sem deixar que estourem o seu.

13) Boxe: duplas; cada dupla com uma bexiga; um fica segurando enquanto o outro vai ter que dar golpes de boxe na bexiga; (ex.:da 3socos e um gancho). O professor pode fazer uma seqüência de golpes para os alunos seguirem.

14) Puxar o colega: dupla; de mãos dadas; puxar o colega ate um ponto estabelecido pelo professor.

15) Abraça e não deixar correr: quem esta atrás, segura na cintura de quem esta na frente e não deixa que ele corra ate o outro lado; o da frente tem que ir ate o outro lado da quadra.

16) Briga de jacaré: duplas; posição: quatro apoios (de costas); um tenta puxar a mão do outro para desequilibrá-lo.

17) Briga do caranguejo: dupla; posição: quatro apoios de frente (caranguejo); o objetivo é fazer com que o outro se sente.

18) Protege a bola: dupla, cada um com uma bola em baixo do braço; (na posição de um joelho no chão); se fizer o outro cair, ganha um ponto; se derrubar a bola do outro, dois pontos.

19) Um joelho no chão: duplas; o objetivo é desequilibrar o colega; se o fizer colocar a mão no chão, ganha um ponto; sentar, dois pontos; costas no chão, três pontos.

20) Com bastão: duplas, cada dupla com um bastão; sentados um de frente para o outro; os dois segurando o bastão e puxando; o objetivo é fazer o oponente tirar o bumbum do chão.

21) Protege a bolinha: dupla; um fica deitado em cima da bolinha para protege-la, impedindo que o outro a pegue; a outra pessoa , vai tentar vira o adversário e pegar a bolinha dele.

22) Mula burra: dupla, um fica deitado de barriga para baixo; o outro vai ter que virá-lo.

23) Queda de braço

24) Luta do polegar

25) Empurra o pé: duplas; sentados encostando os pés; o objetivo é empurrar o pé o do outro, para que ele não empurre o seu.

## **Estafeta:**

Por dentro do bambolê: cada equipe com um bambolê; o primeiro joga o bambolê (a uma distancia que ele consiga pular dentro); pula para dentro do bambolê e joga novamente; faz isso ate chegar em um ponto pré-determinado pelo professor; volta do mesmo jeito e o próximo da fila vai.

Abraçadinho: - em fila; todos abraçam quem está na frente; não pode soltar; tem que chegar ao outro lado.

Passar o bambolê de mãos dadas: todos de mãos dadas; passar o a bambolê ate o ultimo da fila; depois o ultimo vem para o começo e passa novamente ate todos irem.

Corrida do chinês: em fila; todos do grupo dão as mãos por debaixo das pernas; o objetivo é chegar ao outro lado, todos, sem soltar as mãos.

Passar bola - Em fila, um atrás do outro; passa a bola por cima da cabeça; quando a bola chegar no final, o ultimo vem para frente, só que em zig-zag; continua ate todos participarem.

Passa a bola presa nas pernas: todos sentados um atrás do outro; o primeiro coloca a bola presa nas pernas e passa para o de trás; o ultimo vai com a bola para frente ate todos irem.

Andar sentado: todos sentados e em fila um atrás do outro; as mãos vão ficar em cima dos pés de quem esta atrás; ao sinal do professor vão andar ate chegar a um ponto determinado pelo professor.

Carregar o colega dentro do bambolê: um bambolê para cada equipe; o de frente carrega o de trás ate o cone; o que foi carregado volta para pegar a pessoa que estava atrás dele na fila; quem carregou fica do outro lado, esperando o resto da fila terminar a prova; obs.: ser carregado é ficar dentro do bambolê ate o ponto determinado.

Bate na tabela e volta: as equipes em fila; vai um de cada vez joga a bola na tabela do basquete, e passa a bola para o próximo.

Segura no pé do da frente: uma fila; o de trás pega no pé do da frente; o da frente vai estar de um pé só (o pé levantado vai ser segurado pela pessoa que esta atrás); vai ate um ponto determinado e volta (sem quebrar a corrente).

Grupos de quatro pessoas - é um jogo de concentração; uma das pessoas faz a atividade; a outra vai ser seu espelho; outra vai reclamar para a primeira por que ela não foi a um certo encontro marcado; e a quarta pessoa vai perguntar coisas para a primeira sobre sua vida.

## **Recreação Escolar e Jogos:**

Passa-linha: o grupo forma duas filas, o primeiro tem que passar a linha pela manga da camisa e pela perna da calça e passar a linha para o companheiro de trás fazer o mesmo. Ganha o grupo em que todos os participantes passarem a linha pela blusa e calça, e terminarem primeiro.

Corrida da Bolacha: permanece em filas, cada participante recebe uma bolacha, o primeiro começa a comer a bolacha, engole e assovia. Após o assovio sair sem um farelo de bolacha a pessoa de trás começa a comer, fazendo o mesmo. Ganha o grupo em que o último participante comer a bolacha e assoviar primeiro.

Pega-meias: Em um recipiente, colocam-se vários pares de meias e misturam-nos e um recipiente com pregadores. Deixa um espaço entre os recipientes e no outro lado, há duas pessoas segurando um fio de barbante. O grupo também é dividido em dois, permanecendo em filas. O primeiro jogador vai até o recipiente, pega um par de meias. Em seguida ele corre até o recipiente de pregadores e corre até as pessoas que seguram o varal e penduram as meias. Ganha quem tiver mais pares de meias.

Passa-bola: Divide-se o grupo em duas equipes, e entrega-se uma bola para cada grupo. Cada grupo tem que formar um círculo para iniciar a brincadeira. Cada equipe tem que jogar a bola um para o outro sem se mover e sem deixar a bola cair. Cada pessoa que tocar na bola, equivale a um ponto. Ao acumular 10 pontos, o grupo faz um grito de guerra com o intuito de assustar a outra equipe, fazendo-a derrubar a bola. No fim da brincadeira coloca-se uma ou mais pessoas no meio do grupo para tentar pegar a bola ou fazer a equipe deixar a bola cair.

Basquete: Divide-se a turma em dois grupos. O grupo tem que sair passando a bola um para o outro, sem toca-la no chão até fazer a cesta. Se a bola cair no chão, ela passa a ser da equipe adversária. Ganha quem fizer mais pontos. O jogo pode ser modificado, fazendo com que ao se acertar a tabela, marque-se um ponto. E o jogador pode andar com a bola.

Takeshii's Castle: Monta-se um circuito com cadeiras, mesas, ou o que mais você achar que pode dificultar ou facilitar o percurso. Divide-se a turma em dois grupos.

- Colocam-se as mesas como barreiras protetoras. Um grupo fica a uma distância dessas barreiras, com bolinhas na mão. O outro grupo fica do outro lado das barreiras, para iniciar a prova. Um grupo tem um determinado tempo para levar o maior número de “segredos” até o outro lado do percurso, sem ser atingido pela bolinha do adversário. Vai um jogador por vez. Ganha o grupo que levar o maior número de “segredos” para o outro lado.

Jogo dinamarquês: Com um cabo de vassoura duas pessoas colocam-o entre as pernas, segurando-o à frente com as duas mãos. Ambas ficam de costas uma para a outra. Após

o sinal, amos começam a puxar o cabo de vassoura com a intenção de derrubar uma garrafa á frente deles com a ponta do cabo.

Guardião: o grupo forma um círculo onde duas pessoas ficam no meio, uma pessoa protege a outra da bola que o grupo joga um para o outro. A intenção das pessoas do círculo é acertar a bola na pessoa que está sendo protegida. Quando a bola é acertada no protegido, a pessoa que acertou a bola passa a proteger a pessoa que antes estava protegendo enquanto o que foi acertado vai para o círculo.

Gol: faz-se um círculo, cada pessoa abre suas pernas, encostando a lateral de seus pés no pé da pessoa vizinha a ela, começam a jogar a bola um para os outros, com a intenção de fazer o gol entre as pernas de uma das pessoas, se a pessoa for goleada, vira de costas, permanecendo de pernas abertas e continua o jogo. Se for acertada de novo, ela vira de frente, e assim por diante.

País dos Nazubime: Forma-se um círculo no chão com uma corda e todos entra no círculo. Cada integrante segura seu tornozelo com as mãos, ficando inclinado. Então começam a andar, empurrando o adversário, tentando tira-lo do círculo. Ganha a ultima pessoa que ficar no círculo.

Enchente: Está havendo uma enchente e a cidade está sendo inundada. Porém há pequenas ilhas onde você poderá se salvar.

- Divide-se a turma em dois grupos.
- Utiliza-se um chão quadriculado, ou monta-se uma grade quadriculada.
- O professor monta um mapa em uma folha, onde só ele terá acesso, marcando os quadrados onde a pessoa poderá se salvar.
- Cada pessoa do grupo (1 pessoa por vez) escolhe um quadrado, tentando acertar a ilha.
- Se errar o quadrado, a pessoa afunda e é a vez da outra equipe.

Pirata: Pessoas dentro do bambolê segurando com as duas mãos. Quem está dentro do bambolê fugirá dos piratas, que estarão com a bola e tentarão colocar a bola dentro do bambolê para afundá-lo. O barco volta quando outro barco unir-se ao afundado.

Obs: quem ta dentro do bambolê são os barcos e quem está sem o bambolê segurando as bolas são os piratas.

AMC: 2 pessoas serão a AMC e o resto serão os carros, os carros estarão segurando o bambolê como se fosse volante, os carros terão que passar de um lado para o outro, pontos determinados pelo professor, sem ser pegue pela AMC. Quem for pegue pela AMC, passará a ser obstáculo.

### Lambalú

“A gente dança labalú, lambalú lambalú” } 2 vezes

- Em círculo, pegando em alguma parte do corpo de ambas as pessoas ao lado e roda para o lado e em seguida para o outro, cantando.
- Na segunda vez da música, bate palma e grita-se: “hey!”

Peixe Palhaço: Em duplas, um de frente ao outro. Um vai ser o peixe e o outro o limpador de vidros, tudo que o limpador de vidros faz o peixe palhaço segue.  
Variação: Ao invés do aquário uma jaula e do peixe um macaco.

Espinha: Em pares, um do lado do outro com ombros encostados. Um será o nariz e a outra pessoa a espinha. O nariz fica andando tentando se livrar da espinha e a espinha tenta não desgrudar do nariz. Depois inverte-se os papéis.

Nunca 3: Em duplas ombro com ombro e uma pessoa sozinha, sem correr. Para que o que está solto arrume um par deverá encostar o ombro em um dos de alguma dupla. Quando o que está solto encosta em um o outro do outro lado deverá sair e ir atrás de outra pessoa.

Chapeuzinho Vermelho e Lobo Mal: Formam-se duplas que ficam espalhadas pelo espaço. Uma pessoa é o lobo mal e a outra a chapeuzinho que foge do lobo mal. Caso o Lobo pegue a chapeuzinho esta virará lobo e o lobo virará chapeuzinho. Caso a Chapeuzinho escolha alguma dupla para ficar ao lado a pessoa que está do lado oposto dela passará a ser o lobo mal e o antigo lobo passará a ser chapeuzinho.

Coelhinho e Caçador: Em duplas um de frente para o outro e duas pessoas soltas, uma será o coelho e a outra pessoa o caçador. O caçador tenta pegar o coelho caso esse consiga os papéis se invertem. Caso o coelho entre em uma das toca escolhendo uma pessoa para sair o caçador anterior virará coelho e a pessoa que saiu da toca virará caçador.

Coelho de Páscoa: Faz-se um círculo onde uma primeira pessoa vira para a pessoa da direita e imita um coelho e assim sucessivamente. Após todos aprenderem como é o coelho e ele chegar na primeira pessoa novamente acrescenta-se a espingarda que será passada da mesma forma que o coelho foi passado, tentando matar o coelho. Acrescenta aos poucos o binóculo, que é como se uma pessoa estivesse vendo e mais tarde a paz que faz gesto de paz. Para deixar mais dinâmico faz cada gesto para lados diferentes.

Pedra, Papel e Tesoura: Em duplas, mãos para trás brinca de pedra papel e tesoura. O papel, que é a mão aberta, ganha da pedra; a tesoura, que é o gesto de uma tesoura com as mãos, ganha do papel e perde para a pedra; e a pedra, que é a mão fechada, ganha da tesoura.

Vovó, Lobo e Caçador: É uma variação da pedra, papel e tesoura, porém em grupo. Formam-se dois grupos, num determinado tempo os grupos se reúnem e decidem o que vai ser e no “já” o grupo todo faz o gesto para o grupo oposto. O lobo come a vovó, a vovó bate no caçador e o caçador mata o lobo. O grupo que perder sai correndo até um determinado local antes que o grupo que ganhou pegue. Cada pessoa pegue é ponto para o grupo que pegou ou as pessoas pegue passa a ser do grupo oposto e ganha quem não tiver mais ninguém.

Velho Faroeste: As pessoas andam livremente pela sala com as pernas flexionadas como se estivessem num filme de bang bang. O professor ao dizer uma direção (esquerda, direita, atrás) a pessoa salta na direção e atira como se estivesse com uma arma, a arma é a mão.

Balão Mágico: O professor pega um balão seco e as pessoas tentam imitar tudo que o professor executa com o balão. Estica, dobra, enche... Depois fazem um círculo e fazem a mesma coisa só que em grupo, como se o círculo fosse o balão.

Jogo do Tato: Em duplas, um de olho fechado tentando adivinhar o que o outro está desenhando na mão na sua mão.

João Acolá Avião: Uma pessoa tenta pegar as outras. As pessoas coladas deverão ficar paradas com os braços abertos, para serem descoladas outra pessoa n colada deverá girá-las como se fosse um avião. Depois de colada três vezes passa a ser o pegue.

O Último da Fila: Quatro pessoas sentam no centro da quadra, formando um X, e atrás dessas pessoas filas. No centro do X terá uma pessoa que irá dá uma volta por fora do X e escolherá uma fileira para ficar. A fileira escolhida terá que levantar e dá uma volta completa e sentar no mesmo lugar, o último da fileira passará a ser o pegue.