

Jogos e Brincadeiras para aquecimento e volta a calma

ATIVIDADES PARA EMEI

- 1- **Vamos roubar a calda:** cada aluno da turma deverá receber uma tira de tecido ou até mesmo papel (jornal), que deverá ser colocado no cóis da calça nas costas, (como se fosse um rabinho). Ao sinal, cada um deverá tentar roubar o rabinho do outro e ao mesmo tempo proteger o seu. Vencerá aquele que ao final tiver conquistado o maior número de rabinhos.

Objetivo: Pode ser utilizada como uma atividade de aquecimento, porém não podemos nos esquecer que alguns poderão ficar frustrados pela perda do papelzinho, então o professor deverá estimulá-lo a recuperar, pegando o papelzinho de outro colega.

- 2- **Quero minha casa:** O professor deverá posicionar os alunos em um canto da quadra, e no outro extremo colocar bambolês no chão de forma que um aluno ficará sem (ex. se tivermos 10 alunos, devemos colocar somente 9 bambolês). Ao sinal do professor, todos deverão correr e entrar no bambolê. O aluno que ficar sem, deverá escolher um bambolê para ser retirado, (ficando 8 bambolês para 10 alunos) na próxima rodada, este aluno deverá escolher um coleguinha para correrem juntos e conquistar seu bambolê, assim outro aluno ficará sem bambolê e assim sucessivamente, o aluno que ficar fora do bambolê deverá retirar outro bambolê e escolher outro coleguinha para juntos participarem da próxima rodada.

Objetivo: compartilhar espaços

5- Circuito combinado: Material: cones ou garrafas Pet, bambolês ou fazer círculos no chão com giz, 2 colchonetes e 2 bolas.

Dividir a turma em dois grupos, cada grupo deverá ser posicionado em colunas na linha inicial do circuito. O material deverá ser colocado da seguinte forma:

Os cones deverão estar um na frente do outro com direções alternadas formando um zig-zag, os bambolês o colchonete e a bola próxima a tabela de Basquete. Ao sinal do professor o primeiro aluno de cada coluna, deverá correr em zig-zag entre os cones, ao chegar nos bambolês, correr de forma que cada pé toque o centro dos bambolês, no colchonete efetuar rolamento pegar a bola e efetuar cesta na tabela de basquete (na falta, colocar um balde ou qualquer outro

Jogos e Brincadeiras para aquecimento e volta a calma

material que possa substituir), neste momento o segundo da coluna poderá iniciar a corrida. Vencerá a turma que terminar as tarefas primeiro.

6- O sobrevivente: Cada aluno deverá receber um bexiga amarrada a um barbante que deverá ser amarrado no tornozelo, cada aluno deverá tentar pisar na bexiga do outro com o objetivo de estourá-la e ao mesmo tempo protegendo a sua. Quem tiver a bexiga estourada deverá unir-se algum colega e continuar na brincadeira. Vencerá aquele que ao final estiver com sua bexiga.

7- Rouba a bandeira: A brincadeira consiste em duas equipes, uma de cada lado de quadra/campo cada uma de posse de uma bandeira que deverá estar fixa nas extremidades dos duas quadras. Cada equipe deverá roubar a bandeira da outra equipe e ao mesmo tempo proteger a sua guarda(não poderá ser tocado pelo adversário) e da sua bandeira. O componente for tocado pelo adversário deverá permanecer parado no local e só poderá voltar à brincadeira quando for salvo(tocado) por um companheiro. A equipe que conseguir apanhar a bandeira do adversário e voltar para o seu lado da quadra/campo sem ser tocado pelo adversário, marca um ponto e o jogo inicia-se novamente.

8- Picada da cobra: Esta brincadeira assemelha-se ao pega-pega, porém quando alguém for tocado deverá continuar fugindo segurando o local tocado, seja no ombro, nas costas, nas pernas, na cabeça, etc...No segundo toque o fugitivo deverá continuar correndo com a outra mão no segundo local tocado e manter a mão no primeiro lugar tocado, no terceiro toque passará a ser o pegador.

Ex.: 1º o pegador tocou na cabeça de um fugitivo, então o fugitivo continua correndo com a mão na cabeça, o pegador toca novamente o mesmo fugitivo porém só que agora na perna por exemplo, então o fugitivo continua fugindo com uma das mãos na cabeça e a outra na perna, se for tocado pela terceira vez, passará a ser o pegador.

Jogos e Brincadeiras para aquecimento e volta a calma

ATIVIDADES PARA VOLTA A CALMA

- 1- **Jogo da velha:** O professor deverá riscar no chão as linhas do jogo da velha, na falta de possibilidade ele poderá anteceder-se criando uma espécie de tabuleiro de tecido (TNT e durex colorido, que poderá ser carregado e utilizado em qualquer ambiente). O símbolo do círculo será substituído pela bolinha de tênis e o X será substituído pela raquete. Para cada tabuleiro poderemos trabalhar com 6 crianças 3 serão a equipe da bolinha e 3 a equipe da raquete. Tira-se par ou ímpar, ou joga-se um dado para saber que equipe inicia o jogo, daí segue-se a regra já conhecida. O jogo poderá ser efetuado também dispensando os materiais, as bolinhas e as raquetes poderão ser substituídas pelas próprias crianças que deverão se deslocar sobre o tabuleiro criando as situações de jogo.
- 2- **Picasso:** A turma deverá ser posicionada em círculo e sentados, cada aluno deverá receber um lápis e uma folha. O professor deverá ir direcionando a brincadeira. Inicialmente todos deverão escrever a letra

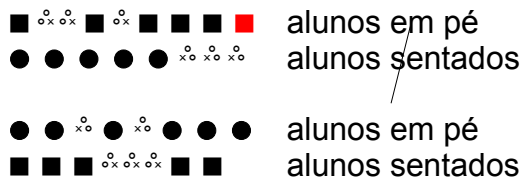
U grande de forma que ocupe a maior parte da folha. Feito isso todos deverão passar a sua folha para o companheiro da direita. Na folha recebida cada um deverá desenhar cabelos, podendo ser crespo, liso, longo, curto, etc....Passarão a folha novamente a sua direita e assim sucessivamente até que o rosto esteja completo. No final, todos deverão colocar seu nome na parte de baixo na folha e o título de sua obra.

- 3- **O comandante:** A turma deverá ser posicionada em círculo e em pé. Um aluno deve se retirar do ambiente e a turma deverá escolher um colega para ser o comandante. Quando o aluno que foi retirado voltar,

Jogos e Brincadeiras para aquecimento e volta a calma

todos deverão fazer os gestos que o comandante determinar através de mímica, este não deverá demorar para trocar os gestos, o aluno que esteve ausente deverá ter 3 chances para descobrir quem é o comandante se acertar continua na próxima rodada e a turma troca o comandante.

- 4- **Viúva e Viúvo:** O professor deverá dividir a turma e duplas, porém um aluno deverá ficar sozinho e será denominado **viúva** ou **viúvo** que deverá através de piscar o olho, chamar para si um dos alunos da fileira da frente que estiver sentado. Neste momento o companheiro do aluno chamado deverá segurá-lo impedindo a fuga, se o colega conseguir fugir, deverá sentar-se à frente daquele que piscou(viúvo/viúva) e o que ficou sozinho passará a ser o **viúvo ou viúva** e assim sucessivamente. Esta atividade estimula atenção e reflexos.



- 5- **Vamos às compras:** Sentado em círculo os alunos deverão dar continuidade à frase do professor: “Pessoal agora vamos às compras, precisamos trazer peixe”,cada aluno deverá dizer um produto com a letra **P**, prego, presunto, palito... e assim sucessivamente. Quando chegar no professor este deverá trocar a letra. O aluno que errar deverá sentar-se atrás do professor e auxiliá-lo na próxima escolha.
- 6- **Telefone sem fio:** Sentados em círculo o professor ou um aluno deverá sussurrar uma frase no ouvido do companheiro da direita, este deverá repetir a frase para o próximo da direita e assim sucessivamente. O último aluno deverá falar alto para todos qual a frase que chegou a seus

Jogos e Brincadeiras para aquecimento e volta a calma

ouvidos. Geralmente a frase chega toda distorcida gerando um clima descontraído e divertido.

Observação: estas atividades foram acrescentadas àquelas já sugeridas na apostila de Tênis, todas já foram utilizadas e houve envolvimento e participação geral dos alunos.

ADAPTAÇÃO DO ROCKEY T NIS: As adaptações foram criadas em decorrência das raquetes serem de material rígido que podem provocar ferimentos se acertadas nas mãos ou rosto. Estas foram substituídas por garrafas PET para as turmas de alunos até a quarta série (9 e 10 anos). Podemos também aproveitar os dias de chuva ou sem opção de local de trabalho, para decorar estas garrafas com tinta plástica assim cada aluno terá a sua garrafa personalizada aumentando o envolvimento, a motivação e a valorização pessoal dos alunos. As regras foram criada pelos próprios alunos que são as seguintes.

- 1- o jogo inicia-se no meio de campo com os jogadores posicionados de forma intercalada em forma de círculo, o jogador ganhador do par ou ímpar inicia a jogada a um de seus companheiros com toque de bola;
- 2- a bola só poderá ser deslocada por toque da raquete/PET rasteiramente o voleio só poderá ser efetuado na linha limite da quadra de volei;
- 3- não existe goleiro fixo, aquele que estiver mais próximo da trave no momento do ataque deve posicionar-se na defesa que poderá ser feita somente com os pés ou a raquete/PET;
- 4- o jogo é dividido em dois tempos de quinze minutos cada, com intervalo de 5 minutos entre os mesmos para troca de campo;
- 5- não existe lateral nem escanteio;

Jogos e Brincadeiras para aquecimento e volta a calma

- 6- se a bola sair pela linha de fundo o jogo deverá ser paralisado e iniciado novamente com a posse de bola ao goleiro do campo de onde saiu a bola;
- 7- em caso de gol o jogo inicia-se com o goleiro que tomou o gol;
- 8- cada gol vale 1 ponto;
- 9- os gols marcados antes da linha limite da quadra de volei valem 3 pontos;
- 10- se durante o ataque se a bola for tocada por todos os componentes do time e este resultar em gol, o mesmo valerá 5 pontos; (isto estimula a equipe na participação de todos os componentes);
- 11- a bola só poderá ser deslocada em contato com a raquete/PET;
- 12- se ocorrer obstrução do trânsito da bola por qualquer parte do corpo, este ato resultará em falta;
- 13- 3 faltas coletivas implicará na perda de um ponto no placar geral; cumulativas pelas faltas individuais;
- 14- 3 faltas individuais implicará no afastamento do aluno em 2 minutos sem substituição;
- 15- atitudes mal intencionais como choques e obstruções corpo a corpo resultam em expulsão do aluno sem substituição; assim como 2 afastamentos pelo mesmo jogador;
- 16- o representante de cada equipe poderá pedir 1 “tempo técnico” de 30 ‘ em cada etapa do jogo;

17- as substituições poderão ser feitas à qualquer momento do jogo com aviso prévio ao juiz sendo que o aluno a substituir só poderá entrar no momento da saída do substituído;