

As brincadeiras que mostraremos a seguir envolvem principalmente a habilidade motora de locomoção, isso é, andar, correr, saltar, saltitar, etc. Dentre as capacidades motoras envolvidas, as principais são resistência e velocidade.

Estas brincadeiras podem ser utilizados principalmente para crianças acima de 3 anos e de preferência até os 10 anos, isso é, até o 5º. ano. Mas eventualmente podem ser feitos com adolescentes e adultos como um aquecimento ou atividades entre pais e filhos, etc. O número de participantes varia de acordo com a idade (quanto mais novos, menos participantes) e tamanho do local, pois quanto mais participantes, o risco de “trombadas”, empurrões é maior em um local pequeno.

BRINCADEIRAS TIPO “PEGA-PEGA”:

- ❖ Americano (quem for pego, fica parado, de pernas afastadas e pode ser salvo se passarem por baixo de suas pernas).
- ❖ Tartaruga (o piques é ficar de costas no chão, como uma tartaruga de pernas e mãos para cima).
- ❖ Duro ou mole (quem foi pego, vira estátua e alguém deve encostar nele para o salvar).
- ❖ Ajuda-ajuda (quem for pego, ajuda o pegador. Para saber quem já está pego, pode andar com o braço levantado, ou andar vestido com um colete, etc).
- ❖ Corrente (quem for pego dá a mão ao pegador e corre junto, de mão dada até todos serem pegos). Pode ser feito com duas ou mais correntes. Pode ser usado uma meia para segurar nas pontas, em vez de darem as mãos.
- ❖ Formigueiro (dois pegadores correm, pegando as formigas para seus formigueiros, devendo permanecer até o final no formigueiro, que está marcado nos extremos do campo. Quem capturar mais formigas, ganha).
- ❖ Olhando no espelho (o pegador só pode olhar num ponto da quadra e tentar pegar alguém).
- ❖ Muralha (quem for pego pelo pegador, fica preso na linha central da quadra, mas mexendo os braços e ajudando a pegar).
- ❖ Na linha (todos andando apenas nas linhas da quadra e o pegador tenta pegá-los. Quem for pego pode virar o próximo pegador ou ficaria parado sobre a linha até um companheiro o salvar).
- ❖ Rabinho (todos com um rabinho de jornal ou tecido, meia, etc., devem fugir do caçador).
- ❖ De roda (dois grupos numerados igualmente. Quando chamar seu número, deve correr em volta de todos e entrar pelo próprio lugar e tocar num objeto colocado no centro do círculo).
- ❖ Elefante (o pegador corre atrás dos outros com uma tromba de elefante, feita por um dos braços para a frente e do outro com a mão apoiado no ombro ou nariz. Quem for pego vira elefante).
- ❖ Da bola (o pegador deve tentar encostar a bola em alguém)
- ❖ Cada macaco no seu galho (o pegador fala “*cada macaco no seu galho*” e as pessoas fogem, subindo em qualquer objeto para ser o piques).
- ❖ Do adesivo (o pegador deve colar adesivo nos fugitivos).
- ❖ Bruxa = o pegador que é a(o) bruxa(o) transforma as pessoas em pedra (agachado), ponte (pés e mãos no chão, barriga para baixo) ou árvore (de pé, pernas e braços afastados), sendo que a pedra salva-se pulando por cima e a ponte e a árvore passando-se por baixo.
- ❖ “Tchau” (pessoas ficam nos “piques”, onde não serão pegas. Mas quando alguém chega no mesmo piques e fala “tchau”, ela deve sair e procurar outro. Enquanto isso o pegador pega quem está fora dos piques).

BRINCADEIRAS DE RODA

- PATINHO FEIO (pato-ganso)
- CORRE COTIA
- LENÇO ATRÁS

BRINCADEIRAS QUE ENVOLVEM CORRIDA:

- **BARRA-MANTEIGA**; duas equipes, separadas por 10-15 metros. Todos devem ficar atrás de uma linha, com uma mão estendida para frente. Uma pessoa da outra equipe vai até o outro lado e bate na mão de alguém, fugindo para seu lado. Caso seja pega antes de chegar a sua linha, mudará de lado e de equipe.
- **BATATINHA-FRITA 1,2,3**; todas as pessoas ficam numa linha inicial e devem percorrer o espaço marcado(10-15 metros) e chegar ao outro lado, passando por uma linha. Só podem andar ou correr, quando o professor grita "BATATINHA-FRITA 1,2,3". Ao final dessa frase, todos virarão estátuas, e não podem se mover até ele repetir a frase. Caso se mexam, voltam à linha de início da brincadeira. O primeiro que passar a linha final será o campeão.
- **BOM-DIA ,SR. URSO**; coloca-se um colchão longe das demais pessoas(10-15 metros) onde dormirá o urso. Os outros participantes devem ir até o urso e acordá-lo. Daí ele deve correr e capturar alguém, que ocupará seu lugar. Como variação, pode-se ir aumentando o número de ursos, na medida que forem pegos.
- **ALERTA**; uma pessoa joga uma bola para o alto e chama o nome de alguém. Quem for chamado deve correr e pegar a bola o mais rápido possível e gritar "ALERTA". Enquanto isso as outras pessoas estariam fugindo e ao ouvirem o grito de "alerta" devem virar estátuas. Daí o que pegou a bola pode dar três(3) passos a fim de lançar a bola e acertar alguém que estiver mais perto. Acertando , quem recebeu a bolada está queimado. Errando, ele estará queimado. Daí o jogo reinicia, com quem recebeu o erro. Quem errar 5 vezes(pode-se fala RÁ, RÉ, RÍ, RÓ, RUA) sairá da brincadeira.
- **ELEFANTE COLORIDO**; uma pessoa é o elefante, que dará uma cor que os outros procurar e devem encostar a mão, pois será o "piques". Quem não correr para a cor poderá ser pego pelo elefante. O elefante diz: *elefante colorido*. As crianças falam: *Que cor?*
- **GATO E RATO**; todos sentados, enquanto uma dupla em pé para ser gato (pegador) e rato (perseguido). Quando o rato sentar ao lado de alguém, deixa de ser perseguido e quem estava sentado vira pegador e pega o "antigo" gato.

- **GATO E RATO**(de roda); todos em roda de mãos dadas, sendo que o gato está fora e o rato dentro da roda. O gato pergunta: *o rato está em casa?* A roda responde: *Não*. O rato pergunta: *Que horas ele chega?*. A roda responde algum horário qualquer, como 5 horas. Daí a roda gira e conta as horas e quando chegar nas 5 horas o gato pode tentar pegar o rato.
- **GAVIÃO E OS PINTINHOS**; um pegador deve tentar pegar uma pessoa que está no final de uma fila, sendo que todos estão segurando a pessoa da frente pela cintura. O primeiro da fila é a galinha, que pode abrir os braços, tentando atrapalhar o gavião de tentar pegar os pintinhos. Chamado também de “Pegar o rabo do dragão”.
- **GUERRA DE PAÍSES**; cada pessoa tem um nome de um país. Uma pessoa vai ao centro da quadra e “declara guerra a ...(país)”. Daí foge e quando sente que vai ser pego, pede socorro a um país e está livre pois daí quem estava o perseguindo será perseguido, tendo que pedir socorro. Se alguém é pego, começa novamente.
- **MÃE DA RUA**; uma pessoa fica no centro da quadra e diz: só deixo passar na minha rua quem tiver...(pode disser um objeto, uma cor, tipo de cabelo, etc). Quem tiver o que foi pedido passa tranquilamente e quem não tiver pode ser pego pela mão da rua.
- **NUNCA TRÊS**; tipo gato e rato, só que quem está sentado é uma dupla e o fugitivo vai sentar formando um trio, o que não pode. Daí, quem está do lado do perseguido levantará e será o pegador.
- **QUATRO CANTOS**; coloca-se 4 cones em cada canto da quadra (ou círculos de giz de 1 metro). Um pegador ao centro grita: *quatro cantos...* Daí, todos devem trocar de cantos e neste momento o pegador pode pegar as pessoas que passarão a ajudá-lo na próxima rodada.
- **SARDINHA EM LATA**; toca-se a música ou simplesmente andando pelo local e quando parar, avisar quem será a sardinha, onde todos devem encostar os ombros na pessoa perto da sardinha e o último que encostar recebe um castigo.
- **BULDOGUE**: O pegador fica somente na linha central da quadra e ao gritar “buldogue”, todos devem passar por ele atravessando a quadra. Quem for pego se junta a ele. Pode-se usar as 3 linhas (central e de 3 metros do vôlei) para ficar com 3 pegadores.
- **VAMPIRO, QUE HORAS SÃO?**: um aluno fica do outro lado da quadra (vampiro) e os outros perguntam: Vampiro, que horas são? O número de horas será o número de passos para as crianças chegarem cada vez mais perto do vampiro. Depois de várias vezes, o vampiro responde MEIA-NOITE e pode tentar pegá-los. Se o vampiro der muitos passos e alguém chegar no “castelo” dele, ele morrerá.

RODAS CANTADAS

- QUANDO EU DIGO SIM...
- FALA BUM, TICA BUM...
- QUANDO MEU TIO, FOI PRÁ PARIS...
- EU TENHO UM GALINHO...
- ARÃNTÃNTÃN...

EXEMPLO DE ATIVIDADES DE UMA AULA DE RECREAÇÃO COM O TEMA FORÇA

ATIVIDADES UTILIZANDO COLCHÕES e/ou TATAMES e BASTÕES:

- Carregar 1 pessoa apoiada pelos pés num bastão, sendo segura por 2 pessoas.
- Carregar 1 pessoa, sentado na transversal do bastão, sendo segura por 2 pessoas.
- Carregar 1 pessoa apoiada em 2 bastões, sendo segura por 4 pessoas (“paxá”).
- Carregar uma pessoa deitada em um colchão.
- Cabo de força (guerra) e suas variações (roda, intercalando, etc).

ATIVIDADES UTILIZANDO O PRÓPRIO CORPO:

- Em duplas, apoiando o pé direito de cada um, tentar desequilibrar segurando apenas em uma mão.
- Em duplas, andar sobre uma linha e com a força dos ombros tentar empurrar a pessoa para o outro lado.
- Luta semelhante a uma luta de judô, de joelhos apenas tentando encostar as costas do outro no chão.
- Em duplas, deitados no chão, intercalando pés para um lado de cada indivíduo, carregar um indivíduo deitado por cima de todos. Ombros das pessoas deitadas devem estar na mesma linha.
- Em duplas, de pé, braços dados um de frente para o outro; uma pessoa deita sobre os braços e é “jogada” para a frente nos braços das duplas da frente (“esteira rolante”).
- Braço de ferro ou queda de braço.
- Em trios, um fica em pé, com o corpo bastante duro e os dois ficam jogando o seu corpo de um lado para o outro (“João-bobo”).
- Idem ao anterior, mas com um no centro da roda e círculo de 10 pessoas.
- Carregar de “cadeirinha”, “ônibus”
- Formar pirâmides e outros exercícios acrobáticos envolvendo equilíbrio, etc.
- Uma pessoa deita e 2 carregam pelas mãos e pés.
- Idem, só que 4 carregam uma pessoa pelas mãos e pés.
- Carregar de cavalinho (ou cavalinho duplo, triplo, etc).
- Etc, etc.

Prof. Marcos F. Larizzatti