

VAMOS  
JOGAR?



**Caderno Didático**

 YouTube



Material didático  
em vídeo.

Cláudia Mara Niquini  
Danieli Alves Pereira Marques  
Guilherme Pereira Drumond  
Priscila Lopes  
Whentony Soares Ferreira  
(organizadores)

CADERNO DIDÁTICO: VAMOS JOGAR?

1ª edição

Diamantina  
UFVJM  
2020

# Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri-UFVJM

*Caderno Didático: vamos jogar?*

## **Organizadores:**

Cláudia Mara Niquini  
Danieli Alves Pereira Marques  
Guilherme Pereira Drumond  
Priscila Lopes  
Whentony Soares Ferreira

## **Colaboradores:**

Cláudia Mara Niquini  
Danieli Alves Pereira Marques  
Mellina Souza Batista  
Gilbert de Oliveira Santos  
Guilherme Pereira Drumond  
Leandro Batista Cordeiro  
Lidiane Gonzaga e Silva  
Priscila Lopes

## **Diagramação e Layout:**

Whentony Soares Ferreira  
Guilherme Pereira Drumond

**Apoio: Departamento de Educação Física UFVJM**

Ficha catalográfica –em elaboração

# APRESENTAÇÃO DO CADERNO: VAMOS JOGAR?

## Por que nós elaboramos este caderno?

Para produzir afetos, nada mais.

Estamos em quarentena e em casa. O esforço deste material é o simples (e importante) desejo de estimular bons momentos entre pessoas, por meio dos jogos, neste cenário de isolamento social. Após refletirmos sobre como poderíamos colaborar com esta delicada temporada, surgiu a modesta ideia de partilharmos jogos que fazemos em casa, em nosso ofício, com amigos, alunos e família; no intuito de colaborar e fomentar a ideia de FICAR BEM em casa.

## Por que nós jogamos?

Os estudiosos do Jogo, como Huizinga (2000) e Caillois (1990), oferecem perspectivas e contribuições do Jogo ao longo da história, entendendo-o como um rico elemento da cultura humana. Para os autores supracitados, entre outras análises, jogamos

porque somos humanos. Acreditamos, então, serem boas perguntas: Por que jogamos entre nós? Por que jogo com meu filho? Por que jogo com as amigas? Por que jogo virtualmente? Entre distintas perguntas e inúmeras possibilidades de respostas, esse coletivo acredita que jogamos para nos conectar, para estabelecermos vínculos, para buscarmos, entre diferentes sentimentos, a alegria e o prazer.

Assim, movidos pela alegria e pelo prazer, apresentamos este caderno com alguns jogos, que podem ser recriados ao sabor dos próprios jogadores.

Na atualidade, temos clareza que existem diversas possibilidades de jogos, inclusive opções para ambientes fechados, como o próprio local de moradia. Assim, acreditamos que os jogos podem estar presentes no interior dos lares.

## Vamos jogar?

Cada jogo deste caderno conta com uma pequena orientação e um vídeo de apoio para facilitar o entendimento, caso necessário. Se alguns jogos forem conhecidos, uma boa oportunidade de revivê-los, e, se forem novidades, que formidável jogar algo novo!

O tempo dedicado ao jogar converte-se, assim, em um momento para encontrarmos o prazer com as pessoas que nos rodeiam, aproveitando ao máximo a dinâmica do jogo, esse elemento tão rico de nossa cultura.

Esperamos que este material seja uma possibilidade agradável para o tempo de estarem juntos e que possa ser aproveitado como realmente vale a pena: jogando.

Fiquem bem em casa!

## APOIO:

Departamento de Educação Física UFVJM.

# S U M Á R I O

 JOGOS PERCUSSIVOS

 DESAFIO DOS MOVIMENTOS

 JOGO SE LIGA

 A ARTE  
CAVALHAREISCA  
DE GOLPEAR

 TAMANCOS DE  
CAIXA DE LEITE

 DESENHOS PARA  
COLORIR

 O MAPA DA MINHA CASA

 JOGO DE  
TABULEIRO

 JOGO DE PAPEL  
E LÁPIS





J O G O S  
P E R C U S S I V O S

Vamos brincar explorando sons, movimentos e criatividade, sempre com muita diversão!!!  
Os jogos percussivos podem sofrer muitas variações e vocês podem criar outras formas de jogar a partir deles.

Material didático desta atividade em vídeo.



<https://youtu.be/eD48qfVpMto>

## Jogo do Sete

O desafio desse jogo é executar sequências rítmicas envolvendo 7 sons. A cada nova sequência acumulam-se movimentos e sons diferentes.

Nós vamos aprender cada sequência individualmente e aos poucos vamos acrescentando uma a uma, até que as 7 sequências sejam executadas de forma contínua.

**Atenção:** No final de cada série, teremos um tempo de pausa.

**Importante:** Caso você não consiga executar todas as séries que mostraremos, não fique triste! A ideia é que você descubra como seu corpo é sonoro e, principalmente, que você pode criar as suas próprias sequências.



# JOGOS PERCUSSIVOS



## Sequência I:

Percutir as mãos nas coxas 7 vezes.

Coxa / Coxa / Coxa / Coxa /  
Coxa / Coxa / Coxa / Pausa

## Sequência II:

Percutir as mãos nas coxas + bater palmas.

Coxa / Palma / Coxa / Palma  
/ Coxa / Palma / Coxa / Pausa

## Sequência III:

Percutir as mãos na coxa + bater palmas + estalos.

Coxa / Palma / Estalo / Coxa  
/ Palma / Estalo / Coxa /  
Pausa

## Sequência IV:

Percutir as mãos nas coxas + bater palmas + estalos.

Atenção: aqui temos a repetição do som nas coxas com o cruzamento das mãos (mão esquerda na coxa direita e vice-versa).

Coxa / Coxa (cruzando) /  
Coxa / Palmas / Estalos /  
Palmas / Coxa / Pausa

## Sequência V:

Agora iniciamos batendo a mão direita na coxa direita.

Porém, posicionamos a mão esquerda acima da mão direita (construindo uma casinha) e, batemos as costas da mão direita na mão esquerda. Em seguida batemos com a

mão direita na coxa direita. Agora trocamos de lado e repetimos os movimentos (batemos a mão esquerda na coxa esquerda, na sequência as costas da mão esquerda na mão direita acima da coxa direita). Em seguida, batemos com a mão esquerda na coxa esquerda. Finalizamos percutindo a mão direita na coxa direita.

Lado direito: Coxa / Mão /  
Coxa Lado esquerdo: Coxa  
/ Mão / Coxa

Lado direito: Coxa / Pausa



# JOGOS PERCUSSIVOS



## Sequência VI:

Aqui trabalharemos com a figura do pensador (cotovelo na coxa e dedos encostando no queixo). Iniciamos percutindo as mãos nas coxas e na sequência batemos palmas. Em seguida percutimos a mão esquerda na coxa direita e fazemos a figura do pensador. Batemos palmas. E, na sequência, mão direita percute na coxa esquerda e fazemos a figura do pensador.

Coxa / Palma / Mão esquerda- Coxa direita / Pensador / Palma / Mão direita- Coxa esquerda/ Pensador / Pausa

## Sequência VII:

Iniciamos percutindo as mãos nas coxas, e, em seguida batemos palmas. Mão esquerda percute na coxa direita, mão

direita percute no chão. Palmas. Mão direita percute na coxa esquerda, mão esquerda percute no chão.

Coxa/ Palma / Mão esquerda + Coxa direita / Mão direita- Chão/ Palmas / Mão direita + Coxa esquerda / Mão esquerda- Chão / Pausa.

## Variações:

As sequências iniciais são mais simples e as finais um pouco mais complexas. Elas podem ser executadas de acordo com a idade das crianças.

Você pode inventar inúmeras variações criando 7 sons diferentes. Explore os sons de outras partes do corpo e descubra o quanto seu corpo é musical. Exemplos: peito, pé, bochecha, barriga, etc. Veja no vídeo !!!





# DESAFIO DOS MOVIMENTOS



## DESAFIO DE MOVIMENTOS

Em dupla, uma pessoa executará um movimento e outro imitará, na sequência irá adicionar um movimento criado por si, e assim por diante. O desafio é executar os movimentos de maneira semelhante ao que o outro criou, não se esquecendo de nenhum, até chegar a 10 movimentos. Se alguém errar a sequência, recomeça o jogo do primeiro movimento. O objetivo desta atividade é estimular a criação dos movimentos, valorização da memorização e o aspecto desafiador.

### Exemplo:

**João:** cria o movimento 1

**Maria:** imita o movimento 1 e cria o movimento 2

**João:** imita os movimentos 1 e 2 e cria o movimento 3

**Maria:** imita os movimentos 1,2 e 3 e cria o movimento 4

E assim, sucessivamente até o completar 10 movimentos.

### Variações:

Você pode alterar o número de movimentos a serem criados no desafio e também pode aumentar o número de pessoas. Mais uma possibilidade é a de escolher uma música e criar os movimentos no ritmo desta música, fique a vontade para criar novas variações. Seja criativo e divirta-se!

Material didático desta atividade em vídeo.



<https://youtu.be/dmmkrIVFgPc>



# A ARTE CAVALHEIRESCA DE GOLPEAR

Em homenagem ao livro: “A arte cavalheiresca do arqueiro zen”, propomos este jogo marcial.

Usando da criatividade, inúmeras outras variações podem ser criadas a partir desta proposta. As variações aqui presentes estão no próprio vídeo em <https://youtu.be/1vc7ulLE5II>

Este jogo explora as possibilidades de utilização do corpo, principalmente na sua capacidade de expansão e recolhimento, a essência de muitas artes marciais.

As possibilidades de ataque e defesa nas artes marciais, surgem principalmente da maestria no uso das articulações do corpo, pois são elas que permitem que nos dobremos e nos desdobremos, seja para atacar ou defender.

Material didático desta atividade em vídeo.



<https://youtu.be/isPIAt1CxG0>



A ARTE

CAVALHEIRESCA DE

GOLPEAR

## ELEMENTOS FUNDAMENTAIS DO JOGO

- Espaço livre que poderá ser delimitado por um tapete no chão, no qual os jogadores poderão identificar pela textura do material em contato com os pés, se permanecem ou não no espaço de jogo;
- O movimento deve ser lento e contínuo, de modo que permita tanto a segurança como também a viabilidade de responder a tempo, aos estímulos que serão utilizados tanto para atacar como para defender. Com o desenvolvimento das habilidades e também do entrosamento da dupla de jogadores, a velocidade pode ser paulatinamente aumentada;
- Os olhos do atacante devem estar fechados ou vendados, para que outros sentidos sejam estimulados, além do sentido preponderantemente utilizado da visão;
- Mais importante do que marcar pontos, é brincar com o corpo e com os golpes. O cavalheirismo se tornará iminente, na medida em que cada jogador potencializar a sua elegância na arte de se defender e atacar;



# A ARTE CAVALHEIRESCA DE GOLPEAR

## 1) Fase: Nível Baixo/Médio com a Base Fixa

Nesta fase, os dois jogadores devem estar frente a frente de joelhos e, procurando manter a base mais fixa possível, o atacante deverá tentar golpear o defensor explorando o nível baixo: rente ao chão, como também o nível médio: até + ou - a altura da cabeça da pessoa que está a sua frente.

A base fixa pode ser estabelecida a partir da condição obrigatória de manter pelo menos um dos joelhos fixos no chão.

## 2) Fase: Nível Baixo/Médio com o Defensor com a Base Livre

Nesta fase, o defensor poderá se libertar do ponto ao qual estava preso na fase anterior, o que irá exigir mais mobilidade e sensibilidade do atacante.

É importante chamar a atenção de que não basta ao defensor simplesmente não ser atingido pelo atacante, é preciso também procurar manter-se o mais próximo possível do atacante, para praticar e estimular o reflexo de defesa e também a mobilidade corporal.



# A ARTE CAVALHEIRESCA DE GOLPEAR

## 3) Fase: Nível Baixo/Médio/Alto com o Defensor com a Base Livre

Idem a fase anterior, só que agora o atacante pode alterar a sua disposição corporal entre ficar em pé ou explorar as transições da verticalidade até o nível baixo. Também aqui, o atacante pode fazer uso dos membros inferiores durante o ataque, mas procurando manter a velocidade lenta e a continuidade ininterrupta dos golpes.

Lembre-se que para que haja expansão, também é necessário recolhimento, portanto, estes dois itens devem estar conectados e equilibrados durante a prática. O atacante que optar por simplesmente atacar ininterruptamente irá facilmente se desequilibrar durante o jogo.

A base fixa do atacante pode ser estabelecida a partir da condição obrigatória de manter pelo menos um dos joelhos ou um dos pés fixos no chão.

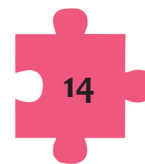
## 4) Fase: Estilo Livre

Nesta derradeira fase, todos os recursos anteriores podem ser explorados e expandidos, inclusive com a sonorização do combate, o que torna o jogo ainda mais agradável.

Importante chamar a atenção para o estímulo dos pés, que aqui serão fundamentais ao atacante, pois senão irá facilmente 'fugir' da área de jogo, uma vez que ambos estão livres para se movimentar dentro do espaço do jogo.



# JOGO DE TABULEIRO ALIMENTAÇÃO

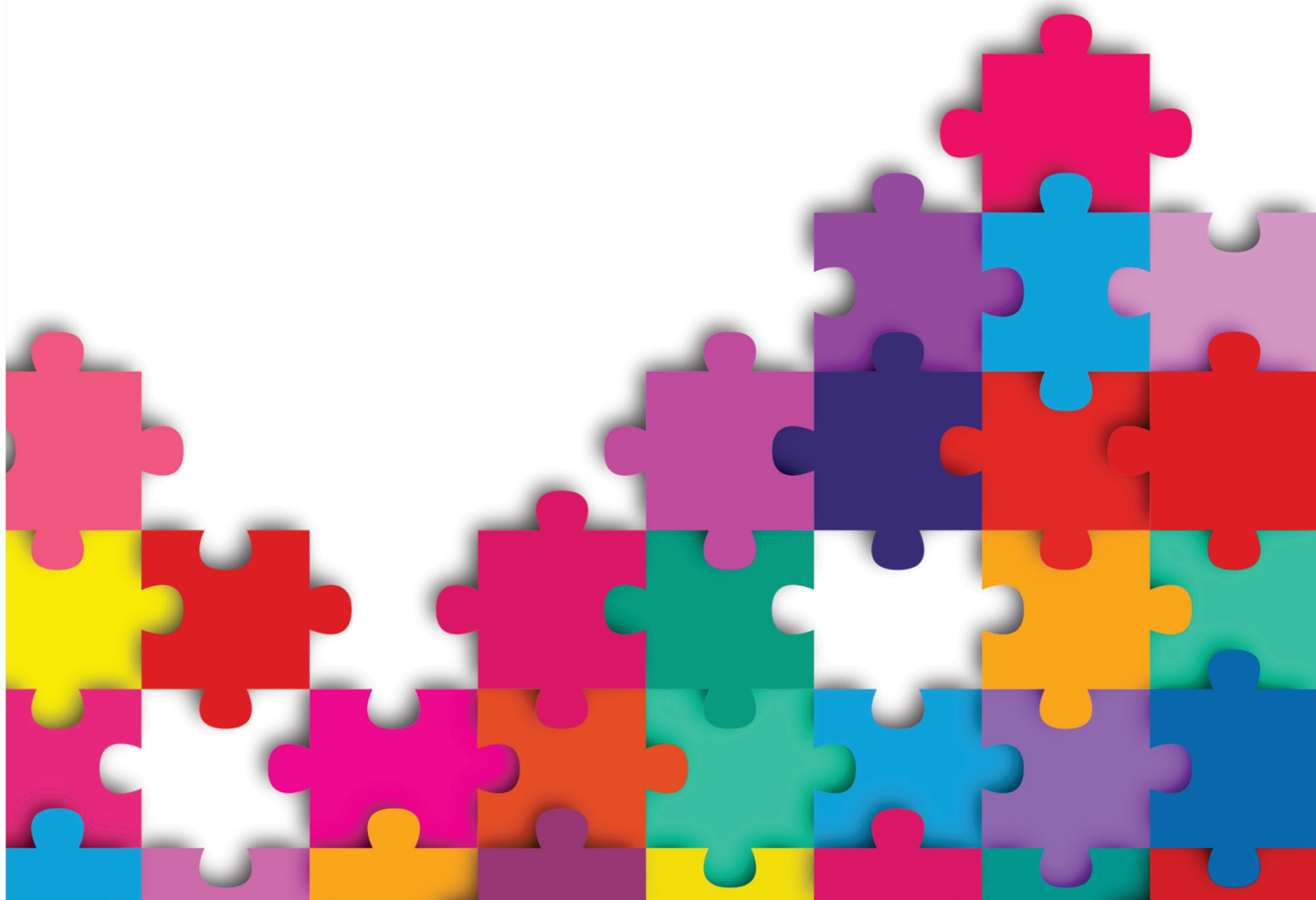


**A sorte está lançada!!!**

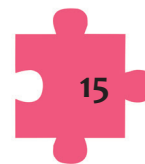
Com informações de alimentação e ações da ginástica de condicionamento físico você e sua família terão a oportunidade de adquirir ou recordar conhecimentos sobre os alimentos e ainda queimar algumas calorias nessa quarentena.

**Objetivo:**

Vencerá o jogo aquele(a) que parar primeiro na casa “FIM” do tabuleiro. Para isso, o valor tirado no dado deve coincidir exatamente com o necessário para se atingir este objetivo. Caso o valor do dado ultrapasse o necessário, o jogador deverá voltar o número de casas excedentes.



# JOGO DE TABULEIRO ALIMENTAÇÃO

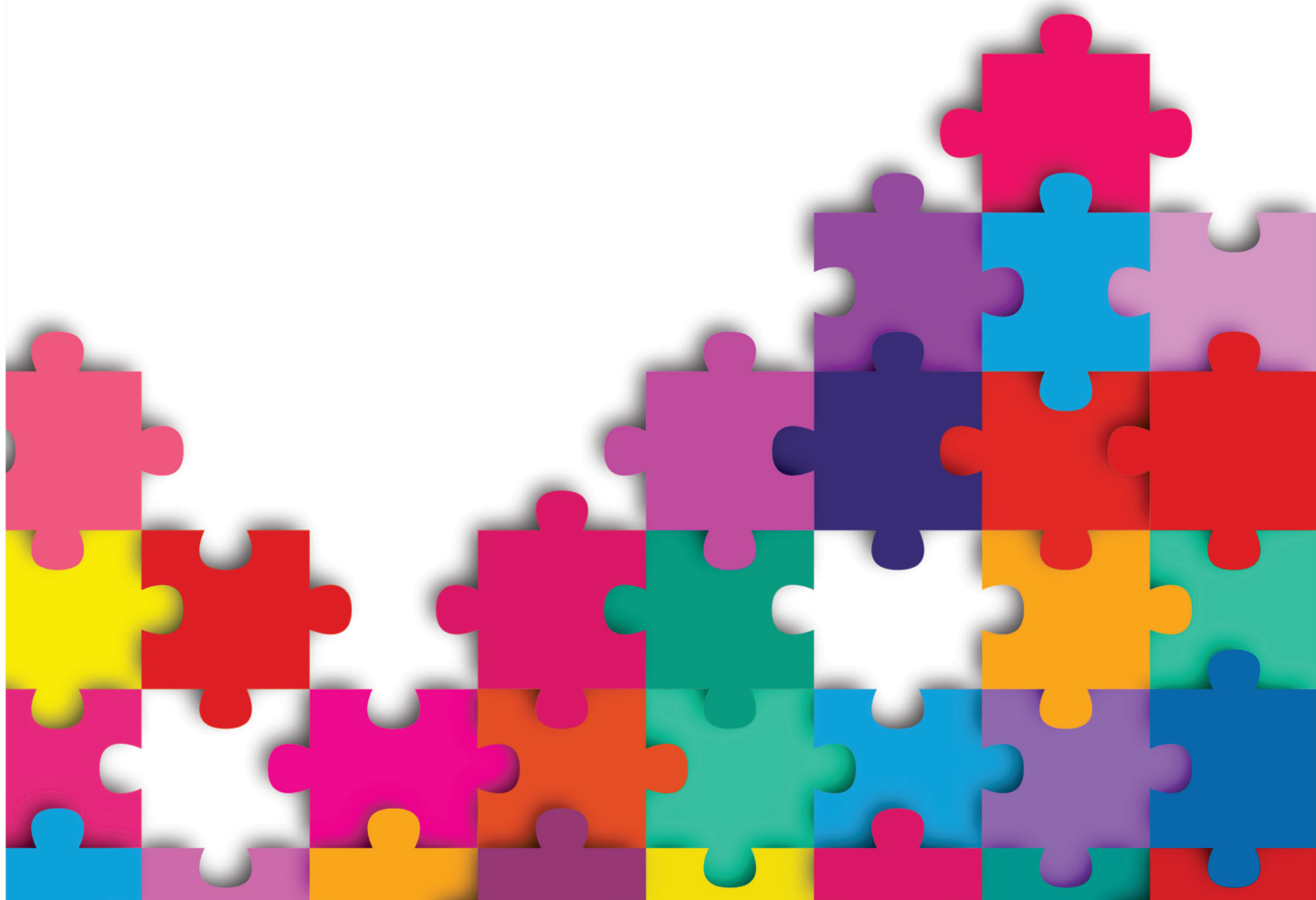


**Número de jogadores:**

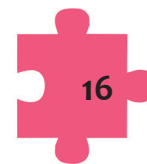
> De 2 a 6 jogadores.

**Materiais:**

- > 1 Tabuleiro (em anexo para impressão)
- > Pinos ou outro material para representar você no jogo (use a criatividade)
- > 1 Dado (em anexo para impressão, caso não tenha em casa)
- > Cartilhas de Saiba Mais (em anexo para impressão)
- > Cartilhas de Ação (em anexo para impressão)

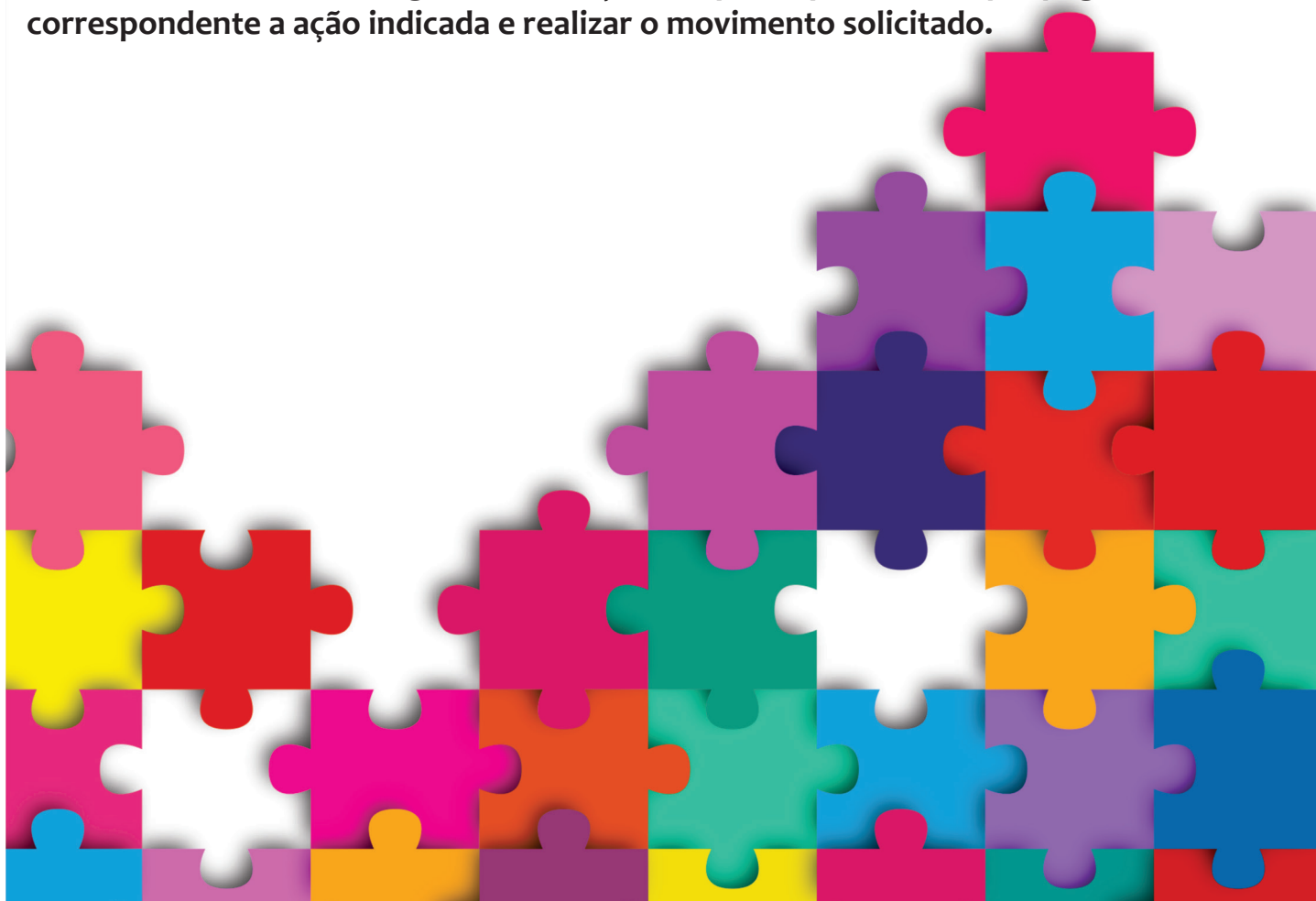


# JOGO DE TABULEIRO ALIMENTAÇÃO



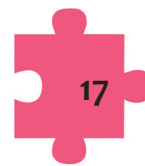
Vamos começar a jogar!!!

- > Inicialmente, organiza-se os Pinos para cada participante, os montes de cartilhas separadas pela sua cor, e a ordem dos jogadores;
- > Lança-se o dado e movimenta-se o número de casas correspondentes;
- > Caso o valor do dado caia numa casa que possua os dizeres “Saiba Mais”, o participante terá que pegar a cartilha que possui a mesma cor que ele está posicionado no tabuleiro. Após a leitura em voz alta e a realização do que está sendo solicitado, volte a cartilha para o fim do monte correspondente. As casas verdes são as hortaliças, as amarelas os carboidratos e as vermelhas as proteínas;
- > Se o valor do dado atingir a casa “Ação”, o participante terá que pegar a cartilha correspondente a ação indicada e realizar o movimento solicitado.

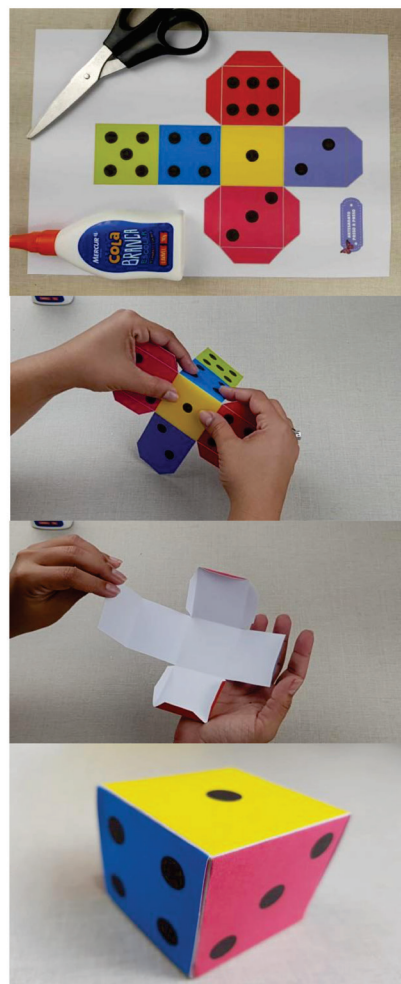
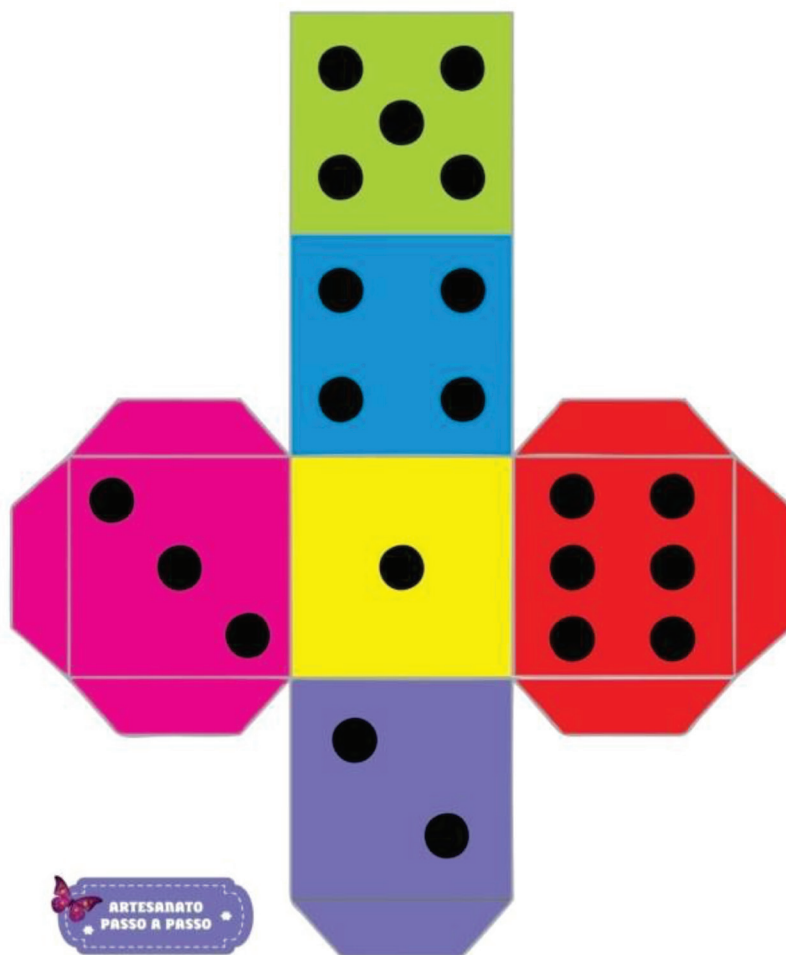




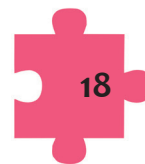
# JOGO DE TABULEIRO ALIMENTAÇÃO



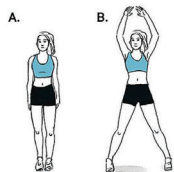
## Modelo do Dado



# JOGO DE TABULEIRO ALIMENTAÇÃO



## Ação 01



20x polichinelos

## Ação 02



Saltar por 30 seg.

## Ação 03



20x polichinelos  
invertidos

## Ação 04



Agachamento isométrico  
na parede 15 seg.

## Ação 05



5x burpe's

## Ação 06



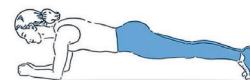
30 seg de mountain  
climber

## Ação 07



30 seg. saltos alternados

## Ação 08



15 seg. prancha  
isométrica

## Ação 09



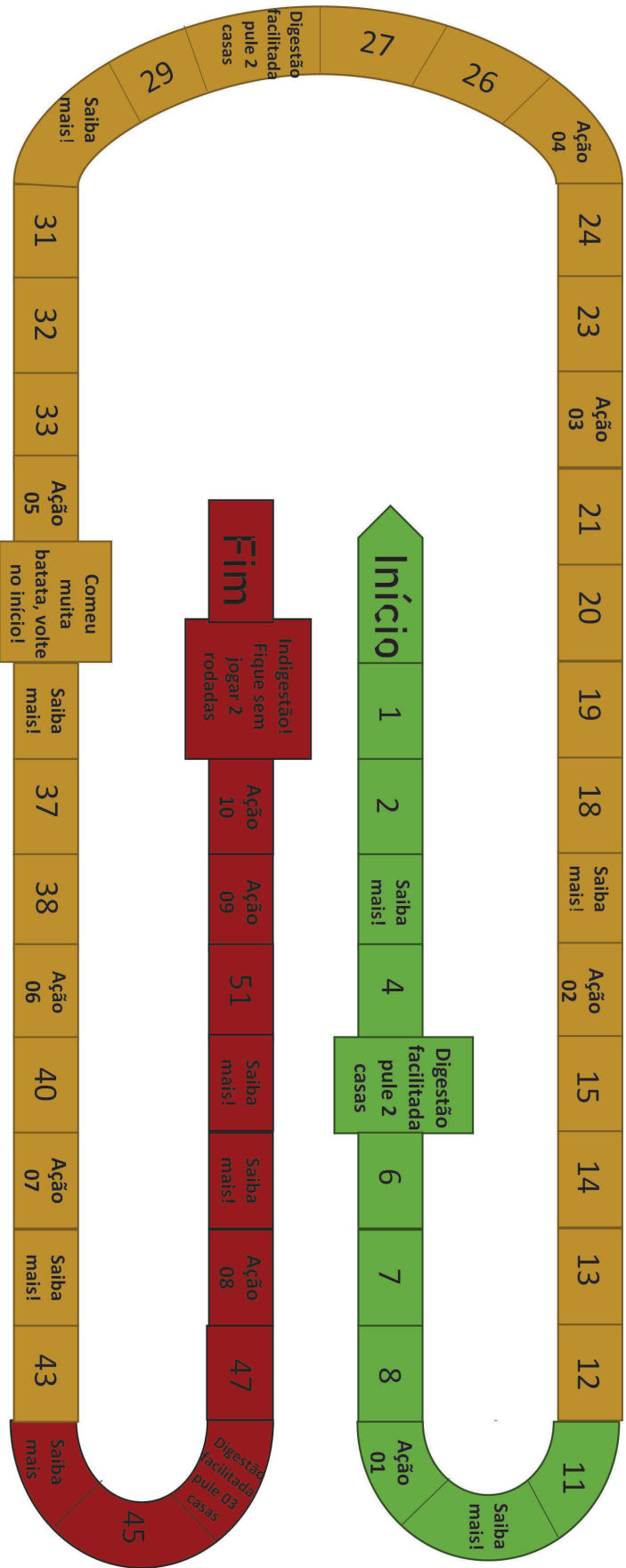
15 seg. Prancha  
isométrica invertida

## Ação 10

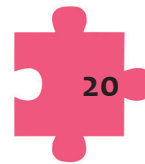


15x agachamento  
pliométrico





# JOGO DE TABULEIRO ALIMENTAÇÃO



## Saiba mais!

Os vegetais são essenciais para a saúde. Eles são fontes de vitaminas, minerais e fibras, alcalinizam e fortalecem o sangue e facilitam a digestão.

Digestão facilitada pule duas casas!

## Saiba mais!

As hortaliças campeãs de consumo no Brasil são a batata, o tomate e a cebola.

Campeão... Pule 10 casas!

## Saiba mais!

O carboidrato, é conhecido na química pela sigla CH<sub>2</sub>O, o que mostra que ele é composto por carbono, oxigênio e moléculas de hidrogênio. É considerado uma fonte de energia para o corpo e contém 4 calorias por grama.

Para digerir essas informações, fique 01 rodada sem jogar.

## Saiba mais!

Os carboidratos simples (farinha refinada e seus produtos, açúcar refinado, arroz branco, etc.) são digeridos e absorvidos rapidamente e causam um pico de energia.

Aproveite a energia e pule 5 casas!

## Saiba mais!

Os carboidratos complexos (grãos e cereais integrais, batata-doce, aveia, etc.) são absorvidos mais lentamente e fornecem energia de forma constante, ou seja, por mais tempo.

Para digerir essa informação, fique 02 rodadas sem jogar

## Saiba mais!

Benefícios do carboidrato: fonte de energia; aliado do cérebro; protege os músculos; proporcionam saciedade e são aliados do humor e bem-estar.

Aproveite a vantagem e jogue outra vez.

## Saiba mais!

Os alimentos que se destacam pela grande quantidade de proteínas, são: carnes, leite, ovos, cereais integrais, feijão, legumes e vegetais folhosos.

Volte 10 casas para armazenar esse nutriente na mente.

## Saiba mais!

Frutas ricas em proteínas: abacate; ameixa seca; banana damasco seco; figo; framboesa; goiaba; jabuticaba; jaca; uva passa.

Para digerir essa informação, fique 01 rodada sem jogar!

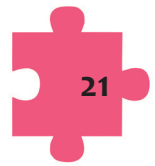
## Saiba mais!

Algumas funções da proteína: Construir e reparar tecidos e músculos; defender o organismo; fornecer energia; estruturar as células, etc.

Jogue outra vez!



# JOGO DE TABULEIRO ALIMENTAÇÃO



## Saiba mais!

O nome hortaliça é dado a produtos de horta como verduras e legumes, que podem ser consumidos crus ou cozidos.

Digestão facilitada pule duas casas!

## Saiba mais!

Existem diversos tipos de hortaliças, a saber: de folha (couve, alface...), de caule (salsão, aspargo...), de flor (brócolis, alcachofra...), de frutos (pepino, berinjela...), de semente (ervilha, milho verde, lentilha...), de bulbo (cebola, alho...), de raiz (beterraba, nabo, cenoura...) e de tubérculos (mandioca, inhame, batata...)

Maravilha... Pule 10 casas!

## Saiba mais!

Você sabia que os carboidratos são a fonte preferencial de energia para o nosso corpo, especialmente para o cérebro?

Para digerir essa informação, fique 01 rodada sem jogar.

## Saiba mais!

Os carboidratos complexos são ideais para os diabéticos e também para serem consumidos durante o processo de emagrecimento, pois possuem grande quantidade de vitaminas do complexo B, ferro, fibras e minerais.

Aproveite a dica e pule 5 casas!

## Saiba mais!

É importante saber dosar a quantidade de carboidratos ingeridos para que esses cumpram adequadamente seu papel. Quando ingeridos em excesso, podem estar relacionados com problemas de saúde, como a obesidade.

Para digerir essa informação, fique 02 rodadas sem jogar

## Saiba mais!

Existem alguns alimentos processados que contêm açúcar em excesso como os doces, refrigerantes, marmelada, sucos industrializados, gomas e guloseimas, devendo, portanto, serem evitados pelos diabéticos e por pessoas que desejam baixar o peso.

Aproveite a oportunidade e jogue outra vez.

## Saiba mais!

As proteínas de origem animal têm um valor biológico superior; são consideradas proteínas completas, com todos os aminoácidos essenciais em quantidades e proporções ideais.

Volte 10 casas para armazenar esse nutriente na mente.

## Saiba mais!

A proteína é o macro nutriente que mais produz saciedade. Quando as pessoas comem proteína suficiente, elas tendem a comer menos calorias no geral, o que a torna importante para qualquer pessoa interessada em controle de peso.

Para digerir essa informação, fique 01 rodada sem jogar!

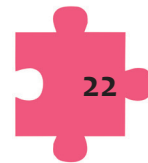
## Saiba mais!

A ingestão de proteínas deve ser moderada, pois em excesso ela pode resultar em problemas de saúde. Um organismo que tenha uma quantidade excessiva de proteínas pode sofrer danos nos rins, desenvolver doenças como arterioesclerose, apresentar aumento de peso e problemas no fígado.

Volte 10 casas para digerir essa informação.



JOGO DE  
TABULEIRO  
ALIMENTAÇÃO



### Saiba mais!

Qual o assunto da cartilha anterior?

Acertou:

Pule duas casas!

Errou:

Fique 01 rodada sem jogar

### Saiba mais!

Qual o assunto da cartilha anterior?

Acertou:

Pule 03 casas

Errou:

Volte 10 casas

### Saiba mais!

Qual o assunto da cartilha anterior?

Acertou:

Jogue outra vez!

Errou:

Volte 02 casas



# JOGO COM PAPEL E LÁPIS

23

As atividades que precisam de poucos recursos são ótimas para estimular a criatividade. Em toda brincadeira, torna-se importante valorizar o esforço de cada um e aproveitar o momento para descobrir gostos, cores preferidas, personagens, enfim, aproveitar o momento e as pessoas.

Os jogos poderão sofrer muitas variações e possibilitar novas formas de jogar a partir deles. Usem a criatividade!

## Quem sou eu?

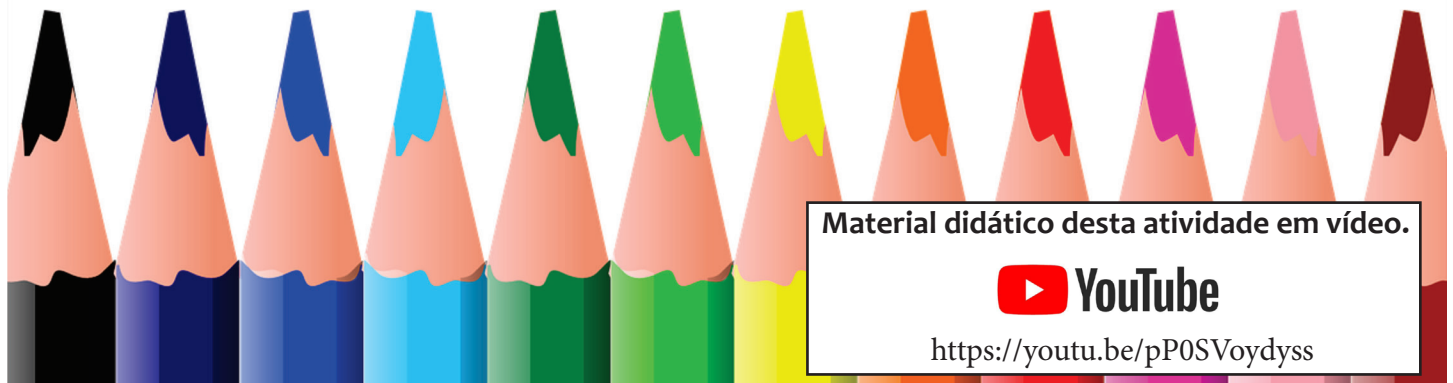
É uma brincadeira que pode ser feita entre adultos ou com crianças. Os brincantes alfabetizados terão mais facilidade de brincar, contudo, vale utilizar desenhos, em acordo com seu núcleo familiar.

As regras do jogo são muito simples. Peça para cada participante escrever o nome de um personagem, animal ou outra categoria em um pedaço de papel. Sem mostrar a ninguém, deverão passá-lo ao colega do lado, que também não pode olhar.

Todos, após receber o papel do colega, deverão colar o papel que recebeu na testa (vale usar fita adesiva ou fita crepe). Em seguida, para descobrir o nome que está em sua testa, cada jogador, na sua vez, fará perguntas às demais, que respondem apenas com SIM ou NÃO. Aquele que descobrir primeiro vence a brincadeira, que pode recomeçar quantas vezes as crianças quiserem. O tempo de um minuto para cada rodada pode ser cronometrada com o uso de relógio, cronômetro ou ampulheta.

## Desenho cego

Dê uma folha de papel e uma caneta para cada uma das crianças. Peça para que elas fechem os olhos (vale uma venda) e façam movimentos aleatórios com a caneta no papel. Depois, já com os olhos abertos, é só colorir cada um dos espaços, formando um belo desenho abstrato.



Material didático desta atividade em vídeo.



<https://youtu.be/pPOSVoydyss>

## O M A P A D A M I N H A C A S A

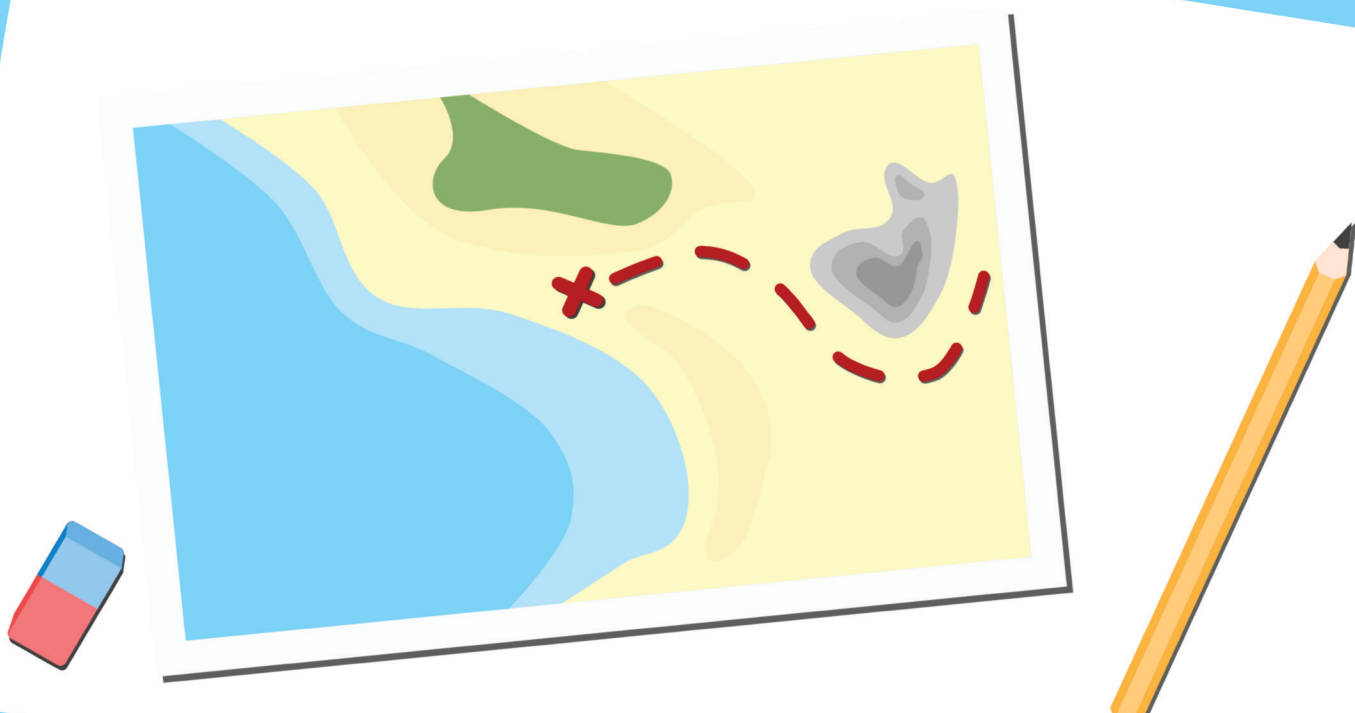
**Idade:** Para crianças entre de 5 a 7 anos

**Material:** papel, lápis e tesoura

**Número mínimo de participantes:** 1

Em uma folha, peça para as crianças desenharem um mapa bem grande da casa onde moram. Depois de feito, indique para a criança que ela precisa desenhar três objetos da casa. Cada um de um cômodo diferente. O desenho destes objetos devem ser feitos em outra folha, recortados e adicionados ao mapa da casa. Depois é só ir em cada cômodo e ver se acertou.

**\*Adaptação do jogo “Desafio do mapa” da Professora Juliana Mello**





# JOGO SE LIGA

O jogo se liga é realizado entre dois participantes e conta com a ajuda de uma terceira pessoa, o “senhor do jogo”. Pode também ser jogado com mais participantes, desde que tenhamos espaço e objetos disponíveis.

Os participantes estarão sentados um de frente para o outro, com as mãos colocadas atrás da cabeça ou tocando as orelhas, em uma distância de aproximadamente 1 metro entre os jogadores. Entre os mesmos será colocado um objeto (uma pequena bola, uma caneta, uma pedra, etc).



A atividade é iniciada quando o “senhor do jogo” começa a fazer a leitura de uma pequena história (pode ser uma história já existente, retirada de um livro, ou mesmo uma história “criada” pelos participantes). Será definida uma palavra que, ao ser lida pelo “senhor do jogo”, fará com que os jogadores tenham que tentar pegar o objeto. Faz um ponto o jogador que conseguir pegar o objeto. O objeto é então colocado novamente no seu devido local e o jogo prossegue, podendo ocorrer variações, como a mudança da posição corporal dos jogadores (em pé, de costas, de lado, etc) ou jogar com os olhos vendados.

Outra possibilidade interessante para a realização de jogo é o uso de músicas. Assim, o jogo começa com o início da música e, quando uma determinada palavra é cantada como, por exemplo, “vida”, “amor” e “gratidão”, os jogadores devem tentar pegar o objeto colocado entre os mesmos. É importante que seja escolhida uma música que tenha uma palavra que se repete várias vezes, pois isso vai dar uma maior dinâmica ao jogo.

Material didático desta atividade em vídeo.

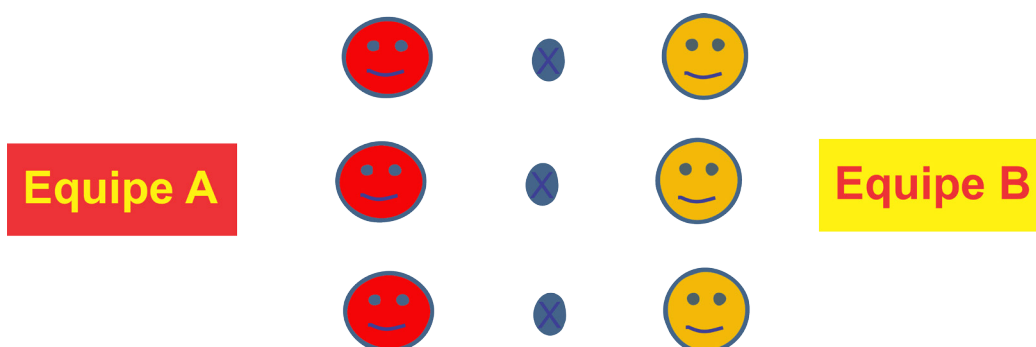


YouTube

<https://youtu.be/1rutQS3NrLI>

SE LIGA

Pode também ser jogado com mais participantes, especialmente em casos de famílias mais numerosas, e desde que tenhamos espaço e objetos disponíveis. Nesse caso serão formadas duas equipes, A e B, com os jogadores da mesma equipe sentados lado a lado e de frente para os jogadores da outra equipe.



Vale informar também que este jogo pode ser realizado com pessoas das mais diversas faixas etárias e em espaços variados da residência.

Por fim, destacamos que este é um jogo simples, fácil de ser jogado, passível de inúmeras adaptações e que busca desenvolver aspectos relacionados à atenção e tempo de reação, mas, especialmente, pode contribuir de algum modo para o bem-estar dos jogadores.

JOGO  
TAMANCOS DE  
CAIXA DE LEITE

**Possibilidades:** confeccionar o próprio brinquedo e trabalhar deslocamentos sobre os pés, combinando equilíbrio, velocidade e imaginação!

**Confeccionando os tamancos.**

**Materiais:** caixas de leite (ou de outro produto que tenha o tamanho dos pés da criança), papel (jornal, revista ou outro), tesoura, fita adesiva.

**Modo de fazer:**

Abra as caixas de leite, lave e deixe secar.

Amasse vários pedaços de papel e encha a caixa de leite até que ela fique firme. Para saber se está bom, aperte a caixa, pois o formato não pode ser alterado.

Faça duas fitas com papel para ser a alça do tamanco, use fita adesiva para deixá-la mais resistente.

Feche a caixa de leite com fita adesiva.

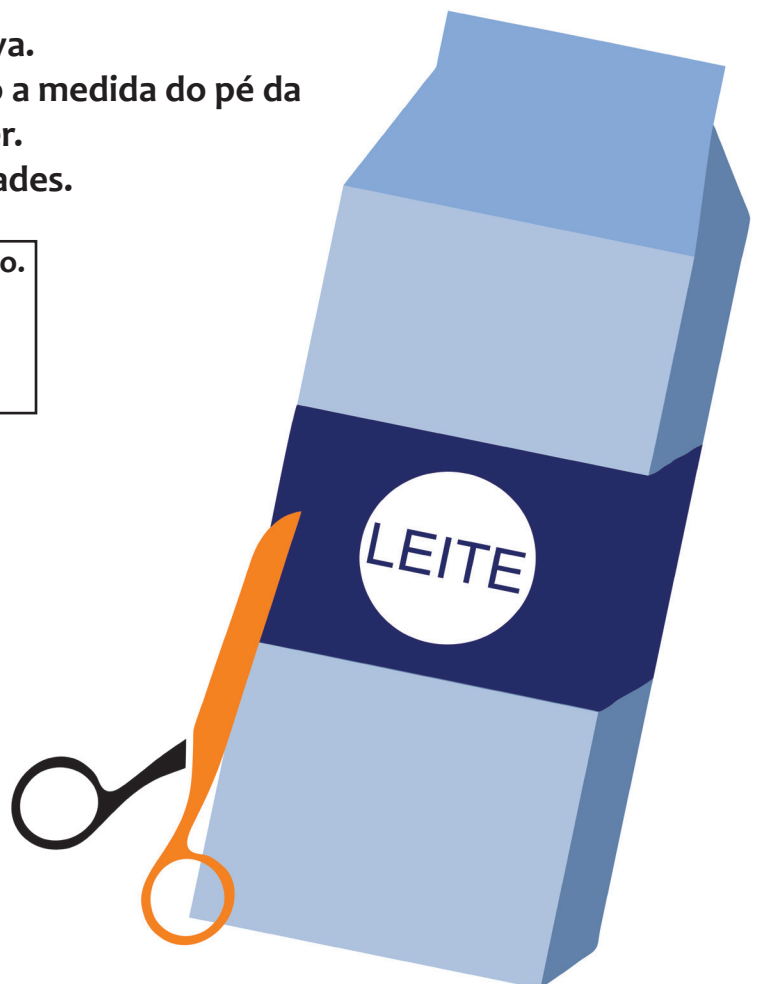
Coloque as alças do tamanco usando a medida do pé da criança, use fita adesiva para prender.

Andar e explorar todas as possibilidades.

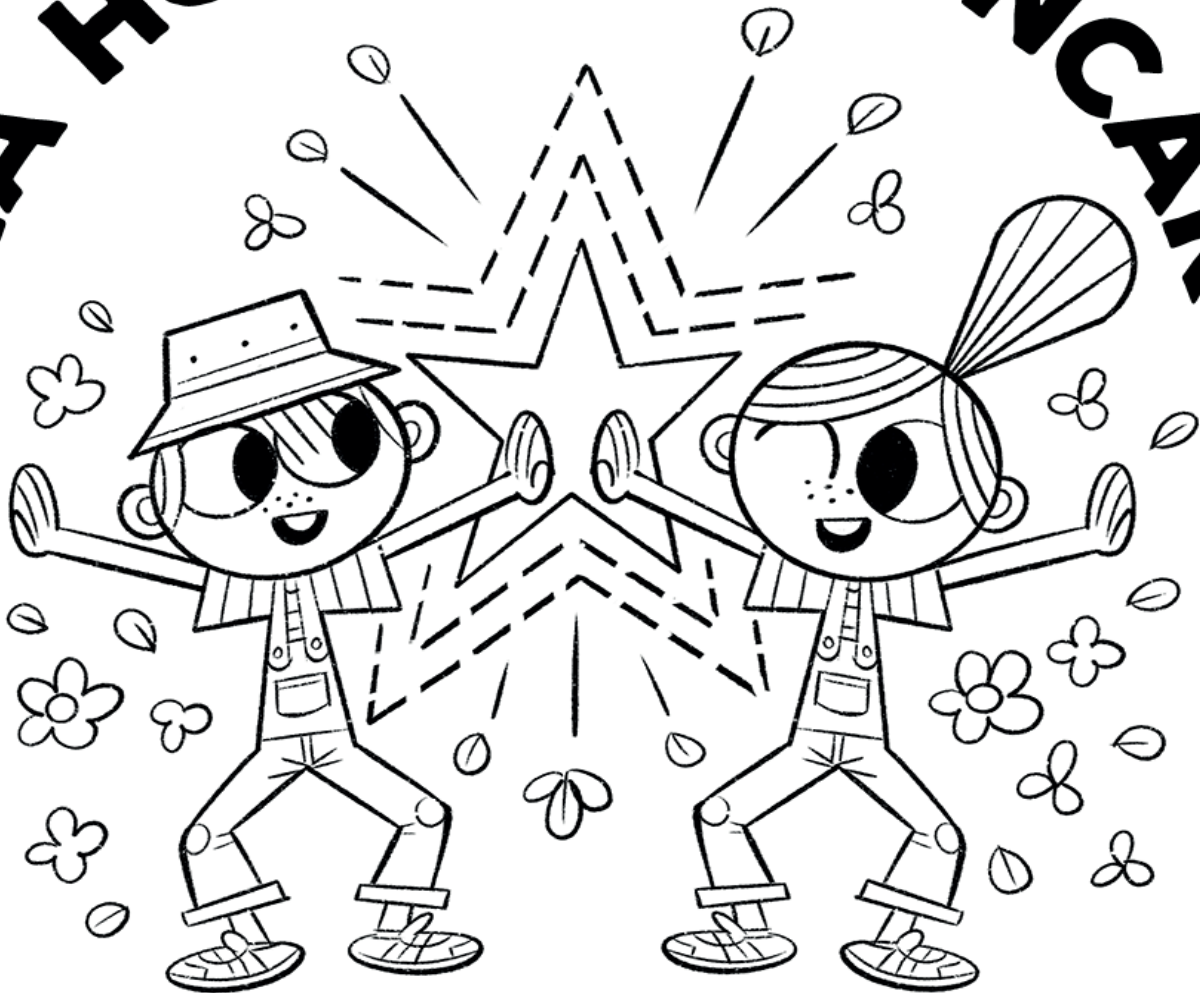
Material didático desta atividade em vídeo.



<https://youtu.be/nM9wOsfdBbs>



# NA HORA DE BRINCAR



## MANTENHA A DISTÂNCIA

Se estiver com outras crianças, fique  
a pelo menos dois braços estendidos  
de distância



# TRANQUILO

Aproveite pra ler, brincar e ajudar  
sua família

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CAILLOIS, Roger. (1958). **Os jogos e os Homens: A máscara e a vertigem**. Lisboa: Edições Cotovia, 1990.

HERRIGEL, Eugen. **A Arte Cavalheiresca do Arqueiro Zen**. São Paulo: Editora Pensamento, 2013.

HUIZINGA, Johan. (1938). **Homo Ludens**. Reimpressão da 4ª edição. São Paulo: Editora Perspectiva, 2000.

KUHLMANN, Uirá. **Introdução aos jogos musicais. Música e Movimento - Núcleo de Pesquisa e Formação em Educação Ativa**. São Paulo, 2017.

LAMA HOUSE. **Before the War**. In: Secrets of the Earth. (3 min). Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=C57ytQlvV4g>

MATURANA, Luiz Gabriel et al. **CriAtividade Física**. 144 p. Diamantina: UFVJM, 2019.

MELLO, Juliana. **Brincadeiras e jogos para crianças: atividades para dentro de casa**. Amazon Kindle: Editora Mindset, 2016.

SILVA, Lidiane G. **EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E A PROMOÇÃO DA SAÚDE: o que nos dizem os professores sobre suas práticas educativas?** Dissertação (Mestrado Profissional em Educação). Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Diamantina, 2019.

SOUZA NETO, G. J. **O jogo e o jogar: referência do lúdico no cotidiano**. 1.ed. Montes Claros: Unimontes, 2006.

TOLEDO, Eliana; TSUKAMOTO, Mariana Harumi; CARBINATTO, Michele Viviene. Fundamentos da ginástica para todos. In: NUNOMURA, Mirian (Org.). **Fundamentos das ginásticas**. 2. ed. Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2016.

VELOSO, R. R; SÁ, A. V. M. **Reflexões sobre o jogo: conceitos, definições e possibilidades**. Revista Ef. Desportes, Buenos Aires, ano, v. 14, 2009. Disponível em: <<http://www.efdesportes.com/efd132/reflexoes-sobre-o-jogo.htm>>. Acesso em 20/04/2020.

ZANNI, Roger. **Coronavírus: 6 ilustrações para ensinar as crianças a se protegerem (e para elas se divertirem colorindo)**. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/geral-52160207>. Acesso em: 27/04/2020.