

01. Atividades e jogos para o aquecimento

INTRODUÇÃO

As atividades e jogos que a seguir serão descritos, são o resultado de décadas de experiência, quer em aulas nos colégios e creches da rede municipal e particular, em clubes e escolas de iniciação, no treinamento de equipes profissionais de futebol, em equipes de futsal nos mais diferentes níveis e mesmo nas aulas da graduação em Educação Física e nos cursos por nós ministrados.

Especial atenção deve ser dada ao que consideramos fundamental na formação e desenvolvimento corporal de nossos jovens e atletas, e entendemos como fator principal da educação física, ou seja, o sentido de "inclusão" que as atividades devem favorecer. Pois entendemos que de nada adianta programar atividades e jogos, sobretudo na formação, aprendizagem, treinamento e aprimoramento de nossos jovens, se ao menor erro, exclui-se o aluno ou atleta que o cometeu, e dessa forma não possibilitamos a ele, a oportunidade de uma nova tentativa e de seu consequente aprendizado e aprimoramento do movimento, habilidade ou fundamento em questão.

Corroborando esse raciocínio, destacamos que a maioria das atividades e jogos aqui propostos são por excelência, participativos, cooperativos e de integração, jamais eliminatórios, excludentes ou discriminatórios.

Evidenciamos também, que os mesmos podem ser adaptados a qualquer grupo com o qual se esteja trabalhando.

do, nesse caso deverá o professor ter pleno conhecimento do nível e capacidade de seus alunos ou atletas e adequar as atividades e jogos ao seu grupo, às suas necessidades e principalmente aos objetivos pretendidos.

Importante também esclarecer que essas atividades e jogos, por seu caráter recreativo, lúdico e descontraído, podem ser utilizados em uma aula de educação física, dentro de uma sessão de treinamento ou próximo a jogos importantes, quando se pretende, além da manutenção das mais diferentes valências fisiológicas e da preparação normal e planejada, descontrair o grupo e aliviar as tensões que esses jogos decisivos propiciam e mesmo em escolas de iniciação esportiva, podem ser utilizados quer como aquecimento ou dependendo da situação, objetivando aprimorar determinada e específica valência, habilidade ou fundamento da modalidade com a qual se esteja trabalhando.

Concluindo, salientamos que temos observado que essas atividades e jogos recreativos, sempre que aplicados, independente da idade dos praticantes, conseguem fazer com que nossos alunos e atletas, se empenhem ao máximo nessas práticas e em algumas oportunidades, com uma dedicação maior do que a demonstrada nos treinamentos convencionais, além do aspecto de as mesmas favorecerem disputas e competições entre os participantes, propiciando desafios sempre de forma lúdica, recreativa e descontraída, o que sem dúvida, favorece o trabalho em grupo além da descontração geral que elas ensejam.

TIJOLO QUENTE

Material: Uma bola, caixa, revista, lenço ou qualquer outro material que os substitua.

Local: Campo, sala, quadra, pátio ou qualquer local disponível, que possa substituí-los.

Organização: Os alunos deverão caminhar pelo espaço demarcado para realizar a atividade. Alguns alunos estarão



de posse do material utilizado e deverão entregá-lo a um colega assim que por ele passar e, ao sinal do professor, que poderá ser um silvo de apito, os alunos que estiverem de posse do material, deverão realizar uma tarefa, que poderá ser: saltitar, fazer abdominais, flexões de tronco, polichinelo, flexões de braço, etc.

Variações: Pode-se iniciar a atividade com os alunos andando, e aos poucos, liberá-los para que possam começar a correr. Poderá também, o professor colocar dentro da caixa, se utilizar uma, papéis com tarefas escritas para aqueles que ficarem de posse desta, ou em determinados momentos, colocar uma bala ou bombom, dentro da caixa, para, contrariando a regra do jogo, premiar aquele que ficou com a caixa, quando todos esperam por mais uma tarefa a ser realizada.

Comentários: Essa atividade além de servir como aquecimento, favorece e desenvolve agilidade, integração, sociabilidade, coordenação, velocidade de reação e de aceleração, orientação espaço temporal, visão periférica, coordenação motora, tomada de decisão, lateralidade, agilidade e resistência de velocidade, além de ser bastante descontraída. Quando os alunos precisarem cumprir as tarefas, pode-se pedir para que elas não sejam repetitivas, o que favorece a criatividade, desinibição e memória, pois os participantes têm de estar atentos e memorizar os movimentos já realizados por seus colegas necessitam criar outros que ainda não foram efetuados.

ESTÁTUA

Material: Nenhum

Local: Campo, sala, quadra, pátio ou qualquer local disponível que possa substituí-los.

Organização: Os alunos deverão caminhar pelo local determinado para realizar a atividade e a critério do professor um aluno deverá ser escolhido, tendo como missão, pegar ou tocar em seus colegas com as mãos ou mão e cada um que

vai sendo tocado “pego”, pelo pegador deverá ficar imóvel “estátua”, e só poderá voltar a se movimentar, se for tocado com as mãos ou mão por algum colega, que dessa forma, será o “salvador”, possibilitando ao mesmo voltar a participar da atividade.

Comentários: Essa brincadeira desperta enorme interesse dos que dela participam além de ser ideal para ser utilizada no início de uma atividade, servindo como prévio aquecimento, além de favorecer e auxiliar no desenvolvimento do domínio corporal, equilíbrio, agilidade, velocidade de reação e de aceleração, lateralidade, tomada de decisão, sociabilidade, coordenação motora, resistência de velocidade, agilidade, visão periférica, orientação espaço-temporal, integração e criatividade, além da cooperação, pois os alunos ficam muito motivados em poder “salvar” um colega que tenha se transformado em “estátua”.

A PONTE

Material: Nenhum.

Local: Campo, sala, quadra, pátio ou qualquer local que possa substituí-los.

Organização: Os alunos deverão se movimentar livremente pela área determinada para realizar a atividade. Um aluno deverá ser designado para ser o “pegador” e, ao sinal do professor, o “pegador”, deverá começar a correr para pegar “tocar” com as mãos ou mão em seus amigos, cada aluno que vai sendo “tocado” deverá ficar na posição de quatro apoios no solo, formando uma “ponte”, e só poderá sair dessa posição e voltar a correr, se algum de seus colegas passar por baixo de seu corpo “a ponte”, salvando-o e habilitando-o a voltar a participar da brincadeira.

Variações: Dependendo do nível dos alunos, tanto a “ponte” poderá ser formada com os alunos tendo a parte frontal de seu corpo voltada para o solo, ou invertendo essa

posição, realizando uma extensão de todo o corpo, ficando com as costas voltadas para o solo e olhando para o alto.

Comentários: Essa brincadeira propicia muita descontração, além de favorecer o desenvolvimento da agilidade, velocidade de reação e aceleração, domínio corporal, orientação espaço-temporal, tomada de decisão, visão periférica, equilíbrio, resistência muscular localizada, sociabilidade, resistência de velocidade e integração, além de despertar bastante interesse dos participantes devido ao seu aspecto lúdico e descontraído.

TARTARUGA DORMINHOCA

Material: Nenhum.

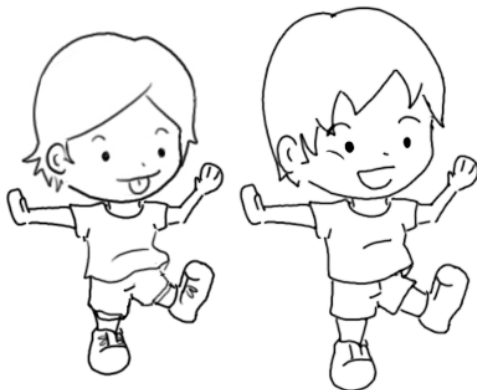
Local: Campo, sala, quadra, pátio ou qualquer local que possa substituí-los.

Organização: Os alunos deverão se movimentar livremente pelo local escolhido para realizar a atividade. Um aluno previamente determinado, deverá, ao sinal do professor, começar a correr para tentar "pegar" seus colegas, tocando-os com a mão ou mãos. O aluno que for tocado "pego" pelo pegador, deverá ficar em decúbito ventral, ficando com as pernas e os braços apoiados no solo e, para que ele possa voltar a participar da brincadeira, deverá ser tocado por um de seus colegas na cabeça, ao mesmo momento em que diz: "acorda tartaruga dorminhoca". O professor poderá a cada momento, mudar o aluno que deverá ser o "pegador", ou colocar dois ou mais "pegadores", sempre de acordo com o nível de seus alunos.

Comentários: Essa atividade desperta o interesse dos participantes e, contribui para desenvolver e aprimorar, agilidade, coordenação, cooperação, orientação espaço-temporal, velocidade de reação e de aceleração, domínio corporal, tomada de decisão, equilíbrio, visão periférica, resistência de velocidade, integração e raciocínio, além de ser bastante divertida, sobretudo com as crianças, que se sentem impor-

tantes em poder salvar seus colegas, e muito se esforçam para não serem pegos e serem transformados em "tartaruga".

A SOMBRA



Material: Nenhum.

Local: Campo, sala, quadra, pátio ou qualquer local que possa substituí-los.

Organização: Ao comando do professor, os alunos deverão ser divididos em duplas e as quais deverão se locomover pelo local escolhido para realizar a atividade. Um aluno da dupla deverá realizar movimentos variados, o que deverá ser imitado por seu companheiro que fará o papel de "sombra" a cada movimento. Sempre ao comando do professor, quem estava fazendo o papel de "sombra" deverá passar a comandar, trocando assim suas funções com as de seu colega.

Variações: O professor poderá, depois de os dois participantes das duplas, terem sido: "comandante" e "sombra", trocar as duplas, e pedir para que não se repitam os movimentos, ou colocar dois alunos no papel de "sombra", ou mesmo formar pequenos grupos, ou seja, um aluno comanda os movimentos e os outros do grupo, fazem o papel de "sombra", etc.



Comentários: Essa atividade desperta bastante o interesse dos participantes, sendo excelente aliada para desenvolver atenção, criatividade, coordenação motora, agilidade, velocidade de reação, ritmo, sociabilidade, tomada de decisão, integração, lateralidade, resistência de velocidade, visão periférica e memória, destacando que o artifício de sempre trocar e alternar as duplas, em muito contribui para o desenvolvimento global dos participantes, pois a cada momento terão que comandar e ser “sombra” de outros colegas, que possuem ritmo, habilidade, velocidade, e criatividade diferentes, o que em muito colabora no desenvolvimento de suas habilidades e da multiplicidade de experiências e enriquecimento de seu acervo motor, além de fortalecer a amizade entre os participantes, aliado ao caráter altamente recreativo e descontraído da atividade.

FORMAR GRUPOS



Material: Nenhum.

Local: Campo, sala, quadra, pátio ou qualquer local que possa substituí-los.

Organização: Os alunos deverão se movimentar à vontade pelo local escolhido para realizar a atividade, e sempre ao comando do professor, deverão formar grupos com a quantidade de alunos que o ele solicitar. Por exemplo, o professor dirá: dois, e os alunos irão procurar um colega e formar uma dupla, a seguir ele dirá cinco, e os alunos deverão se agrupar em grupos de cinco alunos, e assim sucessivamente.

Variações: O professor poderá ir eliminando os alunos que não conseguirem formar os grupos solicitados, ou simplesmente utilizar a atividade de forma recreativa e objetivando desenvolver as valências específicas. E, se o grupo for misto, o professor poderá ordenar para a formação de grupos com: um menino e uma menina, ou dois meninos e uma menina, duas meninas e um menino e assim por diante.

Comentários: Essa é mais uma atividade que agrada a todos que dela participam, e em se respeitando o caráter de inclusão das atividades, é interessante que aqueles que não consigam formar o grupo pedido pelo professor, possam voltar a participar da brincadeira, que em muito contribui para desenvolver coordenação motora, agilidade, velocidade de reação, visão periférica, raciocínio, tomada de decisão, integração, sociabilidade, domínio corporal, orientação espaço temporal, integração e cooperação, além de contribuir para a descontração de todos os participantes.

JOÃO BOBO

Material: Nenhum.

Local: Campo, sala, quadra, pátio ou qualquer local que possa substituí-los.

Organização: Depois de escolhido o local para realizar a atividade, o professor deverá formar vários trios, sendo que 02 (dois) alunos ficarão um de frente para o outro e o terceiro entre eles. O aluno que ficar no meio, deverá se manter imóvel com os braços ao longo do corpo e nessa posição irá se movimentar para frente e para trás, sem se mexer. Os outros

dois alunos, deverão segurá-lo e empurrá-lo como se fosse um boneco, o "João Bobo". Os trios deverão, ao comando do professor, trocar de lugar, para que todos realizem o papel de "João Bobo".

Variações: Poderão ser formados, quartetos, quintetos ou também podem ser formados pequenos grupos, sempre dependendo do grau de desenvolvimento dos alunos.

Comentários: Nessa atividade pode-se desenvolver concentração, força, integração, domínio corporal, coordenação motora, atenção, equilíbrio, lateralidade, confiança, orientação espaço-temporal, ritmo, visão periférica e outras habilidades e valências que podem ser contempladas de acordo com as alterações realizadas.

MEMÓRIA COLORIDA

Material: Fitas coloridas, folhas de papel coloridas, panos coloridos, ou qualquer material que os substitua.

Local: Campo, sala, quadra, pátio ou qualquer local que possa substituí-los.

Organização: Depois de escolhido o local para realizar a atividade, o professor deverá formar com os alunos, um grande círculo. No meio do círculo, colocar as fitas ou o material que houver escolhido, estirados no chão, uma após a outra e separadas, formando uma fileira ou um pequeno círculo. A seguir, um aluno, por ele indicado, deverá correr até uma das tiras que estarão no solo, tocá-la e dizer em voz alta, a cor correspondente. Por exemplo, tocará na cor verde e dirá: Verde! Voltando depois ao seu lugar, o próximo aluno que está à sua direita, deverá ir até o centro do círculo, tocar na tira verde, dizer: Verde! Escolher outra cor e depois de tocar na fita dizer em voz alta sua cor, por exemplo: Amarelo! O próximo aluno deverá tocar na fita verde, dizer sua cor, tocar na amarela, dizer sua cor e escolher outra fita, dizendo também sua cor, e assim sucessivamente. O aluno que errar a sequência deverá dar uma volta, correndo ao

redor do círculo, ao voltar ao seu lugar, o aluno à sua direita, recomeçará a atividade escolhendo uma nova cor e assim sucessivamente.

Variações: Os alunos poderão a cada nova sequência e ao comando do professor, mudar a forma de se deslocar até o centro do círculo, podendo correr em progressão lateral, ir de frente e voltar de costas, ir saltitando com as pernas unidas, ou ainda e de acordo com o nível dos alunos, poderá escolher duas cores de cada vez, etc.

Comentários: Nessa atividade as possibilidades de variações são muitas, principalmente se desejarmos a cada nova rodada, mudar o tipo de movimentação que os alunos deverão realizar quando tiverem que se deslocar até o centro do círculo. Contribui para aprimorar, raciocínio, memória, integração, desinibição, criatividade, audição, domínio corporal, coordenação motora, equilíbrio, concentração, atenção e outras habilidades e valências que poderão ser contempladas de acordo com as alterações realizadas.

PEGA-PEGA DA ARANHA

Material: Uma corda pequena ou qualquer material que a substitua.

Local: Campo, sala, quadra, pátio ou qualquer local que possa substituí-los.

Organização: Depois de escolhido o local para realizar a atividade, deverá o professor escolher 02 (dois) alunos que deverão ficar de posse da corda, os quais serão os “pegadores” e, cada um deverá segurar uma das pontas da corda. Após o sinal para iniciar a atividade, os dois “pegadores”, deverão correr tentando “pegar” seus colegas, ou seja, passar a corda em redor do colega, prendendo-o, sendo que a cada 02 (dois) alunos que forem “pegos”, deve-se mudar a dupla de “pegadores”.

Variações: Pode-se dependendo do nível dos alunos colocar mais cordas e duplas de “pegadores”, ou determi-