

Agita Galera 2018

Agita GALERA

LANÇAR,
CORRER E SALTAR
PARA TODO MUNDO
AGITAR

ABC

31 de agosto
Comunidade ativa 2018

Incentive crianças e jovens a realizar atividades físicas diariamente, por pelo menos 60 minutos em intensidade moderada-vigorosa.
NÃO FIQUE MAIS DE 2 HORAS CONTINUAS EM FRENTE À TELA (TV, VIDEO GAME OU COMPUTADOR)



São Paulo - 2018

Por que ser ativo?

Nos dias atuais é frequente vermos crianças e adolescentes envolvidas com atividades sedentárias como assistir televisão e ficar muito tempo em frente ao computador. Este cenário possibilita o surgimento precoce das doenças crônicas não transmissíveis como hipertensão, hipercolesterolemia e obesidade. Por exemplo, crianças que permanecem durante um longo tempo sentadas, em frente à TV ou ao computador, apresentam maior índice de obesidade, menor desempenho acadêmico e maior chances de distúrbios psicológicos (Hancox RJ e Poulton R, 2006; Castelli DM, 2007; Nelson MC et al, 2006).

À luz das observações científicas, foi estabelecido para todas as crianças e adolescentes a realização de pelo menos 60 minutos de atividades físicas todos os dias da semana, sendo essas atividades, de intensidade moderada a intensa (Strong WB et al, 2005).

Neste sentido, o Programa Agita São Paulo por meio do Agita Galera tem possibilitado desde 1997 a valorização do tema “atividade física” no meio escolar. O objetivo é o de aumentar o conhecimento sobre os benefícios de um estilo de vida ativo aos jovens e por meio desta consciência reduzir o comportamento sedentário.

Para que os objetivos do Agita Galera sejam alcançados, a mensagem de solicitação para prática de atividades físicas é veiculada e discutida por professores de todas as disciplinas.

Busca-se a estratégia lúdica e de lazer para alcançar a recomendação de atividade física proposta pelo Agita Galera.

Seja bem-vindo, vamos **“Lançar, correr e saltar pra todo mundo agitar”**. Este é o tema deste ano que traz o resgate dos movimentos motores basilares.

Atualmente, o ensino de Educação Física não se reduz apenas ao condicionamento físico e ao esporte, principalmente quando praticados de maneira inconsciente ou mecânica. A proposta é a de além de vivenciar, experimentar, valorizar e apreciar os benefícios advindos da atividade física, adquirir também discernimento e conhecimentos pertinentes para tomar decisões em diversos momentos, como em relação à escolha de uma vida ativa ou sedentária.

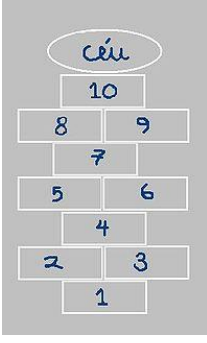
O Agita Galera de 2018 tem como objetivo buscar o resgate das brincadeiras e vivências motoras que promovam habilidades básicas como lançar, correr e pular.

Benefícios da atividade física nas diversas dimensões

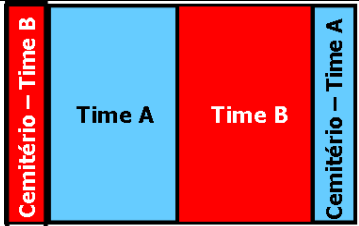


 Amarelinha	 Cabo de “Guerra”	 Esconde-Esconde
 Jogar taco	 Elástico	 Queimada

 As músicas de corda: saladinha temperada- senhoras e senhores...	 Pega – Pega	E outras mais ...
---	--	--------------------------

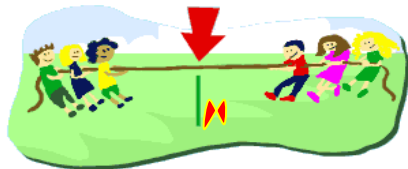
ATIVIDADE: AMARELINHA		
MATERIAL: Giz, pedrinha.		
ORGANIZAÇÃO DO ESPAÇO: Uma quadra, um pátio, um espaço em uma praça.		
ORGANIZAÇÃO DOS ALUNOS: Os alunos deverão ficar enfileirados.		
DESENVOLVIMENTO: O jogo consiste em pular sobre um desenho riscado com giz no chão, que também pode ter inúmeras variações. Em uma delas, exemplificada na figura ao lado, o desenho apresenta quadrados ou retângulos numerados de 1 a 10 e no topo o céu, em formato oval. Tira-se na sorte quem vai começar. Cada jogador, então, joga uma pedrinha, inicialmente na casa de número 1, devendo acertá-la em seus limites. Em seguida pula, em um pé só nas casas isoladas e com os dois nas casas duplas, evitando a que contém a pedrinha. Chegando ao céu, pisa-se com os dois pés e retorna pulando da mesma forma até as casas 2-3, de onde o jogador precisa apanhar a pedrinha do chão, sem perder o		

equilíbrio, e pular de volta ao ponto de partida. Não cometendo erros, joga a pedrinha na casa 2 e sucessivas, repetindo todo processo. Se perder o equilíbrio, colocando a mão no chão ou pisando fora dos limites das casas, o jogador passa a vez para o próximo, retornando a jogar do ponto em que errou ao chegar à sua vez novamente. Ganha o jogo quem primeiro alcançar o céu.		
HISTÓRICO: É uma das brincadeiras de rua mais tradicionais do Brasil. Percorrer uma trajetória de quadrados riscados no chão de pulo em pulo tinha o nome “pular macaca” quando chegou aqui, com os portugueses, há mais de 500 anos. Amarelinha vem do francês “marelle”, que por adaptação popular ganhou a associação com amarelo e o sufixo diminutivo.		
BENEFÍCIOS: Desenvolvimento do raciocínio, coordenação motora, atenção, equilíbrio, noção de espaço e tempo, conhecimento dos números e habilidade para lidar com regras e limites.		
SUGESTÃO DE IDADE: A partir dos 3 anos		
ATIVIDADE: Esconde-Esconde		 2008 © HowStuffWorks
MATERIAL: Nenhum		
ORGANIZAÇÃO DO ESPAÇO: Qualquer espaço que tenha obstáculos que os alunos possam se esconder.		
ORGANIZAÇÃO DOS ALUNOS: No início do jogo todos devem estar reunidos em um mesmo local, para o início da brincadeira. Após um sinal do “pegador” os demais vão se esconder.		
DESENVOLVIMENTO:		

Os alunos inicialmente reunidos, após um sinal devem se esconder e esperar que o “pegador” os encontre. <u>Variações:</u> É possível marcar tempo, e/ou pode haver duas equipes escondidas e dois “pegadores” diferentes, ganhando a equipe que acabar primeiro.		
HISTÓRICO: Origem do nome: Esconde-esconde (português brasileiro) ou escondidas (português europeu). A canção do compositor Chico Buarque para a peça "Saltimbancos" lembra uma das brincadeiras infantis mais populares de todos os tempos, o esconde-esconde, que consiste em procurar quem está escondido.		
BENEFÍCIOS: Desenvolvimento de força, velocidade, agilidade, coordenação motora, equilíbrio, raciocínio rápido.		
SUGESTÃO DE IDADE: A partir dos 5 anos		
ATIVIDADE: QUEIMADA		
MATERIAL: Bola		
ORGANIZAÇÃO DO ESPAÇO: Uma quadra, um pátio.		
ORGANIZAÇÃO DOS ALUNOS: Divididos em dois grandes times, grandes grupos de crianças ou adolescentes se colocarão, metade deles nas duas extremidades do local, e a outra metade próxima à linha de divisão dos times.		
DESENVOLVIMENTO: Divididos em dois times, grandes grupos de crianças ou adolescentes suam a camisa (correndo o tempo todo) com o objetivo de eliminar os adversários com boladas e fugir das tentativas deles de eliminá-lo.		
BENEFÍCIOS:		

Se por um lado a competitividade é uma das principais qualidades trabalhadas, em contrapartida o trabalho em equipe é fundamental para a vitória. Rapidez de pensamento, agilidade nos movimentos e pontaria. Sem esses atributos, um jogador dura pouco tempo em uma partida de queimada.		
SUGESTÃO DE IDADE: A partir dos 8 anos		
ATIVIDADE: ROUBA BANDEIRA		
MATERIAL: Dois lenços, duas bandeiras		
ORGANIZAÇÃO DO ESPAÇO: Uma quadra, um pátio.		
ORGANIZAÇÃO DOS ALUNOS: Divididos em dois grupos, metade para cada lado.		
DESENVOLVIMENTO: É trabalhada a noção de estratégia e trabalho em equipe. Divididas em times, as crianças têm que atravessar o território inimigo e pegar a bandeira do adversário sem deixar que a sua seja roubada. Se um jogador for “pego”, seus colegas se organizam para resgatá-lo sem deixar o objetivo principal de lado.		
BENEFÍCIOS: Desenvolvimento de velocidade, atenção, coordenação, concentração, tempo de reação, agilidade, força.		
SUGESTÃO DE IDADE: A partir dos 9 anos		

ATIVIDADE: Barra Manteiga		
MATERIAL: Nenhum		
ORGANIZAÇÃO DO ESPAÇO: Uma quadra, um pátio.		
ORGANIZAÇÃO DOS ALUNOS: Os jogadores ficam enfileirados lado a lado em duas linhas paralelas com certa distância.		
DESENVOLVIMENTO: É uma brincadeira para grandes grupos. Um porta-voz de uma das equipes vai até a outra, dá tapinhas nas mãos estendidas e, após dar o último tapa, corre de volta para seu território, perseguido pelo adversário. <i>“Barra-manteiga, na fuça da nega Minha mãe mandou bater nesta daqui 1, 2, 3!”</i>		
BENEFÍCIOS: Desenvolvimento de velocidade, atenção, tempo de reação, agilidade, força.		
SUGESTÃO DE IDADE: A partir dos 9 anos		
ATIVIDADE: Mãe da Mula Pula Sela		
MATERIAL: Nenhum		
ORGANIZAÇÃO DO ESPAÇO: Uma quadra, um pátio, uma praça		

ORGANIZAÇÃO DOS ALUNOS:		
O jogador que for a “mula” ficará parado e abaixado à frente de uma coluna de alunos.		
DESENVOLVIMENTO:		
Para esta brincadeira é necessário escolher quem será a mãe da mula. Ela, por sua vez, deverá escolher quem será a mula.		
O escolhido deve abaixar as costas, apoiando com força as mãos nos joelhos. Se as crianças forem muito pequenas, a mula pode ficar ajoelhada de quatro no chão.		
A mãe saltará sobre a mula, apoiando as mãos nas costas do amigo. Essa pessoa pode determinar como será o salto e os outros imitam o que ela faz. Se gritar bife , significa que as mãos devem ficar abertas. Batatinha é para todos pularem com a mão fechada.		
Garra de gavião , a ponta dos dedos finca sobre a sela. Vale também inventar novas posições. Quem errar é a próxima mula. E quem era a mula será a mãe.		
BENEFÍCIOS:		
Desenvolvimento de força, agilidade, velocidade, equilíbrio, atenção, concentração.		
SUGESTÃO DE IDADE:		
A partir dos 3 anos dependendo das variações.		
ATIVIDADE:		
CABO DE GUERRA		
MATERIAL:		
Corda grossa de 6 m e um lenço ou tecido.		
ORGANIZAÇÃO DO ESPAÇO:		
Uma quadra, um pátio, um parque, uma praça		
ORGANIZAÇÃO DOS ALUNOS:		
As crianças deverão ficar dispostas em duas colunas, posicionadas de frente uma para a outra, segurando a corda pelas pontas.		
DESENVOLVIMENTO:		
Traçar uma linha divisória, no meio das colunas e perpendicular à elas. Amarrar um lenço no meio da corda. Os grupos deverão inicialmente esticar a corda de forma que o lenço fique posicionado sobre a linha divisória. Ao sinal, cada grupo deverá puxar a		

corda para o seu lado muita força. Vence o grupo que mais conseguir deslocar o lenço do lugar, em direção ao seu lado.		
BENEFÍCIOS: Desenvolvimento do espírito de equipe, força muscular, concentração e habilidade para lidar com disputa.		
SUGESTÃO DE IDADE: A partir dos 6 anos		
ATIVIDADE: ELÁSTICO		
MATERIAL: Separar 2 metros de elástico de roupa e dê um nó.		
ORGANIZAÇÃO DO ESPAÇO: Uma quadra, um pátio, um parque, uma praça		
ORGANIZAÇÃO DOS ALUNOS: Alunos organizados em trios. Uma criança de frente para a outra, sendo que a terceira executará os movimentos.		
DESENVOLVIMENTO: Duas crianças em pé, frente a frente, colocam o elástico em volta dos tornozelos, formando um retângulo. Um terceiro participante faz uma sequência de saltos, pulando para dentro, sobre e para fora do elástico. O objetivo é fazer tudo sem tropeçar, aumentando o grau de dificuldade.		
BENEFÍCIOS: Desenvolvimento de força, equilíbrio, atenção, coordenação.		
SUGESTÃO DE IDADE: A partir de 7 anos		

ATIVIDADE: TACO		
MATERIAL: Bola pequena, um bastão (taco), um tripé (que poderá ser construído pela própria criança feito com madeira ou plástico).		
ORGANIZAÇÃO DO ESPAÇO: Uma quadra, um pátio, um parque, uma praça.		
ORGANIZAÇÃO DOS ALUNOS: Alunos organizados em duplas separadas por uma distância de pelo menos 5 metros.		
DESENVOLVIMENTO: Com a bola, o jogador tenta derrubar a casinha (de taquara, tripé) do outro. Este, com um taco de madeira, tenta bater na bola e atirá-la para longe. Ganha ponto quem atingir o objeto, derrubando-o ou defendendo a casinha.		
BENEFÍCIOS: Desenvolvimento de força, pontaria, velocidade, atenção, concentração, agilidade.		
SUGESTÃO DE IDADE: A partir de 9 anos		
ATIVIDADE: CARRINHO DE MÃO		
MATERIAL: Nenhum		
ORGANIZAÇÃO DO ESPAÇO: Uma quadra, um pátio, um parque, uma praça		
ORGANIZAÇÃO DOS ALUNOS: Os participantes iniciam a atividade enfileirados.		
DESENVOLVIMENTO:		

Traçam-se duas linhas paralelas a uma distância de mais ou menos cinco metros uma da outra: a linha de partida e a linha de chegada. As crianças formam duas fileiras, uma atrás da outra.

A um primeiro sinal, as crianças que estiverem na fileira da frente apoiam as mãos no solo, estendendo ao mesmo tempo as pernas para trás. As crianças que estão atrás elevam as pernas dos colegas, ficando entre elas e segurando-as à altura do joelho.

A um segundo sinal, as crianças correm em direção à linha de chegada. Ganhará a dupla que alcançar primeiro a linha de chegada.

BENEFÍCIOS:

Desenvolvimento de força, agilidade, cooperação, equilíbrio, atenção, cuidado com o amigo (espírito de equipe).

SUGESTÃO DE IDADE:

A partir de 9 anos

ATIVIDADE:

CHICOTINHO QUEIMADO

CAÇA AO TESOURO

MATERIAL: QUALQUER OBJETO

ORGANIZAÇÃO DO ESPAÇO:

Uma quadra, um pátio, um parque, uma praça.

ORGANIZAÇÃO DOS ALUNOS:

Inicialmente os alunos deverão estar todos juntos, visualizando o objeto a se escondido. Um dos alunos deverá esconder o objeto e quando voltar dar a voz de comando para o início da atividade.

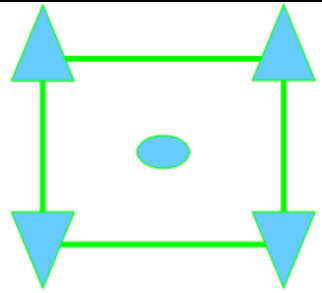
DESENVOLVIMENTO:

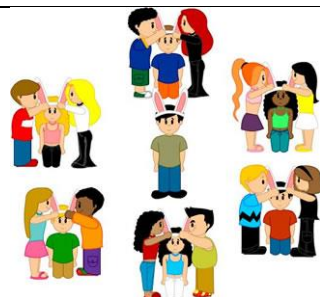
Um dos participantes será o Chicotinho queimado que deverá esconder um objeto para que os outros o encontrem.

Quando alguém se aproximar do objeto o Chicotinho queimado deverá dar pistas: Diz “Quente” se a pessoa estiver perto do objeto, “frio” se estiver longe, “morno” se estiver se aproximando.

Ganha quem achar o objeto, sendo sua a vez de escondê-lo.

Variação: Duas equipes com dois objetos para cada uma.

Quando se tratar especificamente de uma “caça ao tesouro” existe a possibilidade de pistas escritas que deverão ser escondidas a partir de adivinhações (Charadas) que levam umas às outras.		
BENEFÍCIOS: Desenvolvimento de atenção, concentração.		
SUGESTÃO DE IDADE: A partir de 9 anos		
ATIVIDADE: CHICOTINHO QUEIMADO		
MATERIAL: CORDA		
ORGANIZAÇÃO DO ESPAÇO: Uma quadra, um pátio, um parque, uma praça		
ORGANIZAÇÃO DOS ALUNOS: Um participante deverá ter a corda em suas mãos e os demais um a um deverão passar pela mesma.		
DESENVOLVIMENTO: O participante que estiver com a corda balançará a mesma fazendo o movimento de uma cobra com ela. Os demais deverão pular sem que a corda bata em seus pés.		
BENEFÍCIOS: Desenvolvimento de agilidade, coordenação, atenção, equilíbrio, força e concentração.		
SUGESTÃO DE IDADE: A partir de 9 anos		
ATIVIDADE: QUATRO CANTOS		

MATERIAL: Giz se for preciso demarcar o chão.		
ORGANIZAÇÃO DO ESPAÇO: Uma quadra, um pátio, um parque, uma praça		
ORGANIZAÇÃO DOS ALUNOS: Alunos posicionados em pé nas pontas de um quadrado e um aluno ao meio do mesmo.		
DESENVOLVIMENTO: Essa brincadeira é interessante para quando se tem exatamente cinco crianças, ou número múltiplo de cinco. Deve ser realizada de preferência em um local fechado. Antes de iniciar, é preciso desenhar um quadrado grande no solo, ou utilizar marcações da quadra. Uma criança é escolhida e fica no meio, enquanto outras quatro crianças ficam ocupando os cantos (cada pessoa em um canto). Quando a brincadeira é iniciada, as crianças que estão nos cantos devem ficar trocando de lugar uma com as outras, sem deixar o aluno do meio ocupar seu canto primeiro. O aluno do meio fica aguardando alguém se distrair, para pegar seu canto. O aluno que se distraiu e perdeu o canto passa a ser o do meio e a brincadeira continua.		
BENEFÍCIOS: Desenvolvimento de agilidade, coordenação, atenção, concentração, velocidade, equilíbrio.		
SUGESTÃO DE IDADE: A partir de 8 anos		
ATIVIDADE: COELHO SAI DA TOCA		
MATERIAL: Nenhum		
ORGANIZAÇÃO DO ESPAÇO: Uma quadra, um pátio, um parque, uma praça		

ORGANIZAÇÃO DOS ALUNOS:		
Alunos em círculo, divididos em trios.		
DESENVOLVIMENTO:		
Dividir os participantes em grupos de três crianças. Em círculo, formar as “tocas”. Duas crianças dão-se as mãos formando a “toca”. A terceira criança ficará dentro da “toca” e será o coelhinho. No centro do círculo ficarão outras crianças, "os coelhinhos", que estarão à procura de “tocas”. Quando alguém falar: coelhinho sai da “toca”, todos os coelhinhos deverão trocar de “tocas” momento em que os coelhinhos que estão no centro também procurarão por uma. Quem não conseguir entrar em alguma “toca” ficará no centro, esperando nova oportunidade.		
BENEFÍCIOS:		
Desenvolvimento de coordenação, atenção, concentração, agilidade.		
SUGESTÃO DE IDADE:		
A partir de 4 anos		
ATIVIDADE:		
ESTÁTUA		
MATERIAL:		
Aparelho de som (optativo).		
ORGANIZAÇÃO DO ESPAÇO:		
Uma quadra, um pátio, um parque, uma praça, sala de aula.		
ORGANIZAÇÃO DOS ALUNOS:		
Espalhados no local escolhido, uns próximos aos outros.		
DESENVOLVIMENTO:		

Os alunos iniciarão a brincadeira dançando ao som de uma música tocada ou cantada. Quando o som parar todos deverão ficar imóveis e uma pessoa deverá mexer com cada um, tentando fazer com que se movam.		
BENEFÍCIOS: Desenvolvimento de coordenação, atenção, concentração, ritmo.		
SUGESTÃO DE IDADE: A partir dos 4 anos.		
ATIVIDADE: PASSA ANEL		
MATERIAL: Anel, pedrinha, pedaço de papel.		
ORGANIZAÇÃO DO ESPAÇO: Uma quadra, um pátio, um parque, uma praça, sala de aula.		
ORGANIZAÇÃO DOS ALUNOS: Alunos sentados no chão e em círculo.		
DESENVOLVIMENTO: Após a organização dos participantes, um participante será escolhido para adivinhar e outro deverá passar o objeto dentro das mãos dos demais colegas. Após passar por todas as mãos o escolhido deverá falar em que mão está.		
BENEFÍCIOS: Desenvolvimento de atenção, concentração, coordenação motora fina.		
SUGESTÃO DE IDADE: A partir dos 5 anos		
ATIVIDADE: LENCINHO BRANCO LENÇO ATRÁS		

MATERIAL: Lenço ou qualquer tecido.		
ORGANIZAÇÃO DO ESPAÇO: Uma quadra, um pátio, um parque, uma praça		
ORGANIZAÇÃO DOS ALUNOS: Alunos sentados, no chão em círculo.		
DESENVOLVIMENTO: Proceder à escolha de quem ficará com o lenço. As demais crianças deverão ficar sentadas no chão em forma de roda e com os olhos fechados. Quem estiver com o lenço deverá andar em volta da roda (pelas costas dos pequenos) enquanto todos cantam: <i>"Corre cutia, na casa da tia, corre cipó, na casa da avó. Lencinho na mão, caiu no chão, moço bonito, do meu coração. Posso jogar? Pode!! Ninguém vai olhar? Não!"</i> Nesse momento, o lencinho deverá ser colocado atrás de uma pessoa da roda. Essa criança deverá pegar o lenço e correr atrás de quem o colocou lá, antes que o mesmo complete a roda e sente no seu lugar. Se quem correr atrás conseguir tocar quem colocou o lenço, o mesmo vai para o centro da roda.		
BENEFÍCIOS: Desenvolvimento de coordenação, equilíbrio, velocidade, atenção, agilidade, esquema corporal, concentração.		
SUGESTÃO DE IDADE: A partir dos 3 anos		
ATIVIDADE: BATATA QUENTE		
MATERIAL: Bola, ou qualquer objeto que possa ser passado pelas mãos dos participantes. Aparelho de som (optativo).		

ORGANIZAÇÃO DO ESPAÇO:		
Uma quadra, um pátio, um parque, uma praça, sala de aula		
ORGANIZAÇÃO DOS ALUNOS:		
Alunos de pé ou sentados, em círculo no chão ou em cadeiras.		
DESENVOLVIMENTO:		
Após a organização dos participantes, os mesmos deverão passar o objeto escolhido para o colega ao lado e prestar atenção quando a música, ou quando o colega que fala, parar. Quem ficar com o objeto em mãos será o próximo a falar ou a controlar a música. <i>“Batata quente, quente, quente, quente,quente, queimou”</i>		
BENEFÍCIOS:		
Desenvolvimento de atenção, agilidade.		
SUGESTÃO DE IDADE:		
A partir de 5 anos.		
ATIVIDADE: TELEFONE SEM FIO		
MATERIAL:		
Nenhum		
ORGANIZAÇÃO DO ESPAÇO:		
Uma quadra, um pátio, um parque, uma praça, sala de aula		
ORGANIZAÇÃO DOS ALUNOS:		
Alunos sentados no chão e em círculo ou em cadeiras.		
DESENVOLVIMENTO:		
A primeira criança receberá uma mensagem ou palavra e deverá passar a informação ao próximo colega falando em seu ouvido.		
BENEFÍCIOS:		
Desenvolvimento de atenção.		
SUGESTÃO DE IDADE:		
A partir dos 7 anos.		

ATIVIDADE: DANÇA DA CADEIRA		
MATERIAL: Cadeiras e aparelho de som (optativo).		
ORGANIZAÇÃO DO ESPAÇO: Uma quadra, um pátio, um parque, uma praça, sala de aula.		
ORGANIZAÇÃO DOS ALUNOS: Dispostos ao redor das cadeiras.		
DESENVOLVIMENTO: As crianças deverão ao som de uma música, cantada ou tocada, danças contornando as cadeiras até parar a música. Após isso, deverão sentar e uma das crianças ficará sem lugar. Este poderá sentar no colo de outro colega.		
BENEFÍCIOS: Desenvolvimento de coordenação motora, agilidade, atenção, solidariedade.		
SUGESTÃO DE IDADE: A partir de 5 anos.		
ATIVIDADE: CORRIDA DO SACO		
MATERIAL: Saco de pano ou estopa.		
ORGANIZAÇÃO DO ESPAÇO: Uma quadra, um pátio, um parque, uma praça		

ORGANIZAÇÃO DOS ALUNOS:		
As crianças deverão ficar enfileiradas atrás de uma marca inicial.		
DESENVOLVIMENTO:		
Enfileirados após um sinal as crianças deverão sair pulando até alcançarem a linha final. Ganha aquele que chegar primeiro.		
BENEFÍCIOS:		
Desenvolvimento de coordenação motora, controle corporal, força, agilidade, atenção.		
SUGESTÃO DE IDADE:		
A partir de 9 anos.		
ATIVIDADE:		
VIVO OU MORTO		
DURO OU MOLE		
MATERIAL:		
ORGANIZAÇÃO DO ESPAÇO:		
Uma quadra, um pátio, um parque, uma praça, sala de aula.		
ORGANIZAÇÃO DOS ALUNOS:		
Alunos distribuídos no local escolhido.		
DESENVOLVIMENTO:		
Os alunos deverão movimentar-se e andar pelo espaço, à vontade, procurando prestar atenção aos comandos. Ao ouvir o comando de “vivo” (ficar de pé), e “morto” (agachar-se). As crianças deverão movimentar-se.		
BENEFÍCIOS:		
Desenvolvimento de coordenação, atenção.		
SUGESTÃO DE IDADE:		
A partir dos 5 anos.		
ATIVIDADE:		
PEGA-PEGA		
MATERIAL:		
ORGANIZAÇÃO DO ESPAÇO:		

Uma quadra, um pátio, um parque, uma praça
ORGANIZAÇÃO DOS ALUNOS: As crianças deverão ficar espalhadas no espaço escolhido.
DESENVOLVIMENTO: A brincadeira pode ser jogada por um número ilimitado de jogadores e possui inúmeras variações. De modo geral, o jogo consiste em dois tipos de jogadores, os pegadores e os que devem evitar ser apanhados. Cada variação do jogo possui uma forma diferente de se estabelecer como os demais serão pegos, em geral por meio de um toque. Quem for tocado, automaticamente vira o pegador dependendo do modo da brincadeira. Modalidades Pega-vela Quando o pegador toca no perseguido este deve ficar parado com a mão igual de um louva-deus até que outras pessoas o soprem para ser libertado. Pega-gelo Quando o pegador toca no perseguido este deve ficar paralisado. A brincadeira acaba quando todos ficarem paralisados. Geralmente a área da brincadeira é limitada, como um quintal de uma casa ou quadra. Pega-grupo Quando o pegador toca em um perseguido este também se torna um perseguidor e passa a correr atrás dos demais. Vence o último que sobrar. Pega-corrente Quando o pegador toca em um perseguido este se alia a ele formando uma corrente que pega os outros jogadores. Pega-pega americano Quando o pegador pega o que foge, este deve parar no lugar e abrir as pernas até que outro que também foge passe por baixo dele, quando uns dos que fogem é pego 3 vezes é a vez dele ser o pegador. Pega-pega Niterói (RJ) Esta brincadeira também é conhecida como Pique-Tá ou Pique-Pega. Pique-cola Niterói (RJ) Uma criança será responsável por “colar” todas as outras. Quando alguém é “pego”, deve ficar paralisado no lugar em que foi colado e a que está com o “pique” continuará tentando alcançar as demais. Enquanto tenta realizar esse objetivo, a criança que está colando, precisa estar atenta para que as já alcançadas não sejam descoladas pelas outras crianças que ainda não foram. A última a ser colada ficará com o “pique”.
HISTÓRICO:

O pega-pega (português brasileiro) ou apanhada (português europeu) é uma brincadeira infantil muito conhecida.		
BENEFÍCIOS: Desenvolvimento da coordenação motora, atenção, percepção, agilidade, força, velocidade.		
SUGESTÃO DE IDADE: A partir de 6 anos		
ATIVIDADE: CABRA-CEGA		
MATERIAL: Uma venda para olhos, ou uma tira de tecido de cor escura, ou um lenço.		
ORGANIZAÇÃO DO ESPAÇO: Uma quadra, um pátio, um parque, uma praça, sala de aula.		
ORGANIZAÇÃO DOS ALUNOS: Alunos espalhados no espaço escolhido.		
DESENVOLVIMENTO: Trata-se de um jogo em que uma criança com os olhos vendados deve achar as outras. Depois de determinado o espaço onde será feita a brincadeira, as crianças devem sortear quem será a cabra-cega. Em seguida, é usado um tecido para vender os olhos dela. As crianças sem venda devem rodar a “cabra” e sair correndo. A “cabra” deve agarrar alguém e adivinhar quem é a criança. Se acertar, a criança escolhida será a próxima cabra-cega. Se errar, o jogo continua.		
BENEFÍCIOS: Desenvolvimento da coordenação motora, atenção e sentido de localização, percepção e discriminação tátil e auditiva.		
SUGESTÃO DE IDADE: A partir de 5 anos.		

Curiosidades: Contribuição de um professor de nome Marcos que assistiu à Videoconferência do Agita Galera 2010
ATIVIDADE: JOGO DA BUGALHA Esse jogo também é conhecido, em algumas regiões, como 5 Marias, 7 Marias ou ainda como Aleija Mão.
MATERIAL: As peças podem ser, além de pedras, saquinhos (mais ou menos 3x4 cm) de tecido cheios de arroz, sementes, e tudo mais que a imaginação permitir.
ORGANIZAÇÃO DO ESPAÇO: Uma quadra, um pátio, um parque, uma praça.
ORGANIZAÇÃO DOS ALUNOS: Alunos espalhados pelo local escolhido.
DESENVOLVIMENTO: É um jogo em que o objectivo consiste em pegar pedrinhas no ar. Ganha quem passar cinco fases. A primeira fase é necessário pegar uma pedrinha de cada vez. Na segunda é necessário pegar duas de cada vez, e assim sucessivamente. Quem deixar cair, perde. No interior de São Paulo e em algumas outras regiões do país o jogo é constituído pelas fases: 1º - joga-se todas as peças para cima e tenta-se aparar o maximo delas com as costas da mão. Cada peça que fica nas costas da mão vale dez pontos. 2º - joga-se uma das peças (à escolha de um dos adversários) para cima, e antes que esta caia, pega-se outra do chão (neste momento fica-se com as duas na mão) e em seguida separa esta uma que foi pega ao lado. Este movimento (jogar, pegar, separar) é chamado de jogada e repete-se até que acabem as peças. 3º - igual a fase dois, mas nas jogadas pega-se duas peças por vêz. 4º - igual a fase dois, com uma jogada pegando uma, e outra pegando três. 5º - com as cinco na mão, joga-se uma para cima e coloca-se as outras quatro no chão. Joga-se esta uma pra cima de novo e pega-se as quatro. 6º - faz-se um gol com uma mão (polegar e indicador no chão), e enquanto se joga uma peça para cima, da uma palmadinha numa das peças do chão para que estas passem

por dentro do **gol**. a ultima deve ser empurrada para o gol com uma unica palmadinha. as demais, com duas.

Cada vêz que a pessoa termina esta sequencia, volta ao inicio, somando-se os pontos da jogada anterior.

Se um jogador errar, ele passa a vez para o adversário e qndo voltar a ser sua vez, ele pode continuar do inicio da fase em que tinha parado. Para iniciar as jogadas 2, 3 e 4 as peças devem ser jogadas no chão (e não colocadas).

HISTÓRICO:

Brincadeira folclórica ensinada à minha mãe pela avó dela, que havia aprendido no final do século XIX.



Assim, é sugerido que toda Escola, dentro das disciplinas de História, Estudos Sociais, Biologia, Matemática, Sociologia, Química, Física, Educação Física, entre outras, deve se mobilizar para este grande momento, com o objetivo de criar um grande espaço para que todos participem e desenvolvam suas habilidades motoras básicas.

Toda a comunidade pode e deve, na medida do possível, estar incluída nas atividades programadas, para que desta forma, pais e filhos possam interagir e se divertir juntos.

REFERÊNCIAS

CASTELLI DM; HILLMAN CH; BUCK SM; ERWIN HE. Physical Fitness and Academic Achievement in Third- and Fifth-Grade Students. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 29:239-252, 2007.

FERREIRA ABH. *Novo Dicionário Aurélio*, Record, São Paulo, 1996

FRIEDMANN A. in *A arte de brincar: brincadeiras e jogos tradicionais*. Petrópolis, RJ: Vozes, 2004.

HANCOX RJ; POULTON R. Watching television is associated with childhood obesity: but is it clinically important? *International Journal of Obesity*. 30:171–175, 2006.

ITURRA, Raul. O jogo e a experimentação pessoal na infância uma hipótese exploratório. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 3:493-501,1992.

KISHIMOTO, Tizuko Morchida. O brincar e suas teorias. São Paulo: Pioneira Thomsom Learning, 2002.

NELSON MC; GORDON-LARSEN P. Adolescent Health Risk Behaviors Physical Activity and Sedentary Behavior Patterns Are Associated With Selected. *Pediatrics*. 117:1281-1290, 2006.

PEREIRA, Eugenio Tadeu. Brinquedos e infância. *Revista Criança* ministério da Educação n.37 novembro de 2002.

STRONG WB; MALINA RM; BLIMKIE CJR; DANIELS SR; DISHMAN RK; GUTIN B; HERGENROEDER AC; MUST A; NIXON PA; PIVARNIK JM; ROWLAND T; TROST S; TRUDEAU FX. Evidence Based Physical Activity For School-Age Youth. *J Pediatr* 146:732-737, 2005.

Coletânea reunida e produzida por:

Equipe: Agita São Paulo

São Paulo, 2018