



# JOGOS TRADICIONAIS PARA GRUPOS



**Fábio Lé**  
personal trainer

# APRESENTAÇÃO

Os Jogos Tradicionais podem ser praticados por todas as idades pois, além de conterem situações muito diferenciadas, utilizam materiais fáceis de encontrar ou de construir. São jogos que para além de enaltecer as tradições de um país, solicitam diferentes capacidades e estimulam a sua imaginação ao permitirem várias adaptações e com uma componente lúdica muito alta. Além disso, apelam a parte competitiva e espírito de equipa. Neste contexto vamos realizar uma grande variedade de jogos tradicionais Portugueses. De referenciar ainda a importância destes jogos nesta era digital, onde se perde o contacto muitas vezes com o exterior e com o convívio presencial. É esperado que aprendam e se divirtam e que possam utilizar mais tarde entre colegas, amigos e família.

## DESCRIÇÃO DOS JOGOS

### 1- JOGO DA MALHA

Num terreno liso e plano, são colocados os pinos, na mesma direção, com cerca de 15/18 metros de distância entre eles. Cada equipa encontra-se atrás de um pino. Joga primeiro um elemento de uma equipa e depois o da outra, tendo como objetivo derrubar ou colocar a malha o mais perto do pino onde está a outra equipa, lançando-a com uma mão. Pontuação: 6 pontos por cada derrube, 3 pontos para a malha que fique mais perto do pino. Quando uma equipa atinge 30 pontos, ganha. Uma partida pode ser composta por três jogos, uma equipa para vencer terá de ganhar dois.

### 2- JOGO DA VARA

Espetam-se as varas no chão, os participantes alinham, atrás de uma marca, de costas voltadas para as varas. Após um sinal, dado por alguém que não esteja a jogar, cada jogador corre para tentar apoderar-se de uma vara. O jogador que não o conseguir é eliminado, os outros dirigem-se novamente para a marca de partida e o jogo prossegue com cada vez menos varas até que reste só um jogador, que será o vencedor.

### 3- JOGO DA CORRIDA DE SACOS

É marcado um percurso no chão com uma linha de partida e uma meta. Todos os concorrentes se colocam atrás da linha de partida. Ao sinal de partida, cada um entra para dentro do seu saco, segura as abas com as mãos e desloca-se em direção à meta. Ganha aquele que chegar primeiro. Variantes: Equipas de três jogadores, colocando-se dois jogadores lado a lado, o terceiro enfia as pernas nos sacos onde os outros já se encontram metidos (um em cada saco), abraçando-os. As restantes regras são iguais à da corrida individual.



#### **4- JOGO DO LENCINHO**

O grupo de participantes coloca-se numa roda sentados no chão. Uma criança é escolhida para ser o "pegador" e fica fora do círculo, segurando um lenço. O pegador começa a correr ao redor do círculo, do lado de fora, com o lenço na mão. O pegador deve deixar o lenço cair discretamente atrás de uma das crianças que estão no círculo, sem que essa perceba. Quando a criança sente que o lenço foi deixado atrás dela, deve pegar o lenço rapidamente, levantar-se e correr atrás do pegador. Este, após deixar o lenço, deve continuar correndo ao redor do círculo e tentar sentar no lugar vazio deixado pela criança que estava com o lenço. Se o pegador se consegue sentar no lugar vazio sem ser apanhado, a criança que tinha o lenço passa a ser o novo pegador. Se a criança que pegou o lenço conseguir tocar o pegador antes que ele se sente, o pegador continua a ser o mesmo na próxima rodada.

#### **5- JOGO DO GALO**

2 equipas vão competir entre si num jogo do galo diferente sem caneta nem papel. Com as equipas posicionadas lado a lado o objetivo é formar três em linha (seja em que sentido for) num jogo que está marcado no chão e com os objetos que serão dados a cada uma das equipas.

#### **6- JOGO DAS CADEIRAS**

Cria-se uma roda com as cadeiras e coloca-se música a tocar. Os jogadores começam a correr à volta das cadeiras, e uma pessoa da organização desliga a música. Quando a música se desligar as pessoas têm que se sentar nas cadeiras, quem ficar de pé perde e sai do jogo.

#### **7- JOGO DA COLHER E DO OVO**

Define-se um ponto de partida e de chegada. Os primeiros participantes da equipa deverão ter as colheres na boca com um ovo em cada. Ao som de partida é dada e todos podem começar o percurso em direção à chegada, onde o ovo deve ser entregue ao outro participante, até que se chegue na última pessoa. A primeira equipa a concluir é a equipa vencedora.



## **MATERIAL PARA A ATIVIDADE**

- Todo o material necessário será da responsabilidade e ficará a cargo da organização.
- Os participantes devem apenas levar roupa confortável e sapatilhas.

## **LOCAL**

- o local será sempre escolhido pelo cliente, desde que ofereça espaço e segurança para todas as atividades.

## **HORÁRIO**

- para este tipo de atividades a duração não deve exceder as 3h.

## **VALOR**

- o valor por pessoa é de 15€ por participante.

## **IMPORTANTE PARA A ATIVIDADE**

- roupa confortável e sapatilhas
- levar: alegria, boa disposição e vontade de passar uma tarde super divertida.

