

Vida Saudável 2018 | Danças, Jogos e Brincadeiras

02 de Abril de 2018 , 11:25

Atualizado em 26 de Novembro de 2018 , 15:29

[Início](#) | [Agroecologia](#) | [Alimentação](#) | [Atividades Culturais](#) | [Atividade Física](#) | [Tabagismo](#) | [Promoção da Saúde](#)

EXERCITE A SUA SAÚDE, MOVIMENTE-SE!

Brincar, jogar e dançar sempre esteve presente na cultura de todos os povos, e são atos indispensáveis à saúde física, emocional e intelectual; aliados do desenvolvimento tanto da criança quanto do adulto.

Através dos jogos e brincadeiras, as crianças desenvolvem a linguagem, o pensamento, a socialização, a iniciativa e a autoestima. Adultos também se beneficiam ao participar de brincadeiras, jogos e danças, uma vez que essas atividades estão ligadas à capacidade de imaginar, muito importantes para o equilíbrio mental.

Dessa forma, os adultos devem reservar um tempo e criar oportunidades para brincar com as crianças - filhos, sobrinhos, ou netos, etc - para, além de criar laços afetivos, usufruir de benefícios à saúde que serão, assim, compartilhados!

Nesse sentido, profissionais de saúde e de educação física podem desenvolver e estimular atividades que contemplem práticas corporais, lazer, jogos, danças, apresentações culturais e outros, que também valorizem os saberes populares e tradicionais da cultura local. Os mais diversos espaços já existentes no município podem ser aproveitados para desenvolver essas atividades, como por exemplo os polos do Programa Academia da Saúde, as unidades básicas de saúde, escolas, e Centro de Atenção Psicossocial (CAPS).

» [Clique aqui](#) e confira a lista de municípios que possuem **Pólos do Programa Academia da Saúde**

» **Jogo "Exercite a sua saúde, movimente-se"**

A SES-MG lançou, em 2018, um jogo educativo para incentivar crianças a praticarem atividade física. O jogo funciona como uma trilha na qual os participantes vão avançando e cumprindo as atividades propostas, compostas por brincadeiras que estimulam a prática de atividade física.

• [Clique aqui](#) e [baixe o jogo](#) e as [regras](#).

AS BRINCADEIRAS

Pular corda, rouba bandeira, e até mesmo a dança das cadeiras são alguns exemplos de brincadeiras que são atividades físicas. Essas atividades contribuem para a queima de calorias, estimula o desenvolvimento saudável de músculos e ossos, melhora a ingestão de alimentos, favorece o

aumento de força, resistência e equilíbrio, ajudam na coordenação do corpo, a dormir melhor, além de desenvolver o ritmo, o raciocínio lógico, a socialização e a competitividade saudável.

Morto Vivo

Ao comando de uma pessoa, um grupo obedece as seguintes orientações: ao ser dita a palavra "morto", todos devem se agachar. Ao ser dita a palavra "vivo", todos devem se levantar. Aquele que estiver comandando a brincadeira pode ir alternando a velocidade desses comandos, dizendo as palavras ora mais depressa ora mais devagar. Aquele que vacilar, levantando quando for dita a palavra "morto", ou vice-versa, sai da brincadeira.

Cabra cega

Fazer uma roda. Uma das crianças fica dentro da roda com os olhos vendados, a "cabra-cega". Os demais participantes se põem em movimento e "provocam" a cabra cega, chamando seu nome, estimulando a ser encontrada. A cabra-cega vai tentando agarrar alguém. A criança que for agarrada vai para dentro da roda e a brincadeira continua.

Corre Cutia

Todos os participantes, com exceção de um, ficam sentados em círculo. O que ficou de fora será o 'pegador'. Com o lenço na mão ele andarà lentamente em volta do círculo enquanto todos cantam uma rima que pode ser, por exemplo, Corre Cotia:

Corre cotia
Na casa da tia
Corre cipó
Na casa da avó
Lencinho na mão
Caiu no chão
Mocinha bonita
Do meu coração

No meio da cantoria o 'pegador' deixa cair, disfarçadamente, o lenço atrás de um dos jogadores. Quando o participante escolhido percebe que o lenço está atrás dele, começa a perseguição ao 'pegador', que deve correr para ocupar o lugar vago. Se for apanhado antes de chegar ao lugar vazio, o 'pegador' continua nessa função, mas se conseguir dar a volta e ocupar o lugar vago, é o jogador escolhido quem vira o 'pegador'.

Rabo no Burro

Pendure o desenho de um burro em uma parede e comece a brincadeira. Uma pessoa deve ser vendada e, segurando o rabo do burro, dá alguns rodopios. Sem enxergar, deve tentar espetar o rabo do burro, corretamente, na figura. Os amigos podem ajudar, dizendo se o jogador deve espetar o rabo mais à direita, mais à esquerda, para cima ou para baixo. Ganha quem colocar o rabo mais próximo de seu verdadeiro lugar.

Macaco Disse

Os participantes se ajeitam em linha, um ao lado do outro, e de frente para quem vai comandar a brincadeira. Essa pessoa deve esclarecer a regra: apenas executar o movimento quando for dito "macaco disse". Em seguida, os comandos devem ser dados, um por vez, por exemplo:

- Macaco disse: mãos na cintura.
- Macaco disse: faça careta.
- Macaco disse: pule para trás.

De vez em quando, a pessoa que comanda deve dizer a ordem sem começar com "macaco disse", pois sem o comando o movimento não deverá acontecer, e essa pessoa é desclassificada. Ganha quem permanecer por último na brincadeira.

Amarelinha (Maré ou Inferno)

Desenhar a maré no chão com giz. Jogar uma pedrinha, começando do número 1. Saltar o quadro onde está a pedra, colocando somente um pé em cada quadro. Somente no céu poderão ser colocados os dois pés. Perde a vez a criança que colocar os dois pés em vez de um dos quadros ou pisar nas linhas divisórias.

OS JOGOS

Os jogos têm como características básicas a espontaneidade, a naturalidade, o prazer e a ludicidade, além de permearem a vida das pessoas da infância até à terceira idade. Ao brincar com jogos que estimulem a imaginação e exijam mais do corpo, é possível obter avanços no desenvolvimento da noção de espaço, coordenação motora e equilíbrio. Os jogos em grupo também favorecem o convívio social e as diversas formas de lidar com os conflitos sociais por meio das situações que surgem durante sua execução.

Tico-tico fuzilado

Fazer um buraco no chão. Formar uma fila com várias crianças. O primeiro da fila joga uma bola para acertar o buraco. Se acertar, ele corre, apanha a bola e tenta acertar o resto da turma com a bola. Os demais devem sair correndo para livrar-se da bola.

Rouba Bandeira

Formam-se dois grupos de crianças, uma de cada lado. Cada grupo deverá ter uma bandeira que deverá ser colocada atrás de seu grupo, protegida por ele. O grupo que conseguir tirar a bandeira do outro será o vencedor. A pessoa que, ao tentar tirar a bandeira, for agarrada, deverá ficar parada no mesmo lugar, imobilizada. Só poderá sair quando uma pessoa de seu próprio grupo encostar-se nela.

Corrida de Saco

Ao som de um comando, que pode ser um apito, participantes devem saltar e pular – com as pernas dentro de um saco – por um percurso, como se fosse uma corrida tradicional. Todos devem manter ambas as pernas no saco até alcançar a linha de chegada. Ganha quem chega primeiro.

Toca de Coelho

Os participantes são divididos em grupos de três. Dois jogadores dão-se as mãos formando a toca e o terceiro ficará entre eles e será o coelhinho. Do lado de fora ficam os coelhos perdidos. Ao ser

dado o sinal: “coelhinho sai da toca, um, dois, três”, as tocas levantam os braços e todos os coelhinhos devem ocupar uma nova toca, inclusive os coelhos perdidos. Quem não conseguir entrar fica no centro, esperando nova oportunidade.

O jogo fica mais emocionante se no lugar dos coelhinhos perdidos houver um caçador. Nesse caso, apenas um participante fica de fora. Quando for dado o sinal ele deverá perseguir os coelhinhos durante a troca de tocas. O primeiro a ser pego passará ao posto de caçador, o caçador vira um dos ‘tocas’, e este, por sua vez, vira um coelhinho. Se o número de participantes for pequeno, as tocas podem ser desenhadas no chão com um giz, assim, ninguém fica de fora da brincadeira.

AS DANÇAS

A dança é uma das manifestações artísticas mais antigas da história da humanidade, e produz efeitos na vida do ser humano que vão da sua formação artística e desenvolvimento geral, ao condicionamento físico e integração social. Através da dança, expressa-se emoções e sensações que afloram do corpo em movimento. Permite ao ser humano vivenciar momentos de alegria, de liberdade, de euforia e também de poder, à medida em que possibilita transcender alguns limites do corpo.

Relembre algumas cantigas de roda:

Fui na fonte do Itororó

Desenvolvimento: Faz-se uma roda. Todos de mãos dadas começam a girar. A pessoa deverá entrar na roda quando for dito o seu nome. No final, todos deverão ter participado.

Letra:

(Todos)

Fui na fonte do Itororó

Beber água e não achei

Achei foi o(a) (nome de um dos participantes)

Que no Itororó deixei

Ó (repete-se o nome 2x) lindo(a)

Entra nessa roda

E dançará sozinho(a)

O participante nomeado canta, sozinho:

Sozinh(o)a eu não danço

E nem hei de dançar

Porque tenho (nome de outro participante)

Para ser meu par.

Alecrim

Alecrim, alecrim dourado

Que nasceu no campo

Sem ser semeado

Oi, meu amor,

Quem te disse assim,
Que a flor do campo
É o alecrim?

Alecrim, alecrim aos molhos,
Por causa de ti
Choram os meus olhos

Alecrim do meu coração
Que nasceu no campo
Com esta canção.

Se esta rua fosse minha

Se esta rua,
Se esta rua fosse minha,
Eu mandava,
Eu mandava ladrilhar,

Com pedrinhas,
Com pedrinhas de diamantes,
Só pra ver, só pra ver
Meu bem passar

Nesta rua, nesta rua tem um bosque
Que se chama, que se chama solidão
Dentro dele, dentro dele mora um anjo
Que roubou, que roubou meu coração

Se eu roubei, se eu roubei teu coração,
Tu roubaste, tu roubaste o meu também
Se eu roubei, se eu roubei teu coração,
É porque, é porque te quero bem

Pezinho

Ai bota aqui
Ai bota aqui o seu pezinho
Seu pezinho bem juntinho com o meu
E depois não vá dizer
Que você se arrependeu!

Ai, Eu Entrei Na Roda

Ai, eu entrei na roda
para ver como se dança
eu entrei na contra dança
eu não sei dançar

sete e sete são quatorze com mais sete vinte um tenho sete namorados mais não gosto de nenhum

eu entrei na roda
para ver como se dança
eu entrei na contra dança

eu não sei dançar.

[Enviar para impressão](#)