

# Escola Superior de Desporto de Rio Maior



## Treino com Jovens - Jogos Lúdicos



**Docentes:**  
António Graça  
Paulo Paixão Miguel

**Discentes:**  
Turma 1 e 2 da UC de  
Teoria e Metodologia do Treino

Rio Maior, 2009\_10

**Alunos :**

Cátia Gonçalves  
Fernando Gonzalez  
Joaquim Frazão  
Brian Gonçalves

**Nome do jogo: Jogo do peixinho**

Material necessário: Nenhum

Numero de elementos: Mínimo 2 equipas de 5 elementos.

**Objectivo:** Conseguir apanhar o máximo número de elementos do grupo adversário dentro da roda.

**Descrição:** O jogo consiste na divisão do grupo de alunos. A equipa formará uma roda onde todos darão as mãos. Esta combinará um número sem que a outra equipa ouça. Os elementos da roda começaram a contar por ordem crescente, até ser dito o número combinado, logo que seja dito estes fecharam a roda com o intuito de conseguir apanhar o máximo de elementos da outra equipa dentro da roda. Os apanhados juntar-se-ão aos colegas de mãos dadas, assim consecutivamente até apanharem todos os elementos soltos.

Os membros da equipa adversária terão de "furar" constantemente a roda enquanto for feita a contagem em voz alta.



**Nome do jogo:** Jogo dos 3 pauzinhos

**Material necessário:** 3 marcadores para o solo

**Numero de elementos:** Mínimo 2 elementos

**Objectivo:** Conseguir passar/saltar os três marcadores apenas com um apoio entre cada um.

**Descrição:** Os três marcadores deverão ser postos no solo paralelamente e a uma distancia mínima entre si. Cada jogador só poderá apoiar um pé entre cada marcador, sem pisar o objecto. No fim de cada ronda, o último jogador, deverá colocar o marcador no sitio onde colocou o ultimo apoio, assim os marcadores cada vez estarão mais afastados e tornar-se-á cada vez mais difícil passar os três marcadores apenas com um só apoio entre si.

À medida que cada jogador pise o marcador ou não consiga efectuar só um apoio entra cada marcador é retirado do jogo. O jogador que conseguir manter-se em jogo mais tempo será o vencedor.



**Alunos:**

Duarte Silva

Frederico

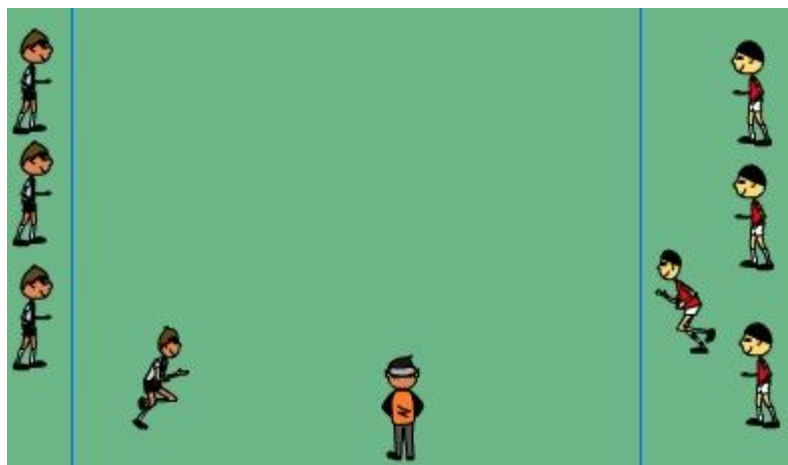
Marco

Nelson

**Nome do Jogo: Jogo do Lenço**

**Objectivo:** Quando é chamado um número, cada elemento terá de conseguir apanhar o lenço e levá-lo sem ser tocado pelo adversário.

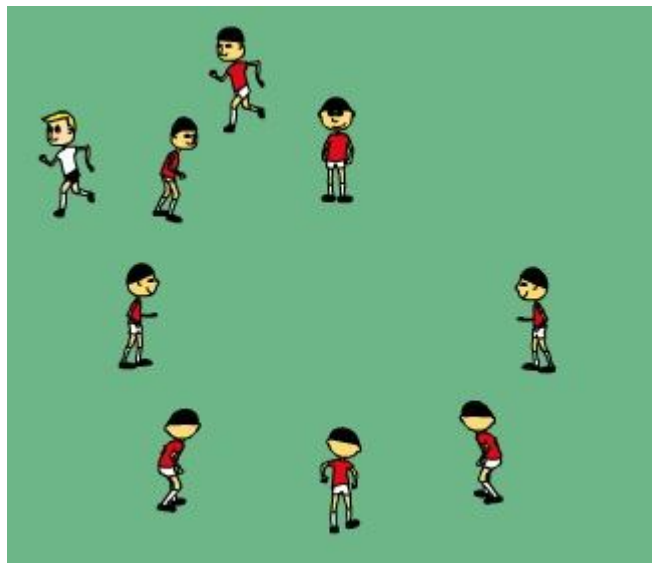
**Discrição:** O primeiro jogo é chamado **Jogo do Lenço**, e consiste na divisão do grupo em 2 equipas. Os elementos de cada equipa definem entre si um número, sendo que cada número fica associado a um elemento (numa equipa com 5 elementos, os números a distribuir são o 1,2,3,4 e 5, por exemplo). As duas equipas estão afastadas e dispostas atrás de uma linha vertical, no meio está um árbitro com um lenço que irá chamar um número aleatoriamente. Quando é chamado um número, cada elemento terá de conseguir apanhar o lenço e levá-lo sem ser tocado pelo adversário. Se conseguir transpor a linha da sua equipa com o lenço é contabilizado 1 ponto, se conseguir transpor a linha adversária é contabilizado 2 pontos e se for tocado pelo adversário é contabilizado 1 ponto para a equipa adversária. De referir que se o árbitro chamar "fogo" todos os elementos podem ir buscar o lenço e se for chamado "água" nenhum elemento se pode mexer, caso contrário é contabilizado 1 ponto para a equipa adversária. Ganha no final a equipa que tiver mais pontos.



**Nome do Jogo: Jogo da Roda**

**Objectivo:** Quem recebe o lenço tem de o apanhar e correr até apanhar o elemento que deixou cair o lenço.

**Descrição do jogo:** O segundo jogo é chamado e neste já não existe formação de equipas. Todos os elementos formam uma roda, sendo que está um elemento com um lenço a correr à volta dela. Esse elemento terá de deixar cair o lenço atrás de uma pessoa. Quem recebe o lenço tem de o apanhar e correr até apanhar o elemento que deixou cair o lenço. Este por sua vez tem que ir para a posição onde o colega que o está a apanhar estava colocado. Como complemento podemos adicionar outro lenço ao jogo.



**Alunos:**

Paulo Duarte

Joao Silvano

Antonio lopes

**Nome do Jogo: Futebol Humano**

**Objectivo e Descrição do Jogo:** E um jogo semelhante ao rugby em que cada equipa tem que passar a linha final do campo do adversário com um jogador mas se o jogador for tocado por um elemento da equipa contrária no seu meio campo ofensivo terá que ficar imóvel ate um elemento da sua equipa lhe tocar e assim continua em jogo.





**Alunos:**

João Esteves

Nuno Ricardo

Vasco Castro

**Nome do Jogo: Estafetas**

**Objectivo e Descrição do Jogo:** Este jogo contribui para o desenvolvimento físico dos jovens. Formam-se colunas, consoante o número de jovens que se tem, de forma a ficar equilibrado. Neste jogo podemos fazer algumas variantes, como o atleta de trás passar por baixo das pernas dos restantes, fazendo assim consecutivamente até chegar a um ponto pré-estabelecido, como também contornar os colegas, ou mesmo saltar ao eixo.



**Alunos:**

Ana Padinha; Daniel Santos

Ana Teresa Machado

Diogo Alves; Soraia Custódio

**Nome do jogo:** Jogo da serpente.**Objectivo:** o objectivo deste jogo é o aluno/atleta, que está em primeiro na fila tentar apanhar o aluno/atleta, que está no final dessa mesma fila.**Descrição do Jogo:** este jogo consiste na formação de filas com quatro a cinco alunos/atletas, onde o primeiro aluno/atleta estará de frente para os restantes, com o intuito de apanhar o último da fila. Os restantes estarão na fila virados de frente para o que está em primeiro a tentar proteger o último da fila para que este não seja apanhado pelo primeiro.**Nome do Jogo:** Rodar sobre um cabo de vassoura ou sobre um pino e acertar na bola.**Objectivo:** Acertar na bola e tentar fazer golo.**Descrição do jogo:** este jogo consiste no equilíbrio dos alunos/atletas, isto é, cada aluno/atleta terá que dar dez voltas sobre o pino, que está à sua frente e depois de dadas as dez voltas devem de correr em direcção à bola com o intuito de acertarem na bola e fazerem golo.



**Alunos:**

Artur Rodrigues

Heider Sobral

Hugo Henriques

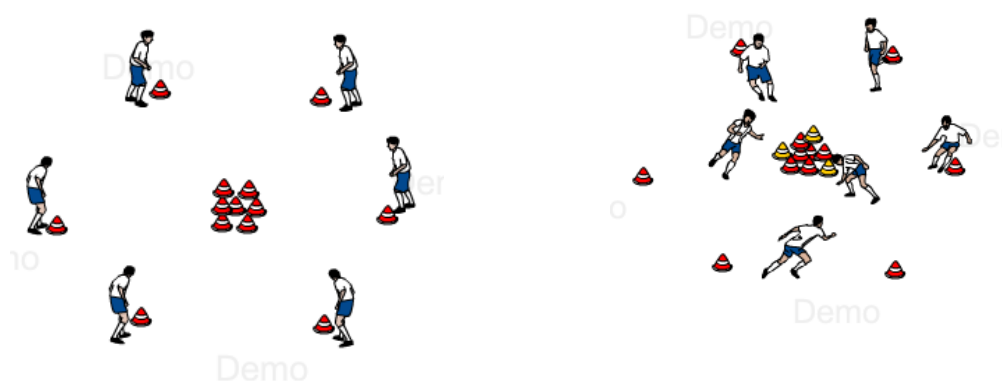
Mauro Moderno

Rita Silveira

**Nome do Jogo: Ladrão Coleccionador**

**Objectivo:** Coleccionar 3 pinos mais depressa do que todos os outros elementos no seu local de partida.

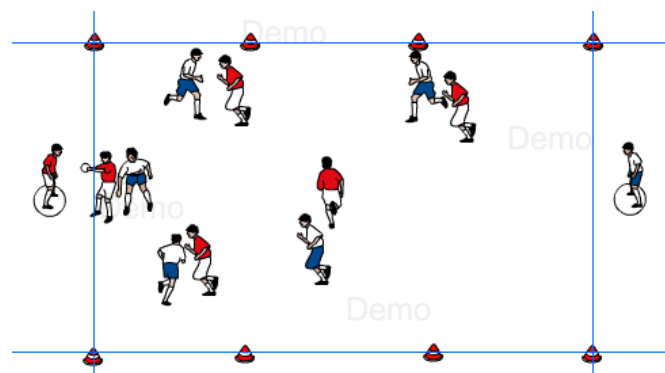
**Descrição do Jogo:** Actividade lúdica que pode ser realizada com bolas, pinos, coletes (material diverso). Esta actividade é aconselhada para grupos de 4 a 6 elementos, sendo explicada da seguinte forma: Os vários elementos colocam-se à mesma distância do centro; Cada um dos elementos possui desde o início um pino no seu local de partida; No centro encontram-se X pinos (n+1). Indicações aos participantes: Só podem levar um pino de cada vez; Não podem proteger os seus pinos; Os pinos podem ser tirados quer do centro, quer do local dos colegas. Podem ser utilizadas algumas variantes: Coleccionar pinos de cor diferente (3 cores diferentes); Coleccionar pinos da mesma cor (havendo cores diferentes).



**Nome do Jogo: Bola ao Capitão****Objectivo e Descrição do Jogo:**

Actividade lúdica que tem como objectivo desenvolver a capacidade de cooperação e oposição. Esta actividade não tem número limite de participantes. No entanto, é importante referir que será

importante não criar grupos muito grandes para que todos os elementos tenham parte activa no exercício várias vezes. Assim, aconselhamos a que cada equipa seja constituída por um número entre 5 e 7 elementos.



O exercício consiste em 2 equipas com uma bola interagem como que se do jogo da apanhada se tratasse, mas neste caso o toque tem de ser feito com as duas mãos e o jogo decorre num espaço delimitado

(consoante o número de elementos por equipa). Cada equipa tem um elemento no final do campo do adversário (o capitão) e a bola tem de chegar a esse elemento em mão. Ou seja, o objectivo é que os participantes passem a bola entre eles sem serem apanhados para marcarem pontos, o que acontece cada vez que a bola chega ao elemento que se encontra no final do campo adversário.



**Alunos:**

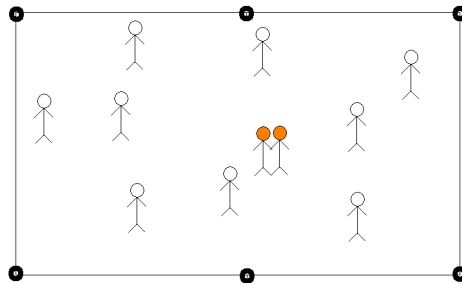
Flávia Fartaria

Julian Carepa

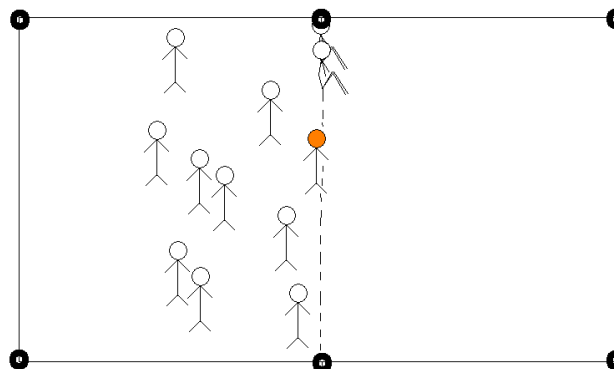
Tiago Santos

**Nome:** Jogo da Corrente**Objectivo:** Ser o último elemento a ser apanhado.

**Descrição:** Num espaço delimitado por cones todos os atletas correm livremente pelo espaço delimitado. Um deles é a apanhar. Caso este toque no colega, ambos terão de dar as mãos e continuar a apanhar os restantes colegas. Cada colega que é apanhado junta-se aos colegas só as pontas da corrente é que podem apanhar.

**Nome:** ?**Objectivo:** Ser o último elemento a ser apanhado.

**Descrição:** No meio existe um atleta (de cor de laranja) que apanha os restantes, este tem como objectivo apanhar os colegas mas só se pode deslocar entre os pinos do meio, os que estão a ser apanhados têm 5 segundos para passarem para o outro lado, caso isso não aconteça ficam automaticamente apanhados. Quando forem apanhados terão de se sentar na linha do atleta que está a apanhar.



**Alunos:**

João Lourenço

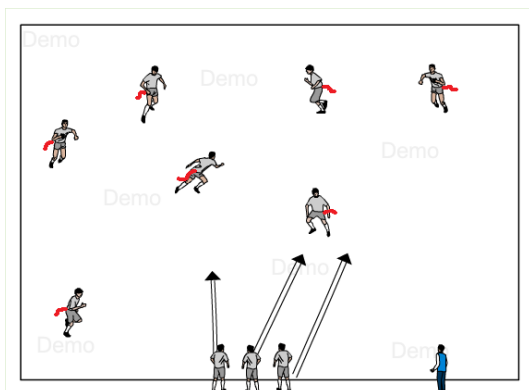
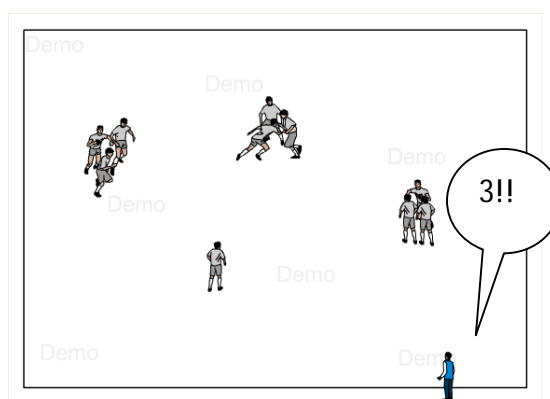
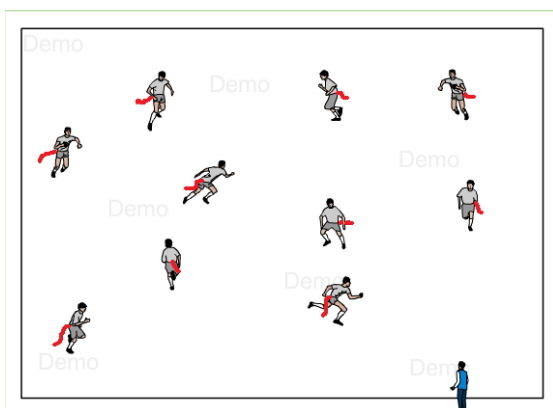
Diogo Gomes

**Nome do jogo: "Saca Rabos"**

**Objectivos:** O objectivo de cada um é não permitir que outro colega tire o seu colete ou a sua fita e tentar tirar a alguém. Em termos de treino tem o objectivo de velocidade de reacção e trabalho de força.

**Descrição do Jogo:** Os alunos colocam-se aleatoriamente pelo espaço pré-definido. Cada um tem um colete ou uma fita nas costas, presa nos calções/calças. O objectivo de cada um é não permitir que outro colega tire o seu colete ou a sua fita e tentar tirar a alguém.

Quando uma fita é retirada, o jogador que a perde, sai do terreno de jogo. Dentro deste jogo, o treinador vai gritando um número. Cada vez que o faz, os alunos têm que se reagrupar de acordo com esse número e sentarem-se. O ultimo grupo a ser formado ou quem ficar sem grupo, tem que fazer 5 abdominais ou 5 flexões. Nesta parte do jogo, os alunos que estão de fora, já sem fita, também participam na formação dos grupos.



**Alunos:**

Carina Vicente  
Fernando Gonzalez  
Jonatan Santos  
Tiago Silva  
Cristóvão Pedrosa

**Nome do Jogo: Cima e Baixo**

**Objectivo e descrição do Jogo:** Este jogo consiste num percurso com vários obstáculos, podendo ser barreiras, bolas, pinos, cordas, arcos, entre outros demais objectos, montados em circuito. Deve existir a componente competitiva para tornar o mesmo mais aliciante. Com este esquema podemos treinar várias competências físicas da criança como a destreza, velocidade execução e reacção, resistência muscular e trabalho cardiovascular.

Trabalho realizado no âmbito da UC de Teoria e Metodologia do Treino, 2009\_2010 pelos da Turma 1 e Turma 2. Treino com Jovens – Jogos Lúdicos