

Jogos Tradicionais — Ficha

5.º Ano

Educação Física

3 páginas

Revisão: Os **jogos tradicionais** são atividades lúdicas transmitidas de geração em geração, que fazem parte da cultura de um povo. São importantes para o desenvolvimento motor, social e cultural das crianças. Exemplos em Portugal: CABECEIREIRE, JOGO DO PÃO, CABRA CEGAS, A CORRIDA DA MALHA.

1. Características dos jogos tradicionais

a) O que caracteriza um jogo tradicional? _____

R: _____

b) Indica 3 jogos tradicionais portugueses: _____

R: _____

c) Porque é que os jogos tradicionais são importantes? _____

R: _____

2. Regras e organização

a) Como se organizam as equipas no CABECEIREIRE? _____

R: _____

b) Qual é o objetivo do CABRA CEGAS? _____

R: _____

c) Que capacidades se desenvolvem com os jogos tradicionais? _____

R: _____

3. Benefícios dos jogos tradicionais

a) Quais são os benefícios físicos dos jogos tradicionais? _____

R: _____

b) Quais são os benefícios sociais? _____

R: _____

c) Como é que os jogos tradicionais contribuem para a cultura? _____

R: _____

4. Adaptações dos jogos tradicionais

a) Como é que podemos adaptar um jogo tradicional para pessoas com mobilidade reduzida? _____

R: _____

b) Porque é importante adaptar os jogos? _____

R: _____

c) Indica uma adaptação possível para o CABRA CEGAS: _____

R: _____

5. V ou F

a) Os jogos tradicionais são apenas para crianças pequenas. → ____

b) Os jogos tradicionais ajudam a preservar a cultura de um povo. → ____

c) Os jogos tradicionais não precisam de material específico. → ____

Soluções

1. a) São jogos com regras simples, que usam pouco material, envolvem movimento e interação social, e são transmitidos oralmente. b) CABECEIREIRE, JOGO DO PÃO, CABRA CEGAS, A CORRIDA DA MALHA, A BARREIRA. c) Porque desenvolvem capacidades físicas, promovem a socialização e preservam a identidade cultural.
2. a) Duas equipas, uma de cada lado de uma zona delimitada. b) A pessoa vendada tenta apanhar os outros jogadores, que se deslocam dentro de uma área delimitada. c) Capacidades motoras (velocidade, agilidade, coordenação), trabalho em equipa, respeito pelas regras.
3. a) Melhoram a resistência, velocidade, coordenação e agilidade. b) Promovem a cooperação, comunicação, respeito pelos companheiros e adversários, e integração social. c) Preservam tradições, transmitem valores culturais e fortalecem a identidade da comunidade.
4. a) Reduzir a área de deslocamento, usar cadeiras de rodas, adaptar as regras para incluir todos. b) Para que todas as pessoas possam participar, independentemente das suas capacidades. c) Usar uma fita sonora em vez de vender, permitir que os jogadores façam barulho para ajudar a pessoa vendada.
5. a) F — os jogos tradicionais são para todas as idades. b) V — são uma forma de transmitir cultura e tradições. c) V — a maioria dos jogos tradicionais usa material simples ou nenhum.