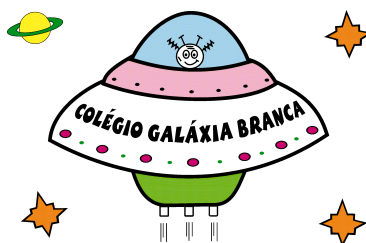


Projeto Brincadeira em Movimento

Colégio Galáxia Branca

2025-2026



No âmbito da promoção da saúde e desenvolvimento motor e social, o Colégio Galáxia Branca tem implementado um projeto de brincadeira orientada e reforço do dia de expressão motora. Temos como objetivo promover a atividade física diária e incentivar as crianças a saber brincar com os seus pares sem recurso a meios tecnológicos. Na nossa observação direta da dinâmica das crianças nos momentos de brincadeira livre no exterior, podemos concluir que os jogos e brincadeiras tradicionais, que recorrem a uma certa estrutura e mecanização já não são uma prática comum. As crianças tendem para a recriação dos programas que observam na televisão e sempre que não têm o amigo certo para a brincadeira, ou quando a imaginação não corresponde ao nível de diversão que pretendiam, sentem-se perdidos e sem saber o que fazer.

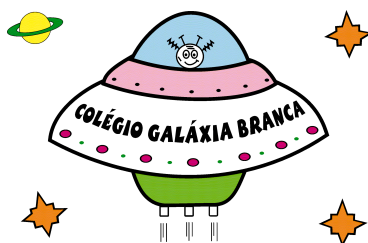
O objetivo deste projeto será ensinar as crianças a brincar e com isso promover a atividade física e a interação social com os seus pares.

Um estilo de vida ativo onde a atividade física e desportiva esteja presente é importante para a saúde, ajudando a prevenir doenças, melhorar a resistência do coração e a eficácia da circulação sanguínea. Contribui ainda para uma boa imagem corporal na medida em que melhora a postura, torna os músculos mais firmes e ajuda a manter o peso.

Nas camadas mais jovens a atividade física e desportiva é fundamental na prevenção e controlo de sentimentos de ansiedade e depressão. Nesta faixa etária, a brincadeira é uma forma atrativa de ser ativo. Para além disso, o desporto tem um elevado valor educativo, promove a integração e facilita o desenvolvimento de capacidades sociais.

Ser ativo ajuda a desenvolver o corpo e a mente; ajuda na construção de autoconfiança e potencia o sentimento de realização e interação social. Estes efeitos positivos ajudam também a contrariar os riscos e males causados pelo estilo de vida competitivo, sedentário e intenso que é hoje comum dos jovens. O envolvimento em atividade física orientada e desporto incentivam ainda a adoção de outros comportamentos saudáveis na adolescência, tais como evitar o hábito tabágico, álcool, drogas e comportamentos desviantes e violentos.

Muitos fatores contribuem para que os jovens sejam sedentários: falta de tempo e motivação, apoio insuficiente e falta de orientação dos adultos, sentimentos de vergonha ou incapacidade, falta de locais seguros e atrativos, e a simples ausência de conhecimento das vantagens e benefícios de ser ativo. Obviamente que os ritmos urbanos de vida têm aqui um peso decisivo. Os jovens passam um tempo considerável em frente aos ecrãs de jogos de computador e consolas, deixando de sair para atividades coletivas com os vizinhos da mesma



idade, muitas vezes devido à inexistência de locais de lazer, como sejam jardins e parques. Paralelamente a esta realidade, as famílias cada vez têm menos tempo para incentivar e acompanhar as suas atividades físicas das crianças e jovens. Este aumento do sedentarismo tem contribuído para que as crianças e jovens estejam com mais excesso de peso e obesidade do que nunca. Diariamente somos confrontados com notícias alarmantes que fazem este diagnóstico.

Vamos então meter os alunos a mexer!

O dia de Expressão Motora vai decorrer semanalmente, terá um planeamento orientado para o movimento em interação com os colegas e irá contar com a utilização de diversos materiais desportivos para a realização de jogo de equipa e percursos de obstáculos.

Os momentos de brincadeira no pátio irão contar com um momento inicial de brincadeira-jogo orientada.

Material implementado:

- Balizas
- Tabela de basquete
- Raquetes
- Bolas
- Arcos
- Pinos
- Cones perfurados
- Bastões
- Bicicletas

Jogos tradicionais a implementar como brincadeira orientada no exterior e aulas de expressão motora:

Jogo do Galo

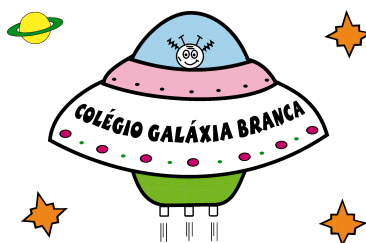
Jogo da Macaca

Jogo do Anel

Jogo do Pião

Jogo do Berlinde

Jogo do Eixo



Jogo do Lenço
Jogo do Piolho
Jogo da Cabra-Cega
Jogo das Escondidas
Jogo da Dança das Cadeiras
Jogo da Malha
Macaquinho do chinês
Jogo do peixinho
Salto à corda
Saltar ao elástico
Corda humana
Corrida com o ovo na colher
Que linda falua

Serão também incluídos jogos tradicionais de outros países de modo a abordar com os alunos os diferentes estilos de vida e as brincadeiras das crianças em diferentes partes do mundo. Tal como fazemos com as nossas ementas, também aqui podemos articular este projeto com um dos nossos princípios orientadores de destaque: o conhecimento do mundo e os seus países, com o objetivo de promover o respeito pelas diferenças culturais entre diferentes povos.

Deixamos alguns links informativos sobre esta matéria:

<https://www.sns.gov.pt/noticias/2023/06/29/prevenir-a-obesidade-infantil/>

<https://www.insa.min-saude.pt/childhood-obesity-surveillance-initiative-cosi-portugal-relatorio-2022/>

<https://www.publico.pt/2020/04/23/impar/noticia/covid19-importancia-exercicio-fisico-criancas-jovens-1913409>

<https://www.spmi.pt/adolescentes-portugueses-com-niveis-elevados-de-inatividade-fisica/>

https://books.google.pt/books?hl=pt-PT&lr=&id=zxmsEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA2&dq=No+Global+Status+Report+on+Physical+Activity+2022&ots=GpnZbtgjap&sig=0UhMM9ntjFm451bSagrpNfJBAppg&redir_esc=y#v=onepage&q=No%20Global%20Status%20Report%20on%20Physical%20Activity%202022&f=false