



**SPORTY
& HEALTHY**

VIDA NA CIDADE

História: Bem-vindo à espantosa cidade de CityLife, uma cidade sem adultos e sem regras onde reina o caos total. Vamos todos ajudar os pobres cidadãos desta cidade a criar ordem e a compreender como todos os elementos da cidade podem coexistir pacificamente.



Objectivos gerais:

Promover a sensibilização das crianças para a segurança rodoviária. Facilitar o desenvolvimento da motricidade e da coordenação motora. Introduzir conceitos relacionados com os veículos urbanos de uma forma divertida e pedagógica.

Objectivos operacionais pormenorizados:

Familiarizar as crianças com os sinais de trânsito e o comportamento seguro. Melhorar o equilíbrio, a velocidade e a coordenação através de actividades físicas. Incentivar a cooperação e a participação ativa das crianças.

Equipamento:

Cones ou marcadores para criar percursos rodoviários. Folhas ou desenhos de sinais de trânsito (sinais de paragem, passagens para peões, semáforos, etc.). Bolas ou cones coloridos para representar veículos. Apitos para simular sinais de trânsito.

Duração total: Cerca de 30 minutos

Actividades de aquecimento (cerca de 10 minutos)

Preparação para a viagem à cidade: Apresentação das regras de segurança rodoviária e explicação da actividade do dia. "Semáforos e veículos": As crianças deslocam-se no recreio (simulando uma estrada) e respondem aos sinais dos "semáforos" (dados por um professor ou por uma criança), parando (vermelho), andando devagar (amarelo) e avançando (verde).

Actividade principal - (cerca de 15 minutos):

"A rota dos veículos": "Divida as crianças em grupos e atribua a cada grupo um veículo (podem ser utilizados desenhos ou imagens pré-impressos, ou podem ter tempo para desenhar o seu próprio objeto (por exemplo, carro, autocarro, comboio, etc.). O papel deve depois ser colado à camisola. Crie um percurso com sinais de trânsito (utilizando cartazes ou desenhos) onde as crianças navegam com os seus "veículos", respeitando os sinais de trânsito e as regras de segurança. Aqueles que cometerem erros receberão um cartão que representa uma "multa". O vencedor é aquele que tiver menos cartões no final do jogo".

Atividade principal - Opção 2 (cerca de 15 minutos):

"Autocarro, Comboio ou Avião?" Três crianças representam os condutores de um autocarro, de um comboio e de um avião, respetivamente. Estas três crianças têm de correr rapidamente dentro do espaço designado e só podem parar e descansar numa "estação".

As paragens de autocarro serão mais pequenas, mais próximas umas das outras e mais numerosas. As estações de comboio serão menos numerosas, mais afastadas e em menor número. Os aeroportos para os aviões serão apenas dois, maiores e moderadamente espaçados.

No entanto, se os três veículos estiverem fora dos círculos designados, podem ser apanhados por outras crianças, que se tornarão passageiros e se alinharão atrás do condutor. O jogo termina quando apenas um passageiro fica sem transporte.

Atividade de conclusão - "Regresso à garagem": Aquecimento e alongamento final para "descansar" os veículos (crianças) após a viagem segura na cidade.