

FACULDADES INTEGRADAS DE CASSILANDIA – MS
INSTITUTO TORRES EDUCACIONAL

DOCENTE MSC. CAROLINA FELIX DE CAMPOS

APOSTILA DE JOGOS E BRINCADEIRAS PARA
IDOSOS

CAMPO GRANDE - MS

2015

ÍNDICE DOS JOGOS E BRINCADEIRAS

| | |
|--|----|
| 1ª Oficina: Jogo de Apresentação e Integração | 04 |
| BALÃO DOS PARTICIPANTES..... | 04 |
| APRESENTAÇÃO QUE É FOGO..... | 05 |
| A TEIA DO ENVOLVIMENTO..... | 06 |
| O NOME ESCONDIDO..... | 07 |
| 2ª Oficina: Jogo de Percepção e Sensibilização | |
| DINÂMICA DA VIDA..... | 07 |
| TELEFONE SEM FIO COM DESENHO..... | 08 |
| A DANÇA ENGRAÇADA..... | 10 |
| A HORA DE DESPERTAR..... | 11 |
| 3ª Oficina: Jogos cooperativos | |
| O ENCONTRO DOS BICHOS..... | 12 |
| VOLENÇOL..... | 13 |
| DNA..... | 14 |
| PAREDÃO COOPERATIVO..... | 15 |
| 4ª Oficina: Jogos competitivos | |
| OS NÁUFRAGOS..... | 16 |
| DESENROLAR O PAPEL..... | 17 |
| CORRIDA DAS AGULHAS..... | 18 |
| CONQUISTE SEU LUGAR..... | 18 |
| 5ª Oficina: Jogos teatrais | |
| VIAJANDO PELO MUNDO..... | 19 |
| ONDE ESTOU? EM QUE ÉPOCA?..... | 20 |
| O JOGO DO JOÃO-BOBO..... | 21 |
| A ESTRELA: EQUILÍBRIO COLETIVO..... | 22 |
| PASSANDO A CARETA..... | 22 |
| 6ª Oficina: Brincadeiras de grupo ao ar livre | |
| O TESOURO DO PIRATA..... | 23 |
| 7ª Oficina: Jogos de memória | |
| TROCA DE POSIÇÕES..... | 24 |
| CASTELO DOS MIL..... | 25 |
| JOGO DA MEMÓRIA HUMANO..... | 26 |
| BATATA QUENTE COM MEMÓRIA..... | 27 |
| 8ª Oficina: Brincadeiras cantadas | |
| CANTIGAS DE RODA COM GESTOS..... | 28 |
| CONTINUANDO A MUSICA..... | 29 |
| PASSANDO A MUSICA..... | 30 |

| | |
|---|----|
| 9ª Oficina: Jogos interativos de leitura e histórias contadas | |
| PASSEIO DE CARRUAGEM..... | 31 |
| MANHÃ DE PRIMAVERA..... | 32 |
| VAMOS VER O QUE DÁ..... | 33 |
| ROLHA NA CARA..... | 33 |
| 10ª Oficina: Jogos dinâmicos de finalização de atividades | |
| OBJETOS QUE FALAM..... | 34 |
| O JOGO DO EMBRULHO..... | 35 |
| REFERÊNCIA..... | 37 |

1ª OFICINA: JOGO DE APRESENTAÇÃO E INTEGRAÇÃO

BALÃO DOS PARTICIPANTES

1 – Objetivo: apresentação do grupo e integração.

Adaptação: acrescentar no objetivo o equilíbrio e coordenação motora. Razão: para idosos manter um balão no ar trabalha esses pontos.

2 – Formação: de pé, em círculo.

3 – Material: 1 pacote de balões contendo com bilhete dentro.

Adaptação: colocar pares de figuras idênticas nos balões. Razão: baixo nível de escolaridade.

Adaptação: Os idosos sugeriram o nome da brincadeira: SEGURA O BALÃO. Razão: é mais fácil de associar o nome a atividade.

4 – Desenvolvimento:

Entregar um balão com um bilhete (figura) dentro, encher e brincar de mantê-lo no ar. Todos os balões com a ajuda de todos devem ser mantidos no ar, sem cair no chão. Após um minuto nessa brincadeira, ao comando do facilitador, cada pessoa escolhe um balão para segurar. Estoura o balão pega o bilhete (figura) de dentro do balão e tenta achar a pessoa que tem a frase que se completa (figura idêntica). Junta em duplas para se conhecerem.

Adaptação: se houver dificuldade os facilitadores ajudam a encher os balões. Razão: caso algum idoso tenha pouca resistência para encher. Esse grupo por ser ativo, não teve problema, uma idosa tinha medo do balão estourar e pediu para a idosa do lado encher para ela. A maioria não teve problemas. Adaptação: Houve adaptação também do nome da dinâmica que era: Balão com o nome dos participantes. Razão: segura o balão seria mais fácil de associar o nome a atividade, pois na avaliação da oficina teriam que lembrar os jogos e brincadeiras da oficina anterior.

Referência: BERKENBROCK, Volney J. **Dinâmicas para encontros de grupo: para apresentação, intervalo, autoconhecimento...** Ilustração: Emerson Souza. Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes, 2003. p. 27.

APRESENTAÇÃO QUE É FOGO

1 - Objetivos: apresentação e integração.

Adaptação: acrescentar aos objetivos o limitar o tempo de apresentação e treino da atenção.

Razão: o idoso gosta de contar caso e muitos se prolongam, principalmente se o grupo já se conhece e quando o palito termina de queimar ou apaga fará com que o idoso passe a vez da apresentação. O idoso precisa de atenção para ao mesmo tempo falar e verificar se o palito apaga ou queima.

2 - Formação: sentados dois a dois.

Adaptação: deixar as cadeiras já posicionadas dois a dois. Razão: demoram muito para se juntarem, facilita se as cadeiras já tiverem dispostas.

3 – Material: caixa de fósforo.

Adaptação: caixa de fósforo dos palitos longos. Fazer um cartaz com a apresentação desejada (nome, origem do nome, qual a brincadeira ou jogo que mais gostava, outras). Razão: lembra aos que sabem ler o que precisam conversar. O facilitar na hora da explicação reforça o assunto a ser conversado.

4 - Desenvolvimento: Sentados dois a dois terão um tempo de 1 a 2 minutos para se apresentarem. Após cada pessoa vai apresentar o seu vizinho, dizendo os dados que conseguiu na conversa, mas fará isso riscando um palito de fósforo antes de começar a falar e terá o tempo que o palito estiver aceso para falar, se o palito apagar deve passar a vez para o próximo fazer a apresentação do outro colega do grupo.

Adaptação: o companheiro do idoso pode ajudar. Razão: trata-se de uma brincadeira que utiliza a memória de curta duração que no idoso pode está afetada, mesmo no envelhecimento fisiológico.

Referência: BERKENBROCK, Volney J. **Dinâmicas para encontros de grupo: para apresentação, intervalo, autoconhecimento...** Ilustração: Emerson Souza. Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes, 2003. p. 27.

A TEIA DO ENVOLVIMENTO

1 – Objetivo: Apresentação e Integração.

Adaptação: acrescentar no objetivo a estimulação cognitiva. Razão: ao grupo foi pedido para relembrar brincadeiras infância e cantiga que gostava ou gosta, estimula, portanto, a memória de longa duração, que geralmente é preservada.

2 – Formação: de pé, distribuídos aleatoriamente.

Adaptação: colocados em cadeiras, sentados em círculo. Razão: é cansativo fisicamente um grupo com de 10 idosos ficarem esperando todos lembrarem algo ou cantarem, em pé.

3 – Material: rolo de barbante

Adaptação: os idosos sugeriam a mudança do nome para “BRINCADEIRA DE TEAR OU BRINCADEIRA DO TECELÃO”. Razão: a teia formada pelo barbante lembra a profissão do tecelão, o tear.

4 – Desenvolvimento:

Distribua os participantes espalhados e imóveis por todo o espaço (sentados em círculo). Apanhe o rolo de barbante, amarre a ponta em seu dedo indicador (enrolar na mão) e apresente-se ao grupo. Escolha uma pessoa e, avisando-a para segurar, arremesse cuidadosamente para ela o rolo de barbante. Peça, agora, para que dê uma volta com o barbante no dedo indicador (enrolar na mão) e faça o mesmo que você, ou seja, que se apresente (relembre brincadeiras de infância). Até que o último jogador faça sua apresentação. Peça para que todos visualizem o emaranhado que o barbante provocou e sugira que verifiquem a forma criada.

Por fim, peça para que o último jogador desenlace o fio de seu dedo, arremesse o rolo ao jogador anterior a ele, isto é, ao que tem o laço anterior ao dele, e apresente o colega (relembre uma cantiga que gostava e gosta). Caso não consiga relembrar com fidelidade, é permitido qualquer tipo de ajuda por parte dos colegas.

Adaptação: colocar o barbante enrolado na mão. Razão: fica mais firme para segurar, evita apertar muito o dedo a ponto de machucar e espontaneamente os idosos fizeram assim, portanto, é a forma mais confortável para essa faixa etária.

Referência: MIRANDA, Simão de. **Oficina de dinâmica de grupos para empresas, escolas e grupos comunitários**. Volume II. Campinas, São Paulo: Papirus, 2000. p. 23.

O NOME ESCONDIDO

1 – Objetivo: Percepção do outro, integração e consenso.

2 – Formação: sentados em círculo.

3 – Material: quadro e giz, lista de frequência.

Adaptação: utilizar uma fotografia ampliada de alguém do grupo ou uma figura de um idoso vestido característico de uma profissão. Tampada com pedaços de papel branco que serão tirados aos poucos. Razão: o baixo nível de escolaridade dificulta o uso de escrita, restringindo a participação.

4 – Desenvolvimento:

De posse da lista de frequência dos participantes (figuras) selecione um deles e conte quantas letras possui o primeiro nome e no quadro risque tracinhos com a quantidade de espaço referente ao número de letras do nome. Ofereça 2 ou 3 características da pessoa (a cada característica da pessoa ou profissão, você descobre um pedaço da figura e pede para algum idoso tentar acertar, se a pessoa errar pode pagar uma prenda).

Observação: é uma brincadeira semelhante à forca.

Adaptação: pode iniciar pedindo para que cada um diga a origem de seu nome e qual a profissão que exercia. Razão: esse início serve para ajudar o grupo a lembrar os nomes e profissões.

Referência: MIRANDA, Simão de. **Oficina de dinâmica de grupos para empresas, escolas e grupos comunitários**. Volume II. Campinas, São Paulo: Papirus, 2000. p. 51.

2ª OFICINA: JOGO DE PERCEPÇÃO E SENSIBILIZAÇÃO

DINÂMICA DA VIDA

1 – Objetivo: Proporcionar forma descontraída e motivadora o autoconhecimento e o conhecimento mútuo do grupo; melhorar o relacionamento inter-grupal; aproximar as pessoas através da identificação de diferenças e semelhanças; exercitar o ouvir e o falar.

Adaptação: acrescentar no objetivo o treino da coordenação motora, a percepção e a sensibilidade. Razão: o idoso treina esses objetivos quando tem que combinar movimento com

ritmo da música, quanto estoura os balões com os pés e quando faz movimento com o balão utilizando as mãos.

2 – Formação: círculo, sentando-se em colchonetes.

Adaptação: Sentados em cadeiras com carteiras, em círculo, dependendo do grupo. Razão: Algumas idosas precisarem de ajuda para sentar e levantar, dependendo do grupo pode ter “vergonha” de sentar no chão. No caso desse grupo a atividade foi realizada com sucesso com colchonetes, pois se trata de um grupo ativo e que já se conhece.

3 – Material: balões coloridos contendo papeletas com frases incompletas no seu interior e colchonetes.

Adaptação: no lugar dos colchonetes colocar cadeiras com carteiras, dependendo do grau de dificuldade física e motora do grupo. Invés de papeletas com escritas, pode-se colocar figuras ou imagens de revistas para o idoso comentar. Razão: a baixa escolaridade do grupo.

Adaptação: os idosos sugeriam a mudança do nome para “BRINCADEIRA DE PASSAR O BALÃO”. Razão: fica mais fácil de associar o nome da brincadeira com a atividade.

4 – Desenvolvimento:

Pedir que os integrantes façam um círculo, sentando-se em colchonetes. Cada um deles receberá uma bexiga e a seguinte orientação: “vocês deverão encher as bexigas sem se preocuparem com as papeletas contidas no seu interior.” Depois de cheias, convidá-los a jogar “Escravos de Jó” (pode-se sugerir um treino inicial para que todos joguem uniformemente). Ao término do jogo, o participante deverá estourar a bexiga que estiver em sua mão e resgatar a papeleta contida no seu interior. O participante deverá ler e refletir, individualmente, por aproximadamente 10 minutos, sobre as três frases incompletas escritas no papel, sendo que, duas delas (Adoro... Detesto...) serão comum a todos e a terceira irá variar (Fico feliz quando... Uma das coisas que mais me deixa triste é ... Tenho medo de... Nada me irrita mais do que... Uma lembrança que sinto saudade é... O amor significa para mim... Minha maior esperança é... Sinto-me envergonhado (a) quando... Quando penso na morte sinto... Para mim, o que existe de mais importante é... Diante de um espelho eu me acho... Se me restasse um ano de vida, eu... Diante de uma dificuldade, eu... Se não fosse eu mesmo, eu seria...Se eu pudesse mudar algo na minha vida...O que mais gosta em mim é...Um lugar especial pra mim é...). Depois desse tempo, é solicitado que algum integrante do grupo inicie o relato das frases escritas e de sua reflexão sobre elas, seguindo em sequência até o último participante. Finalizando, faz-se uma discussão sobre a experiência vivida.

Adaptação: pode colocar apenas uma pergunta em cada balão ou uma figura e reduzir o tempo de reflexão para no máximo 2 minutos. Razão: devido à baixa escolaridade, o facilitador ou o idoso do lado terá que ler para o idoso e depois a resposta será dada, no caso desse grupo de idosos de imediato, utilizando com apenas uma pergunta 2 minutos ou menos.

Adaptação: os balões podem ser estourados com o pé. Razão: estimular o tato.

Adaptação: Deve-se orientar previamente que sentarão no chão. Razão: muitas idosas usam saia ou vestidos, que dificultam sentar no chão. Adaptação: a música “Escravo de Jô” deve ter movimentos repetidos simples, passar o balão para o vizinho e no máximo tirar o balão e colocar de volta, sendo necessário um primeiro ensaio (primeira tentativa), pois esse já demonstra ao facilitador como anda a coordenação do grupo e quais movimentos deve ensinar. Razão: a parte do “zig-zig-zá” da música exige muita coordenação por parte do grupo e a falta de beleza, coordenação e harmonia, após várias tentativas desmotiva o grupo. A coordenação do grupo depende da individual que nem sempre está preservada, a quebra da harmonia, pode gerar riso, mas também pode gerar frustração, já que os idosos percebem que se houver coordenação do grupo a beleza da brincadeira aparecerá.

Referência: BARRETO, Maria Fernanda Mazziotti (Organizadora). **Dinâmica de grupo: história, prática e vivências.** Campinas, São Paulo: Ed. Alínea, 2003. p. 105.

TELEFONE SEM FIO COM DESENHO

1 – Objetivo: Percepção, sensibilização, criatividade e cooperação.

2 – Formação: duas fileiras uma pessoa atrás da outra.

Adaptação: pode formar duas fileiras ou mais dependendo do número de pessoas, as fileiras devem ter no máximo 5 idosos. Pode brincar de competição entre as fileiras e passar mais de um desenho. Pode revezar a primeira pessoa da fila, para que outras tenham a oportunidade de desenhar. Razão: um número maior que 5 idosos aumentaram muito a quantidade de erros no desenho final. Todos têm a chance de treinar sua percepção e sensibilidade ao passar para o papel o desenho sentido nas costas, além de não responsabilizar uma única pessoa pelos erros que certamente irá ocorrer.

3 – Material: folha de papel e lápis.

Adaptação: deve ter fichas já com os desenhos que se pretende passar. Essas fichas devem conter desenhos de figuras simples, como: cruz, triângulo, quadrado, círculo e coração. Razão: para que o idoso consiga desenhar nas costas do outro idoso a partir de uma referência visual, sendo as figuras simples para que possa passar o desenho sem tirar muitas vezes o dedo das costas, visto a baixa sensibilidade ao tato que existe nesta faixa etária.

4 – Desenvolvimento:

Em coluna. o último participante de cada fileira deverá fazer um desenho com o seu dedo nas costas do colega que está na sua frente. Este passará o mesmo desenho para o próximo da coluna, até chegar ao primeiro da coluna, que deverá desenhar em uma folha de papel e apresentá-lo aos colegas.

Adaptação da descrição: mostrar o desenho ao último idoso da fileira, para que esse com o dedo nas costas do idoso da frente passe o desenho que viu. O que recebeu o desenho atrás das costas através do tato, passa para o próximo da fila, a sua frente, até chegar no primeiro idoso da fila que estará com o lápis e papel e deverá desenhar a figura sentida nas costas para o papel. Esse desenho feito no papel será recolhido, mostrado e conferido com o desenho inicial visto pelo último idoso de cada fileira. Razão: melhor clareza.

Referência: AMARAL, Jader Denicol. **Jogos Cooperativos**. São Paulo: Phorte, 2004. p. 48.

A DANÇA ENGRAÇADA

1 – Objetivo: Percepção do outro, sensibilização e relação de poder.

2 – Formação: de pé, distribuídos em duplas.

3 – Material: fita gravada com vários pedaços de música de vários ritmos.

Adaptação: colocar músicas de preferência do grupo ou da época vivida pelo grupo, como exemplo: forró, músicas dos anos 60, música sertaneja antiga e músicas do Roberto Carlos.

Razão: favorece a identificação do grupo com a música e com a atividade.

4 – Desenvolvimento:

Peça para que se posicionem em duplas, um de costas para o outro. A dupla não precisa formar um casal. Peça para que cada dupla escolha um líder que dará início ao jogo. A pessoa

que lidera executará os passos da dança e a outra procurará segui-la, tentando acompanhar o ritmo.

Adaptação: depois reversa o líder da dança. Razão: permite aos dois idosos comandar e ser guiado.

Referência: MIRANDA, Simão de. **Oficina de dinâmica de grupos para empresas, escolas e grupos comunitários**. Volume II. Campinas, São Paulo: Papirus, 2000. p. 27.

A HORA DE DESPERTAR

1 – Objetivo: Percepção de si mesmo, sensibilização e autoconhecimento.

2 – Formação: deitados em um amplo círculo.

3 – Material: música suave, colchonetes, travesseiros e cobertas que deverão ser solicitados em oficina anterior. Também deve ser comentado que ficarão descalços.

4 – Desenvolvimento:

Os participantes deverão retirar seus calçados e se deitar como se fossem dormir. Coloque a música e com voz suave e pausada e caminhando entre as pessoas sugira que cada um se imagine como um ser microscópico entrando por baixo da unha do dedo mindinho do pé esquerdo... Trafega dentre os ossos e músculos do pé e sobe em direção ao joelho, observe a coxa... Mergulha pelas veias e artérias até a região sexual... imagine-se tocando e indo até o abdômen... fascina-se com o coração, vendo-o trabalhar e ouvindo o barulho... Prossiga pelas veias do pescoço, faringe, a laringe e traquéia... sinta a corrente de ar do pulmão, segue pela cabeça... Entranha-se no cérebro, escorrega para a área posterior do globo ocular... Alcança a boca e fique sobre a língua... Sente a temperatura, a textura... Você pode enriquecer com mais detalhes.

Peçam que abram os olhos preguiçosamente, esfreguem os olhos, espreguicem, bocejem, sussurrem, falem,... Semelhante a quando costumam se acordar pela manhã. Se olhem, se sentem. Ouça as impressões e faça analogia do despertar para as relações humanas que poderiam frutificar e perdemos ou notamos pouco, deixando escapar valiosas possibilidades de enriquecimento vivencial.

Adaptação: pode-se enfatizar que na correria do dia-a-dia não damos tempo para o nosso corpo acordar no ritual do despertar pela manhã, a importância do espreguiçar e do alongar. Razão: os comentários que fazem parte da realidade podem ser utilizados na atividade.

Adaptação: usar palavras comuns para indicar a área do corpo, invés de faringe, laringe e traquéia utilizar garganta e pescoço, invés de abdômen usar barriga. Razão: a tradução de termos técnicos facilita a concentração e a imaginação correta do percurso.

Referência: MIRANDA, Simão de. **Oficina de dinâmica de grupos para empresas, escolas e grupos comunitários**. Volume II. Campinas, São Paulo: Papirus, 2000. p. 44 -45.

3ª OFICINA: JOGOS COOPERATIVOS

O ENCONTRO DOS BICHOS

1 - Objetivo: compartilhar espaços iguais.

Adaptação: acrescentar no objetivo atenção e cooperação. Razão: devem seguir vários comandos o que exigirá atenção e devem se organizar e trabalharem em conjunto para juntarem os bichos corretos.

Adaptação: O nome do jogo foi adaptado, pois era O Encontro dos bichinhos, sendo sugerido pelos idosos o nome: “A ARCA DE NOÉ ou O ENCONTRO DOS BICHOS NA ARCA DE NOÉ”. Razão: a pesquisadora mudou parte do nome da brincadeira para evitar a infantilização da nomenclatura, usando a palavra bicho e não bichinho. A brincadeira em si lembrou o ato de juntar bichos como foi feito por Noé, na passagem bíblica da Arca de Noé, o grupo é católico e a associação foi feita baseada nesse conhecimento religioso do grupo. Durante a brincadeira comentavam essa é a Arca de Noé, somos os bichos da Arca de Noé.

2 - Formação: Pessoas em círculo, depois junta em grupos pequenos conforme o comando.

3 – Material: sem material.

Adaptação: cartões com o desenho dos bichos ou falar no ouvido de cada idoso o nome do bicho que ele deve imitar. Razão: facilita a explicação da brincadeira mostra a imagem do bicho ou falar no ouvido.

4 - Desenvolvimento:

Forma-se uma grande roda e numeramos, de 01 a 04 todos os participantes, de acordo com o tamanho do grupo pode variar a quantidade de número. Pedimos a um representante de cada número que escolha uma espécie de bichinho (bicho) para caracterizar o seu respectivo grupo. Por exemplo: o número 1 escolhe ser “carneiro”, o 2 “gato”, o 3 “boi” e o 4 “pato”. A partir daí todo número vira o bichinho (bicho) correspondente. O objetivo é ir juntando os bichos iguais. Para facilitar essa confraternização todos devem se comunicar, de acordo com o barulho correspondente a seu bichinho (bicho): carneiro fará MMÉÉHHÉHÉ..., o gato Miau... o boi Muuu... o pato Quá, Quá... e assim por diante. Todos os bichinhos tem uma cegueira temporária, ou seja, todos devem ficar de olhos fechados e procurar ficar próximo da sua espécie correspondente.

Adaptação: no caso dos idosos a brincadeira pode ser feita de olhos abertos. Razão: evitar quedas.

Adaptação: Deve-se juntar os bichos iguais, depois carneiros com gatos, boi com pato (bichos dois a dois), depois os bichos três a três, etc. até que formem um único grupo de bichos. Razão: o comando segue etapas e permite ao idoso entender a brincadeira.

Referência: BROTTTO, Fábio Otuzi. **Jogos Cooperativos:** se o importante é competir, o fundamental é cooperar. Ed. Re-Novada. Santos, São Paulo: Projeto Cooperação, 1997.p.103.

VOLENÇOL

1 - Objetivo: aperfeiçoar a capacidade de harmonizar as diferenças para realizar metas comuns.

Adaptação: acrescentar ao objetivo coordenação motora e cooperação. Razão: exigir do idoso coordenação motora e cooperação com o grupo.

2 - Formação: inicialmente de dupla, depois trio, depois quádruplo e ao final apenas dois grupos grandes.

3 - Materiais: vários lençóis pequenos; dois lençóis grandes; várias bolas pequenas; um ou mais cestas.

Adaptação: os panos pequenos tiveram metragem de 1metro por 1metro e na quantidade correspondente um pano para cada dois idosos. Os dois panos grandes tiveram metragem de 1,5 metros por 4 metros. O pano utilizado foi o TNT por ser resistente e barato. As bolas

utilizadas foram as de piscina de bolinhas e duas bolas médias. As cestas foram às lixeiras ou sacos de lixo da associação. Razão: as metragens ajuda o facilitador a montar o material e os sacos de lixos são de fácil aquisição.

4 - Desenvolvimento:

Inicia-se o jogo jogando em duplas. Cada dupla com um pequeno “lençol” e uma bola. O desafio é lançar e recuperar a bola utilizando o “lençol”. Pode-se criar inúmeras formas para dinamizar a atividade: fazer uma cesta; arremessar numa parede; lançar e abaixar e levantar; lançar os pares se deslocando; outras. Depois de algum tempo, as duplas são incentivadas a interagir umas com as outras trocando passes de “lençol” para “lençol”. Pode ser com uma ou duas bolas, simultaneamente. Depois pode juntar três ou quatro pessoas no mesmo “lençol” irem andando pelo espaço jogando a bola e apanhando. Pode variar o tamanho da bola e do lençol. Ao final pode formar grandes grupos com várias bolas que primeiro brincam com seu próprio grupo, joga, anda e depois interage com os demais grupos, tentam trocar as bolas de um lado para o outro.

Adaptação: as cestas ou sacos de lixo foram segurados por idosos que saíram andando pela sala para os demais tentam fazer cesta. Razão: o idoso com a cesta pode ajudar os demais a acertar a cesta, pois se movia quando a bolinha ia cair fora. Observação: houve dificuldade em atirar e recuperar a bolinha, pela maioria dos idosos, mas essa dificuldade era motivo de risos.

Referência: BROTTTO, Fábio Otuzi. **Jogos Cooperativos:** se o importante é competir, o fundamental é cooperar. Ed. Re-Novada. Santos, São Paulo: Proeto Cooperação, 1997. p. 107.

DNA

1 – Objetivo: cooperação, integração, atenção, comunicação e resolução de problemas.

2 – Formação: de pé, distribuídos aleatoriamente.

3 – Material: vários bastões, preferencialmente protegido e acolchoado nas pontas.

Adaptação: substituir os bastões por tiras de panos de TNT de metragem 1 metro por 0,2 metros.

Razão: os bastões exigem muito equilíbrio e pode machucar ao cair, o pano de TNT não machuca, é resistente e barato.

4 – Desenvolvimento:

Todos os participantes deverão estar ligados uns aos outros por meio de bastões (tiras de pano). O bastão (tira de pano) ficará entre os participantes, com as extremidades tocando e algumas partes do corpo. Os componentes deverão pressioná-lo para não deixá-lo cair (prender na roupa, colocando uma ponta por dentro da roupa, na cintura). Porém a única parte do corpo que não pode ser tocada pelo bastão (tira de pano) é mão. Cada um deverá ter, no mínimo, duas ligações. Quando todos estiverem interligados, o facilitador deverá propor desafios que o grupo deverá enfrentar sem deixar cair nenhum bastão (sem deixar as tiras caírem da cintura). Exemplos de desafios: caminhar, abaixar, dançar, pular...

Adaptação: colocar vários tipos de músicas com ritmos diferentes para o grupo dançar sem soltar um do outro. Razão: torna a brincadeira mais divertida e desafiadora.

Referência: AMARAL, Jader Denicol. **Jogos Cooperativos**. São Paulo: Phorte, 2004. p. 54.

PAREDÃO COOPERATIVO

- 1 – Objetivo: cooperação, integração, criatividade e expressão corporal.
- 2 – Formação: formar duas fileiras, uma de frente para outra, deixando um corredor.
- 3 – Material: bolas de diferentes tamanhos.
- 4 – Desenvolvimento:

Os dois primeiros participantes iniciam. Um dos colegas pega uma bola e coloca contra o corpo do outro colega da fileira oposta. Este irá rolar a bola pela parede (formada pelos colegas) apenas com o corpo, mas se o auxilia das mãos, não a deixando cair. Adaptação: no caso do idoso pode usar apenas bolas grandes e médias, ou ainda balões. Razão: existe uma dificuldade ao contato físico entre os idosos e bolas muito pequenas exige uma maior habilidade dos participantes na percepção do objeto.

Adaptação: Podendo também formar dois paredões e competirem entre si, ganhando quem conseguir primeiro levar e trazer a bola através do paredão humano. Razão: a competição pode estimular o grupo a cooperar mais para chegar a determinado objetivo.

Referência: AMARAL, Jader Denicol. **Jogos Cooperativos**. São Paulo: Phorte, 2004. p. 51.

OS NÁUFRAGOS

1 – Objetivo: cooperação, percepção, sensibilização, criatividade, resolução de problemas.

2 – Formação: sentados no chão em duplas.

Adaptação: Montar cada grupo com um idoso com venda nos olhos sentado em frente a mesa e mais 2 ou 3 idosos ficam do lado de mãos amarradas. Razão: colocar mais de um idoso orientando torna a brincadeira mais divertida, pois é mais de uma pessoa orientando sobre o que colocar no bolo.

3 – Material: quadrados de cartolina, quadrados de papel-alumínio, folhas de papel comum, tesouras, fitas adesivas, frascos de cola, grampeadores, vendas e barbante.

Adaptação: vendas para os olhos e tiras de TNT ou barbante para amarrar as mãos; material para confecção de bolo ou qualquer outro alimento de fácil preparo, por exemplo: gelatina ou suco. Montar kits com farinha de trigo, maisena, açúcar, margarina, leite, ovo, fermento e sal; vasilha para mexer o bolo, bandeja de papel alumínio retangular pequena e colher. Razão: brincadeira que trabalha com a vivência cotidiana torna-se motivante e prazerosa por está dentro da realidade vivida pelo idoso.

4 – Desenvolvimento:

Agrupem-se em duplas e se sentem no chão um diante do outro. Narre-lhes uma história a respeito de um naufrágio no qual os dois naufragos encontram uma ilha solitária. Para sobreviverem precisarão construir um vasilhame para recolher a água doce da chuva, para assim garantir mais alguns dias de sobrevivência. Um da dupla no entanto não tem os braços (amarrados para trás com o barbante) e o outro é cego (venda nos olhos). Todos usarão a comunicação verbal e estarão falando ao mesmo tempo. Terão o tempo de 10 a 15 minutos. Após vedado os olhos e amarrado as mãos é que será colocado os materiais para a confecção do vasilhame.

Adaptação: no caso do idoso pode-se propor fazer algo de sua realidade, como fazer um bolo, uma gelatina ou preparar um suco. Razão: facilita a vivência com o jogo e brincadeira.

Adaptação: O idoso que estiver sentado fica de olhos vendados e fará o bolo, os idosos em pé ficam de mãos amarradas ajudando a fazer o bolo, orientando verbalmente e sem colocar as mãos. Pode perguntar antes de iniciar quem não sabe fazer bolo e esse é que ficará sentado, os

que dizem que sabem, ficam de mãos amarradas para orientar. Conta-se a história sobre o naufrágio e ao final diz que terão que preparar um bolo para comerem. Ao final o bolo é colocado para assar e todos experimentam e elegem o bolo mais gostoso que será o vencedor, ou elege os três melhores bolos. Razão: todos que sabem ou não fazer bolo poderão contribuir e se divertir. O bolo é de verdade pode ser experimentado no final e servido como lanche.

Referência: MIRANDA, Simão de. **Oficina de dinâmica de grupos para empresas, escolas e grupos comunitários**. Volume II. Campinas, São Paulo: Papirus, 2000. p. 31.

PAPEL QUE DESENROLA

1 – Objetivo: cooperação e percepção.

2 – Formação: sentados no chão ou em cadeira formando duas colunas.

Adaptação: formar duas ou mais fileiras, com no máximo 6 componentes. Razão: mais de seis componentes fica muito comprida a fileira e o papel higiênico desenrola muito rápido.

3 – Material: rolos de papel higiênico de acordo com o número de colunas formadas.

4 – Desenvolvimento:

As pessoas devem está sentadas no chão ou na cadeira formando colunas que vão competir entre si. Entrega ao primeiro de cada coluna um rolo de papel higiênico. Este o passa por cima da cabeça, e os demais levantam os braços. Os participantes devem ir desenrolando o papel, até que sobre apenas o rolinho de cartolina, que servirá como prova. A coluna que terminar primeiro vence.

Referência: PONT GEIS, Pilar. **Terceira idade – atividades criativas e recursos práticos**. Pilar Pont Géis e Maika Carrogio Rubi. Trad. Magda Schwartzaupt Chaves. Porto Alegre: Artmed, 2003. p.111.

CORRIDA DAS AGULHAS

1 – Objetivo: integração, percepção e competição.

2 – Formação: duas fileiras.

Adaptação: essa brincadeira pode ser feita na mesma formação do jogo do papel que desenrola, ou seja, formar duas ou mais fileiras, com no máximo 6 componentes. Razão: seis componentes ficam fácil para o facilitador acompanhar o jogo, pois cada componente tem que tirar a linha da agulha, mostrar e depois colocar novamente.

3 – Material: duas agulhas e dois pedaços de linha.

Adaptação: as agulhas devem ser grandes e linha mais grossa de cor clara, em quantidade correspondente ao número de fileiras. Razão: a agulha deve ter um fundo bem grande, devido o déficit de acuidade visual de muitos idosos. Os idosos reclamaram da cor escura (preto) da linha que foi usada, alegaram que a linha deve ser clara, pois a cor escura dificulta a visibilidade, confundiam o fundo da agulha que é preto com a linha preta.

4 – Desenvolvimento:

Ao sinal do coordenador, a primeira pessoa de cada fileira procura enfiar a linha na agulha, passando para o vizinho, a quem cabe tirar a linha da agulha, levantando bem alto a agulha e a linha separadamente, e passa para o vizinho, a quem cabe enfiar a linha novamente, e assim por diante. Será vencedor o grupo que terminar primeiro a tarefa de enfiar e desenfiar a linha na agulha.

Referência: ANTUNES, Celso. **Manual de técnicas de dinâmica de grupo de sensibilidade e ludopedagogia**. Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes, 2002. p.153.

CONQUISTE SEU LUGAR

1 – Objetivo: integração, percepção e competição.

Adaptação: acrescentar ao objetivo atenção. Razão: estimula o idoso associar o comando a figura e a cor que está na sua mão.

2 – Formação: sentados em círculo.

3 – Material: cadeiras em círculo.

Adaptação: entregar para cada idoso uma figura com formato e cor diferente. Razão: o idoso fica com uma referência palpável em sua mão que é a figura e a sua cor.

4 – Desenvolvimento:

O coordenador fica no centro do círculo e diz ao grupo: “a relatividade da História, das posições sociais, da sorte e da fortuna, tudo exige espírito esportivo, aceitação humilde, confiança em si. Quando a roda do destino e suas reviravoltas desalojem você, não perca tempo com queixumes. Procure um novo lugar, apanhe a primeira oportunidade e esteja pronto para outra”. O coordenador dar uma ordem: “troque de lugar todos que estiverem de óculos”, as pessoas que tem relação com o comando trocam de lugar, sendo que alguém sobrar, pois o coordenador sentará em um lugar. A pessoa que ficar sem cadeira ficará no centro do círculo e dará uma ordem de trocar de lugar, assim sucessivamente. Se alguém trocar de lugar sem que a ordem lhe diga respeito, sairá do grupo, e será retirada uma cadeira. A graça consiste no tipo de ordem, por exemplo: “troque de lugar quem não é homem; quem não é bonito; quem não é velho; quem tem dente furado; etc.”.

Adaptação: faz-se o comando: “troque de lugar quem tiver com a borboleta...” “troque de lugar quem tiver com a peixe azul...” “troque de lugar quem tiver com a golfinho e borboleta...” “troque de lugar quem tiver com a flor vermelha e peixe azul...” . Razão: estimula o idoso que está comandando a criar combinações diferentes

Referência: FRITZEN, Silvino José. **Jogos dirigidos: para grupos, recreação e aulas de educação física.** Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes, 1987. p. 33

5ª OFICINA: JOGO TEATRAL

VIAJANDO PELO MUNDO

1 – Objetivo: expressão corporal.

Adaptação: acrescentar ao objetivo percepção do outro e do espaço, desinibição, ser criativo e atenção. Razão: estimula o idoso associar o comando ao que será representado, ao espaço, tem que usar para isso sua imaginação e criatividade.

2 – Formação: espalhados pela sala.

3 – Material: não necessita.

4 – Desenvolvimento:

Todos devem andar livremente pela sala. Depois sugira que eles representem diferentes meios de transporte, imite os movimentos e sons característicos (voando, voando de avião, ônibus, caminhão, carro - fusca, moto, bicicleta, esquete, patins, a pé. Caminhando rápido, caminhando devagar, desconfiado achando que alguém está lhe seguindo, carregando algo pesado, andando cansado, andando e espreguiçando).

Adaptação: dar comandos também relacionados às atividades de vida diária como: empurrando um carinho de supermercado, andando depressa para não perder o ônibus, subindo escada, pegando um balde cheio de água do chão e colocando encima do tanque.... Razão: brincadeira que trabalha com a vivência cotidiana torna-se motivante e prazerosa por está dentro da realidade vivida pelo idoso.

Referência: REVERBEL, Olga. **Jogos teatrais na escola** – atividades globais de expressão. São Paulo: Scipione, 1989. p. 40.

ONDE ESTOU? EM QUE ÉPOCA?

1 – Objetivo: expressão corporal, improvisação e dramatização.

Adaptação: acrescentar ao objetivo integração, desinibição e ser criativo. Razão: interpretar exige do idoso a integração com os demais, desinibição para representar e ter criatividade para elaborar cenas.

2 – Formação: grupos com até 6 componentes.

3 – Material: não necessita.

Adaptação: trazer para cada grupo uma figura com a época a qual tem que representar, que tenha haver com acontecimentos já vividos na idade deles, como exemplo: Jovem guarda, ditadura de Getúlio Vargas, Nazismo, época onde se namorava na sala, o homem quando pisou na lua pela primeira vez, vida de interior, eleições direta já de Tancredo Neves e outras. Razão: a visualização ajuda a reviver a época que se pretende representar. Usar acontecimentos passados já vividos pelo idoso facilita a representação, pois será algo que fez parte da história deles.

4 – Desenvolvimento:

Cada grupo de 6 componentes deve criar uma cena falada sobre uma época passada e tempo inusitados. O grupo observador tentará adivinhar a época que se passa.

Adaptação: também pode encenar uma comemoração: festa de aniversário, festa junina, Natal, Ano Novo, etc. e utilizar mímica para representar.

Razão: utiliza outras formas de expressão que não a verbal.

Referência: REVERBEL, Olga. **Jogos teatrais na escola** – atividades globais de expressão. São Paulo: Scipione, 1989. p. 65 e 72.

O JOGO DO JOÃO-BOBO

1 – Objetivo: confiança, resolução de problemas, consciência grupal, coesão, sensibilidade, comunicação não-verbal. Adaptação: o nome foi modificado era Mergulho confiante. Razão: é uma atividade que comumente já é conhecida como O Jogo do João-Bobo.

2 – Formação: de pé, em pequenos círculos de 5 a 6 pessoas.

3 – Material: música suave.

4 – Desenvolvimento:

Cada subgrupo deve formar um círculo e colocar um componente no centro. O colega do centro deve pender para qualquer lado como um objeto inanimado, com o corpo endurecido pende para os lados, para frente e para trás. As pessoas em volta amparam com as palmas das mãos e lançam suavemente para outra direção. Não deverão se comunicar verbalmente. Todos devem passar pelo centro. Estabeleça um tempo. Verbalize a experiência.

Referência: Seminario de Educación para la Paz Asociación Pro Derechos Humanos (APDH). **La alternativa del juego I** – fichas técnicas. Paco Cascón Soriano y Carlos Martín Beristain. Ilustración Eduardo González Martínez. 8ª edición Madrid: los libros de la catarata, 1989. p. 46.

A ESTRELA: EQUILÍBRIO COLETIVO

1 – Objetivo: favorecer a confiança, cooperação e estimular o sentido de equilíbrio de forma grupal.

Adaptação: os idosos sugeriram o nome de JOÃO-BOBO COLETIVO. Razão: é um jogo parecido com o do João-bobo só que é feito com todos os idosos ao mesmo tempo.

2 – Formação: todos do grupo em círculo, lado a lado, ombro a ombro.

3 – Material: música suave.

4 – Desenvolvimento:

Todo do grupo em círculo dá as mãos e tentam alcançar um ponto de equilíbrio, caem para um lado e para o outro, vão para frente e para trás.

Adaptação: idosos se abraçam e afasta um pouco os pés. Razão: facilita o equilíbrio e previne quedas.

Referência: Seminario de Educación para la Paz Asociación Pro Derechos Humanos (APDH).

La alternativa del juego II – juegos y dinámicas de educación para la paz. Ilustración David Mckee y Eduardo González Martínez. 3ª edición Madrid: los libros de la catarata, 1996. p. 99.

PASSANDO A CARETA

1 – Objetivo: desbloquear tensões faciais e liberar expressões faciais.

Adaptação: acrescentar ao objetivo, trabalhar a desinibição, auto-imagem, criatividade e atenção. Razão: para idoso fazer careta é preciso ficar desinibido, não ter problemas com sua autoimagem, usar a imaginação para criar gestos faciais e prestar atenção nos gestos passados por outro idoso.

Adaptação: mudança do nome de RODA CONCÊNTRICA DE GESTOS FACIAIS para PASSANDO A CARETA. Razão: mais fácil associação da atividade ao nome.

2 – Formação: realizar em grupo e na posição de pé, uma roda dentro e outra fora.

Adaptação: realizar com os idosos em pé e em círculo, lado a lado, ombro a ombro. Razão: permite a careta ser passada de pessoa a pessoa rapidamente, faz careta para uma pessoa e não para várias.

3 – Material: não necessita.

4 – Desenvolvimento:

A roda de dentro gira para a direita, enquanto as pessoas se manifestam por meio de gestos faciais lúdicos, tais como: mostrar a língua, fazer caretas, etc..

Adaptação: na posição dos idosos em um único círculo, um pertinho do outro, também pode brincar de passar careta, um idoso olha para o do lado e passa uma expressão facial qualquer, que observa e vira a cabeça para o idoso do outro lado e tenta passar a mesma careta, e assim por diante até a careta chegar no idoso que começou a brincadeira. Razão: facilidade e rapidez da brincadeira.

Referência: CARVALHO, Noeme; FILIZOLA, Mônica; LELLIS, Cristina. **Jogos Expressivos**. Apostila. Brasília, 2002. p. 43.

6ª OFICINA: JOGO RECREATIVO DE GRUPO AO AR LIVRE

O TESOIRO DO PIRATA

1 – Objetivo: consciência grupal, competição e cooperação, consenso, integração.

Adaptação: Os idosos chamaram o jogo de CAÇA AO TESOIRO. Razão: nome mais comumente utilizado.

2 – Formação: de pé, distribuídos em subgrupos.

3 – Material: 15 envelopes (5 de cada cor), 15 cartas com tarefas, caixa com bombons, guloseimas, fitas coloridas e papel picado (tesouro).

Adaptação: colocar um tesouro para cada grupo. Razão: a cooperação entre o grupo será o objetivo, sendo assim não haverá motivos para correr, o importante será cumprir todas as etapas para chegar ao tesouro.

Adaptação: colocar objetos de mais interesse para os idosos como: presilhas de cabelo, pente de bolso, vasilhas de plástico, batom e docinhos de barra. Razão: evita a infantilização, serve como lembrança e agrada.

4 – Desenvolvimento:

Formam-se 3 equipes e cada uma será designada por uma cor, a mesma cor dos envelopes que tentarão achar. As equipes vão procurar um envelope de sua cor de cada vez, primeiro número 1, depois o 2 até o 5. Achando o envelope número 1 trás para o coordenador do jogo, se achar fora da ordem não pega, espera chegar a ordem. Conte-lhes uma história qualquer envolvendo uma ilha do tesouro, um navio pirata e uma caçada maluca pela arca maravilhosa. Avise para não recolher ou mudar de esconderijo as pistas dos times adversários. Os envelopes somente poderão ser apanhados e levados ao comandante (coordenador) sendo o número da vez. Estabeleça um tempo para cada busca (3 a 5 minutos) ao final ao sinal do seu apito, todos deverão estar de volta com ou sem os envelopes. Os times que encontrarem deverá cumprir a tarefa. O time que não achar o envelope da vez terá sua busca interrompida e seus integrantes distribuídos entre as outras equipes. O jogo será finalizado com o descobrimento da arca do tesouro.

Adaptação: forma-se 3 ou mais equipes. Razão: de acordo com o número de idosos, no caso dos idosos da associação formou-se 5 equipes. Adaptação: não foi estabelecido tempo para cada busca. Razão: para que cada grupo siga o seu próprio ritmo.

Adaptação: foi colocado nos envelopes tarefas como: andar de mãos dadas, andar de costas um para o outro, estourar um balão com a barriga e outras. Razão: as tarefas foram coletivas para que o grupo permanecesse junto durante toda a busca ao tesouro. Adaptação: os papéis que descreviam as tarefas foram lidos pelas facilitadoras em cada estação. Razão: baixo nível de escolaridade dos participantes.

Referência: MIRANDA, Simão de. **Oficina de dinâmica de grupos para empresas, escolas e grupos comunitários**. Volume II. Campinas, São Paulo: Papyrus, 2000. Pg. 33.

7ª OFICINA: JOGOS DA MEMÓRIA

TROCA DE POSIÇÕES

- 1 – Objetivo: memória, percepção e integração.
- 2 – Formação: duas fileiras.
- 3 – Material: não necessita.

4 – Desenvolvimento:

Cada subgrupo de pessoas terá um lugar próprio para trocar de posição e 12 coisas após três ou quatro minutos, o coordenador dá no máximo cinco minutos para que um subgrupo localize no outro as mudanças feitas. Podem trocar blusa, desabotoar, trocar sapatos, trocar joias, etc.

Adaptação: deixar livre para o idoso pode trocar quantas coisas lembrar e conseguir trocar.

Razão: evitar pressão psicológica relacionada à quantidade. Adaptação: dar um tempo inicial para que um grupo olhe o outro. Razão: facilitar o uso da memória de curta duração e despertar a atenção para o objetivo do jogo.

Referência: FRITZEN, Silvino José. **Jogos dirigidos:** para grupos, recreação e aulas de educação física. Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes. 1987.p. 87.

NO CASTELO DOS MIL GOSTOS, TOQUES E CHÁS

1 – Objetivo: memória, integração, percepção e estimulação dos órgãos dos sentidos.

2 – Formação: dois subgrupos.

Adaptação: sentados em círculo. Razão: o jogo não será competitivo.

3 – Material: objetos variados sobre uma mesa ou no meio da sala e venda para os olhos.

Adaptação: foi utilizado para comer: morango, laranja lima e mexerica; para cheirar: capim santo e erva-doce, da horta da associação; para tocar: relógio, seringa e pente, dentro de saquinhos. Razão: são frutas, ervas e objetos já conhecidos.

4 – Desenvolvimento:

Este jogo exige dos participantes não apenas identificação de gostos, percepção pelo tato e cheiros, mas também precisam usar a memória. Os participantes são divididos em duas equipes e todos os integrantes devem ter seus olhos vendados. Iniciando o jogo, o facilitador informa-lhes que durante cinco minutos percorrerão um castelo devendo memorizar os gostos, tato e cheiros para depois relacioná-los na ordem em que foram apresentados. Ganha a equipe que fizer a relação mais correta, valendo cinco pontos cada som identificado e dois sua sequência correta.

Adaptação: foi vendado os olhos e passado para cada idoso algo para comer, algo para cheirar e algo para tocar, depois foi perguntado para cada um o que foi experimentado. Razão: utilizou-se idosos voluntários para ajudar passar as frutas, ervas e objetos.

Adaptação: o jogo não será de cunho competitivo, mas um exercício de memória e percepção. Razão: será evitado a competição nesse momento, pois a pressão e ansiedade de vitória pode levar a falha da memória e a intenção é tentar memorizar gostos, cheiros e objetos tateados.

Referência: ANTUNES, Celso. **Manual de técnicas de dinâmica de grupo de sensibilidade e ludopedagogia.** Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes, 2002. p. 155 e 156.

JOGO DA MEMÓRIA HUMANO

1 – Objetivo: treino da memória.

Adaptação: acrescentar ao objetivo: integração, competição e cooperação. Razão: o jogo será feito com todos os idosos, podendo se ajudar. Os idosos voluntários se farão de cartas.

2 – Formação: individual.

Adaptação: formação de três grupos. Razão: um grupo de 12 pessoas para ser as cartas humanas. E os demais componentes divididos em dois grupos para competir entre si. jogo coletivo, cooperativo e competitivo.

3 – Material: cartas com figuras iguais.

Adaptação: cartazes grandes com 6 desenhos diferentes, repetidos aos pares, em um total de 12 cartazes. Razão: para que as pessoas voluntárias sejam as cartas humanas.

4 – Desenvolvimento:

Vira-se as cartas de figuras aos pares, misturadas, deixando as figuras escondidas. A pessoa vira as cartas duas a duas e tentar achar os pares iguais. Se virar a cartas com figuras diferentes, vira novamente o fundo da carta e procura desvirar mais duas cartas, até achar todas as figuras iguais.

Adaptação: Escolhe 12 voluntários que estarão representando as cartas, serão cartas humanas, esses ficarão de costas para a platéia, e terão um cartaz com os desenhos a sua frente e um número nas suas costas. Escolhe-se um representante de cada grupo para jogar. Pode reverter o representante em cada rodada. A pessoa pede para que se vire o número 5 e o 8 (por exemplo),

esses se viram e mostram os desenhos, por exemplo, maçã e pêra, como não são figuras idênticas, os voluntários se viram novamente de costas. Ganha o jogo quem achar o maior número de figuras iguais ou fizer isso no menor tempo. A pessoa pode pedir ajuda a seu grupo.
Razão: melhor descrição e organização do jogo.

Referência: ZIMERMAN, Guite I. **Velhice:** aspectos biopsicossociais. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2000. p. 180.

BATATA QUENTE DE MEMÓRIA

1 – Objetivo: estimular a memória e integração.

Adaptação: mudança no nome de Caixa surpresa. Razão: é comumente conhecida como brincadeira da batata-quente.

2 – Formação: sentados em círculo.

3 – Material: uma caixa contendo prendas e aparelho de som.

Adaptação: uma caixa com papéis dentro com palavras chaves para lembrar o nome de uma música e prendas (se lembrar de um caso engraçado, algo importante que aconteceu depois dos 60 anos, contar uma piada, etc.) e um som com músicas animadas para a caixa rodar no grupo.

Razão: trabalhar a memória relembrando músicas é uma boa opção, por fazer parte da realidade desse grupo.

Adaptação: escolher músicas da preferência do grupo, como forró. Razão: agrada o grupo.

4 – Desenvolvimento:

Os jogadores devem está sentados em círculo e o facilitador colocará uma música, enquanto a música toca os participantes passam uma caixa, ao parar a música quem estiver com a caixa abre e pega um papel e paga a prenda.

Adaptação: paga a prenda ou tenta lembrar e cantar uma música que tenha determinada palavra. Utilizar palavras que têm em músicas antigas, cantigas de roda, sertaneja, outras. A música retoma e caixa passa novamente. Razão: o grupo gosta de música e lembrar músicas cantadas vai ativar a memória dos participantes.

Adaptação: a facilitadora deve ler as os papéis para todos. Razão: baixo nível de escolaridade do grupo e não constrange quem não sabe ler.

Referência: PEREIRA, William César Castilho. **Dinâmica de Grupos Populares**. 20. ed. Rio de Janeiro: Vozes. 2004. p.154

8ª OFICINA: BRINCADEIRAS CANTADAS

CANTIGAS DE RODA COM GESTOS

- 1 – Objetivo: brincar de cantar.
- 2 – Formação: em pé em círculo.
- 3 – Material: sem material.

4 – Desenvolvimento:

As brincadeiras cantadas são feitas em círculo. Depois cada membro do grupo vai cantar uma música que usa gestos ou não, podendo ser cantigas de roda ou músicas religiosas. Adaptação: a facilitadora ensina ou relembra duas ou mais canções com gestos. Pode começar exemplificando: Fui a nova York e Se és Feliz. Razão: motivar o grupo a começar a brincar.

FUI À NOVA YORK

“Eu fui à Nova York visitar a minha avó, minha avó me ensinou a dança do XEPE, XEPE. Dança do XEPE, XEPE. Dança do XEPE, XEPE. Dança do XEPE, XEPE... XEPE AUÊ!”. Todos cantam e alguém escolhe um movimento para fazer junto com a música.

Referência: MILITÃO, Rose; ALBIGENOR. **Vitalizadores:** mais de 100 opções pra você “acordar” o seu grupo e mantê-lo “aceso”. [seleção e organização]. Rio de Janeiro: Qualitymark, 2001. p. 22 e 23.

SE ÉS FELIZ

“Se és feliz quero te ver bater as mãos. Se és feliz quero te ver bater as mãos. Se és feliz para eu poder acreditar. Se és feliz quero te ver bater as mãos. Bater as mãos, bater as mãos.”

“Se és feliz quero te ver bater os pés. Se és quero te bater os pés. Se és feliz para eu poder acreditar. Se és feliz quero te ver bater os pés. Bater as mãos, bater os pés.”

“Se és feliz quero te ver a gargalhar. Se és feliz quero te ver a gargalhar. Se és feliz para eu poder acreditar. Se és feliz quero te ver a gargalhar. Bater as mãos, bater os pés, a gargalhar.”

“Se és feliz quero te ver fazer atchim! (todos espirram)...”

“Se és feliz quero te ver fazer silêncio! (todos fazem gesto de silêncio com o dedo)...”

Os componentes do grupo podem sugerir outros gestos para essa canção.

Referência: MILITÃO, Rose; ALBIGENOR. **Vitalizadores:** mais de 100 opções pra você “acordar” o seu grupo e mantê-lo “aceso”. [seleção e organização]. Rio de Janeiro: Qualitymark, 2001. p. 53 e 54.

CONTINUANDO A MÚSICA

1 – Objetivo: brincar com a música.

Adaptação: acrescentar ao objetivo integração, recordar músicas, coordenação e ritmo. Razão: continuar a música faz o idoso ter que lembrar e reconhecer a música para isso treina os objetivos acima.

2 – Formação: ficam sentados em círculo.

3 – Material: sem material.

4 – Desenvolvimento:

Uma pessoa começa a cantar uma música e o vizinho continua a canção. Pode começar com as canções de roda: samba lê-lê, peixe vivo, sapo cururu, marcha soldado, atirei o pau no gato, pai Francisco, ciranda cirandinha, o cravo brigou com a rosa, bota aqui o seu pezinho, outras.

Adaptação: pode estimular o grupo ver se consegue fazer com que a música passe por todo o círculo sem ser interrompida, cada um canta um trecho e outro continua. Razão: estimular atingir um objetivo.

Adaptação: orientar que pode ser qualquer cantiga de roda, canções antigas ou atuais, podendo utilizar canções como: Mulher rendeira, Eu tava na peneira, Terezinha de Jesus, Os olhos de Maria Anita entre outras. Razão: aumenta as alternativas de escolha para o idoso e não infantiliza.

Adaptação: o facilitador pode começar para exemplificar: Eu tava na peneira... Mulher rendeira... Asa branca.... e outros. Razão: motiva o grupo.

Referência: WEIGEL, Anna Maria Gonçalves. **Brincando de música.** Série pré-escolar. Rio de Janeiro: Ed. Kuarup. 1988, p. 25.

PASSANDO A MÚSICA

1 – Objetivo: integração, coordenação e ritmo.

2 – Formação: ficam sentados em círculo.

3 – Material: não necessita.

Adaptação: bombons ou balas como prêmio. Razão: motivar o grupo a tentar acertar as músicas.

4 – Desenvolvimento:

Brincar de passar a música. Uma pessoa do grupo ou o facilitador tenta passar a música assoviando, estalando a língua, batendo palma e outras. Utiliza só o barulho do corpo para o grupo tentar cantar a música que está sendo passada.

Adaptação: a facilitadora pode montar uma lista prévia de músicas. Razão: agiliza a brincadeira.

Adaptação: pode fazer competitivo, dividindo a turma em dois grupos, quem adivinhar mais músicas ganha o prêmio. Razão: a competição motiva o grupo.

Referência: WEIGEL, Anna Maria Gonçalves. **Brincando de música.** Série pré-escolar. Rio de Janeiro: Kuarup. 1988, p. 26.

9ª OFICINA: JOGOS INTERATIVOS DE LEITURA OU HISTÓRIAS CONTADAS

PASSEIO DE CARRUAGEM

1 – Objetivo: brincar com a leitura e realização de gestos.

Adaptação: acrescentar ao objetivo: memorização, atenção, percepção, coordenação e ritmo.

Razão: treina no idoso essas habilidades.

2 – Formação: idosos sentados em círculo.

3 – Material: texto com a leitura sobre o passeio de carruagem.

4 – Desenvolvimento:

Começa pedindo para o grupo que se sente em círculo. Fale ao ouvido de cada componente o nome de um personagem da história e peça para que façam um movimento específico cada vez que ouvirem durante a leitura o nome do seu personagem. Toda vez que falar a palavra “carruagem” todos devem bater palmas uma vez. Toda vez que for falado o personagem da história: cocheiro, passageiro magro, menino, cavalo, passageira, porta, banco, mola, roda; a pessoa correspondente ao personagem deve bater palmas 3 vezes.

Lê a história abaixo em voz alta e de forma pausada:

A viagem estava atrasada porque o cocheiro estava consertando a roda dianteira da carruagem. O atraso deixava cada vez mais irritado o passageiro magro, que andava de um lado para outro enquanto a passageira acalmava o menino chorão. Quando a carruagem ficou pronta, o velho cocheiro apressou-se em fechar a porta e tirar o capim de diante do cavalo para iniciar a viagem. O passageiro magro acalmou-se e até sorriu para o menino, que agora, todo feliz, fazia ranger com seus pulas as molas do banco da carruagem. A carruagem iniciou a viagem puxada pelo cavalo enquanto a passageira sorria para o passageiro magro. Mas, de repente, o cavalo tropeçou, o banco inclinou, a porta se abriu, e o cavalo assustou, obrigando a carruagem a parar para consertar a mola do assento e a roda que havia soltado novamente.

Referência: ANTUNES, Celso. **Manual de técnicas de dinâmica de grupo de sensibilidade e ludopedagogia**. Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes, 2002. p.143.

MANHÃ DE PRIMAVERA

1 – Objetivo: brincar com a leitura e realização de gestos.

Adaptação: acrescentar ao objetivo: memorização, atenção, percepção, coordenação e ritmo.

Razão: treina no idoso essas habilidades.

2 – Formação: idosos sentados em círculo.

3 – Material: texto com a leitura sobre a manhã de primavera.

4 – Desenvolvimento:

Começa pedindo para o grupo que se sente em círculo. Fale ao ouvido de cada componente o nome de um personagem da história e peça para que façam um movimento específico cada vez que ouvirem durante a leitura o nome do seu personagem. Toda vez que falar a palavra “primavera” todos devem levar as mãos. Toda vez que for falado o personagem da história: gato, cachorro, sabiá, papagaios, águias. A pessoa correspondente ao animal deve imitar o barulho do bicho.

Lê a história abaixo em voz alta e de forma pausada:

Nas manhãs de primavera do sítio onde vivi, o espetáculo da primavera era inesquecível. Os sabiás acordavam os gatos, que com seus miados perturbavam os cachorros, sempre imitados pelos impagáveis papagaios. As águias, nessas manhãs de primavera, rondavam o horizonte sempre pronto para descobrir um sabiá distraído ou mesmo, quem sabe, filhotes de gatos e sobre eles descer tal como um furacão. Nesses momentos até os cachorros sentiam pavor da águia, que parecia respeitar somente os sonolentos papagaios. Mas nem sempre a primavera era perturbada por tais acontecimentos. Na maior parte das vezes os cachorros dormiam ao sol, os gatos saíam em sua caçada, os papagaios tomavam banho a seco em seu poleiro, enquanto os sabiás, esquecidos das ameaças das águias, curtiam o gostoso sol da primavera.

Referência: ANTUNES, Celso. Manual de técnicas de dinâmica de grupo de sensibilidade e ludopedagogia. Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes, 2002. p. 158.

VAMOS VER O QUE DÁ

1 – Objetivo: integração, criatividade e leitura de história.

2 – Formação: sentados em círculo.

3 – Material: uma folha de papel e um lápis para cada participante. Adaptação: faz a brincadeira de forma contada ou trás figuras de animais ou objetos para serem acrescentadas na história. Razão: baixa escolaridade do grupo.

4 – Desenvolvimento:

Todos deverão escrever a primeira frase de uma história ou fato qualquer, o coordenador que está no centro do círculo ordena que todos dobrem a parte escrita e passe a folha para o colega da direita. Todos deverão escrever a segunda parte da história, dobrando e passando para a direita ao comando do coordenador, após passar por quatro ou cinco pessoas, realiza-se a leitura dos fatos.

Adaptação: pode fazer a brincadeira oralmente, uma história contada. O facilitador pode começar o idoso do lado continua. No meio da história pode ir acrescentando personagem oralmente, ou mostrando figuras de animais ou objetos para serem encaixados na história. Ao comando do facilitador o próximo idoso continuará a história. Razão: a figura ajuda o idoso a visualizar o animal ou objeto que será acrescentado na história.

Referência: Seminario de Educación para la Paz Asociación Pro Derechos Humanos (APDH). **La alternativa del juego II** – juegos y dinámicas de educación para la paz. Ilustración David Mckee y Eduardo González Martínez. 3ª edición Madrid: los libros de la catarata, 1995. p. 172.

ROLHA NA CARA

1 – Objetivo: exercitar o potencial criativo e agilidade de raciocínio.

Adaptação: acrescentar ao objetivo: contar histórias, relembrar casos, ditos populares, “o que é o que é”. Razão: é algo da prática da associação.

Adaptação: mudado o nome d jogo que era AGINDO RÁPIDO. Razão: pois é mais fácil lembrar, pois associa a prenda.

2 – Formação: formar cinco equipes.

Adaptação: divide a turma em dois grupos. Razão: Será um jogo competitivo de história contada e “O que é o que é”, mais fácil de organizar.

3 – Material: cartão com as perguntas.

Adaptação: fósforo, rolha de garrafa de vinho, giz ou tinta branca, lista com perguntas “O que é o que é”, completar frases populares, contar um caso engraçado. Razão: os próprios idosos perguntaram sobre como iria ser pintado os negros, pois a rolha faz manchas pretas e dependendo da pele não daria para enxergar. A lista de perguntas foi elaborada pelo coordenador da associação que tem uma coleção de perguntas desse estilo (O que é o que é, ditados populares, casos, outros) e pela lista apresentada pelo autor da brincadeira.

4 – Desenvolvimento:

Embaralha as fichas. Antes de proferir cada pergunta, anuncie qual o tempo que terão para discutir e responder em voz alta. Alerta que este prazo varia de 5 a 20 segundo e que a equipe poderá ajudar. Cada equipe deverá eleger um porta-voz. Cada acerte marca no placa um ponto.

Adaptação: divide os idosos em dois grupos e faz uma competição de perguntas e respostas do tipo “O que é, o que é”, chama um representante de cada grupo, coloca no meio da mesa um objeto para ser pego pela pessoa que souber a resposta, cada idoso irá participar pelo menos uma vez. A pessoa que errar recebe uma marca de rolha no rosto, de giz ou tinta branca. Razão: o tempo portanto será determinado pelos idosos daquela rodada.

Referência: MIRANDA, Simão de. **Oficina de dinâmica de grupos para empresas, escolas e grupos comunitários.** Campinas, São Paulo: Papirus, p. 45.

10ª OFICINA: JOGOS DINÂMICOS DE FINALIZAÇÃO DE ATIVIDADES

OBJETOS QUE FALAM

1 – Objetivo: promover avaliação de alguma atividade onde as pessoas conviveram algum tempo através da fala, incentivando a criatividade e diversidade.

2 – Formação: sentados em círculo.

3 – Material: vários objetos.

Adaptação: trazer as fotografias das atividades lúdicas realizadas durante as oficinas, pode-se também trazer os objetos que foram usados durante as oficinas, como: bolas, fitas, fichas, kit

de bolo, agulha com linha, papel higiênico, venda dos olhos e outros. Razão: a visualização das atividades feitas por fotografia ou a visualização de objetos utilizados por eles mesmos facilitará recordar e avaliar melhor a oficinas como um todo.

4 – Desenvolvimento:

A pessoa facilitadora deve providenciar vários objetos como: chaves, papel, moeda, outros. É importante que o número de objetos seja superior ao número de pessoas. Esses objetos devem ser expostos no centro da sala de forma desorganizada. A pessoa deve fazer sua avaliação do encontro, curso ou treinamento (oficina)... A partir de algum dos objetos ali presentes. Os participantes devem primeiro apenas olhar os objetos. Depois vão ao centro e pega um objeto para fazer a avaliação do encontro a partir dele. Dá-se um tempo necessário para que todos os participantes peguem e retornem aos seus lugares. Cada um é convidado a dizer por que escolheu determinado objeto para ponto de partida da avaliação.

Adaptação: pode ser feito com as fotos das oficinas, entregasse fotos para os idosos e ele coloca no painel correspondente ao jogo ou brincadeira, formasse assim um grande painel, depois pede para cada idoso avaliar as oficinas a partir da foto escolhida. Razão: o ato de encontrar o local correto da atividade já faz lembrar o jogo ou brincadeira.

Referência: BERKENBROCK, Volney J. **Dinâmicas para encontros de grupo: para apresentação, intervalo, autoconhecimento...** Ilustração: Emerson Souza – Petrópolis, RJ: Vozes, 2003. p. 130.

O JOGO DO EMBRULHO

1 – Objetivo: Encerramento de alguma atividade onde as pessoas conviveram algum tempo.

2 – Formação: sentados em círculo.

3 – Material: cadeiras em círculo e um embrulho com uma prenda dentro ou caixa de chocolate, previamente preparado para o jogo.

Adaptação: pode utilizar um prêmio que não seja apenas doce, mas uma caixa com pequenas lembrancinhas. Razão: evita a infantilização.

4 – Desenvolvimento:

O coordenador entrega o embrulho para uma pessoa do círculo, esse embrulho passa de uma pessoa para outro ao som de uma música, quando a música parar, a pessoa que tiver com o embrulho abre o primeiro papel do embrulho e vai fazer a tarefa que está escrito, por exemplo: imitar um animal, ou então, responder perguntas: como foi o curso, a oficina, qual o nome do colega do lado, etc.

Adaptação: o coordenador oferecer o presente (embrulho) para a pessoa mais bonita do grupo, que vai abrir e lá estará escrito: “Parabéns por ser eleita a pessoa mais bonita do grupo, mais esse presente você deve entregar para a pessoa mais dinâmica”, a pessoa mais bonita entrega para a pessoa idosa que a turma considera mais dinâmica. Essa pessoa abre um dos papéis do presente e ler... “O seu dinamismo encanta a todos, mas esse presente você deve entregar para a pessoa mais sábia... mais inteligente... mais alegre.... mais risonha.... até que no penúltimo embrulho estará para ser entregue a pessoa mais amiga. A pessoa mais amiga abrirá o pacote e estará escrito: “ Parabéns você foi considerada a pessoa mais amiga do grupo e como amiga que é de todos dividirá o seu presente com todos do grupo. Razão: incentivar a autoestima e autoimagem.

Adaptação: a facilitadora pode ler para o idoso e ele escolhe a pessoa com aquelas qualidades.

Razão: baixo nível de escolaridade.

Referência: FRITZEN, Silvino José. **Jogos dirigidos:** para grupos, recreação e aulas de educação física. Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes, 1987. p. 35.

*Esta Apostila se constitui parcialmente pela dissertação de Mestrado: MATOS, Neuza Moreira de. *O significado do lúdico para os idosos*. 168f. Dissertação (mestrado) – Universidade Católica de Brasília, 2006.

REFERÊNCIAS

AMARAL, Jader Denicol. **Jogos Cooperativos**. São Paulo: Phorte, 2004. p. 48, 51 e 54.

ANTUNES, Celso. **Manual de técnicas de dinâmica de grupo de sensibilidade e ludopedagogia**. Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes, 2002. p. 143, 155, 156 e 158.

BARRETO, Maria Fernanda Mazziotti (Organizadora). **Dinâmica de grupo: história, prática e vivências**. Campinas, São Paulo: Ed. Alínea, 2003. p. 105.

BERKENBROCK, Volney J. **Dinâmicas para encontros de grupo: para apresentação, intervalo, autoconhecimento...** Ilustração: Emerson Souza – Petrópolis, RJ: Vozes, 2003. p. 20, 27, 130 e 142.

BROTTO, Fábio Otuzi. **Jogos Cooperativos: se o importante é competir, o fundamental é cooperar**. Ed. Re-Novada. Santos, São Paulo: Projeto Cooperação, 1997. p. 103 e 107.

CARVALHO, Noeme; FILIZOLA, Mônica; LELLIS, Cristina. **Jogos Expressivos**. Apostila. Brasília, 2002. p. 43.

FRITZEN, Silvino José. **Jogos dirigidos: para grupos, recreação e aulas de educação física**. Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes, 1987. p. 33, 35 e 87.

MILITÃO, Rose; ALBIGENOR. **Vitalizadores: mais de 100 opções pra você “acordar” o seu grupo e mantê-lo “aceso”**. [seleção e organização]. Rio de Janeiro: Qualitymark, 2001. p. 22, 23, 53 e 54.

MIRANDA, Simão de. **Oficina de dinâmica de grupos para empresas, escolas e grupos comunitários**. Volume II. Campinas, São Paulo: Papirus, 1996. p. 45.

MIRANDA, Simão de. **Oficina de dinâmica de grupos para empresas, escolas e grupos comunitários**. Volume II. Campinas, São Paulo: Papirus, 2000. p. 23, 27, 31, 33, 44 e 45.

PEREIRA, William César Castilho. **Dinâmica de Grupos Populares**. 20. ed. Rio de Janeiro: ed. Vozes. 2004. p. 154.

PONT GEIS, Pilar. **Terceira idade** – atividades criativas e recursos práticos. Pilar Pont Géis e Maika Carrogio Rubi. Trad. Magda Schwartzaupt Chaves. Porto Alegre: Artmed, 2003. p. 111.

REVERBEL, Olga. **Jogos teatrais na escola** – atividades globais de expressão. Ed. Arteeducação. São Paulo: Scipione, 1987. p. 40, 65 e 72. 169

Seminario de Educación para la Paz Asociación Pro Derechos Humanos (APDH). **La alternativa del juego I** – fichas técnicas. Paco Cascón Soriano y Carlos Martín Beristain. Ilustración Eduardo González Martínez. 8. edición Madrid: los libros de la catarata, 1989. p. 46.

Seminario de Educación para la Paz Asociación Pro Derechos Humanos (APDH). **La alternativa del juego II** – juegos y dinámicas de educación para la paz. Ilustración David Mckee y Eduardo González Martínez. 3. edición Madrid: los libros de la catarata, 1996. p. 99 e 172.

WEIGEL, Anna Maria Gonçalves. **Brincando de música**. Série pré-escolar. Rio de Janeiro: Ed. Kuarup. 1988, p. 25 e 26.

ZIMERMAN, Guite I. **Velhice**: aspectos biopsicossociais. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2000. p. 180.