ESPELHO EM MOVIMENTO

Objetivo: desenvolver a atenção visual e a expressão corporal.

Duração: 5-10 minutos | Organização: pares

Como jogar: um aluno é o modelo e o outro é o espelho. O modelo faz movimentos lentos e o colega imita-os como se fosse o seu reflexo. Depois trocam de função.

Regras de atenção: não falar; começar devagar; incluir pausas e movimentos pequenos.



O MAESTRO INVISÍVEL



Objetivo: desenvolver a atenção periférica, a observação e a coordenação.

Duração: 10 minutos | **Organização:** grande círculo

Como jogar: um aluno afasta-se. O professor escolhe secretamente um maestro. O maestro inicia movimentos rítmicos e todos imitam-no. O aluno regressa e tenta descobrir quem lidera.

Sons e movimentos: bater palmas, estalar os dedos, bater com os pés, tocar nos joelhos ou fazer sons com a boca.

Regras: ninguém olha fixamente para o maestro; as mudanças devem ser discretas; o observador tem três tentativas.

PASSA O RITMO



Objetivo: trabalhar a escuta, a memória e a concentração.

Duração: 5–8 minutos | **Organização:** círculo

Como jogar: o primeiro aluno cria uma sequência curta, por exemplo, 'palma – joelho – palma–. O colega repete exatamente e acrescenta um novo som. A sequência cresce ao longo da turma.

Variações: fazer a sequência apenas com gestos; alternar ritmos; passar o ritmo em duas direções; criar dois ritmos diferentes por equipas.

Regra: quem se engana pode ser o detetor de erros e identificar onde a sequência mudou.

CONGELA E TRANSFORMA

Objetivo: reagir rapidamente a estímulos sonoros e desenvolver a expressção corporal.

Duração: 10 minutos | Organização: espaço livre

Como jogar: os alunos movimentam-se ao som de música. Quando a música para, ficam imóveis. O professor dá uma indicação e todos transformam a pose.

Indicações possíveis: "uma estátua de medo", "uma máquina avaliária", "uma equipa remar", "uma floresta ao vento", "um animal à escolha".

Variação: ao parar a música, observar as posições dos colegas e formar uma imagem coletiva sem falar.





O TRADUTOR DE EMOÇÕES

Objetivo: reconhecer emoções através da voz e da linguagem corporal.

Duração: 10 minutos | **Organização:** pares

Como jogar: um aluno diz uma frase neutra, por exemplo, 'Hoje trouve o livro'. O professor atribui uma emoção que os colegas não conhecem. O aluno transmite essa emoção sem a nomear e o colega tenta identificá-la.

Emoções possíveis: entusiasmo, medo, aborrecimento, vergonha, desconfiança, surpresa ou orgulho.

Observar: tom de voz, velocidade, volume, postura, olhar e gestos.



MENSAGEM SEM PALAVRAS

Objetivo: comunicar e interpretar mensagens através do corpo.

Duração: **10 minutos** | **Organização:** **grupos de 4–6**

Como jogar: cada grupo representa uma situação sem utilizar palavras. A turma observa e tenta adivinhar.

Situações possíveis: perder o autocarro; chegar atrasado à escola; encontrar um objeto misterioso; preparar uma surpresa; atravessar um rio; descobrir um segredo.

Usar apenas: gestos, expressões faciais, postura, distância, ritmo dos movimentos e direção do olhar.



SEMÁFORO CORPORAL

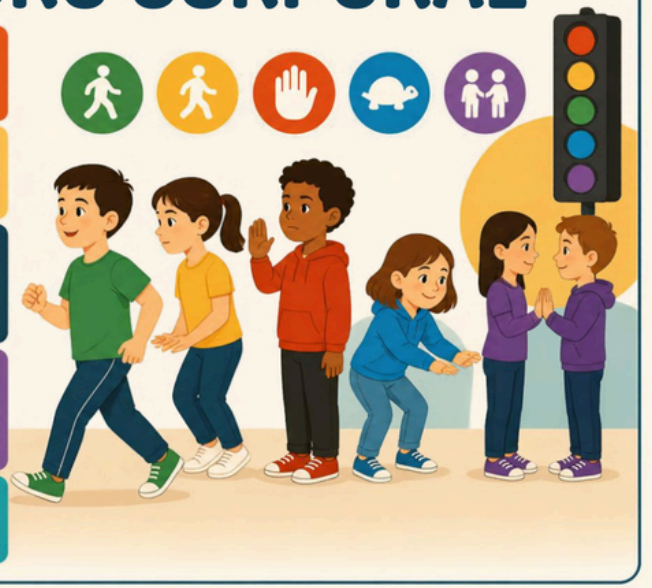
Objetivo: desenvolver a atenção, o controle corporal e a reação a sinais.

Duração: 8–10 minutos | **Organização:** turma inteira

Como jogar: os alunos deslocam-se pelo espaço. Ao sinal verde, caminham; ao sinal amarelo, abrandam; ao sinal vermelho, ficam imóveis.

Variação: acrescentar azul para representar um movimento em câmara lenta e roxo para formar pares sem falar.

Regra: ouvir e observar o sinal antes de agir.



ESTÁTUAS EM CADEIA

Objetivo: trabalhar a memória visual, a criatividade e a atenção ao grupo.

Duração: 10 minutos | **Organização:** 10 [illegible] él

Como jogar: o primeiro aluno entra no centro e cria uma pose. O segundo observa, junta-se à imagem e acrescenta uma nova pose. A turma constrói uma estátua coletiva.

Variação: criar uma imagem sobre um tema, como 'uma viagem', 'uma tempestade' ou 'uma banda'.

Regra: entrar em silêncio e respeitar a pose dos colegas.



FOTOGRAFIA VIVA

Objetivo: observar, interpretar e comunicar através da expressão não verbal.

Duração: 10–12 minutos | Organização: grupos de 4–6

Como jogar: cada grupo cria uma fotografia viva sobre uma situação. Os participantes ficam imoveis e usam apenas a expressão corporal. A turma observa e descreve o que vê.

Temas possíveis: numa estação, num concerto, numa descoberta, numa discussão ou numa aventura.

Variação: o professor toca num aluno, que ganha movimento.



ECO DE PALAVRAS E GESTOS

Objetivo: melhorar a escuta, a memória e a coordenação entre voz e corpo.

Duração: 8–10 minutos | Organização: pares

Como jogar: o primeiro aluno diz uma palavra e acompanha-a com um gesto. O colega repete exatamente a palavra e o gesto. Depois acrescenta outra palavra e outro gesto.

Variação: construir uma pequena frase em cadeia, mantendo todos os gestos pela mesma ordem.

Regra: repetir com atenção antes de acrescentar uma nova parte.



A HISTÓRIA DOS SONS

Objetivo: desenvolver a escuta, a imaginação e a atenção aos sons.

Duração: 10–15 minutos | Organização: grupos de 4–6

Como jogar: um aluno começa uma história com um som. Os restantes acrescentam sons, movimentos ou pequenas frases até construirem uma narrativa.

Sugestões de sons: chuva, passos, porta, vento, animais, máquinas ou vozes distantes.

Variação: contar a mesma história sem usar palavras.



MUDA A EMOÇÃO

Objetivo: trabalhar a flexibilidade, a expressção verbal e a comunicação não verbal.

Duração: 10 minutos
Organização: pares ou pequenos grupos

Como jogar: os alunos representam uma situação curta. O professor diz uma nova emoção e os participantes continuam a cena sem a interromper, adaptando a voz, o rosto e o corpo.

Emoções possíveis: alegria, medo, irritação, surpresa, vergonha, confiança ou confusão.

Regra: mudar a interpretação sem mudar a situação principal.

