

## E A BRINCADEIRA COMEÇA!

Crianças de 3 a 10 anos podem se divertir muito de bicicleta. Andar de bicicleta ajuda a criança a ser feliz e saudável - pedalar é uma atividade que traz benefícios a todos e pela vida inteira.

### DIVERTIDO E EFICAZ

Jogos e brincadeiras representam a forma mais agradável e eficaz de treinar habilidades na bicicleta. Marcando o chão com derrapagens ou capturando bolhas de sabão ajuda as crianças a se acostumarem com suas bicicletas. Jogos com bicicletas também colaboram no desenvolvimento das crianças, uma vez que elas experimentam o mundo e aprendem por meio do corpo em movimento.

Crianças menores de 5 anos são muito pequenas para pedalarem sozinhas no trânsito, mas elas não são pequenas demais para aprender a andar de bicicleta. Tornando-as proficientes nisto, elas serão muito mais capazes de aprender as regras de como pedalar e de como lidar com semáforos e outros usuários das vias quando mais tarde tornarem-se mais um ciclista no trânsito.

### É FÁCIL COMEÇAR

Este folheto propõe alguns jogos com bicicletas para pais e professores organizarem com facilidade.

Crianças a partir dos dois anos podem participar nos jogos mais simples. Alguns jogos podem ser jogados com uma criança somente, enquanto outros são destinados a grupos maiores.

Os jogos aqui descritos são apenas alguns exemplos. Faça suas próprias variações ou crie você mesmo brincadeiras inteiramente novas. Lembre-se que as crianças aprendem melhor quando estão se divertindo.

**Trânsito:** Brinque com sua bicicleta apenas num ambiente seguro e sem tráfego.

**Capacetes:** Lembre-se de usar capacete - e de tirá-lo quando o jogo acabar.

**Bicicletas:** As bicicletas não devem ser muito grandes, caso contrário, as crianças vão achar difícil manter o equilíbrio.

**Arranhões:** É melhor cair de bicicleta 100 vezes no parque do que cair uma única vez no tráfego.



## 6 JOGOS DE BICICLETA

Treinar habilidades na bicicleta pode ser divertido e eficaz para todas as crianças e seus pais.

Andar de bicicleta torna as crianças mais saudáveis e felizes - e Jogos de Bicicleta os transformam em ciclistas seguros e confiantes.

6 Jogos de bicicleta foi originalmente escrito e produzido pela Federação dos Ciclistas Dinamarqueses, que faz parte da Cycling Embassy of Denmark. Visite: [www.cycling-embassy.org](http://www.cycling-embassy.org)  
Esta tradução é uma publicação da Associação Transporte Ativo, com apoio do Instituto Cultural da Dinamarca.



# 6 JOGOS DE BICICLETA

TREINAMENTO DIVERTIDO PARA **TODAS** AS CRIANÇAS



Bicicleta é um estilo de vida muito difícil de abandonar. No selim de uma bicicleta você tem uma perspectiva diferente, não importa onde você está - seja na cidade ou no campo. Ao sentar-se um pouco acima dos outros, você percebe isto e é você que faz seu caminho para onde quer que vá. Decide a velocidade e a rota. Opta por ir devagar e apenas apreciar a vista ou pedalar mais forte e fazer um ótimo exercício. Cabe apenas a você, que é o dono da situação. Andar de bicicleta é bom para o corpo e a mente. Experimente!

Svend Roed Nielsen  
Embaixador da Dinamarca no Brasil



## 6 JOGOS DE BICICLETAS

- ONDE, COMO E O QUE PRECISA PARA JOGAR!

### MONSTRO COSCÃO

1

**Número de crianças:** quatro ou mais

**Número de adultos:** pelo menos um, idealmente dois

**O que você precisa:** giz - e, se possível, uma máscara de monstro

**Onde jogar:** Qualquer área pavimentada, com calçamento ou mesmo em terra batida

**Preparação:** Desenhe duas linhas paralelas aproximadamente 30 metros de distância - em extremos opostos da área de jogo. Todos os ciclistas devem estar alinhados um ao lado do outro por trás de ambas as linhas.



30 metros



**Como jogar:** O adulto (que interpreta o Monstro das Cócegas) fica em pé no meio da área, de costas para os ciclistas. Para dar início, ele grita: "cuidado com o Monstro das Cócegas!"

Então as crianças pedalam e tentam cruzar a área até a outra linha, sem ser apanhadas. O adulto só pode começar a pegar sua presa quando ele puder ver as crianças com o canto do olho. O Monstro das Cócegas só poderá pegar um dos ciclistas - mas pode, naturalmente, fingir que vai pegar os outros também.

O Monstro fará cócegas na criança que for pega, mas ela pode escolher o local do corpo onde receberá as cócegas. Em seguida, o prisioneiro é libertado e volta ao jogo novamente.

Depois de um tempo, jogue com dois Monstros. As crianças são divididas em dois grupos, de frente um para o outro e por trás das linhas opostas. Os Monstros ficam no meio da área de jogo, cada monstro voltado para um dos grupos. O jogo é jogado como antes, exceto que a perseguição se dá em ambas as direções das linhas marcadas nas extremidades da área.

### BOLAS DE CANHÃO DO CAPITÃO

2

**Número de crianças:** quatro ou mais

**Número de adultos:** pelo menos um

**O que você precisa:** Aproximadamente 100 bolas pequenas, leves e de cores variadas.

**Onde jogar:** Qualquer área pavimentada, com calçamento ou mesmo em terra batida

**Como jogar:** Um adulto é o Capitão e espalha as bolas por toda a área de jogo. Quando for dada a largada, as crianças, de bicicleta, precisam recolher as "bolas de canhão". Carregam as bolas com a mão, sob as camisas, nos bolsos ou de alguma outra forma. Elas têm de devolver as bolas para o Capitão.

O Capitão pode ordenar que as crianças façam várias coisas. Por exemplo, as meninas podem coletar as bolas amarelas, e os meninos podem recolher as vermelhas. Ou você pode fazer todas as crianças encontrarem três bolas cada uma de uma cor diferente, etc.



### AFUNDA NAVIOS

3

**Número de crianças:** Quatro ou mais

**Número de adultos:** pelo menos um

**O que você precisa:** Giz e aproximadamente 100 bolas pequenas, leves e de cores variadas.

**Onde jogar:** Qualquer área pavimentada, com calçamento ou mesmo em terra batida

**Preparação:** Com o giz, faça um círculo no meio da área de jogo - o círculo é a ilha e deve ter cerca de 1 metro de diâmetro. Desenhe também navios e ondas na área ao redor da ilha. Esta área representa o mar.

**Como jogar:** As crianças pedalam em torno da ilha como se fossem navios, a qualquer distância que queiram, mas devem ir todas na mesma direção. O atirador dispara bolas de canhão nos navios. Quando um navio é atingido, a criança pula da bicicleta e "nada" três vezes em torno da ilha. Então, a criança pega de volta sua bicicleta e o navio segue novamente.

O atirador deve tentar acertar todas as crianças várias vezes. Quando todas as bolas foram usadas, as crianças têm de recolher a munição e devolvê-lo para o canhão na ilha. Depois de um tempo, mude o jogo para que as crianças pedalem na direção contrária.

### PEGANDO BOLHAS

4

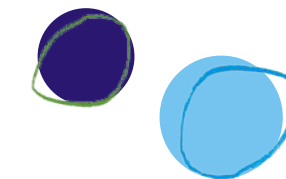
**Número de crianças:** Uma ou mais

**Número de adultos:** pelo menos um

**O que você precisa:** bolhas de sabão - de preferência, uma máquina portátil de fazer bolhas

**Onde jogar:** Qualquer área pavimentada, com calçamento ou mesmo em terra batida grande o suficiente para acomodar todas as crianças

**Como jogar:** Um adulto sopra bolhas de sabão por toda a área de jogo. A ideia é fazer as crianças pegarem o maior número possível de bolhas, usando as mãos, capacete, rodas da bicicleta, etc.



### TUBARÃO

5

**Número de crianças:** uma ou mais

**Número de adultos:** tantos adultos quanto forem as crianças

**Onde jogar:** Qualquer área pavimentada, com calçamento ou mesmo em terra batida grande o suficiente para acomodar todas as crianças

**Como jogar:** Primeiro formam-se pares. Cada par é formado por um adulto a pé e uma criança na bicicleta. As crianças têm de pedalar atrás de seu parceiro adulto, enquanto os adultos caminham dando voltas entre eles. No início, os adultos mantêm certa distância uns dos outros, mas o jogo fica mais difícil e mais divertido quando os adultos começam a caminhar mais próximos e a área fica menor. Os adultos podem se mover de maneiras diferentes: devagar, rápido, em curvas grandes ou pequenas. Se o adulto parar, a criança precisa pedalar em círculos ao redor do adulto.

### CORRIDA DE OBSTÁCULOS

6

**Número de crianças:** uma ou mais

**Número de adultos:** pelo menos um

**O que você precisa:** Cones, bambolês, baldes, giz, etc. Outras ferramentas úteis: uma longa peça de tecido que pode ser usado para fazer um "túnel" e um pulverizador de água para fazer chover.

**Onde jogar:** Qualquer área pavimentada, com calçamento ou mesmo em terra batida, ou uma trilha pelo mato. O percurso deve ter, de preferência, algumas rampas pequenas, bem como tipos variados de terreno - grama, areia, poças de lama, etc.

**Preparação:** Monte uma pista de obstáculos por toda a área de jogo. Você pode até marcar o caminho com duas linhas paralelas que as crianças têm de tentar permanecer dentro. Você pode fazer o caminho mais estreito em alguns lugares. Os cones e outros objetos são colocados no percurso, como obstáculos, pelo menos a cada 2,5 metros de distância.

**Como jogar:** Deixe as crianças andarem de bicicleta entre os obstáculos no seu próprio ritmo. O percurso deve ser de mão única, a fim de minimizar o caos, mas é permitido errar ou ultrapassar. Talvez as crianças queiram empurrar suas bicicletas rampa acima antes de descer a toda novamente. Você também pode fazer um "túnel de bicicleta", usando um longo pedaço de tecido que pode ser esticado por seis adultos acima de um trecho do percurso. Agite o pano para cima e para baixo de modo que as crianças precisem se abaixar, na bicicleta, a fim de passar pelo túnel. Um adulto também pode estar de pé na extremidade do túnel usando o pulverizador de água para fazer chover.

