Jogo do Desenvolvimento Esportivo

Ganhando Pontos ao Longo da Vida

Sobre o Jogo...

O **Jogo do Desenvolvimento Esportivo** é uma produção do **Festival Ruas de Esporte**, realizado anualmente pelo **Programa de Desenvolvimento Humano pelo Esporte - Prodhe,** que convida você a pensar a importância das vivências e aprendizagens físico-esportivas ao longo da vida.

Enquanto brinca, você perceberá a influência da família, dos espaços destinados à prática e da qualidade das experiências que vivenciamos, para que as atividades físico-esportivas se tornem uma prática regular e prazerosa em todas as fases da vida.

Jogando, você compreenderá que o esporte é um direito e que deve ser oferecido de forma apropriada para que os conhecimentos esportivos possam ser incorporados e aplicados em nosso dia-a-dia, potencializando o Desenvolvimento Esportivo.

No jogo você representará diferentes papéis e decidirá o quanto as escolhas feitas durante a vida promovem ou prejudicam nosso Desenvolvimento Esportivo.

Divirta-se!

Como Jogar:

Convide amigos e familiares para jogar. Providencie um dado e peças para representá-los. Decidam quem começa e a ordem dos jogadores. Sigam a trilha das pegadas e sempre leiam para os demais jogadores as informações contidas nas "casas". O jogador dirá se faz ou não o que está escrito, dará um exemplo, ou contará algo sobre si, sua família, amigos, etc. A partir do que for falado, os demais jogadores decidirão o que acontecerá na sequencia da jogada. Vocês podem combinar quando e quanto avança ou volta, se joga outra vez ou fica sem jogar uma vez.

Sugerimos o seguinte, de acordo com a cor da casa:
Pegadas verdes: podem promover seu Desenvolvimento Esportivo. Avance 1 ou 2 pegadas. Pare na casa, leia a nova informação e deixe o próximo jogar.
Pegadas vermelhas: podem prejudicar seu Desenvolvimento Esportivo. Volte 1 ou 2 pegadas. Pare na casa, leia a nova informação e deixe o próximo jogar.
Pegadas coloridas: você decide se elas promovem ou prejudicam seu Desenvolvimento Esportivo, se avança ou volta no tabuleiro 1 ou 2 pegadas, ou até se permanece no mesmo local. Pare na casa, leia a nova informação e deixe o próximo jogar.

Quando você entra no Jogo do Desenvolvimento Esportivo, seu objetivo deve ir além de chegar ao final antes dos demais jogadores. Aproveite o jogo para compartilhar conhecimentos, refletir sobre as escolhas que tem feito e sobre as pegadas esportivas que tem deixado pelo seu caminho. Desta forma todos saem ganhando.

Início

Sedentário! Mau exemplo para seus filhos.

Mais um filho a caminho. Existem atividades físicas mais adequadas para gestantes. Informe-se.

Mobilizou um grupo de amigos para pintar as linhas da quadra da praça.

Seu filho tem 8 anos. Não queira que ele jogue como se tivesse 18.

Inscreveu a família para participar de uma Corrida de Regularidade.

Correndo na praia no horário do almoço. Procure fazê-lo em horário mais adequado.

No Centro Esportivo encontrou uma atividade física adequada a sua idade.

Organizou um grupo de amigos para assistir a final do campeonato de Basquete.

Você passou a vida indiferente ao esporte, nunca praticou e nunca acompanhou.

Votou em um político que quer transformar as áreas verdes do bairro em Shoppings.

Não gosta da Ciclofaixa passando na sua rua no final de semana e foi fazer uma reclamação na Prefeitura.

Vai participar da sua primeira Ecocaminhada.

Tai Chi Chuan na praça todas as manhãs. Você decidiu experimentar.

Esqueceu de fazer o exame médico para frequentar a Academia.

Descobriu que a Secretaria de Esporte cuida dos recursos e espaços de esporte e lazer da cidade e decidiu acompanhar isso mais de perto.

Seu filho é encrenqueiro. O esporte irá ajudá-lo a conviver melhor em grupo.

Você nunca fez atividade física e acredita que não é importante para manter a saúde.

Ajuda na manutenção e conservação da Praça Pública.

Ensino Médio, mais tempo estudando. Não esqueça de fazer atividade física também.

Seu desempenho no voleibol é tão bom que está pensando em jogar em um clube.

Você quer tornar-se árbitro de handebol e decidiu fazer um curso.

Sem fôlego para jogar com os amigos. Dedique-se um pouco mais nas Atividades Físicas.

Participa da Virada Esportiva com os amigos e convidou a família.

Entrou em uma turma de treinamento no Centro Esportivo e fez muitos amigos.

Ajudou a organizar as brincadeiras da criançada da sua rua.

Sempre esquece de hidratar-se de maneira adequada ao fazer atividade física.

Pensando em usar substâncias para melhorar seu desempenho. Opa! Informe-se melhor.

Mobilizou os moradores do bairro para um abaixo assinado pedindo uma área de lazer.

Anda com preguiça de manter sua rotina de atividades físicas

Obesidade aos 15 anos! Nunca é tarde, comece a exercitar-se.

Brincar, praticar esporte e divertir-se. Garanta esse direito aos seus filhos.

Você sabe que aventura e novos desafios fazem bem. Decidiu levar a família nas férias para praticar Arvorismo.

Você tem ótimas habilidades motoras. Se quiser, já pode escolher uma modalidade esportiva e dedicar-se mais à ela.

Ciclofaixa no domingo, convide a turma da escola para dar um passeio.

Sentado jogando vídeo game. Procure jogos que movimentem o corpo todo.

Você começou a ter aulas de Educação Física na Escola.

Visita ao Museu do Futebol. Conheça um pouco mais sobre essa paixão nacional.

Foi uma criança ativa, agora é um adulto ativo.

Presenteou o neto com um equipamento de Slackline.

No grupo de alongamento está conhecendo pessoas de todas as idades e fazendo novas amizades.

Você não deve fazer atividade física só porque o médico recomendou, ela deve ser prazerosa.

Quer aprender a nadar e foi conhecer a academia no bairro.

A distância dos locais de prática de atividade física é sua desculpa para continuar sedentário.

Final de semana! Passeio no parque com a família.

Aprendeu a andar de bicicleta com sua mãe.

Brigou durante o jogo de futebol no recreio.

Copa do Mundo! Família reunida para assistir ao jogo da seleção na TV.

Anda agitando a briga das torcidas organizadas pela internet.

Você está acima do peso! Busque orientação de Atividade Física e alimentação.

Está crescendo, seu corpo precisa de atividade física.

Brincando de Pega-Pega com os irmãos.

Recebeu elogio do professor no jogo de basquete.

Auxiliou uma pessoa com deficiência a encontrar uma atividade física adequada.

Seus pais só querem que você estude. Acreditam que atividade física é perda de tempo.

Brincando no sol sem boné e protetor solar.

Sempre reclama quando tem que caminhar pelo bairro.

Entrou para a equipe de Judô da Faculdade.

Exagerou na academia e ganhou uma lesão.

Todos os sábados você reúne sua equipe e se prepara para os torneios de Disco.

Patinação é uma ótima atividade física, mas você esqueceu de utilizar o equipamento de proteção.

Brincar é muito importante para crescer saudável.

Nasceu em uma família que nunca faz atividade física.

Sua família é fisicamente ativa.

Não participou da aula de Educação Física.

O parque é o seu local favorito para se divertir.

Começou a trabalhar e não está encontrando tempo para atividade física.

Filhos pequenos. Melhor período para incentivá-los a correr, pular, jogar.

Domingo é dia de Rua de Lazer. Utilize o espaço de forma criativa.

Você quer aprender a jogar capoeira. Peça ajuda a sua família para saber onde praticar.

Muitos carros na rua. Procure um lugar mais seguro e saudável para brincar.

Crianças que se movimentam pouco tem mais chances de ficarem doentes.

Iniciação Esportiva na Escola. Aproveite para experimentar o maior numero possível de modalidades esportivas.

Trabalho estressante! Mas você sabe que Atividade Física ajuda a controlar o estresse.

Os filhos nasceram! Menos tempo para atividade física?

Descobriu o Tchoukball em um vídeo na internet. Agora você quer conhecer mais sobre o esporte.

Ganhou um skate de presente do seu pai. Vá se divertir na pista da praça!

Seu professor disse que você está melhorando no seu esporte favorito.

Caminha pelo menos 3 vezes por semana.

Passeio ciclístico no final de semana. Você não vai perder!

A prática regular de atividade física ajudou a desfrutar uma ótima qualidade de vida.

O Ginásio Poli Esportivo Municipal oferece atividades esportivas para a comunidade.

Postura inadequada no trabalho e dores nas costas. Alongue-se.

Você descobriu que musculação faz bem aos idosos. O contrário do que a maioria das pessoas pensa.

Não respeita os ciclistas no trânsito.

Associou-se a um Clube e está aproveitando melhor seus momentos de lazer.

Casou-se com uma pessoa que gosta de praticar esportes com você.

Aproveitou o final de semana livre para conhecer as Ciclovias da cidade.

Não ultrapasse os limites do seu corpo, respeite os sinais de cansaço.

Saiu de férias e acabou descuidando da alimentação.

Vendeu o carro e vai ao trabalho de bicicleta.

Estimulou os amigos do trabalho a praticar atividade física.

Entrou para um grupo de corrida de rua.

Atleta de final de semana. Isso faz mal.

Mudou de casa e foi conhecer a praça do seu novo bairro.

Final

Parabéns! Você chegou ao final do Jogo. Mas a vida continua e mais escolhas precisam ser feitas.
Aproveite o que aprendeu durante o Jogo para melhorar seu **Desenvolvimento Esportivo** e ter uma qualidade de vida cada vez melhor.

Conheça mais: educandopeloesporte.blogspot.com e www.facebook.com/prodhe.usp

Fale com a gente: prodhe@usp.br ou (11) 3091-3592

Realização:

CEPEUSP

Programa de Desenvolvimento Humano pelo Esporte

CEPEUSP apoia o movimento **DESIGNED TO MOVE**
www.designedtomove.org

Este trabalho está licenciado sob uma Licença Creative Commons Atribuição-NãoComercial-CompartilharIgual 3.0. Para ver uma cópia desta licença, visite http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/.