

## **Sugestões de atividades para Gincana**

As atividades tem o objetivo de integração, descontração e participação de todas as pessoas da equipe. Quem organiza a gincana pode decidir como fará a pontuação. Sugere-se que o mais importante da gincana seja a integração e a cooperação entre os participantes. Algumas atividades participam todo o grupo, outras participarão apenas uma ou algumas pessoas a critério do grupo.

### **1. NÓ MALUCO**

Faz-se a roda e todos estendem os braços para frente e ao sinal do monitor, a roda se fecha e cada pessoa deve segurar duas outras mãos (seja de quem for). Cada mão segura (uma) outra, ou seja, uma mão não pode estar segurando outras duas por exemplo. O Objetivo é desatar o nó que se forma, sem soltar em momento algum as mãos.

### **2. DERRETA O GELO**

Algumas horas antes do jogo, a coordenação deverá encher algumas forminhas de gelo e, antes de levá-las ao freezer, colocar uma pequena peça plástica dentro de cada quadradinho de gelo. No momento da gincana, cada equipe receberá um cubo de gelo dentro de um copo plástico. Ninguém poderá tocar o gelo com as mãos ou outro objeto e nem retirá-lo do copo. A pessoa poderá apenas esquentar o copo com as mãos ou com qualquer outra parte do corpo. Ganha a equipe que conseguir derreter o gelo e entregar a pequena peça plástica em menor tempo.

**3. Ver quem é a pessoa mais alta de todas as equipes.**

**4. Conseguir a menor Bíblia que puder encontrar.**

**5. Ver quem é a pessoa da equipe com o menor pé.**

### **6. CORRIDA DE FUNIS**

Introduzir numa corda, dois funis, com a parte mais fina voltada para um laço feito no centro. Os participantes terão que, apenas soprando, levar os funis até o laço.

### **7. PULA-PULA**

Primeiro, faça dois riscos no chão conforme o desenho ao lado. Um deles será a linha de partida e o outro a linha de chegada. Depois, todos os participantes deverão ir para trás da linha de partida e formar duas fileiras com o mesmo número de participantes. Cada participante deve segurar firme na cintura de quem estiver a sua frente. A coordenação dará o sinal – que pode ser um apito ou um grito – para começar a brincadeira. Os participantes que estão em fila devem dar grandes pulos para a frente. A fileira não pode se romper e o pulo não pode acontecer antes do sinal. Caso isso aconteça, a fileira deve voltar à linha de partida e recomeçar seu percurso. Vence a equipe que alcançar primeiro a linha de chegada.

**8. Ver quem é a pessoa mais velha de todas as equipes.**

**9. Encontrar a pessoa com a maior unha de todas as equipes.**

**10. Representante da equipe que fizer mais embaixadinhas em 1 minuto.**

### **11. CORRIDA DE LAGARTOS**

Correm um representante de cada equipe. Uma das pessoas de cada equipe é escolhida como o “lagarto”, e os demais do grupo embrulham-no em filme plástico (desde o pescoço até os pés, envolvendo também os braços e as pernas). No JÁ, os lagartos, já deitados de barriga no chão, devem rastejar até a linha de chegada. Quem o fizer primeiro, vence a prova.

**12. Equipe que tiver o maior número de brincos.**

### **13. EM CIMA DA CADEIRA**

Todos os participantes da equipe deverão estar em cima da cadeira em fila indiana. No JÁ, a equipe deverá se organizar pelos seus nomes em ordem alfabética. Pode ter algumas cadeiras laterais como apoio, por exemplo, numa equipe com 10 pessoas, pode ter três cadeiras de apoio.

### **14. BOCHA CARIOCA**

Materiais: cordas, giz e bolas;

Dividir as equipes em número igual formando duas ou mais colunas a uma distância de 8 metros. Na mesma direção fazer um círculo concêntrico com corda, dentro do mesmo círculo dividir em pequenos quadrados, cada quadrado terá uma pontuação definida pela coordenação. Os participantes pegam uma bola e jogam em direção ao círculo. Cada equipe terá direito a dois arremessos por participante. A pontuação é marcada onde a bola parar, a equipe que mais fizer pontos vence a atividade.

A pontuação se estabelece da seguinte forma: um dos quadrados vale 10 pontos, outro vale 20 pontos, outro 50 pontos e assim por diante...

### **15. ENCHA A GARRAFA**

Cada equipe deverá ter igual número de participantes e formar duas colunas. Em uma ponta uma garrafa vazia e em outra ponta uma cheia, onde o último encherá um copo com a água da garrafa cheia e irá passando para o copo do companheiro da frente, cada um da equipe terá um copo. Vence quem encher a garrafa vazia em menor tempo.

**16. O Representante da equipe que tiver o menor nome (primeiro nome).**

**17. A equipe que tiver o maior número de moedas de R\$ 0,05.**

### **18. SACOLA SURPRESA**

Material: uma sacola, vendas para os olhos, diversos objetos pequenos.

Um representante de cada grupo: com os olhos vendados descobrir três coisas que estão dentro da sacola. A coordenação poderá colocar várias coisas dentro da sacola. Importante observar que não tenha nenhum objeto cortante ou pontiagudo, pois pode ferir a mão da pessoa.

**19. Equipe que tiver a maior quantidade da letra E no seu nome (primeiro nome).**

### **20. MISTER BALÃO**

Material: 20 Balões por equipe, barbante ou fita durex.

Cada equipe escolhe um representante para o concurso de "Mister Balão". Ao sinal da coordenação, cada equipe procura "recheiar" seu candidato até que fique repleto de balões. Dispõem de dois minutos para executá-lo. O balão precisa estar cheio ao ponto de estourar com a ponta de uma caneta da coordenação. Esta caneta estourará os balões para a contagem. O balão que não estourar com a ponta da caneta não entra na contagem. Ganha a equipe que conseguir "recheiar" seu representante com o maior número de balões.

**21. Representante da equipe que tiver o maior número de letras do primeiro nome.**

**22. Representante da equipe que sabe uma frase em linguagem de sinais.**

**23. Representante do grupo que souber uma frase (mínimo 5 palavras) de outro idioma com tradução.**

### **24. DESAFIO DO BALÃO**

Organizar as equipes em colunas, com o número igual de participantes. Cada equipe terá dois balões. O primeiro da coluna vai passar o balão por cima até chegar a última pessoa; então o primeiro vai para o fim da fila.

Então o segundo vem e passa a bexiga por de baixo das pernas do colega. E assim vai por cima e por baixo até o primeiro chegar no começo da fila. A equipe que conseguir fazer isso mais rápido e terminar primeiro do que a outra equipe, ela será a vencedora.

### **25. BOLA NO LENÇOL**

Duas equipes com 8 participantes cada uma, cada uma segura um lençol e jogam em uma quadra de vôlei. A bola deverá sempre ser arremessada e caçada através do lençol. Perdem pontos aqueles que largam o lençol. A coordenação deve estabelecer um número x de pontos para vencer, exemplo: ganha quem marcar os 5 primeiros pontos. A quadra pode ser desenhada no chão com giz e fita como a rede.