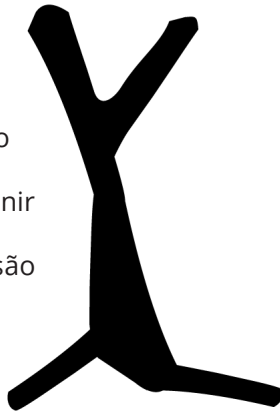


# Manual



Porque cair em idade avançada não é apenas resultado de restrições motoras, mas também cognitivas, este é um jogo que desafia o corpo e a mente, com vista a prevenir as quedas na população geriátrica. Assim, vários são os desafios propostos enquanto cuidamos dos frutos na árvore! Ganha quem tiver a árvore mais frondosa!



**Autores:**

Marlene Rosa

Márcio Strelow

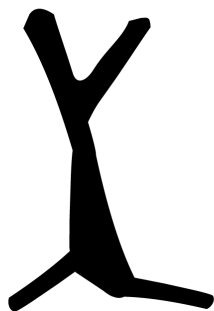
**Coautores:**

Janine Ouriques



# Manual

# JOGO DA ÁRVORE

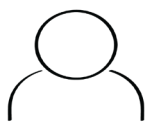




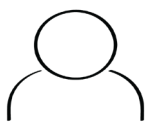
## Nível I - Jogo da Árvore das Passadas

Neste Jogo temos a oportunidade de treinar a capacidade de deslocamento nas várias direções, de uma forma simples, mas rápida. Este é o nível considerado mais básico para se treinar equilíbrio, usando o Jogo da Árvore.

**Jogo com 4 jogadores:**



João



Maria

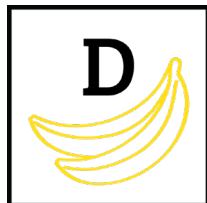


Helena



António

**Dados em jogo:**



Dado das frutas.



Dado do deslocamento.

**Frutas**

Total de 50 frutas no cesto:



15 Bananas



20 Maçãs



15 Limas

**Cartas em Jogo**

•Baralho de Cartas da Árvore de Curiosidades.

## **Dinâmicas:**

Primeiro, o senhor João joga o dado das frutas. Junto ao dado da fruta, está o lado do membro que realizará o movimento da passada (pé esquerdo ou pé direito). De seguida, jogará o dado do deslocamento, que vai definir como o senhor João vai ir deslocar até a fruta (de frente, de lado ou na diagonal). Se o movimento de deslocamento for diagonal, o senhor João (ou o monitor) pega a fruta do cesto e coloca-a na sua diagonal, de forma que se realize o movimento em direção à fruta. Assim que completar o deslocamento, o senhor João termina a sua jogada e é a vez da senhora Maria jogar. Quando ela terminar, será a vez da senhora Helena, e assim sucessivamente. Se, no caso do senhor João, no dado da fruta cair a face “fique uma vez sem jogar”, este jogador deve esperar até que os próximos jogadores realizem as suas jogadas para que possa retomar o jogo. Enquanto aguarda pela sua próxima jogada, vai retirar um cartão da **árvore das curiosidades**, que contém dicas para a prevenção de quedas, e vai ler em voz alta para que todos os jogadores. As jogadas acontecem até que se esvazie o cesto de frutas. Por essa altura, é feita a colheita e ganha quem tiver mais frutas. Para isso, os jogadores retornam à sua posição no início do jogo e colhem as frutas do seu respetivo ramo. Vence o jogo quem tiver mais frutas.



### **Não há mais maçãs no cesto! E agora?**

Vamos imaginar que o senhor João joga o dado das frutas e cai a maçã, mas não há mais maçãs no cesto. Neste caso, o senhor João fica sem jogar e é a vez da senhora Maria. Se no cesto houver apenas limas, o jogador só pode prosseguir se no dado das frutas cair lima, caso contrário, ele fica sem jogar. Enquanto aguarda pela sua próxima jogada, vai retirar um cartão da árvore das curiosidades, que contém dicas para a prevenção de quedas, e vai ler em voz alta para todos os jogadores.

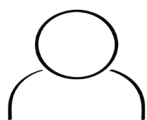
## Nível II - Jogo da Árvore da Cognição

Neste Jogo temos a oportunidade de treinar a capacidade de deslocamento nas várias direções, de uma forma ligeiramente mais complexa, incluindo desafios cognitivos.

**Jogo com 4 jogadores:**



João



Maria

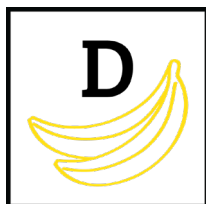


Helena



António

**Dados em jogo:**



Dado das frutas.



Dado do deslocamento.



Dado do desafio cognitivo.

**Frutas**

Total de 50 frutas no cesto:



15 Bananas



20 Maçãs



15 Limas

**Cartas em Jogo**

- Baralho de Cartas da Árvore de Curiosidades.
- Baralho de Cartas com Desafios Cognitivos.

### **Dinâmicas:**

Neste nível, é acrescentado o dado de desafio cognitivo, que é composto por três categorias: a árvore da linguagem, a árvore espaço-temporal e a árvore do cálculo. Este dado é jogado logo após o dado de deslocamento.

Assim, o Sr. João joga o dado das frutas, seguido do dado do dado do deslocamento e, por fim, joga o dado de desafio cognitivo. Vamos imaginar um cenário em que o dado apontou a categoria “linguagem”. Então, após realizar o deslocamento, o Sr. João vai retirar uma carta da categoria “linguagem” e vai realizar a tarefa descrita. Após realizar a tarefa, o jogador termina a sua jogada e é a vez da Sra. Maria jogar.

Caso o senhor João jogue o dado das frutas e calhe a maçã, mas não há mais maçãs no cesto, este jogador fica sem jogar e é a vez da senhora Maria. Se no cesto houver apenas limas, o jogador só pode prosseguir se no dado das frutas cair lima, caso contrário, ele fica sem jogar. Enquanto aguarda pela sua próxima jogada, vai retirar um cartão da **árvore das curiosidades**, que contém dicas para a prevenção de quedas, e vai ler em voz alta para que todos os jogadores.



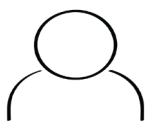
## Nível II - Jogo da Árvore do Movimento

Neste Jogo temos a oportunidade de treinar a capacidade de deslocamento nas várias direções, de uma forma ligeiramente mais complexa, incluindo vários desafios motores.

**Jogo com 4 jogadores:**



João



Maria

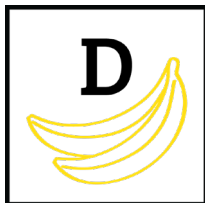


Helena



António

**Dados em jogo:**



Dado das frutas.



Dado do deslocamento.



Dado do desafio cognitivo.

**Frutas**

Total de 50 frutas no cesto:



15 Bananas



20 Maçãs



15 Limas

**Cartas em Jogo**

- Baralho de Cartas da Árvore de Curiosidades.
- Baralho de Cartas com Desafios Motores.

### **Dinâmicas:**

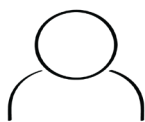
Neste nível, é acrescentado o dado de desafio motor, que é composto por três categorias: a árvore da do equilíbrio, a árvore da força e a árvore do alongamento. Este dado é jogado logo após o dado de deslocamento. Neste caso, o Sr. João joga o dado das frutas, seguido do dado de deslocamento e, por último, joga o dado do desafio motor. Vamos imaginar um cenário em que o dado apontou a categoria “alongamento”. Então, após realizar o deslocamento, o Sr. João vai retirar uma carta da categoria “alongamento” e vai realizar a tarefa descrita. Após realizar a tarefa, este jogador termina sua jogada e é a vez da senhoramMaria jogar.

Caso o senhor João jogue o dado das frutas e calhe a maçã, mas não há mais maçãs no cesto, este jogador fica sem jogar e é a vez da senhora Maria. Se no cesto houver apenas limas, o jogador só pode prosseguir se no dado das frutas cair lima, caso contrário, ele fica sem jogar. Enquanto aguarda pela sua próxima jogada, vai retirar um cartão da **árvore das curiosidades**, que contém dicas para a prevenção de quedas, e vai ler em voz alta para que todos os jogadores.

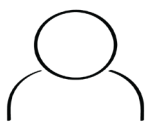
## Nível III - Jogo da Árvore dos Desafios Múltiplos

Neste Jogo temos a oportunidade de treinar a capacidade de deslocamento nas várias direções, de uma forma consideravelmente mais complexa, incluindo vários desafios em simultâneo.

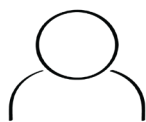
**Jogo com 4 jogadores:**



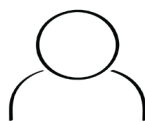
**João**



**Maria**

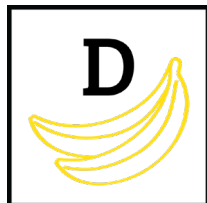


**Helena**



**António**

**Dados em jogo:**



Dado das frutas.



Dado do deslocamento.

**Frutas**

Total de 50 frutas no cesto:



15 Bananas



20 Maçãs



15 Limas

**Cartas em Jogo**

- Baralho de Cartas da Árvore de Curiosidades.
- Baralho de Cartas com Desafios Motores
- Baralho de Cartas com Desafios Cognitivos

### **Dinâmicas:**

Neste nível, são utilizados o dado das frutas e o do deslocamento, mas também o dado de desafio cognitivo e o dado de desafio motor. Neste caso, o Sr. João joga o dado das frutas, seguido do dado de deslocamento, prossegue com o dado do desafio cognitivo e, por último, com o dado de desafio motor.

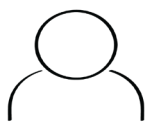
Vamos imaginar um cenário em que o dado de desafio cognitivo apontou a categoria “linguagem” e o dado de desafio motor apontou para a categoria “alongamento”. Então, após realizar o deslocamento, o Sr. João vai retirar uma carta da categoria “linguagem” e outra carta da categoria “alongamento” e vai realizar as tarefas descritas ao mesmo tempo. Após realizar as tarefas, seu João termina sua jogada e é a vez da Sr.<sup>a</sup> Maria jogar.

Caso o senhor João jogue o dado das frutas e calhe a maçã, mas não há mais maçãs no cesto, este jogador fica sem jogar e é a vez da senhora Maria. Se no cesto houver apenas limas, o jogador só pode prosseguir se no dado das frutas cair lima, caso contrário, ele fica sem jogar. Enquanto aguarda pela sua próxima jogada, vai retirar um cartão da **árvore das curiosidades**, que contém dicas para a prevenção de quedas, e vai ler em voz alta para que todos os jogadores.

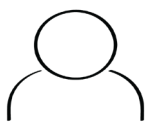
## Nível III - Jogo da Árvore da Cooperação

Neste Jogo temos a oportunidade de treinar a capacidade de deslocamento nas várias direções, de uma forma consideravelmente mais complexa, incluindo desafios de cooperação, que estimulam a atenção e a percepção corporal.

**Jogo com 4 jogadores:**



João



Maria

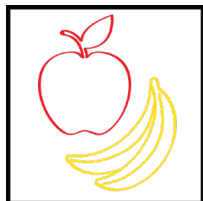


Helena

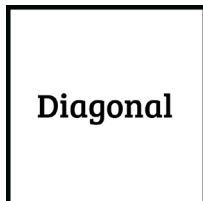


António

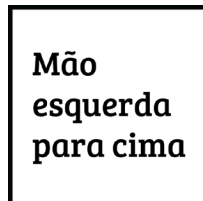
**Dados em jogo:**



Dado das frutas de jogada dupla



Dado do deslocamento.



Dado da linha.

**Frutas**

Total de 50 frutas no cesto:



15 Bananas



20 Maçãs



15 Limas

**Cartas em Jogo**

•Baralho de Cartas da Árvore de Curiosidades.

### **Dinâmicas:**

Este jogo é realizado em duplas e serão utilizados o dado das frutas de jogada dupla, o dado de deslocamento e o dado da linha. No dado das frutas de jogada dupla, cada face é composta por duas frutas (o que representa uma fruta para cada jogador da dupla). O dado da linha contém duas informações: (a) qual a mão que deverá segurar a linha e (b) em que posição o jogador deverá segurá-la. Esta tarefa será realizada até o passo do deslocamento, ou seja, o jogador manterá a posição da linha enquanto arremessa o dado das frutas e do deslocamento e até realizar a passada. Após realizado o deslocamento, o jogador poderá relaxar os braços.

Vamos imaginar um cenário em que o sr. João João e a Sr.<sup>a</sup> Maria são uma dupla e a Sr.<sup>a</sup> Helena e o Sr. António são outra. A primeira dupla joga o dado da linha, saindo a face **“mão esquerda para cima”**. Então, os dois jogadores devem segurar a linha com a mão esquerda para cima. Mantendo essa posição, joga-se o dado das frutas de jogada dupla e o dado de deslocamento.

No dado das frutas de jogada dupla, vamos imaginar que caiu **“maçã (pé esquerdo) e lima (pé direito)”** e no dado de deslocamento caiu **“diagonal”**. Nessa situação, os dois jogadores deslocam-se na diagonal, o Sr. João para a esquerda em direção à maçã e a Sr.<sup>a</sup> Maria para a direita em direção à lima. Ah, e não vamos esquecer que eles farão isso segurando a linha acima da cabeça!

Caso calhe a algum elemento desta dupla a face **“fique uma vez sem jogar”**, ambos devem esperar até que os próximos jogadores realizem as suas jogadas para que

possam jogar novamente. Enquanto aguardam pela sua próxima jogada, vão retirar um cartão da **árvore das curiosidades**, que contém dicas para a prevenção de quedas, e vão ler em voz alta para que todos os jogadores possam absorver as informações.

As jogadas acontecem até que se esvazie o cesto de frutas. Nesse ponto, é feita a colheita e ganha quem tiver mais frutas. Para isso, os jogadores retornam à sua posição no início do jogo e colhem as frutas do seu respectivo ramo. Vence o jogo a dupla que tiver mais frutas.

### **Não há mais maçãs no cesto! E agora?**

Vamos imaginar que o Sr. João e a Sr.<sup>a</sup> Maria jogam o dado das frutas de jogada dupla e cai a maçã e lima, mas não há mais maçãs no cesto. Neste caso, o Sr. João fica sem jogar, mas, como ainda há lima no cesto, a dona Maria realiza o deslocamento. Lembre-se de que mesmo neste caso a tarefa da linha continua a valer! Note também que não há problema que a Sr.<sup>a</sup> Maria fique à frente do seu João – eles continuam a ser uma dupla, unidos pela linha. Após completar a jogada, é a vez da Sr.<sup>a</sup> Helena e do Sr. António jogarem. Se esta jogada cair “maçã/maçã”, a Sr.<sup>a</sup> Helena e o Sr. António ficam sem jogar, pois não há mais maçãs no cesto. Enquanto aguarda pela sua próxima jogada, vai retirar um cartão da **árvore das dicas**, que contém dicas para a prevenção de quedas, e vai ler em voz alta para que todos os jogadores possam absorver as informações. Dessa forma, a jogada volta para o Sr. João e a Sr. Maria.

**Observação:** Este manual explica dinâmicas para 4 jogadores. Caso se verifique a necessidade de fazer o jogo com 2 jogadores apenas, o número de frutas disponível pode passar a ser de 14 maçãs, 8 bananas e 8 limas.





