

Salada de Frutos Mágicos

Reino: Laranja das Frutas
Escalão etário: 6 e 7 anos

História:

No Fructus Forum Sid e os seus amigos estudam a sabedoria das Frutas. Imagina que estás num dos laboratórios e cria a tua própria salada de frutas... cheia de Magia!

Material:

Bolas pequenas, com algum peso (não do tipo ping-pong) ou argolas de borracha ou similares.

Disposição do espaço:

Espaço relativamente pequeno: área de 2m² por criança.

Objetivos:

Desenvolver a psicomotricidade da criança: coordenação motora e ocular, preensão (capacidade de agarrar com as mãos e dedos), reflexos, lateralidade, equilíbrio, concentração.

Desenvolvimento do exercício:

Cada criança realiza exercícios tipo malabarismo de circo, com "frutos" redondos diversos. Começam por atirar 1 "fruto" de cada vez ao ar sem deixar cair ao chão e depois 2 e 3 "frutos" de cada vez. Repetem a proeza a pares ou em trio, atirando 1, depois 2 e 3 "frutos" de cada vez ao colega. Quantos mais "frutos" conseguir coordenar, mais variada será a salada!

Duração/repetições:

Cada fase do exercício deve durar cerca de 10 a 15 min., permitindo um tempo mínimo razoável para a assimilação do objetivo pela criança e de convívio e cooperação entre todos (podem fazer-se equipas, observando quais deixam cair ao chão menos vezes os seus "frutos".)

Nota: Pode ser realizado com bolas um pouco maiores (de esponja) ou mesmo com balões de ar (mais lentos).

