

# 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 2m<sup>2</sup> 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).