

## **Regulamento/Guião**

### **Circuito**

Participantes: número de crianças variável

Materiais: restos de plástico autocolante, lápis, borracha e tesoura

1. Antecipadamente, é desenhado e recortado um circuito à escolha.
2. Esse circuito é colado no chão do recreio.
3. É delimitado o percurso do circuito (início e fim).
4. É formada uma fila no início do circuito com as crianças organizadas.
5. As crianças começam a fazer os exercícios do circuito alternadamente, até ao fim da fila.

### **Cantigas de Roda**

Participantes: número de crianças variável

1. É feita uma “roda” de crianças dando as mãos umas às outras.
2. Uma das crianças é colocada no centro da roda.
3. O grupo começa a andar em círculo e a cantar: “olho bichinho, que está lá dentro (bis). Está a dormir está, está a descansar, levanta-te ó bichinho e vem escolher o teu par!”
4. A criança no centro da roda levanta-se e escolhe a próxima a ir para o centro.
5. Termina quando todas as crianças fizerem de “bichinho” no centro da roda.