

"Aventura do Dragão até ao Sol"

Este é um circuito motor lúdico e educativo desenhado no recreio da escola, destinado a crianças da educação pré-escolar e do 1.º ciclo.

- **START** - dá um salto de pés juntos para começares a aventura
- Salta como se fosse uma macaca (pés juntos e pé-coxinho) e termina com pés juntos no triângulo
- Salta ao pé-coxinho
- Imagina um dragão (dá passos pesados em cada garra, levantando os joelhos e rugindo como um dragão)
- Contorna a hera com um pé à frente do outro
- Salta nos nenúfares como uma rã (dá 3 saltos de cócoras)
- Vira-te de costas e dá alguns passos para trás
- Vira-te de frente e segue os números até 10
- Corre até à nuvem
- Descansa na nuvem (inspira e expira)
- Salta a pés juntos, rodando o corpo conforme a indicação das setas
- Dá 3 saltos a pés juntos
- Rodopia contornando a espiral
- Vai dançar para o Sol - **FIM**