

Partecipa e imita: carte con immagini di movimenti

<p>1A Burattino</p>  <p>Saltate a gambe divaricate e battete le mani sopra la testa.</p>	<p>1B Girate le braccia</p>  <p>Girate le braccia sui fianchi, in avanti o all'indietro.</p>	<p>1C Ruotate sulla panchina</p>  <p>Ruotate su voi stessi sul lato più largo di una panca.</p>	<p>1D Mantenete l'equilibrio</p>  <p>Mantenete l'equilibrio andando all'indietro su una panca invertita o su una trave.</p>
<p>2A Scivolo</p>  <p>Fate rotolare un pallone dalle mani alle punte dei piedi. Poi sollevate le gambe e fate rotolare il pallone sulle cosce.</p>	<p>2B In equilibrio sulla corda</p>  <p>Restate in equilibrio su una corda appoggiata a terra mentre vi muovete in avanti.</p>	<p>2C Palla a muro</p>  <p>Lanciate la palla contro il muro e prendetela (distanza tra i piedi e il muro: circa 1 m; la palla deve essere lanciata sopra le gambe).</p>	<p>2D Lancio in aria</p>  <p>Lanciate la palla in aria con entrambe le mani e prendetela (all'inizio, lanciarla all'altezza della testa).</p>

Partecipa e imita: carte con immagini di movimenti

<p>3A Esprimi un desiderio</p>  <p>Scegliete un'attività di movimento che preferite.</p>	<p>3B Il petalo</p>  <p>Il sole sorge e i petali si aprono. E poi arriva un'ape. Vuole assaggiare il nettare? Presto, chiudi il fiore (le dita toccano i piedi). L'ape è passata (apri il fiore). Arriva un cane. Vuole fare la pipì sul fiore?</p>	<p>3C Solletico ai piedi</p>  <p>Sedetevi in cerchio con le gambe distese. Provate a toccare con le dita le dita e le piante dei piedi (solletico).</p>	<p>3D La cicogna</p>  <p>Mettetevi in piedi su una gamba sola come una cicogna. Riuscite a emettere un suono di battito di mani?</p>
<p>4A L'ascensore</p>  <p>Accovacciatevi (cantina), quindi salite al 1° piano (dove vive la nonna), da lì al 3° piano (terrazza) e di nuovo in cantina.</p>	<p>4B L'aliante</p>  <p>Sdraiatevi a pancia in giù, decollate (sollevare le gambe e le braccia da terra). Atterrate come un aliante.</p>	<p>4C Salti</p>  <p>Saltate in tutte le direzioni lungo una corda (o simile).</p>	<p>4D Salto in lungo</p>  <p>Saltate in avanti con entrambi i piedi il più lontano possibile senza cascare all'atterraggio.</p>

Partecipa e imita: carte con immagini di movimenti

 <p>5A L'orso</p> <p>Riuscite a spingere la pancia in avanti come un orso che ha mangiato troppo miele e poi a spingere indietro il sedere? Riuscite a scuotere i glutei?</p>	 <p>5B Il roto</p> <p>Appoggiate la testa sul pavimento, le mani sui fianchi all'altezza del naso. Sollevate i glutei e cercate di raggiungere le mani camminando in avanti con i piedi senza muovere la testa o le mani.</p>	 <p>5C Pedalate</p> <p>Sedetevi su una panca, sostenetevi con le mani e pedalate in aria (pedalando con i piedi, come un neonato).</p>	 <p>5D Tergicristalli</p> <p>Seduti per terra, tenete i piedi con le mani e aprite e chiudete le gambe tese.</p>
 <p>6A La farfalla</p> <p>Sedetevi per terra, unite le piante dei piedi e fissateli con le mani. Sollevate le ginocchia e le gambe, poi abbassatele, come le ali di una farfalla.</p>	 <p>6B Salto accovacciato</p> <p>Fate un ponte con mani e piedi. Saltate all'indietro e in avanti senza muovervi dal posto.</p>	 <p>6C Trappola per topi</p> <p>Costruite una trappola per topi (quadrupedi). Strisciate agilmente come dei topi attraverso la trappola. A volte la trappola si chiude (mettetevi in ginocchio mentre con una mano toccate con cautela la pancia del topo).</p>	 <p>6D Palla-muro-suolo</p> <p>Lanciate la palla contro il muro appena sopra l'altezza della testa e fatela rimbalzare a terra da una distanza di circa 1,5 m prima di acchiapparla.</p>

Partecipa e imita: carte con immagini di movimenti

<p>7A Esprimi un desiderio</p>  <p>Scegliete un'attività di movimento che preferite.</p>	<p>7B Pomodori volanti</p>  <p>Un bambino cattura altri bambini lanciando un gomitolo di lana rossa. Prima di continuare a giocare, i bambini catturati devono rotolare nella lavatrice (rotolo).</p>	<p>7C Snowboarder</p>  <p>Come uno snowboarder, accovacciatevi poco prima di saltare e prendete slancio con le braccia. Saltate con entrambe le gambe e atterrate su entrambi i piedi.</p>	<p>7D Saltate l'ostacolo</p>  <p>Saltate su sacchetti di noccioli di ciliegia (o simili), prima su entrambe le gambe, poi su una gamba sola.</p>
<p>8A Grandi e piccoli</p>  <p>Fatevi molto grandi, poi molto piccolo e nascondetevi nella tana del topolino.</p>	<p>8B Box per salti</p>  <p>Tracciate dei box o stendete degli scampoli di moquette e saltate da una parte all'altra.</p>	<p>8C Il volo dell'aquila</p>  <p>Camminate o correte con le braccia che si muovono come un'aquila in volo.</p>	<p>8D Rotolate all'indietro</p>  <p>Sdraiatevi i su un tappetino, sollevando le gambe sopra la testa. L'istruttore solleva leggermente i fianchi del bambino con le mani e lo aiuta a rotolare fino a farlo stare in piedi sul tappetino.</p>