

Bambini riattiviamoci!!

In questo periodo non possiamo fare corse con la bicicletta, passeggiate e neanche andare al parco per divertirci con gli amici. Ma le nostre gambe hanno comunque voglia di muoversi e di saltare ...che ne dite di provare a muovere il vostro corpo e quello dei vostri genitori e fratelli giocando insieme??? Siete pronti? Eccovi qualche esempio:

ABRACADABRA APPARE UN....

A queste parole dovrai camminare nello spazio imitando questi animali:

- ☺ Gatto (a quattro zampe)
- ☺ Formica (un passetto in modo che la punta di un piede tocchi il tallone dell'altro)
- ☺ Elefante (piega la schiena e porta le braccia unite in avanti)
- ☺ Rana (piegarsi sulle ginocchia divaricate e saltare)
- ☺ Lombrico (sdraiarsi a terra sul fianco e spingersi avanti)



GUARDA COME SO CAMMINARE!!

Prova a camminare con diverse andature:

- ☺ Fai passi lunghi
- ☺ Fai passi corti
- ☺ Cammina sulle punte
- ☺ Cammina sui talloni
- ☺ Cammina appoggiando la parte interna del piede
- ☺ Cammina appoggiando la parte esterna del piede
- ☺ Cammina a zig zag incrociando i piedi uno davanti all'altro
- ☺ Cammina a quattro zampe



© Can Stock Photo

STOP AND GO

Cammina liberamente nello spazio della tua casa ma, ad un segnale della mamma o del papà, fermati:

- ☺ Con le braccia in alto
- ☺ Su un piede
- ☺ Suduto/a a terra
- ☺ Seduto/a a terra con le braccia in alto



Buon divertimento a tutti!!!

