**GIOCO “NOME MOTORIO”**

Cari bambini, ecco per voi un’altra proposta per una divertente attività motoria.

Si intitola NOME MOTORIO.

Potrete comporre il vostro nome eseguendo semplici esercizi motori: ogni lettera dell’alfabeto ne prevede uno.

Per esempio:

 **M Stai in equilibrio sul piede sinistro**

 **e conta fino a 5**

 **A Fai 10 salti a piedi uniti con le**

 **mani sui fianchi**

 **R Stenditi a pancia in giù,**

 **nuota con gambe e braccia**

 **contando fino a 10**

 **I Batti le mani 5 volte**

 **batti i piedi 5 volte**

 **A Fai 10 salti a piedi uniti con le**

 **mani sui fianchi**

Quando avrai concluso ti sarai divertito e…avrai fatto movimento!

Ma non è finita qui: potrai giocarci anche con i tuoi fratelli, con i genitori e anche…con i nomi dei compagni, dei parenti, dei conoscenti!

BUON DIVERTIMENTO E BUON MOVIMENTO!

Maestra Pierangela.

**NOME**

**A**

 Fai 10 salti a piedi uniti con le

**B**

**M**

**L**

**K**

**J**

**I**

**H**

**G**

**E**

**D**

 mani sui fianchi

 Corri sul posto e conta fino a 10

**C**

 Salta su un piede per 5 volte

 Corri alla porta più vicina e torna

 indietro

 Fai 2 salti come una rana

**F**

 Rotola come una salsiccia per 5

 volte

 Apri e chiudi le gambe per 10 volte

 Siediti con le gambe distese

 E vai a toccarti i piedi con le mani

 per 5 volte

 Batti le mani 5 volte

 batti i piedi 5 volte

 Fai tre giravolte su te stesso/a

 Cammina come un leone

 per 5 passi

 Drizza le braccia davanti a

 te e aprile e chiudile come

 una forbice

 Stai in equilibrio sul piede sinistro

 e conta fino a 5

**MOTORIO**

**N**

 Stai in equilibrio sul piede destro

 e conta fino a 5

**O**

 Stai sulle punte dei piedi

 poi alza le braccia per toccare il

 cielo e conta fino a 5

**P**

 Fai 10 passi sulle punte

 dei piedi

**Q**

 Fai 10 piegamenti sulle gambe

 Stenditi a pancia in giù,

**R**

 nuota con gambe e braccia

 contando fino a 10

**S**

 Sdraiati a pancia in su

 e fingi di pedalare per 10 volte

**T**

 Salta alternando piedi uniti

 e aperti per 6 volte

**U**

 Galoppa come un cavallo

 e conta fino a 10

**V**

 Piegati e toccati i piedi

 per 10 volte

**W**

 Corri e vola sbattendo le

 ali come un uccellino per

 10 volte

**X**

 Striscia come un serpente

 e conta fino a 10

**Y**

 Siediti a gambe incrociate

 e rialzati per 5 volte

**Z**

 Gattona per 10 passi