

Cari genitori e bambini, all'interno del progetto motorio "Giochiamo per crescere" avevo progettato di proporre questo interessante gioco che unisce capacità di decodificazione di simboli e capacità di equilibrio. Non potendo realizzarlo a scuola credo possa essere una occasione per voi per fare un po' di "attività motoria" anche in casa...divertendovi e coinvolgendo anche fratelli e/o sorelle.

Inizierete a divertirvi già preparando le schede gioco: ricalcare dal vero impronte di mani e piedi destri e sinistri colorandoli, se vorrete, a piacere. Poi, seguendo l'esempio delle foto, disponete le immagini sul pavimento e fermatele con del nastro adesivo.

Il gioco prevede di muoversi sul percorso seguendo le richieste dei segnali.

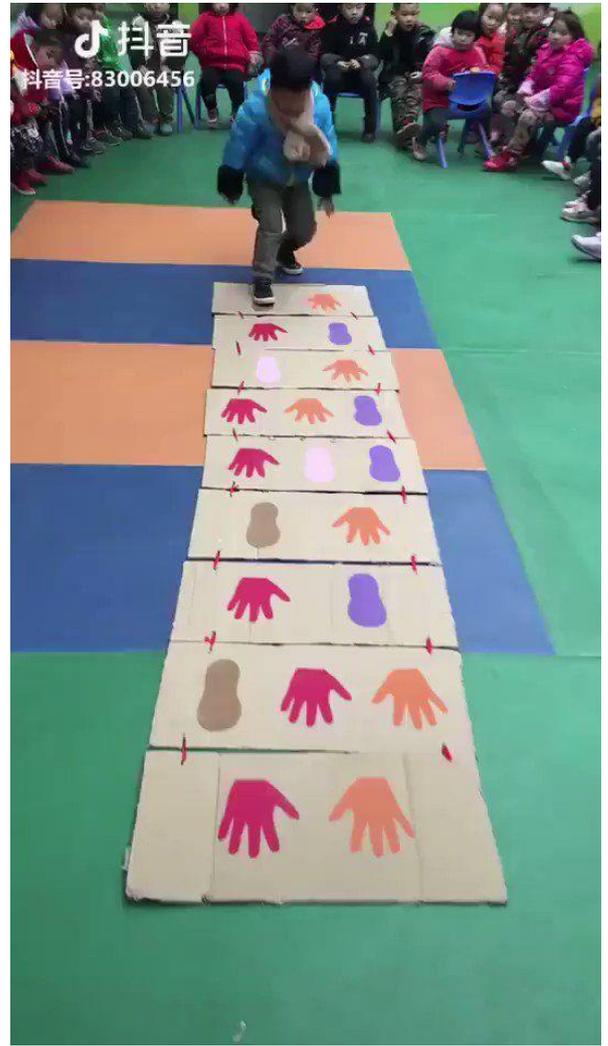
Per fare attività motoria, rimanendo però sempre in casa, potrà esservi utile imparare alcune posizioni yoga.

Tratte dal testo "Come un albero, un uccello o una rana" di Rachel Carr edito da "Macro Edizioni" del 1995 (pensate che vecchia maestra sono!!!) vi invio, una serie di esercizi che potranno coinvolgere tutta la famiglia!

Gli invii proseguiranno nelle prossime settimane con altre proposte.

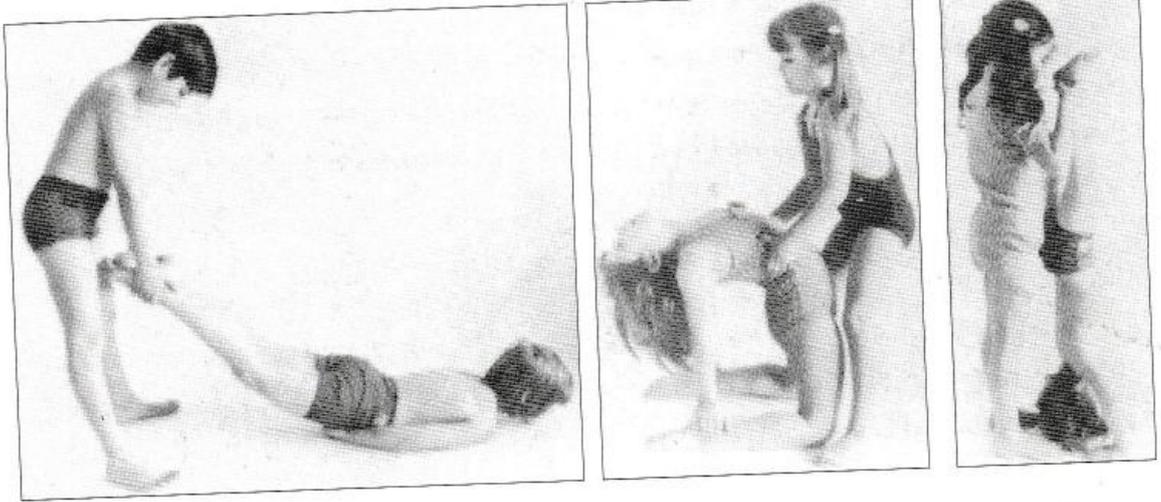
Un abbraccio!!!

Maestra Pierangela.

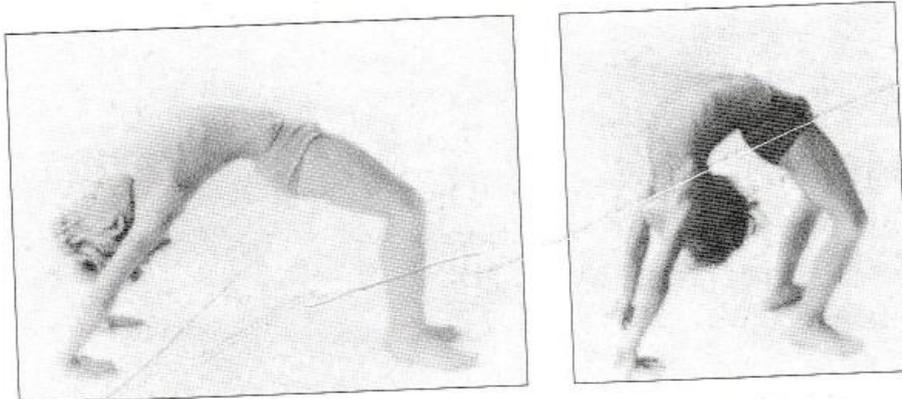


Come cominciare

Esercitati insieme con un amico. Sarà più divertente e ognuno potrà aiutare l'altro.



Vedi la differenza? In due settimane il tuo corpo potrebbe passare dalla posizione rigida e faticosa del ragazzo nella foto di sinistra, alla posizione agile del ragazzo nella foto di destra.



Il segreto sta in questo: esercitarsi anche solo cinque minuti ogni giorno.

Riesci a toccare il pavimento con il capo, stando seduto e a gambe divaricate? Se sei uno di quei fortunati che per natura hanno muscoli sciolti e articolazioni molto flessibili, forse puoi farlo. Per molti altri ci vuole un po' di esercizio. Questo, per esempio:



Tenendo le mani appoggiate sulle gambe, piegati lentamente in avanti, più che puoi ma senza sforzo; rimani in questa posizione e conta lentamente fino a 10, così: uno e due e tre... e così via.



In questa posizione inspira lentamente attraverso il naso ed espira da tre a dieci volte. Ogni volta che espiri cerca di piegarti un po' di più, senza sforzo.

Se ripeterai l'esercizio ogni giorno, ogni volta riuscirai ad arrivare un pochino più in basso, finché finalmente riuscirai a toccare il pavimento con la testa.

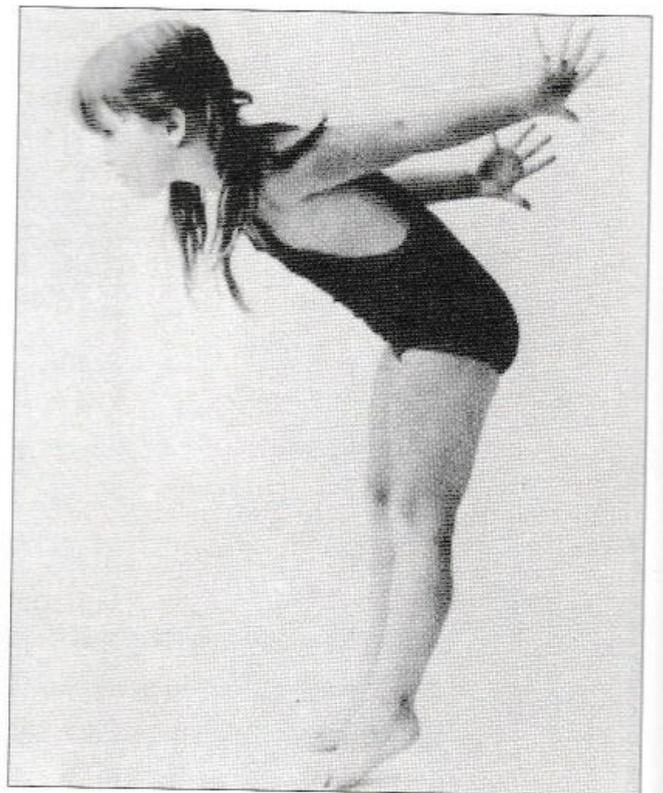
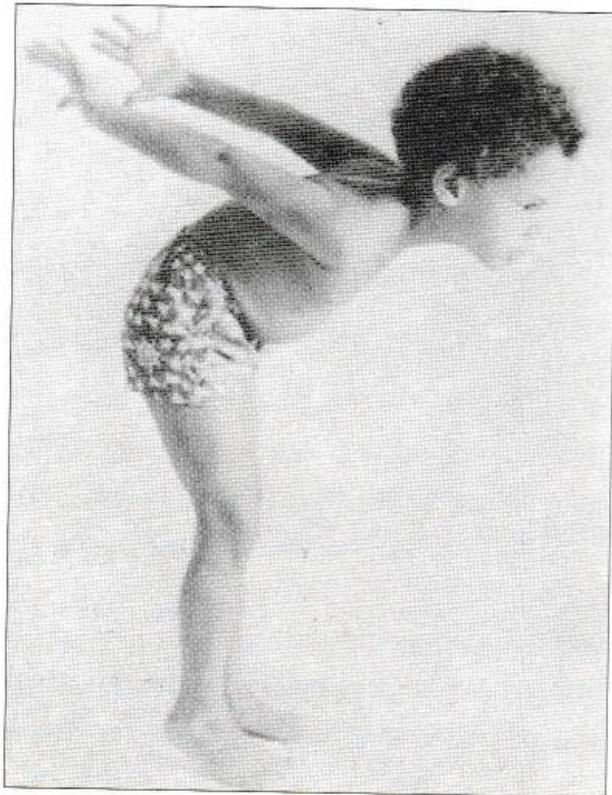
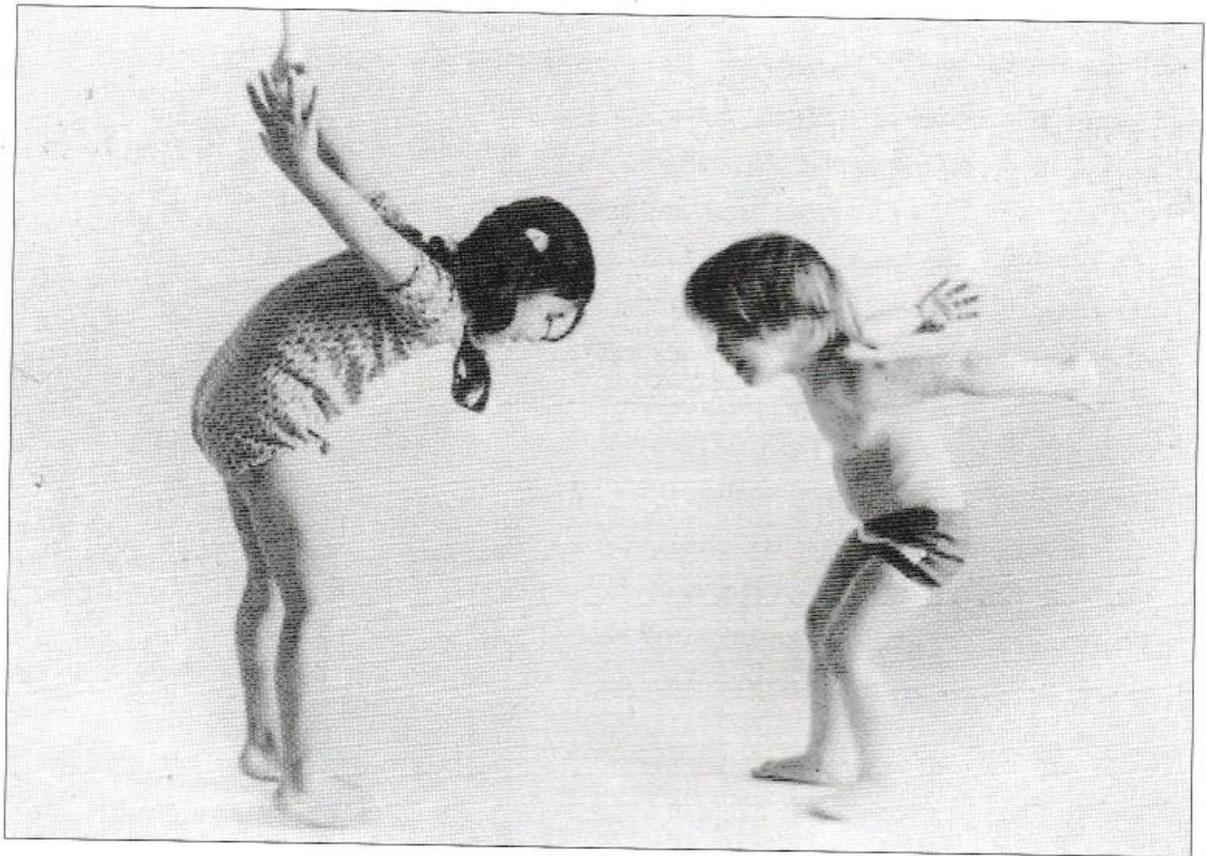
Se i tuoi muscoli sono sciolti, con facilità puoi incrociare le gambe nella *posizione del loto*, ma se le tue articolazioni sono rigide, c'è un esercizio che può aiutarti a scioglierle: divarica le gambe, poggia il piede destro sopra la coscia sinistra, tenendolo con la mano sinistra, ora spingi leggermente il ginocchio verso il basso con la mano destra e conta lentamente fino a 10, respira lentamente da tre a dieci volte.

Esercitati ogni giorno, una volta con la gamba destra e una volta con la sinistra. Dopo una settimana noterai che le tue ginocchia saranno diventate flessibili.



Adesso puoi cominciare gli esercizi yoga.

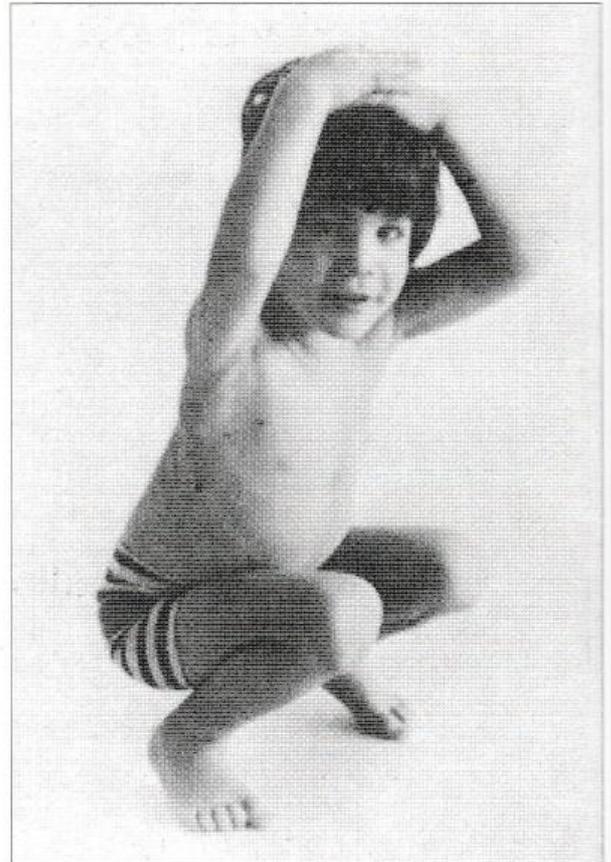
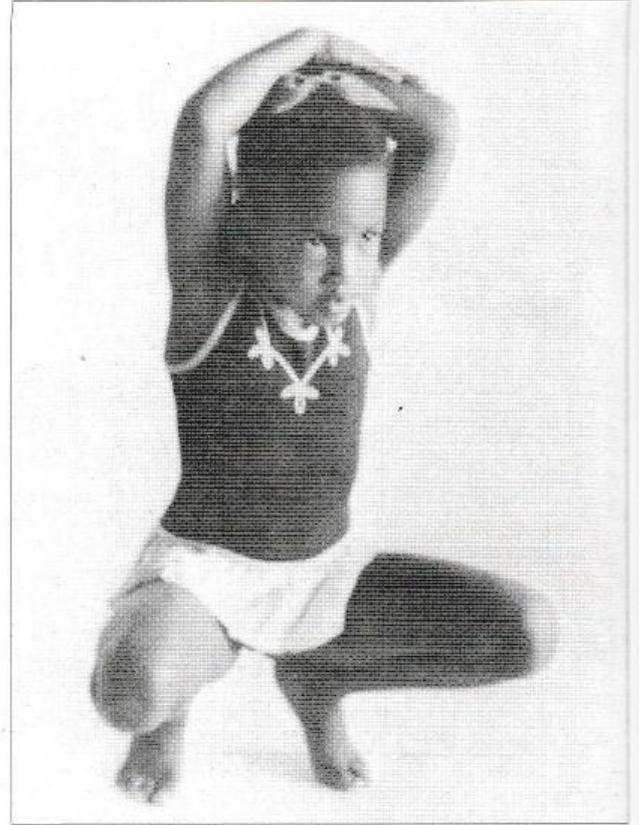
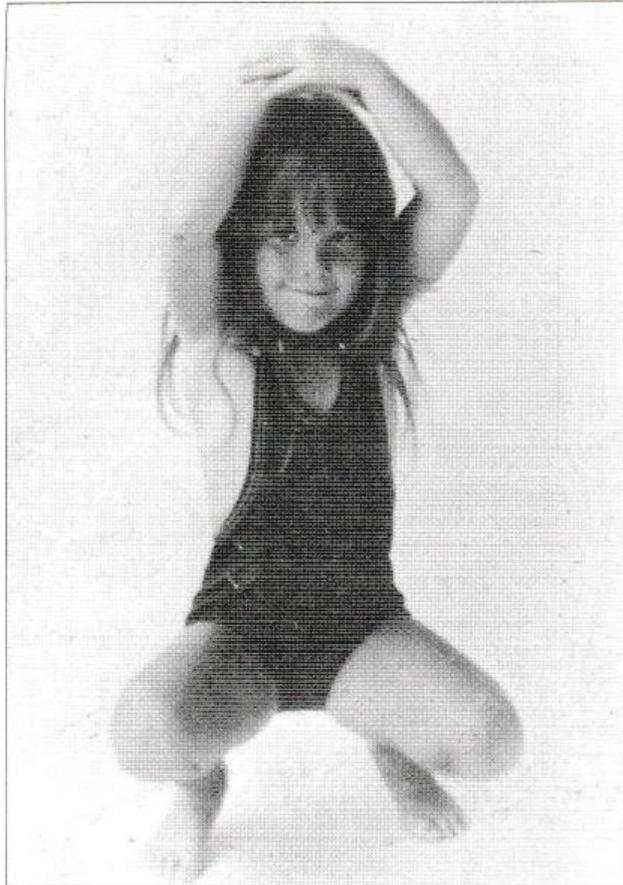
Se li esegui secondo l'ordine in cui vengono presentati, cominciando con i più facili per passare pian piano ai più difficili, proverai veramente il piacere di fare yoga.



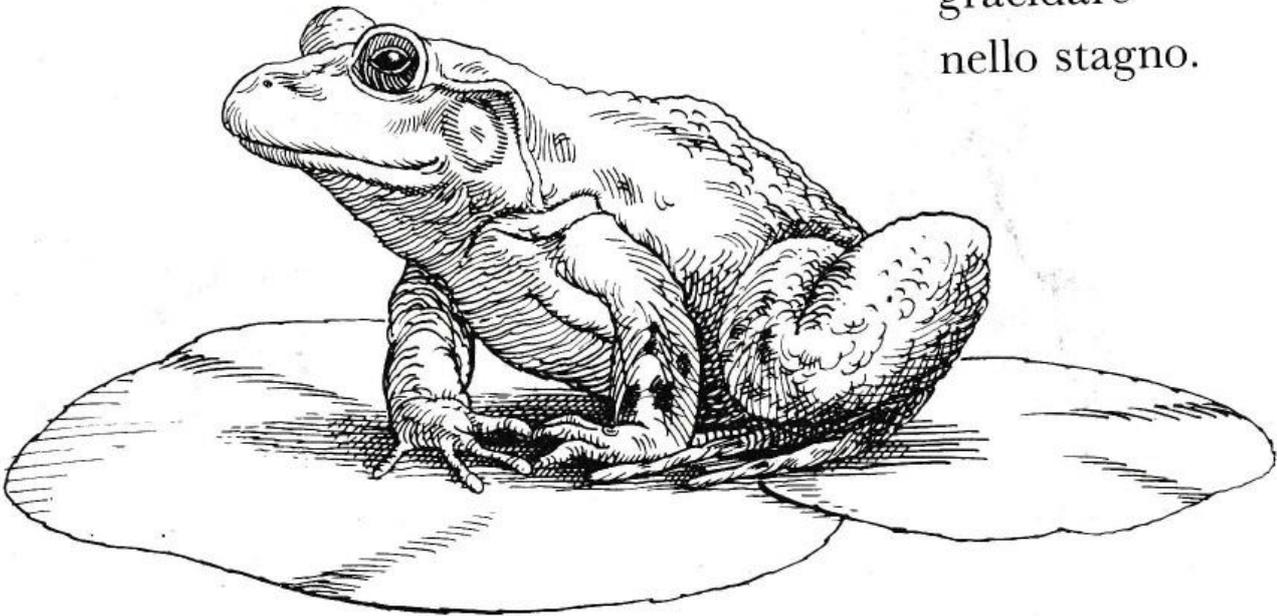


Noi siamo uccelli.
Vogliamo volare
su in alto
nel cielo.

Ci teniamo in equilibrio
sulla punta dei piedi
e stendiamo all'indietro
le nostre ali.

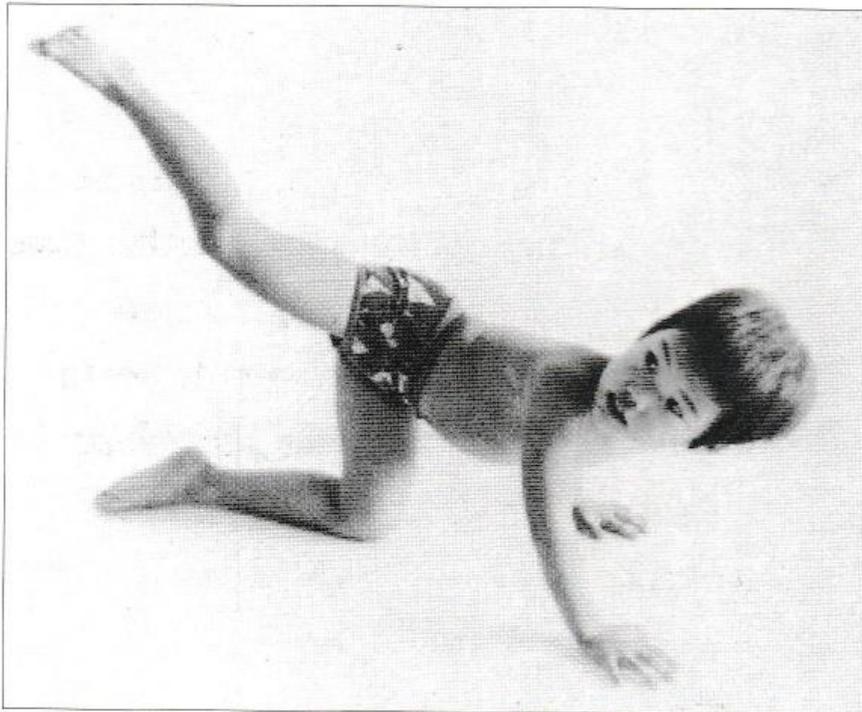
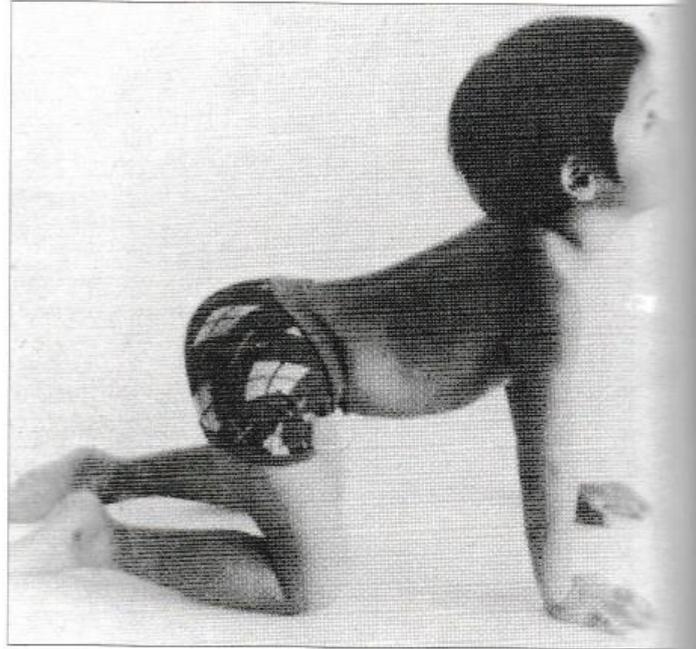
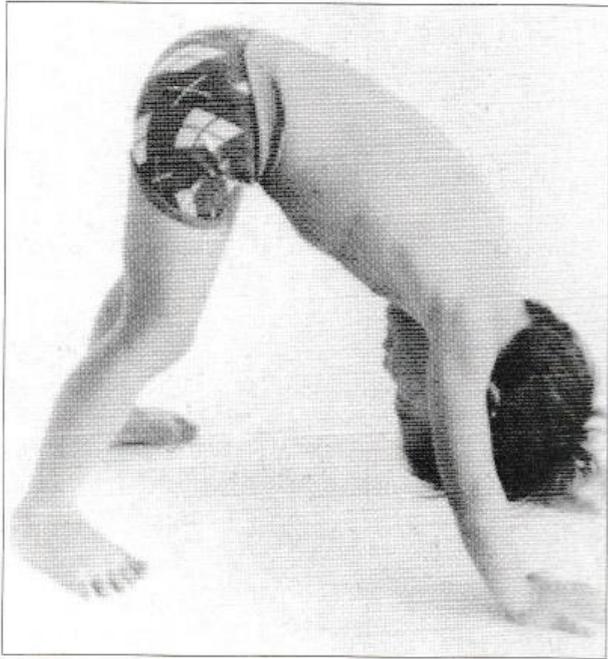


Noi siamo rane.
Puoi sentirci
gracidare
nello stagno.

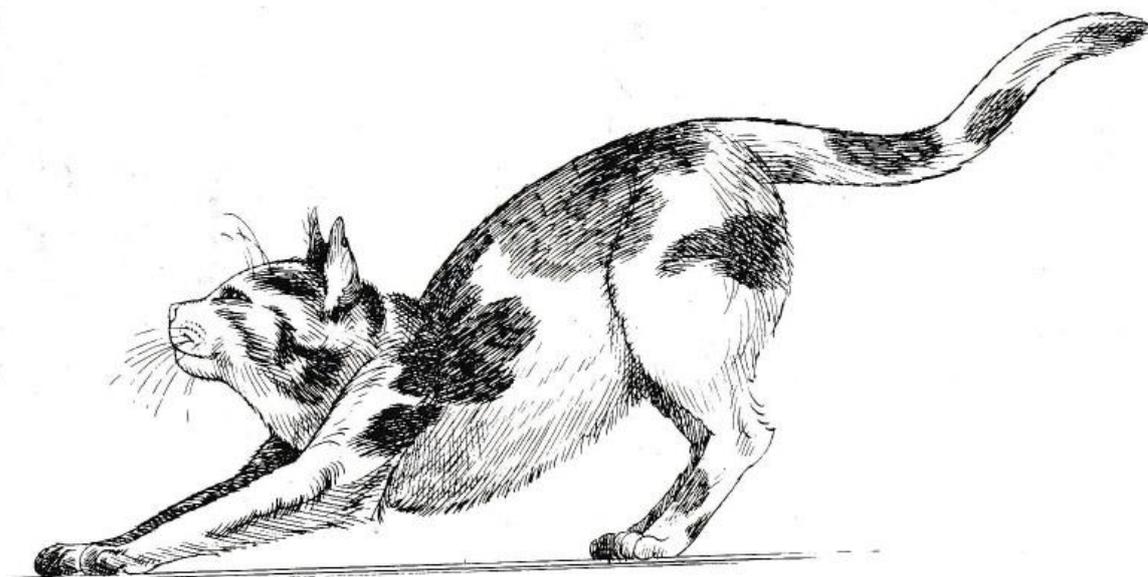


Ci sediamo sui talloni
e restiamo in equilibrio
sulla punta dei piedi,
tenendo le braccia
intorno alla testa.

Quando siamo felici
saltiamo
sulla punta dei piedi
di qua
e di là.



Io sono un gatto.
Mi piace stirare
tutti i miei muscoli.
Guarda che cosa so fare!



Piego la schiena.
Mi appoggio
sulle mani
e sui piedi
con le braccia
e le gambe tese,
a testa in giù.

Poi piego
le ginocchia
a terra
e mi poggio
sulle mani,
abbasso il dorso,
lo incurvo
e guardo verso
l'alto.

Infine sollevo
una gamba tesa
verso l'alto
e giro la testa
per guardare
il mio piede
in aria.

Indicazioni per i singoli esercizi



1. **L'uccello.** Migliora il portamento e l'equilibrio; rinforza i piedi e le caviglie. Come per gioco, ci si trasforma in un uccello che vola. I bambini sotto i cinque anni non riescono a mantenere la giusta posizione, che invece riesce ai bambini di 6 anni, ma tutto ciò li fa divertire.



2. **La rana.** Migliora il portamento e l'equilibrio, rende le ginocchia agili e rinforza i piedi e le caviglie. La posizione si può far evolvere nel gioco del ranocchietto che saltella. Per i bambini più piccoli è più facile mantenere l'equilibrio se la pianta dei piedi poggia sul pavimento.



3. **Il gatto.** Provoca un completo stiramento del corpo, soprattutto dei muscoli delle ginocchia. Nella prima posizione i piedi e le palme delle mani poggiano per terra, la testa pende verso il basso (indicazione: guarda il tuo ombellico). La schiena è inarcata verso l'alto. Nella seconda posizione la schiena è incurvata e la testa è sollevata (guarda il soffitto). Quando la gamba è tesa in alto, nella terza posizione, la testa è rivolta indietro a guardare le dita del piede. In questa posizione si può alternare la gamba destra con la sinistra.