



D.A.D. DIDATTICA IN MODALITA' ASINCRONA

N.B.: SVOLGERE LE ATTIVITA' SOTTO LA SUPERVISIONE DI UN ADULTO

Ciao bambini!!!

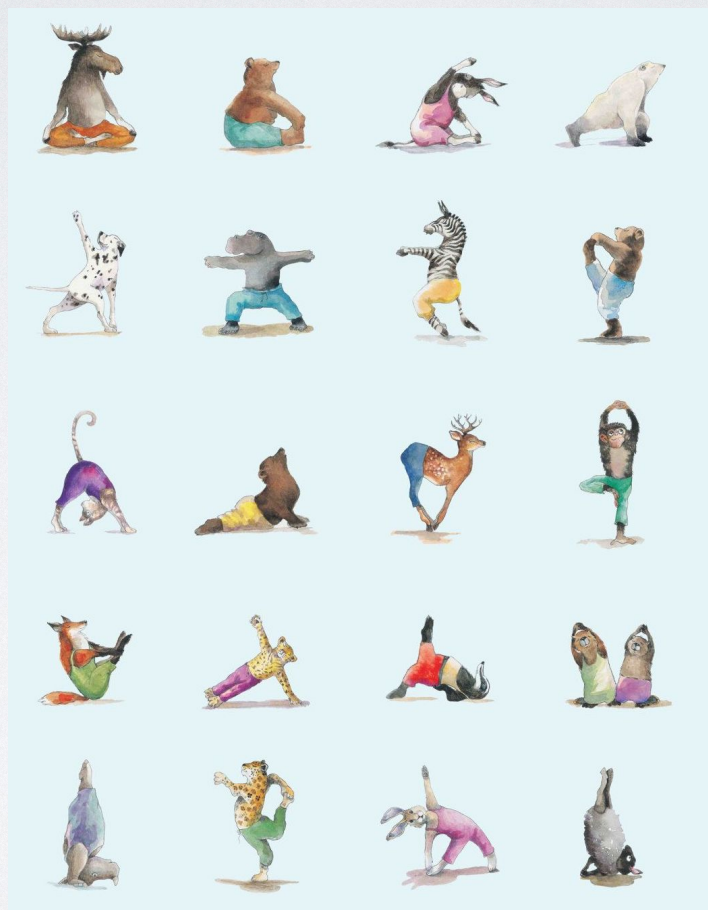
Prepariamoci per svolgere qualche gioco insieme!

Prima di iniziare ricordatevi di:

- Indossare indumenti idonei
- Considerare i limiti fisici dell'ambiente circostante
- Usare appoggi o prese in sicurezza
- Assumere comportamenti adeguati per prevenire eventuali infortuni
- Concentrarsi sull'esercizio e seguire le indicazioni.

.....BUON DIVERTIMENTO!!!!!!!!!!

ANIMAL...YOGA!



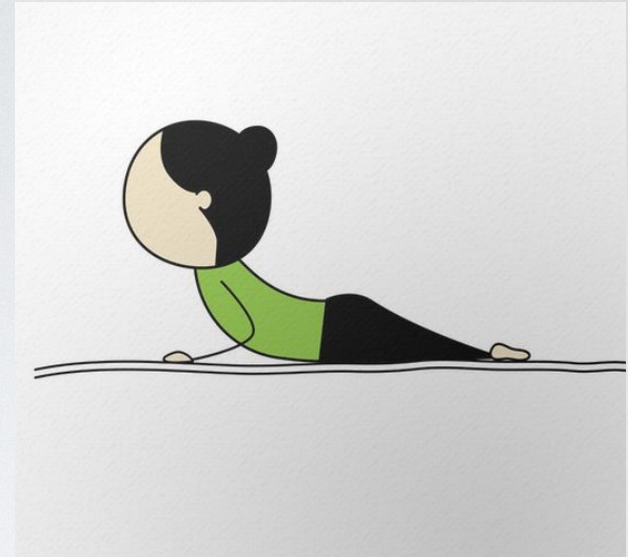
IL GATTO

Mettiamoci a quattro zampe e inarchiamo la schiena come fanno i gatti quando li accarezzano.



LA FOCA

Scendi con la pancia come in un tuffo e tira su la testa come la foca con la palla!



IL CIGNO

Fletti le gambe e vediamo se tocchi con i piedi la testa.



IL CANE

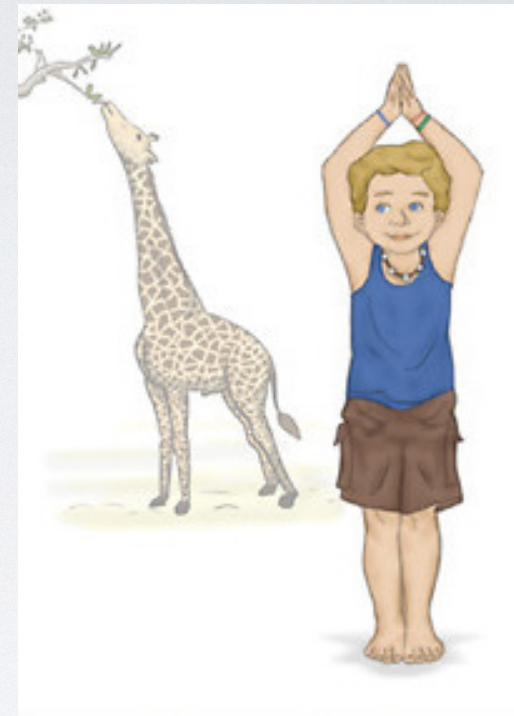
Punta i piedi a terra,
spingiti con le braccia, immagina
di fare come il cane quando si
stira.



LA GIRAFFA

Saliamo con il busto, ed allunghiamoci verso l'alto.

Alziamo le braccia come se fossero il collo della giraffa.



IL FENICOTTERO

Solleviamo “ una zampa”
e teniamola stretta rimanendo
in equilibrio,
come fanno i fenicotteri.



LA RANA

Lasciamo la “zampa”,
accucciamoci a terra come la rana
prima di un balzo.



L'ORANGOTANGO

Hai presente questo
animale?!?
Muoviti come fossi uno di
loro!



LA FARFALLA

Sediamoci, portiamo i piedi a contatto e muoviamo le gambe come fossero le ali delle farfalle.

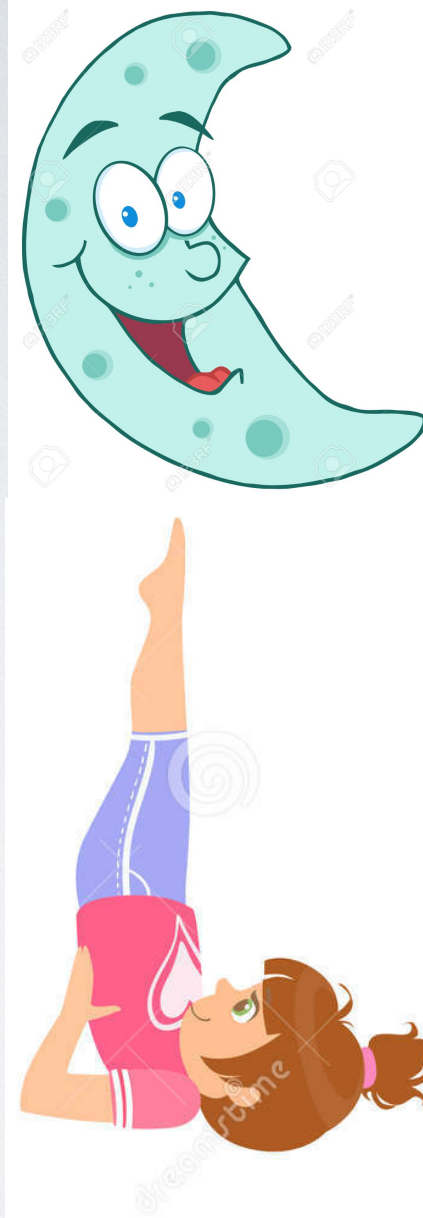


... ADESSO I SALUTI FINALI:



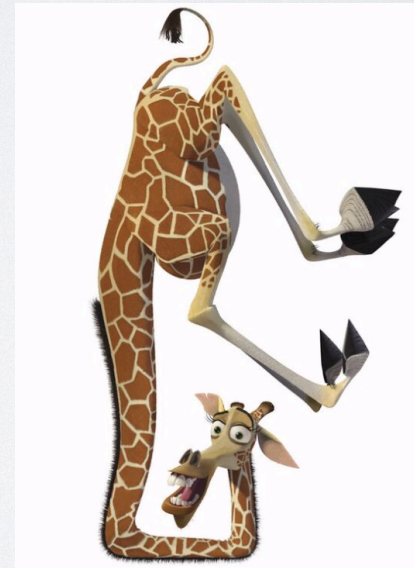
SALUTO ALLA LUNA

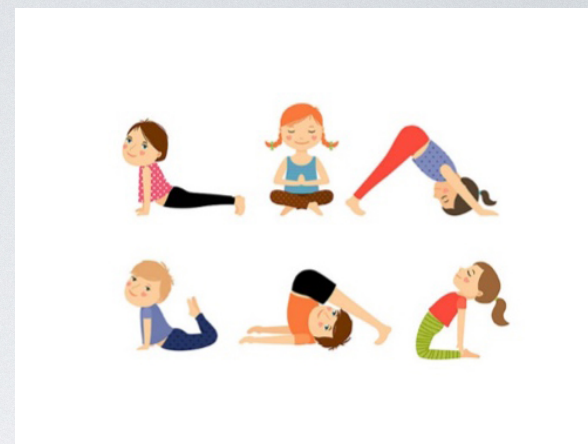
Sdraiamoci e portiamo in alto le gambe unite come fossimo una candela.



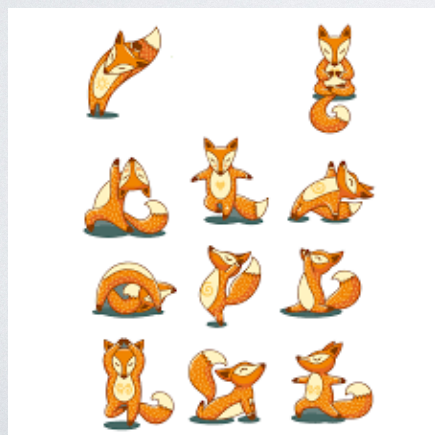
SALUTO AL SOLE

Fai scendere le gambe verso le spalle.. vediamo se arrivi a toccare in terra con i piedi!





BUON DIVERTIMENTO!



Martina Casciani