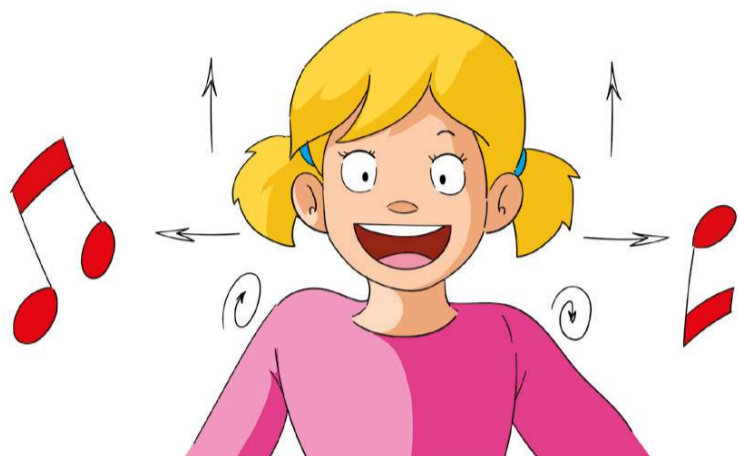


AttiviAMOci

The activities are as follows:

- 1. **START**: Illustration of a girl with musical notes.
- 2. **IL TAPPO MAGICO**: Illustration of a girl with a magic square.
- 3. **LO SPAZIO DI UNA BOLLA**: Illustration of a boy in a bubble.
- 4. **AUTUNNO: PASSI E COLORI**: Illustration of a green leaf.
- 5. **IL PASSEGGIO CON LA PALLA**: Illustration of a boy with a soccer ball.
- 6. **LA PALLA A MURO**: Illustration of a ball hitting a wall.
- 7. **IL TESORO NASCOSTO**: Illustration of a boy with a treasure chest.
- 8. **LA CAMMINATA VARIATA**: Illustration of a boy and a turtle.
- 9. **LA VIA DEL GOLE**: Illustration of a smiling ball.
- 10. **IL GIOCO DELLE EMOZIONI**: Illustration of colorful characters.
- 11. **UN CAPPELLO SPECIALE**: Illustration of a boy with a hat.
- 12. **IL FOULARD STREGATO**: Illustration of a boy with a scarf.
- 13. **LA MANO FANTASMA**: Illustration of a boy with a ghost hand.
- 14. **LA STANZA DEI BOTTONI**: Illustration of various buttons.
- 15. **LA VIA DEL GOLE**: Illustration of a boy with a ball.
- 16. **LA CAMMINATA A ACCENTATA**: Illustration of musical notes.
- 17. **LA CALZAPALLINA**: Illustration of a green sock.
- 18. **LA VIA DEL GOLE**: Illustration of a boy with a ball.
- 19. **LA STANZA DEI SERPENTI**: Illustration of a green snake.
- 20. **IL GIOCO DEI LANCI**: Illustration of shoes and a recycling symbol.
- 21. **LA STANZA DEI BOTTONI**: Illustration of buttons.
- 22. **LA BICCHIERE VOLANTE**: Illustration of a flying glass.
- 23. **IL "GIOCOLIAMO"**: Illustration of a boy with a ball.
- 24. **LA VIA DEL GOLE**: Illustration of a boy with a ball.
- 25. **LA VIA DEL GOLE**: Illustration of a boy with a ball.
- 26. **LA VIA DEL GOLE**: Illustration of a boy with a ball.
- 27. **LA VIA DEL GOLE**: Illustration of a boy with a ball.
- 28. **LA VIA DEL GOLE**: Illustration of a boy with a ball.
- 29. **LA VIA DEL GOLE**: Illustration of a boy with a ball.
- 30. **LA VIA DEL GOLE**: Illustration of a boy with a ball.
- 31. **LA VIA DEL GOLE**: Illustration of a boy with a ball.
- 32. **LA VIA DEL GOLE**: Illustration of a boy with a ball.
- 33. **LA VIA DEL GOLE**: Illustration of a boy with a ball.

1 START



Segui la filastrocca dei movimenti e... attiva il tuo corpo!

“Dapprima i movimenti sono molto lenti.

Poi sempre più veloci i collegamenti.

Testa, spalle, braccia, mani, gambe e piedi.

Muovi tutto il corpo, la musica richiedi.”

Ad esempio, **parti dalla testa:**

guarda in basso, ritorna al centro, guarda in alto, ritorna al centro; fletti il capo a destra, ritorna al centro, fletti il capo a sinistra, ritorna al centro.

Procedi con le spalle: muovile insieme in alto e indietro, in basso e in avanti. Muovi poi solo la spalla destra e, di seguito, solo la spalla sinistra.

Passa a esercizi per le braccia, le gambe, i piedi. Per ogni sequenza, inventa una filastrocca che dia ritmo ai movimenti. Puoi anche organizzare un “ballo di gruppo”, con gli amici o con la tua famiglia!

2 IL TAPPO MAGICO



Ma lo sapevi che un tappo può fare magie?

Prendi un foglio di carta e posalo per terra; **procurati un tappo** e, dalla distanza che vuoi, **prova a lanciarlo e a farlo fermare all'interno del foglio**. Se il tappo si ferma sopra il foglio, puoi andare a recuperarlo in modi diversi: saltando come un canguro, su un solo piede, come una rana...

Se il tappo non si ferma sul foglio, corri velocemente a prenderlo, perché potrebbe scomparire...è magico!

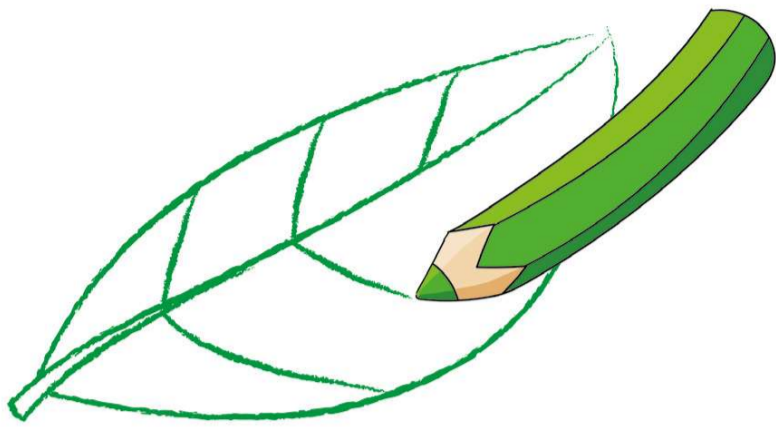
3 LO SPAZIO DI UNA BOLLA



Immagina lo spazio intorno a te come se fossi in una bolla. Da seduto “dentro la tua bolla”, orienta il movimento delle braccia verso l’alto e il basso, a destra e a sinistra, avanti e indietro... Lo stesso in piedi e poi in equilibrio su una gamba.

Sperimenta il movimento nello spazio che preferisci (di casa, del cortile o della palestra), muoviti e fermati. Ad esempio, esegui un breve tratto di corsa e poi, quando ti fermi, resta immobile per qualche secondo, quindi riparti.

4 AUTUNNO: PASSI E COLORI



Cammina con passo costante o sali e scendi le scale di casa - per almeno dieci minuti - mentre fai queste azioni: memorizza i colori del **paesaggio circostante**; raccogli una **foglia** e muovila un po' di volte mentre prendi aria (inspiri) e poi la butti fuori (espiri); senti i battiti del tuo cuore, mettendovi le mani sopra; tieni la foglia alla sua estremità e muovi le braccia, creando grandi cerchi aerei attorno a te, sfiorando il pavimento e cercando di toccare il cielo.

Al termine del gioco, disegna i contorni della foglia su un foglio A4 e scegli di colorarla con la tinta che hai maggiormente osservato in natura.

6 IL TESORO NASCOSTO



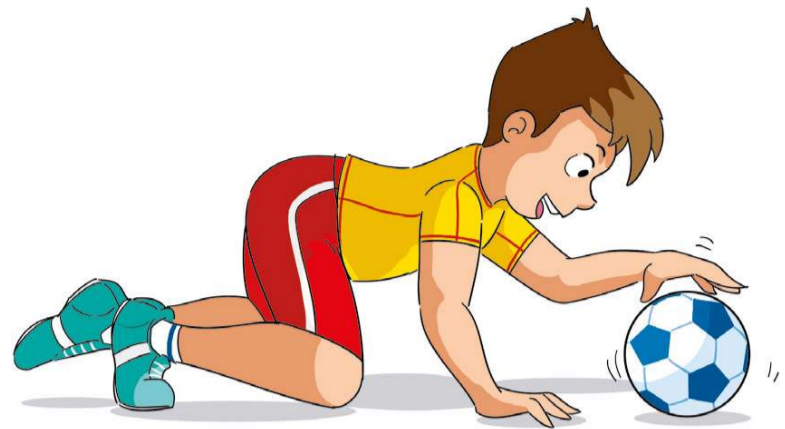
Sei pronto ad andare a nascondere il tesoro?

Bene, **fai un giro su te stesso/a e fissa cinque mollette in cinque posti diversi** (magari anche lontani tra loro).

Per andare a riprendere il tesoro serve una magia: fai tre giri su te stesso/a e parti veloce per andare a recuperarle.

Fissa nuovamente le mollette e prova ad andarle a prendere muovendoti ogni volta in modo diverso (camminando, correndo, saltando), ma fai attenzione... ogni tanto devi fare la magia (gira tre volte su te stesso)!

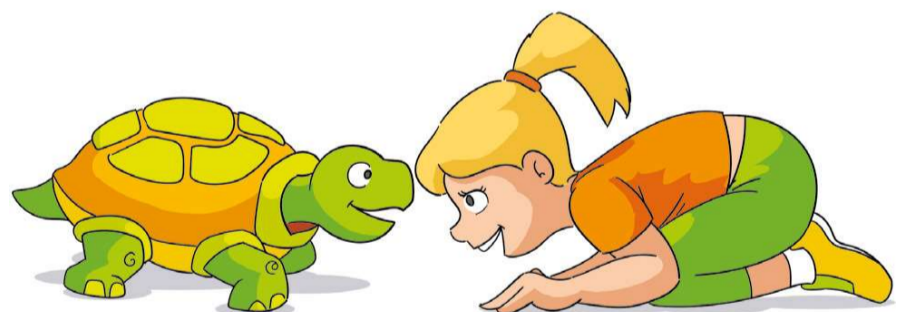
5 IL PASSEGGIO CON LA PALLA



Cammina palleggiando con una palla a terra, senza mai fermarti, immaginando di percorrere strade e sentieri che vanno in direzioni diverse. Quando ti senti sicuro/a, vai più veloce e prova anche a cambiare modo di spostarti (riunendo ogni volta i piedi, incrociandoli, cambiando direzione ogni cinque passi, girando su te stesso ogni tanto, immaginando di essere un animale e imitandone l'andatura).

Se ci sono con te altri bambini con cui giocare, e anche loro hanno una palla, potete cercare di imitarvi o darvi il cambio (quando uno smette di spostarsi palleggiando, inizia l'altro).

7 LA CAMMINATA VARIATA



Percorri il perimetro di una stanza, della palestra oppure del cortile, **camminando in modi diversi**:

- sul lato lungo, fai dei passi ampi e lunghi; sul lato corto frequenti e corti;
- alterna la camminata sugli avampiedi a quella sui talloni;
- cammina appoggiando prima il tallone e avvicinando poi, gradualmente, la pianta del piede al suolo (si dice "rullare");
- varia più volte, durante il percorso, la tua velocità: lento sul lato lungo e veloce sul lato corto;
- immagina di essere lento come una tartaruga o veloce come un lampo.