**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