



Attivamente #iorestoacasa



Gioca
con Noi

Ciao Bambini/e, ciao Ragazze/i

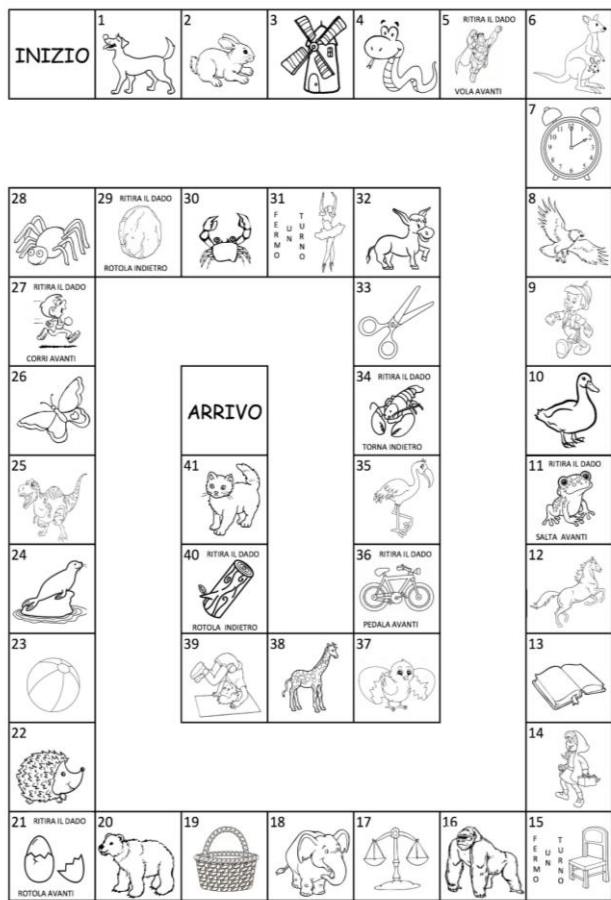
Io Staff di Scuola-Sport vi invita a giocare con il Percorso

«Animali alla riscossa»

composto da tanti semplici e divertenti esercizi.

****Ricordatevi di ballare tutti i giorni insieme a Noi le Sigle che avete ricevuto dai vostri insegnanti**

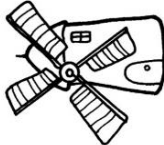
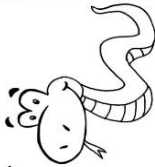
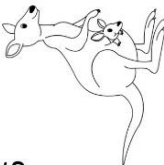
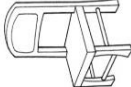
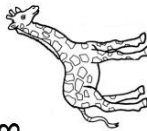
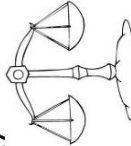
Animali alla riscossa

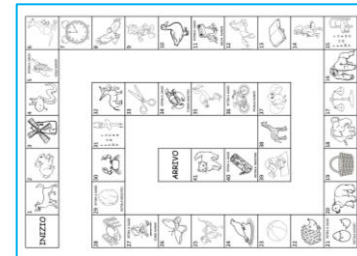


PRIMA DI INIZIARE IL GIOCO:

-RICOPIA TUTTO IL TABELLONE OPPURE OGNI SINGOLA CASELLA;

**-SE PUOI STAMPA IL TABELLONE E COLORA
TUTTE LE CASELLE.**

INIZIO	1		2		3		4		5	 RITIRA IL DADO VOLA AVANTI	6													
																								
28		29	 RITIRA IL DADO ROTOLO INDIETRO	30		31	 T U R N O F E R M O	32					9											
27	 RITIRA IL DADO CORRI AVANTI												10											
26													11	 RITIRA IL DADO SALTA AVANTI										
25														12										
24														13										
23		40	 RITIRA IL DADO ROTOLO INDIETRO					36	 RITIRA IL DADO PEDALA AVANTI				14											
22		41						37					15	 T U R N O F E R M O										
21	 RITIRA IL DADO ROTOLO AVANTI	39		38									16											
														17										
														18										
														19										
														20										



INDICAZIONI PER GIOCARE

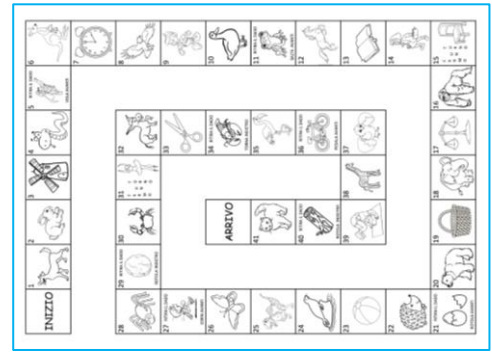
1. PROCURATI DELLE PEDINE (tappi, bottoni, gommene,..) E UN DADO (lo potete anche costruire).

2. PUOI GIOCARE DA SOLO OPPURE INVITARE ANCHE FRATELLI/SORELLE E GENITORI

3. APPOGGIA LE PEDINE SULLA CASELLA «INIZIO» E TIRA IL DADO, UNA VOLTA TIRATO MUOVI LA TUA PEDINA DEL NUMERO DI CASELLE INDICATO DAL DADO (es: se fai 3 avanzi di 3 caselle → casella numero 3 figura: mulino → eseguire il movimento del mulino).

4. QUANDO SEI SULLA CASELLA DEL NUMERO USCITO, ESEGUI I MOVIMENTI RAPPRESENTATI IN FIGURA (a pag. 6 trovi la spiegazione di tutti i movimenti corrispondenti ad ogni casella).

5. IL PRIMO CHE ARRIVA ALLA CASELLA «ARRIVO» VINCE LA PARTITA.
Divertiti facendo più partite da solo o sfidando i tuoi familiari



6. ATTENZIONE: QUANDO ARRIVI NELLE CASELLE CON SCRITTO “RITIRA IL DADO” DOVRAI PRIMA ESEGUIRE IL MOVIMENTO DI QUELLA FIGURA, POI TIRA IL DADO E SPOSTATI AVANTI O INDIETRO (a seconda di quel che c’è scritto) DEL NUMERO DI CASELLE USCITO SUL DADO (es. casella 5 → Superman: esegui il movimento di Superman poi ritira il dado → esce il numero 4 e vola subito alla casella 9 Pinocchio: esegui il movimento di Pinocchio).

7. RICORDA!

PER VINCERE BISOGNA RAGGIUNGERE LA CASELLA «ARRIVO» CON IL NUMERO ESATTO CHE ESCE DAL DADO, SE COMPARE UN NUMERO MAGGIORE BISOGNA TORNARE INDIETRO (es: sei alla casella 40 e dal dado esce 5, avanza fino all’arrivo poi continua a contare tornando indietro finendo quindi alla casella 39. Per vincere, a partire dalla 39, dovrà uscire dal dado il numero 3).



MOVIMENTI DA ESEGUIRE PER OGNI CASELLA

Se vuoi puoi guardare il **VIDEO-TUTORIAL** (allegato) realizzato dallo Staff di Scuola-Sport nel quale potrai rivedere il **“TUO MAESTRO/A DI MOTORIA”**

1.CANE → Camminare a 4 zampe (5 passi).

2.CONIGLIO → Accovacciati, piegare le gambe, abbassare il sedere fino ai talloni e e appoggiare le mani stese a terra, spostare prima l'appoggio delle mani in avanti e poi fare un saltello con i piedi in avanti senza staccare le mani da terra (5 saltelli).

3.MULINO → In piedi, disegnare dei grandi cerchi con le braccia stese che si muovono in maniera alternata (5 giri con le braccia).

4.SERPENTE → Sdraiati a terra pancia in giù, strisciare a terra e piegare braccia e gambe per aiutarsi a tirare o spingere (5 strisciate).

5.SUPERMAN → Sdraiati a terra pancia in giù, alzare braccia, petto e gambe stringendo i muscoli della schiena e del sedere (contare fino a 10).

6.CANGURO → In piedi, piedi uniti e braccia sui fianchi, fare dei saltelli in avanti o sul posto (5 salti).

7.OROLOGIO → Sdraiati a terra a pancia in su, braccia stese e gambe piegate con i piedi appoggiati a terra, girare da un lato aiutandosi con le braccia e le gambe (5 giri).

8.AQUILA → In piedi, braccia tese in fuori come delle ali e muoverle su e giù camminando o stando sul posto (5 sbattiti di ali).

- 9.PINOCCHIO** → In piedi, corsetta sul posto o in avanti scalciando in avanti con le gambe tese e muovendo le braccia tese alternate (5 saltelli).
- 10.PAPERA** → Camminata in avanti sui talloni con petto inclinato in avanti e mani dietro alla schiena che formano una codina (5 passi).
- 11.RANA** → Salti verso l'alto, partenza accovacciati con sedere vicino ai talloni, ginocchia aperte e mani appoggiate a terra, durante il salto estendersi con tutto il corpo (5 salti).
- 12.CAVALLO al trotto** → Corsetta sul posto o in avanti con ginocchia alte alternate insieme al braccio opposto (5 saltelli).
- 13.LIBRO** → Sdraiati a terra a pancia in su, braccia tese sopra la testa e gambe tese, avvicinare i piedi e le mani in alto (5 apri-chiudi).
- 14.CAPPUCETTO ROSSO** → Saltelli in alto sul posto in avanti con 1 ginocchio e il braccio opposto in alto (5 salti).
- 15.SEDIA** → In piedi, appoggiare la schiena dritta a una parete e abbassare il sedere fino a formare una sedia con le gambe piegate ad angolo retto, gambe leggermente aperte (contare fino a 10).
- 16.GORILLA** → Accovacciati con il sedere vicino ai talloni, le ginocchia aperte e le mani chiuse a pugno appoggiate in terra (5 passi).
- 17.BILANCIA** → In piedi, in equilibrio su una gamba e l'altra stesa indietro e le braccia distese in avanti, schiena dritta in orizzontale (contare fino a 5 per ogni gamba).
- 18.ELEFANTE** → In piedi, un braccio steso come proboscide e l'altro piegato che lo sostiene all'altezza del gomito, passi molto grandi (5 passi grandi).



- 19.CESTINO** → Seduti, in equilibrio sul sedere con braccia e gambe sollevate da terra (contare fino a 10).
- 20.ORSO** → A 4 zampe, gambe e braccia teste che appoggiato a terra e sedere in alto (5 passi).
- 21.UOVO rotolante** → Appallottolati a terra, rotolare di lato rimanendo chiusi come un uovo (5 rotolate).
- 22.RICCIO** → Appallottolati a terra e avanzare con piccoli passettini (5 passetti).
- 23.PALLINA** → Seduti a terra con braccia e tengono strette le ginocchia, rotolare indietro sulla schiena e risalire nella posizione iniziale (5 rotolate).
- 24.FOCA** → Sdraiati a terra, avanzare in avanti con braccia tese che appoggiati a terra con le mani e trascinando le gambe tese indietro (5 passi).
- 25.T-REX** → In piedi, fare grandi passi e mani che con 3 dita formano le unghie del t-rex(5 passi).
- 26.FARFALLINA** → Seduti, con gambe piegate, ginocchia in fuori e piante dei piedi che si uniscono, le mani sui piedi, muovere le ginocchia su e giù (5 sbattiti di ali).
- 27.CORSA** → Correre intorno alla stanza (giro della stanza).
- 28.RAGNO** → Seduti, mani a terra dietro alla schiena, gambe piegate e piedi a terra, avanzare strisciando il sedere a terra (5 passetti).
- 29.SASSO rotolante** → 4 zampe, con pancia rivolta verso il basso, poi girarsi sempre a 4 zampe ma con pancia rivolta verso l'alto(5 rotolate).



- 30.GRANCHIO** → In piedi, corsa laterale con braccia tese in orizzontale e gambe tese che si aprono e chiudono, le mani si muovono come le chele di un granchio (5 passi).
- 31.BALLERINA che fa piroetta** → Fare un giro su sé stessi (2 piroette, cambiare giro).
- 32.ASINELLO** → In piedi, corsetta con talloni che toccano il sedere e braccia che si muovono in maniera alternata (5 saltelli).
- 33.FORBICI** → Salti sul posto con braccia e gambe che si aprono e chiudono insieme (5 saltelli).
- 34.GAMBERO** → 4 zampe, pancia in su, mani e piedi a terra e sedere sollevato (5 passi)
- 35.FENICOTTERO** → In piedi, in equilibrio su un piede con l'altro sollevato e le braccia aperte (contare fino a 5 per ogni gamba).
- 36.BICICLETTA** → Sdraiati a terra, a pancia in su, gambe sollevate e piegate che pedalano come su una bicicletta (5 giri con le gambe).
- 37.PULCINO** → Camminare accovacciati con sedere appoggiato sui talloni e braccia piegate lungo i fianchi (5 passetti).
- 38.GIRAFFA** → In piedi, camminare sulle punte con braccia tese in alto (5 passi).
- 39.CAPRIOLA** → Fare una capriola su un materasso (1 capriola).
- 40.TRONCO** → Rotolare sdraiati a terra con braccia tese dritte sopra alla testa (5 rotolate).
- 41.GATTO** → 4 zampe, inarcare la schiena in alto (gatto arrabbiato) e poi in basso (gatto felice) 5 volte.



REALIZZAZIONE A CURA DELLO STAFF DI SCUOLA-SPORT

**Beatrice Cuoghi
Federica Spezzani
Giulia Lancellotti
Stella Genesini
Valentina Modafferi
Antonio Celebre
Andrea Penati
Filippo Salvioli
Marco Babolin
Marcello Vecchi
Vito Barberio**

Luigi Trotta