

## **PERCORSO MOTORIO: “Pesciolino Arcobaleno”**

Attività per piccoli, medi e grandi

**VEDI VIDEO IN ALLEGATO**

### **DI COSA ABBIAMO BISOGNO:**

- ✓ 1 CUSCINO O 1 PALLA
- ✓ 2 SEDIE E 2 TELI
- ✓ 3 PALLE RICAIVATE DA GIORNALI VECCHI
- ✓ 3 SCATOLE O 3 BOTTIGLIE
- ✓ IL PESCIOLINO REALIZZATO
- ✓ CARTA ALLUMINIO
- ✓ NASTRO ADESIVO

### **COME DISPORRE IL MATERIALE:**

POSIZIONATE UN CUSCINO O UNA PALLA PER TERRA E LASCIATE UN PO’ DI SPAZIO. POI, APPOGGIATE SULLA SEDUTA DI 2 SEDIE DISPOSTE UNA DI FRONTE L’ALTRA UN TELO E SUBITO DOPO LE 3 PALLINE CREATE CON I FOGLI DI GIORNALE. DI SEGUITO PONETE 3 SCATOLE O BOTTIGLIE A ZIG-ZAG E IN FINE APPOGGIATE PER TERRA UN TELO, DOVE SOTTO NASCONDERETE IL PESCIOLINO REALIZZATO IN PRECEDENZA. STRAPPATE DEI PICCOLI PEZZETTINI DI ALLUMINIO E ATTACCATELI CON DEL NASTRO ADESIVO SULLE VOSTRE MAGLIETTE E..... VIAAAAAA!

### **1 STEP.**

Sedetevi per terra e mettete tra le gambe un cuscino, tenetelo stretto e senza farlo cadere alzate e abbassate le gambe per circa 3 volte... servirà per riscaldare la coda del Pesciolino Arcobaleno!

### **2 STEP.**

Alzatevi e iniziate a muovervi come una stella marina... saltate aprendo e chiudendo le gambe e alzando e abbassando le braccia (jumping jack). Ripetetelo per 3 volte.

### **3 STEP.**

Passate sotto la “caverna del polipo 8 piedi” e quando vi alzerete sarete diventati dei polipi, quindi, abbassatevi e raccogliete la pallina alla vostra destra con la mano destra, poi alzatevi e lasciatela cadere a terra. Ripetete il movimento con tutte le palline.

### **4 STEP.**

Muovetevi a zig-zag tra le scatole che avete posizionato a terra... sembra di muoversi tra le onde del mare, vero?

### **5 STEP.**

Fate un bel tuffo sotto il telo... cercate il pesciolino nascosto e una volta trovato “donategli” una delle vostre squame argentate... ne sarà felice! Dopo divertitevi a creare le onde del mare agitando il telo con le mani!

**RIPETETE IL PERCORSO QUANTE VOLTE VOLETE E ALLA VELOCITA’ CHE VOLETE...**

**...BUON DIVERTIMENTO!**