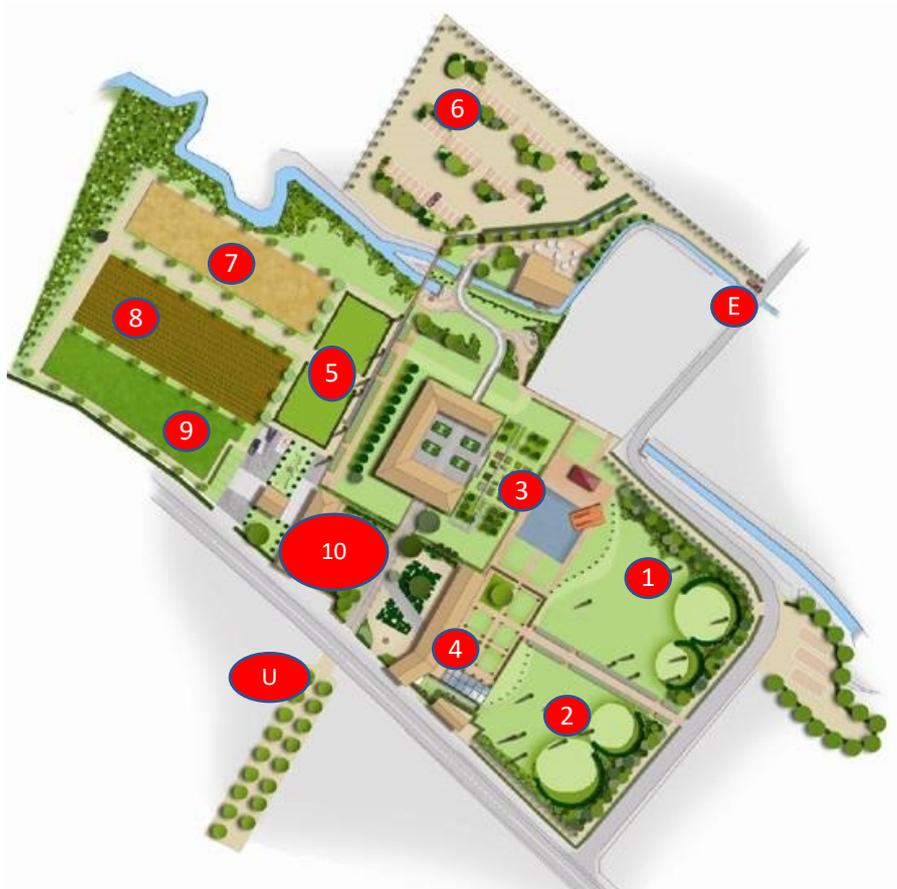


IL GIARDINO DEGLI ANIMALI



CONDUTTORE: «Bambini oggi andiamo a visitare il giardino degli animali!!! Ogni volta che arriviamo al numerino indicato nel disegno, dobbiamo imitare i movimenti degli animali che si trovano in quella zona. Prima di entrare ci prepareremo alla nostra camminata».

E. INGRESSO DEL GIARDINO (10 SALTELLI SUL POSTO + 10 PIEGAMENTI SULLE GAMBE)

1. IL CAMPO DELLE MUCCHE

2. IL GIARDINO DEGLI STRUZZI

3. LA VASCA DELLE RANE

4. LA CASA DEI SERPENTI

5. IL PARCO DELLE SCIMMIE

6. IL RETTILARIO DEI COCCODRILLI

7. IL CAMPO DELLE TIGRI

8. LA SABBIA DEI CANGURI

9. IL PRATO DEI CANI

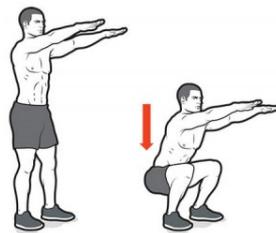
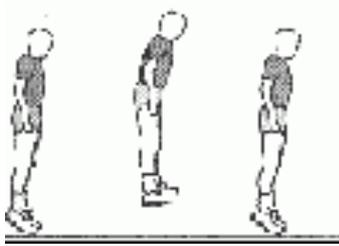
10. LA VOLIERA DELLE FARFALLE

U. USCITA DAL PARCO (STENDERSI SUPINI A TERRA ED EFFETTUARE 10 RESPIRAZIONI INSPIRANDO COL NASO ED ESPIRANDO CON LA BOCCA)

IL CONDUTTORE (genitore, nonno, fratello....) imposta l'attività sotto forma di storia narrata.

DESCRIZIONE DELLE STAZIONI

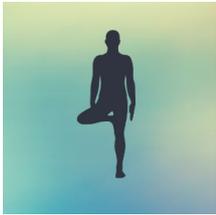
- E. eseguire 10 saltelli a piedi uniti sul posto (mani in appoggio sui fianchi, saltare senza poggiare il tallone a terra e cercando di fare meno rumore possibile). Successivamente partendo dalla stazione eretta, tenendo i piedi leggermente distanti tra loro e le braccia distese in avanti, effettuare 10 piegamenti sulle gambe cercando di portare il bacino verso il pavimento e ritornare nella posizione di partenza.



- 1. muoversi a carponi, nello spazio, mantenendo la schiena inarcata a livello lombare e il collo esteso in estensione verso l'alto.



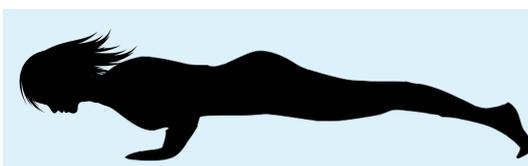
- 2. Mantenere l'equilibrio su un arto tenendo l'altro piegato, con la pianta del piede in appoggio sulla gamba distesa. Si cerca di stare più tempo possibile in equilibrio, provando almeno 3 volte per gamba.



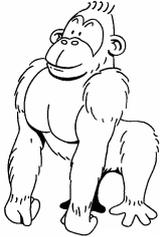
- 3. Partire da terra con le gambe piegate ed aperte, i talloni che si toccano e rimangono sollevati e le punte dei piedi rivolte verso l'esterno. Le mani sono poggiate a terra tra i piedi. Effettuare un salto verso l'alto distendendo il più possibile le gambe e le braccia. Ritornare in posizione di partenza. Eseguire 5 salti, alzarsi in piedi per qualche secondo e ripetere altre 5 volte.



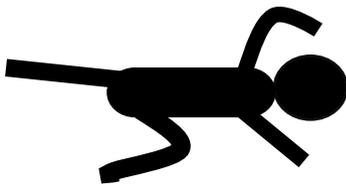
- 4. Posizionarsi in posizione prona a terra con le gambe distese. Strisciare imitando il movimento del serpente, senza piegare le gambe, aiutandosi esclusivamente con la spinta delle braccia piegate ai lati del tronco.



- 5. Posizione accovacciata sulle gambe, pugni chiusi e dorso delle mani in appoggio a terra. Le braccia ben distese e il petto in estensione in avanti, muoversi nello spazio imitando il gorilla.



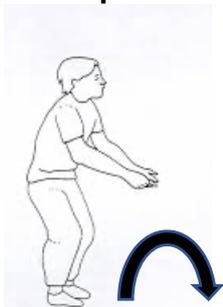
- 6. Posizionarsi in posizione prona a terra, muoversi strisciando come dei coccodrilli piegando le braccia e le gambe.



- 7. In posizione di quadrupedia muoversi lentamente. Fermarsi sul posto cercando di portare una gamba flessa verso il soffitto e il mento verso l'alto. Mantenere la posizione per 5 secondi. Riprendere a gattonare lentamente e ripetere con l'altra gamba.



- 8. In piedi, gomiti flessi sui fianchi saltellare a piedi uniti imitando i canguri. Effettuare 5 salti andando avanti e 5 salti per tornare sulla linea di partenza.



- 9. In posizione di quadrupedia distendere le gambe e le braccia portando il bacino verso l'alto. Muoversi nello spazio cercando di non piegare le ginocchia.



- 10. In piedi imitare il volo delle farfalle, distendendo le braccia verso l'esterno e muovendole in alto e in basso. Fermarsi e sedersi a terra con le gambe piegate e le piante dei piedi a contatto tra di loro. Muovere le ginocchia imitando lo sbattere d'ali delle farfalle.



- U. Distendersi con la schiena a terra, le gambe distese e le braccia rilassate lungo i fianchi. Inspirare profondamente con il naso gonfiando la pancia ed espirare lentamente con la bocca spingendo con la pancia verso il basso.

