

L'EQUILIBRISTA

Materiale: una corda oppure la cintura dell'accappatoio o un semplice nastro.

Con l'utilizzo di una o più corde possiamo creare una linea orizzontale, determinandone un inizio ed una fine. Una volta costruito il nostro percorso possiamo far partire il giovane equilibrista, che potrà percorrere la linea in diversi modi:

- Avanti poggiando tutta la pianta del piede
- Indietro poggiando tutta la pianta del piede
- Sulle punte in avanti e all'indietro
- Sui talloni in avanti e all'indietro
- Con gli occhi chiusi in avanti e all'indietro
- Lateralmente
- Trasportando un bicchiere di plastica rovesciato sulla testa



Per aumentare la difficoltà si possono svolgere tutte queste esecuzioni creando delle curve sulla nostra linea da percorrere.

Buon divertimento!



PRENDI LA MIRA

Materiale: fogli e pennarelli colorati, calzini.

Con uno o più paia di calzini arrotolati andiamo a formare una pallina da utilizzare durante il gioco, nei fogli invece andremo a disegnare dei cerchi: unendo con lo scotch più fogli tra loro possiamo disegnare dei cerchi di diversa grandezza e di diverso colore.

Possiamo ora posizionare i fogli a diverse altezze attaccandoli sul muro o diversamente posizionandoli a diverse distanze sul pavimento.

Una volta posizionati i cerchi e dopo aver determinato la distanza da questi possiamo iniziare il gioco.

L'obiettivo sarà centrare con la nostra pallina il cerchio, le consegne potranno variare in base a:

- Colore del cerchio
- Grandezza del cerchio
- Punteggio del cerchio, attribuendolo in partenza
- Alla tipologia di lancio: una mano, due mani, con gli occhi chiusi, su un piede, da seduto, da sotto le gambe.

