



# CARTE DEL MOVIMENTO

Lasciati ispirare da questi esempi di Carte del Movimento e creane nuove personalizzate scrivendo su ognuna le azioni da svolgere. Poi pescane una dal mazzo ed esegui il gioco o il movimento indicato.

## SALTELLI

Esegui 10 saltelli sul piede destro, 10 saltelli sul piede sinistro e 10 a piedi uniti



## GATTO E TOPO

Fai finta di essere un gatto che insegue un piccolo topolino



## SKIP RAPIDO

Fai uno skip rapido per 15 secondi, poi aspetta qualche istante e ripeti per 3 volte



## FLESSIONI

Esegui 5 flessioni sulle gambe e ripeti la serie per 3 volte



## EQUILIBRIO

Attraversa la stanza tenendo un libro in equilibrio sulla testa



## CUCCHIAIO

Attraversa la stanza impugnando un cucchiaino con sopra una pallina



Da ritagliare con l'aiuto di un adulto

## GIOCOLERIA

Lancia in aria una calza appallottolata e riprendila al volo prima con entrambe le mani e poi con una sola



## OSTACOLI

Salta a destra e sinistra di un bastone sul pavimento contando fino a venti (per esempio puoi usare una scopa)



## DANCE

Scatenati ballando su una musica ritmata ed immobilizzati per 20 secondi una volta stoppata la musica



## SALTO IN ALTO

Devi riuscire a toccare un palloncino appeso ad un'altezza superiore alla tua, allungando il braccio e saltando



## SACCO PIENO

Gioca con la tua famiglia al gioco del "Sacco pieno, sacco vuoto".  
Attenzione agli inganni!



## RIMBALZI

Fai rimbalzare una calza appallottolata sul palmo della mano cercando di non farla cadere



## PATATE

Attraversa la stanza saltellando con una patata tra le gambe; se la patata cade devi ricominciare il percorso



## PADELLATE

Getta per aria una pallina e poi riacchiappala con una padella (più la padella è piccola, più il gioco è difficile!)



.....

.....

.....

.....

.....

.....



**QUESTE SONO SOLTANTO DELLE IDEE: INVENTA TU ALTRE CARTE**



Da ritagliare con l'aiuto di un adulto