1
Marcia sul posto alza bene le ginocchia e fai 32 passi

2
Fai il giro della stanza in pezzapunta

3
Fai il giro della stanza camminando sui talloni

4
Cammina sulle punte dei piedi toccando i glutei con i talloni

5
Saluta ogni membro della tua famiglia con un **INCHINO**

6
LIBRO CHIUSO
Siedi a terra, unisci le gambe e tocca le punte con le mani , conta fino a 10

7
Mima L'**ALBERO** che si piega al vento e perde le foglie da destra a sinistra, arriva a sfiorare il pavimento con le foglie



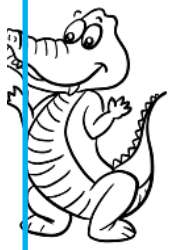


8
RICCIO
abbassati piegando le ginocchia e fai 3 giri intorno alla sedia



9
Rimani in equilibrio sulla gamba destra e conta fino a 10

10
COCCODRILLO
Appoggia le mani davanti alle punte, lasciando i piedi sul posto, poi avvicina i piedi lascando le mani sul posto.
Ripeti 4 volte



11
Cammina a **RAGNO** cantando la canzoncina

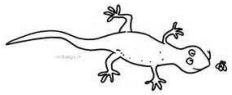


12
TRAMONTO:
siediti a terra, apri le gambe lateralmente e piegati in avanti. Conta fino a 10

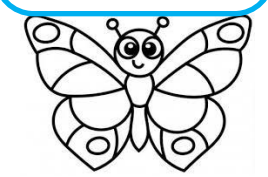


13
Torna alla casella 5

14
LUCERTOLA: fai 10 passettini con le mani trascinando le gambe unite dietro



15
FARFALLA: corsa leggera in mezzapunta, usa le braccia come ali



16
Rimani in equilibrio sulla gamba sinistra e conta fino a 10



17
Vai alla casella 25

18
FARFALLA SUL FIORE
Siediti, piega e apri le ginocchia, unisci i piedi, appoggia il mento davanti alle punte, conta fino a 10



19
SCOIATTOLO
Fai 10 passi saltellanti alternando le gambe



20
RANA abbassati piegando completamente le ginocchia e fai 3 salti in alto



21
BICICLETTA in piedi, alza alternativamente le gambe passando sotto il ginocchio un peluche.
Ripeti 10 volte



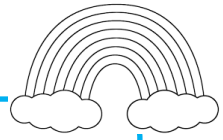
22
STELLA:
stenditi, apri le braccia e gambe a stellina e conta fino a 10



23
CONIGLIETTO
salta su due piedi uniti per 10 volte



24
ARCOBALENO siediti, apri bene le gambe di lato, poi piega il corpo a destra e cerca di toccare la punta con la mano sinistra. Conta fino a 10 e poi ripeti dall' altra parte



25
ADDOMINALI CON PELUCHE E GENITORI
Sedetevi uno di fronte all'altro, le gambe del bimbo sono tra le gambe del genitore. Chi ha il peluche scende giù e ritorna. Poi passa il peluche.
Si ripete per 10 volte



26
AEROPLANO
Stenditi a pancia sotto e fissa le gambe sotto il divano. Metti le mani sotto il mento, alza il corpo e stendi lateralmente le braccia. Conta fino a 10 e trona giù. Ripeti per 10 volte

27
ELEFANTE
Cammina a 4 zampe, contando fino a 10 avanti indietro



28
Oh…oh
Vai alla casella 12



29
PIOGGIA DI APPLAUSI inizi con un dito, poi due, tre fino ad arrivare a battere tutto il palmo

30
CHIOCCIOLA stenditi a pancia sotto, appoggia le mani sotto le spalle, stendi i gomiti e piega le ginocchia cercando di toccare la testa con lee punte, conta fino a 8 volte e ripeti 4

