



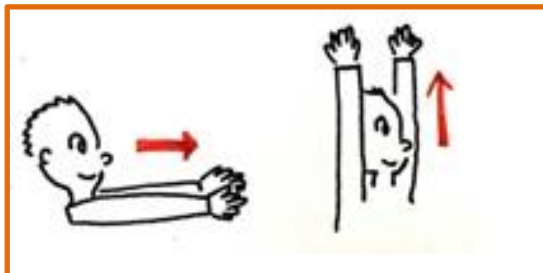
ESERCIZI DI ATTIVAZIONE MUSCOLARE

ETA': Dai 3 anni in su!

MATERIALE NECESSARIO: Tappetino

SVOLGIMENTO: Dopo essere stati seduti a lungo...

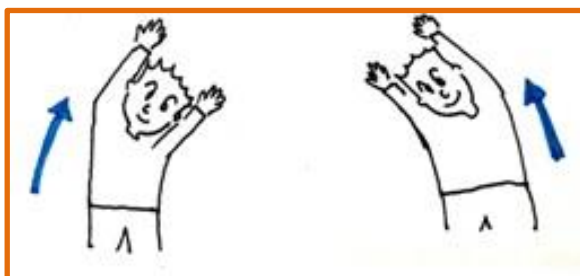
1. Stendete le braccia in avanti, poi verso l'alto.



2. L'ELICOTTERO Da in piedi, disegnate dei cerchi con le braccia.



3. *LA TORRE DI PISA* Da in piedi, alzate le braccia verso il soffitto e inclinatevi prima da un lato e poi dall'altro. Attenti a pendere solo da un lato e non in avanti o all'indietro! Sentite come tirano i muscoli dei fianchi?



4. *L'ALBERO* Da in piedi, mettetevi su un piede solo, unite le mani sopra la testa e inclinatevi prima da un lato e poi dall'altro.



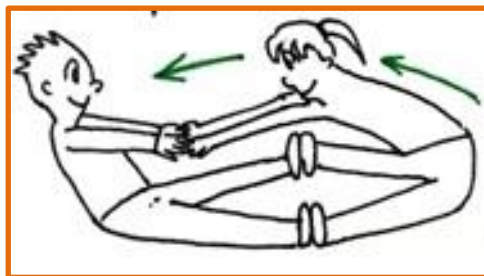
5. *COCHI E RENATO* Da in piedi, disegnate dei cerchi con le anche (Una alla volta!)



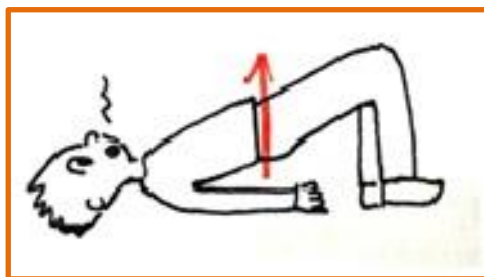
6. **L'EQUILIBRISTA** Restate fermi in piedi prima su un piede solo e poi sull'altro. Riuscite a contare fino a 30?
7. **IL PELLEROSSA** Sedetevi a terra con la schiena dritta e le piante dei piedi unite. Cercate di portare le ginocchia il più possibile vicine al pavimento. Sentite tirare i muscoli mediali delle gambe?



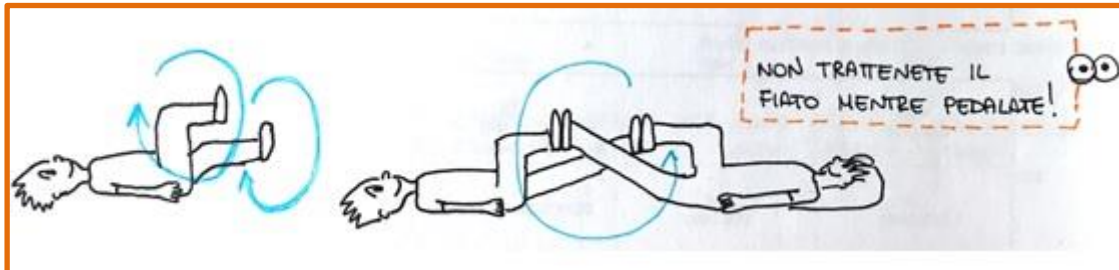
8. **LA LIVELLA** Questo esercizio va eseguito in coppia. Sedetevi per terra a gambe divaricate e unite le palme dei piedi, poi prendetevi per mano. A turno portate il compagno verso di voi facendogli allungare la schiena.



9. **IL PONTE** Sdraiatevi a pancia in su con le gambe piegate e i piedi appoggiati a terra. Tirando fuori l'aria alzate il sedere verso il soffitto, poi scendete lentamente. Fatelo 10 volte.



10. **LA BICICLETTA** Questo esercizio può essere eseguito da soli o in coppia. Sdraiatevi a pancia in su e sollevate le gambe con le ginocchia piegate, come se doveste poggiare i piedi al muro; poi iniziate a “pedalare”, disegnando dei cerchi con le gambe.



CHE COSA ABBIAMO IMPARATO: Coordinazione, equilibrio, attivazione muscolare, concentrazione e attenzione motoria.

“Esercizi di attivazione muscolare” fa parte della Collana #IORESTOACASA E CRESCO CON IL METODO MONTESSORI ESPERIENZE DI VITA PRATICA.

(tutti gli altri fascicoli sono scaricabili dal nostro sito al link [Centro Terapeutico Montessori - Pubblicazioni](#))