

IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO

CLASSE TERZA

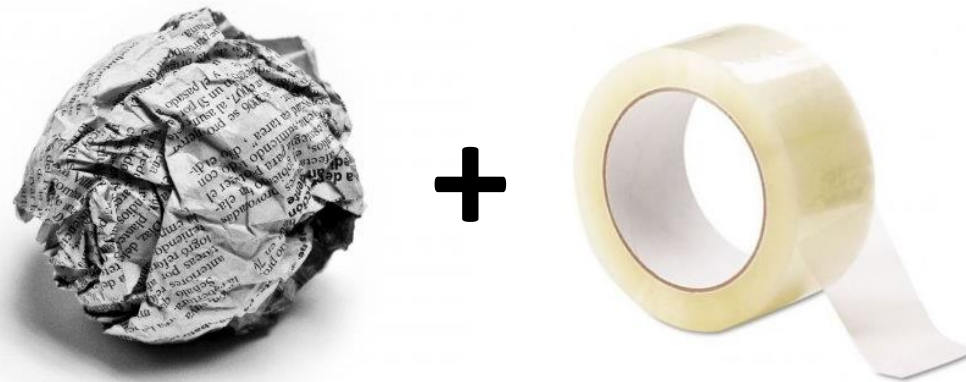
LEZIONE N 1

OGGI CI SERVE...

UNA PALLINA LEGGERA...AD ESEMPIO DI SPUGNA.



MA SE NON CE L'HAI COSTRUISCILA TU!





LANCIAMO

PROVA A LANCIARE E RIPRENDERE LA PALLA NEL MODO CHE PREFERISCI

RIESCI A LANCIARE LA PALLA VERSO L'ALTO CON TUTTE 2 LE MANI? CON 1 MANO SOLA? COLPENDOLA CON IL GINOCCHIO? E CON IL GOMITO???

INVENTA ALTRI MODI PER LANCIARE LA PALLA VERSO L'ALTO

**ORA PROVA A LANCIARE LA PALLA IN ALTO NEL MODO PREFERITO...ATTENTO PERÒ
AL MOMENTO IN CUI L'AFFERRI...**

RIESCI A PRENDERLA CON 2 MANI? E CON 1 MANO SOLA??

DOPO AVER BATTUTO LE MANI 1, 2, 3 VOLTE? E DOPO AVER TOCCATO A TERRA??

**ORA TOCCA A TE!
SPERIMENTA
MODI DI LANCIARE
E DI AFFERRARE...**



E ORA RILASSATI...

MANTIENI CIASCUNA POSIZIONE PER
ALMENO 20 SECONDI...
RESPIRANDO PROFONDAMENTE

