

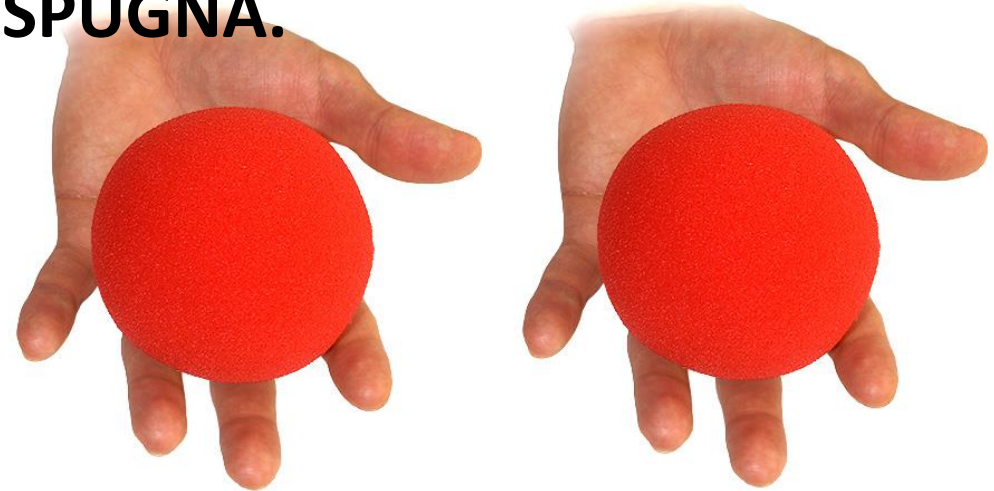
# IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO

**CLASSE TERZA**

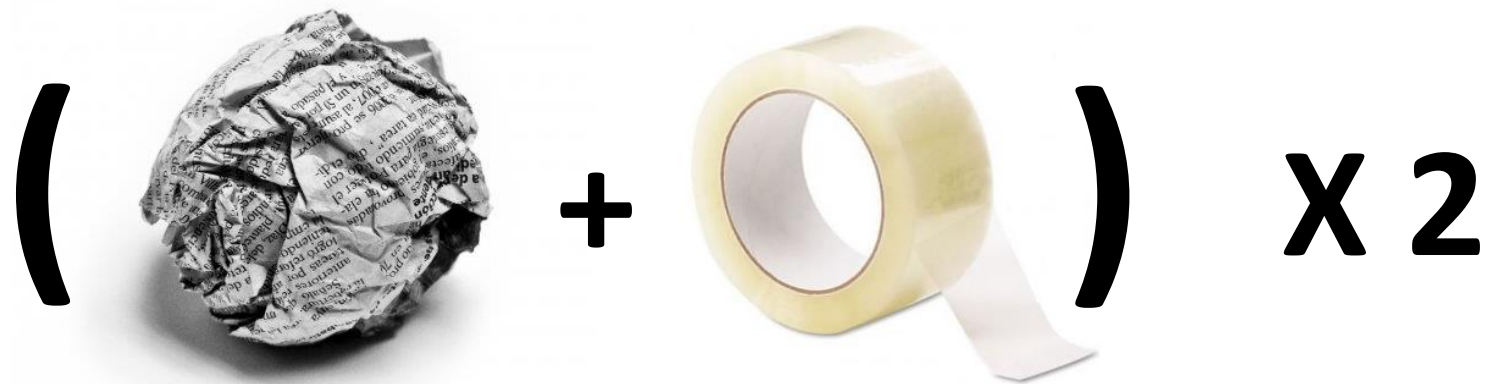
**LEZIONE N 2**

# OGGI CI SERVONO...

**DUE PALLINE LEGGERE...AD ESEMPIO DI SPUGNA.**



**MA SE NON CE L'HAI COSTRUISCILE TU!**





# LANCIAMO

---

**LANCIA LE PALLINE UNA ALLA VOLTA E RIPRENDILE CON LA STESSA MANO CON CUI HAI LANCIATO...**

**ORA PROVA A LANCIARE E RIPRENDERE LE PALLINE CONTEMPORANEAMENTE**

**RIESCI A LANCIARE LE PALLINE E RIPRENDERLE CON LA MANO OPPOSTA?**



**SI GIOCA!**

**PRENDI UNA SCATOLA O UN CESTINO DA UTILIZZARE COME CANESTRO**

**STABILISCI LA DISTANZA DA CUI TIRARE E IL PUNTEGGIO DA ASSEGNARE**



**ALLENATI  
E POI SFIDA I TUOI FAMILIARI...**

**CHI HA LA MIRA MIGLIORE?!**

---

# E ORA RILASSATI...

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

