

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

**CLASSE TERZA**

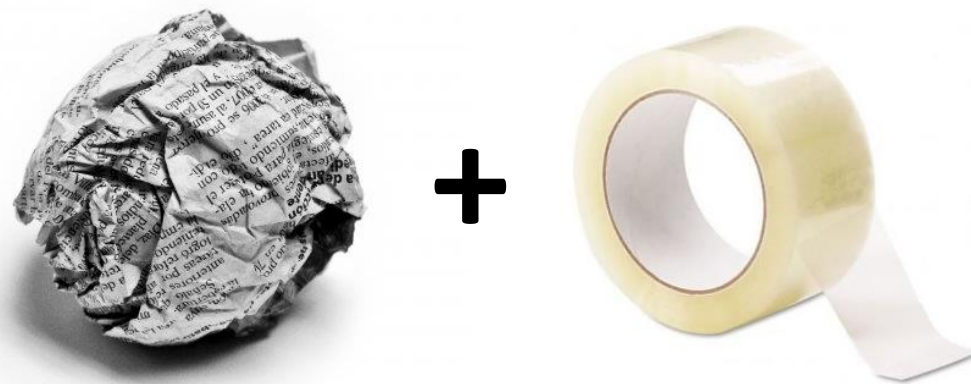
**LEZIONE N 6**

# ANCORA UNA VOLTA CI SERVE...

**UNA PALLINA LEGGERA...AD ESEMPIO DI SPUGNA.**



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



**OGGI CI IMPEGNAMO A PRENDERE LA MIRA...**

## **IL BERSAGLIO UMANO**



**LANCIA IN ARIA LA PALLINA, SDRAIATI A TERRA E FAI RICADERE LA PALLINA SULLE SEGUENTI PARTI DEL TUO CORPO:**

**SULLA  
PANCIA**



**PRENDI BENE LA MIRA  
E QUANDO ARRIVA LA  
PALLINA IRRIGIDISCITI,  
PER FARLA RIMBALZARE  
MEGLIO SUL TUO CORPO!**

**SULLA  
SCHIENA**



# IL CANESTRO MOBILE

**PREPARA UNA DECINA DI PALLINE DI CARTA, GRANDI COME UNA NOCE  
(UTILIZZA VECCHIE RIVIESTE O GIORNALI).  
PROCURATI UNA SCATOLA.**

**LANCIA IN ARIA LE PALLINE, UNA ALLA VOLTA, E  
FALLE RICADERE NELLA SCATOLA.  
ATTENZIONE: LA SCATOLA DEVE SEMPRE RESTARE  
A TERRA, POTRAI SPOSTARLA  
PER FARCI CADERE DENTRO LA PALLINA, MA NON  
POTRAI SOLLEVARLA DA TERRA!**

**QUAL È IL TUO RECORD?**



# E ORA RILASSATI...

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

