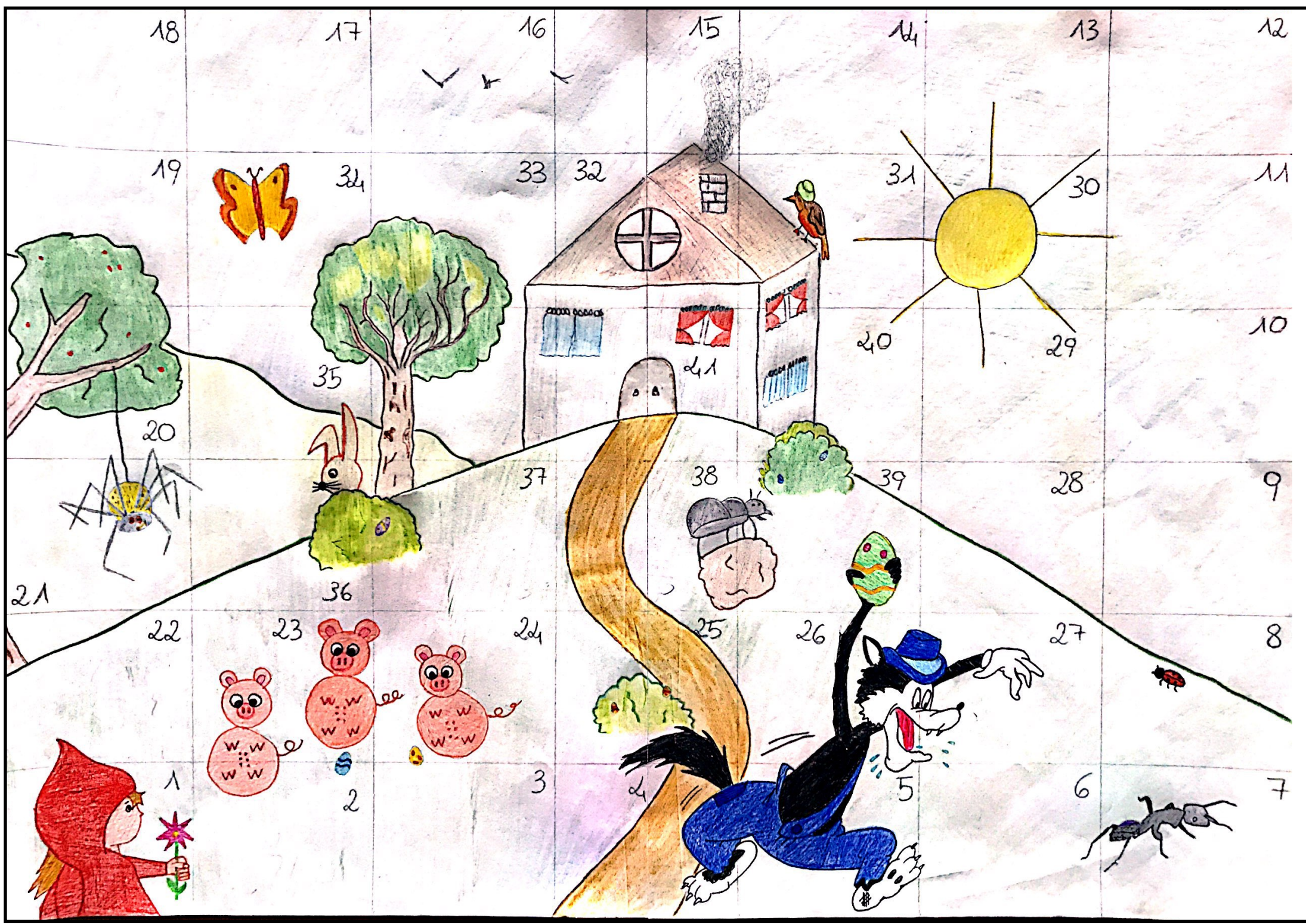
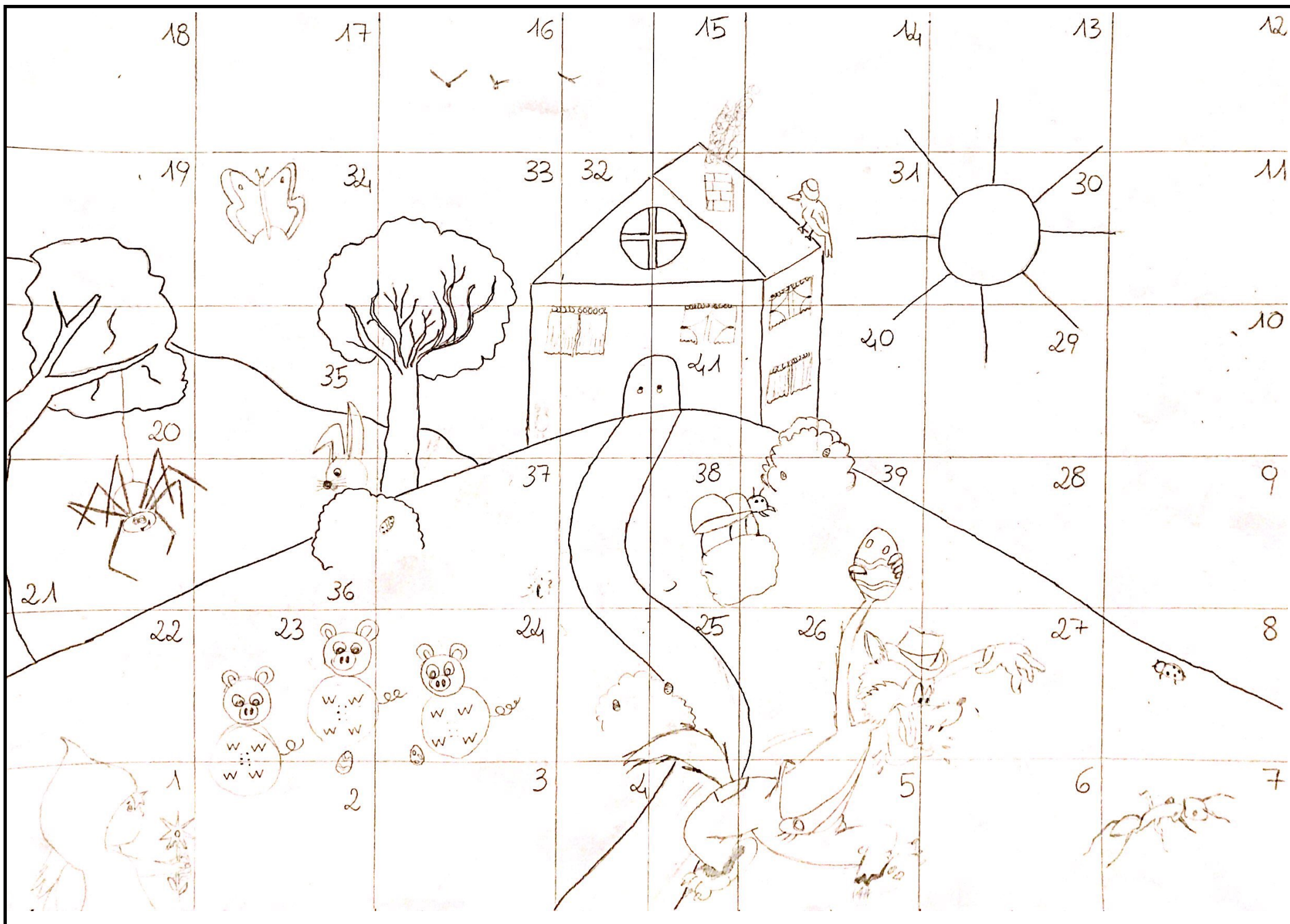






*Ciao bambini,
spero stiate tutti bene.*

In questi giorni in cui è consigliato stare a casa, ho pensato di provare un nuovo modo per muovermi un po'. Stufo del normale gioco dell'oca, ne ho disegnato uno, con alcuni personaggi delle fiabe e alcuni insetti che si trovano nel bosco, in modo che a ogni casella sia richiesto di svolgere un esercizio per muoversi, prima di poter tirare nuovamente il dado.

Si parte dalla casella numero 1 e seguendo le caselle in ordine crescente, si arriva e si finisce alla casella 41. È come se volessimo aiutare cappuccetto rosso (casella 1) ad arrivare a casa della nonna (casella 41). Avanza tra le caselle del numero corrispondente a quanto hai ottenuto con il dado. Attenzione, perché durante il percorso si possono incontrare personaggi che possono aiutarti o renderti il tragitto più difficoltoso.

Puoi giocare da solo usando due pedine, e vedere quale arriva prima, eseguendo tu gli esercizi per ogni pedina, oppure giocare con un tuo familiare. Se non hai una pedina, puoi usare una monetina, oppure un fiorellino che trovi nel prato. Per muoverti puoi usare un dado a sei facce di un altro gioco, oppure prendere sei carte di un mazzo (raffiguranti i numeri 1-2-3-4-5-6), mescolarle ogni volta e poi pescarne una.

Occorrente per il gioco:

due palline, un cuscino, un tavolo, quattro sedie, due calze lunghe

Qui di seguito vi indico gli esercizi per ogni numero. Spero vi possiate divertire.

Cari saluti.

1. Partenza: Per prepararti a partire fai 10 saltelli e poi tira il dado per iniziare a giocare
2. Lancia e afferra la pallina 5 volte, non fa niente se prendi la pallina al volo o se rimbalza prima a terra
3. Cammina come un gatto attraversando sotto il tavolo
4. Fai lo slalom attorno alle 4 sedie, ossia corri tra le sedie, passando una volta a destra e poi a sinistra della sedia successiva, poi a destra e infine ancora a sinistra
5. Scegli tre personaggi o animali presenti nel disegno e senza parlare, prova a interpretarli (ossia comportarti come loro) uno alla volta. Quando un tuo compagno di gioco indovina passa a quello successivo (se giochi da solo, interpreta i personaggi uno dopo l'altro finché ti fa piacere)
6. Cammina 10 passi all'indietro, mettendo la punta del piede contro il tallone del piede davanti. Prima di tirare il dado indietreggia la tua pedina di 3 caselle
7. Cammina come una formica attraversando almeno tre stanze (scegli tra cucina, salotto, bagno, camera, studio,...)
8. Sdraiati sulla schiena come una coccinella rovesciata. Tenendo la schiena bella rotonda, dondola avanti e indietro come una barchetta per 10 volte.

9. Alzati in piedi e assumi una postura per te comoda. Attento, dovrai rimanere fermo e immobile come una statua fino a quando toccherà nuovamente a te tirare il dado. Se qualcuno ti vede muoverti perdi un turno e devi aspettare un altro giro prima di tirare il dado (se giochi da solo rimani immobile mentre dici i nomi dei tuoi compagni della scuola dell'infanzia)
10. Mettiti una calza lunga infilata nei pantaloni dietro alla tua schiena, come se fosse la tua coda. Fai fare la stessa cosa a chi gioca con te. Quando siete pronti provate a sfilare la coda del vostro avversario, senza farvi prendere la vostra. Se riesci a prendere la coda per primo avanza di un'altra casella, se la perdi non succede nulla e passi il turno (se giochi da solo prova a metterti altre code o nei pantaloni o nella maglietta e poi scuotiti, saltella e trema finché almeno una coda cade per terra)
11. Scrivi il tuo nome o disegna il tuo contrassegno per terra con il tuo piede, come se la punta del tuo piede contenesse colore
12. Scegli un animale o personaggio del disegno senza dire di chi si tratta e prova a interpretare tre azioni che potrebbe compiere il personaggio (portare la merenda, nascondere le uova, mangiare, farsi la doccia,...). Ricordati che devi far finta di essere proprio quell'animale o personaggio mentre compie le azioni. Quando un tuo compagno di gioco indovina cosa stai facendo, puoi passare all'azione successiva (se giochi da solo, interpreta le azioni una dopo l'altro finché ti fa piacere)
13. Alzati in piedi e allontanati dal tavolo da gioco, in modo che se allarghi le braccia di lato non tocchi niente e nessuno. A questo punto, metti il cuscino sotto ai tuoi piedi e metti le due palline in equilibrio sulle tue mani, senza afferrarle (le dita devono essere tese e il palmo deve guardare verso l'alto). Restando sul posto, compi tre giri completi su te stesso con le braccia tese, senza far cadere le palline. Per ogni giro che esegui senza perdere l'equilibrio dal cuscino e senza far cadere le palline puoi avanzare di una casella
14. Scrivi il tuo nome o disegna il tuo contrassegno nell'aria con la punta del tuo naso
15. Sei arrivato dove c'è il fumo della casa sul disegno, che ti nasconde. Vai in fondo alla stanza in cui stai giocando. Chiedi a un altro giocatore di mettersi di fronte a te ma al lato opposto della stanza. A questo punto il tuo compagno di gioco chiude gli occhi e tende un braccio verso di te dicendo via. Tu prova ad avvicinarti a lui il più possibile, avanzando a zig zag ma senza farti sentire dal tuo compagno. Lui avrà tre possibilità per dire "*sentito*" indicandoti con il braccio (ma senza poter guardare). Se in una di queste volte davanti al suo braccio ci sei tu finisce il tuo turno e il prossimo giocatore tira il dado. Se invece riesci ad arrivare davanti al tuo compagno di gioco fino a toccarlo sulla testa senza farti sentire, potrai avanzare di un'altra casella (se giochi da solo prova ad attraversare la stanza più grande di casa tua senza fare rumore. Se senti che fai rumore da solo, torna indietro e ricomincia)
16. Sdraiati per terra sulla pancia, solleva le braccia di fianco e le gambe, così che per terra tocchi solo la tua pancia. Fai l'aeroplanino buttando fuori tutta l'aria dalla bocca con rumore, poi riprendi fiato e ripeti il tutto per tre volte, senza mai appoggiare né piedi né braccia
17. Alzati in piedi e assumi una postura per te comoda. Attento, dovrai rimanere fermo e immobile come una statua fino a quando toccherà nuovamente a te tirare il dado. Se qualcuno ti vede muoverti perdi un turno e devi aspettare un altro giro prima di tirare il dado (se giochi da solo rimani immobile mentre dici i nomi dei tuoi compagni della scuola dell'infanzia)
18. Fai lo slalom attorno alle 4 sedie, ossia corri tra le sedie, passando una volta a destra e poi a sinistra della sedia successiva, poi a destra e infine ancora a sinistra
19. Lancia e afferra la pallina 5 volte, non fa niente se prendi la pallina al volo o se rimbalza prima a terra

20. Sdraiati sulla schiena come se fossi sospeso ad un ramo. Attraversa passando sotto il tavolo scivolando sulla schiena.
21. Mettiti nella posizione del ragnetto (mani e piedi a terra, con la pancia rivolta verso il soffitto e il sedere staccato da terra). Posizione una calza sull'addome o sulla pancia e portala camminando come un ragnetto fino alla prossima stanza, poi torna indietro sempre come un ragnetto e porta anche la seconda calza allo stesso modo
22. Fai tre volte una capriola in avanti su un tappeto o sul divano o sul letto. Chiedi a chi gioca con te di assicurarsi che non cadi dal letto o dal divano
23. Canticchia tre volte la canzone "siam tre piccoli porcellin, siamo tre birichin, mai nessun ci dividerà, trallala lalà". Mentre canti la canzoncina sculetta, muovendo il sedere a destra e a sinistra
24. Mettiti a quattro zampe con davanti a te una pallina appoggiata a terra. Spostala fino ad arrivare in un'altra stanza e poi portala indietro, solo usando il soffio. Se proprio non riesci con il soffio, prova a spostarla spingendola con la fronte
25. Metti le quattro sedie una dopo l'altra, scavalca la prima passandoci sopra, mentre striscia sotto la seconda. Passa sopra alla terza e sotto all'ultima
26. Metti il cuscino per terra, lontano da altri oggetti. Tu mettiti a quattro zampe un po' più lontano, come se fossi un lupo che deve saltare sulla sua preda, quando sei pronto spicca un salto e atterra con la pancia sul cuscino, ammortizzando con mani e piedi lateralmente. Prova le prime volte su un tappeto o sul letto per non farti male. Esegui questo balzo per catturare la tua preda tre volte
27. Porta a spasso una pallina con i piedi attraversando almeno tre stanze. Prova a non far urtare la pallina contro ostacoli né muri
28. Fai tre volte una capriola in avanti su un tappeto o sul divano o sul letto. Chiedi a chi gioca con te di assicurarsi che non cadi dal letto o dal divano
29. Sdraiati sulla schiena come una coccinella rovesciata. Tenendo la schiena bella rotonda, dondola avanti e indietro come una barchetta per 10 volte.
30. Chiedi a un compagno di gioco di tenere il cuscino davanti a sé. Tu posiziona le tue mani sotto il cuscino senza toccarlo ad una distanza tale per cui il cuscino cadendo possa passare tra le tue mani. Senza darti un preavviso, il tuo compagno di gioco lascerà andare il cuscino. Prova ad afferrarlo al volo prima che tocchi per terra. Se riesci ad afferrarlo almeno due volte su tre, avanza di una casella (se giochi da solo, lancia il cuscino verso l'alto e prova a riprenderlo al volo)
31. Cammina velocemente tra le stanze di casa tua, muovendo le braccia come se stessi volando. Mentre "voli" emetti un suono continuo con la bocca (chi riesce fischiando, oppure un suono continuo, come "aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa"). Quante stanze riesci ad attraversare? Se ne attraversi meno di due, indietreggia di due caselle
32. Sdraiati per terra sulla pancia, solleva le braccia di fianco e le gambe, così che per terra tocchi solo la tua pancia. Fai l'aeroplanino buttando fuori tutta l'aria dalla bocca con rumore, poi riprendi fiato e ripeti il tutto per tre volte, senza mai appoggiare né piedi né braccia
33. Sdraiati sulla schiena come se fossi sospeso ad un ramo. Attraversa passando sotto il tavolo scivolando sulla schiena.

34. Siediti per terra con la schiena dritta, avvicina entrambi i tuoi piedi al sedere e fai toccare le piante dei tuoi piedi. Tenendoti le caviglie, fai muovere in alto e in basso le tue ginocchia, come se le tue gambe piegate fossero le ali di una farfalla. Conta fino a 20 e poi puoi smettere di far volare le tue gambe
35. Porta a spasso una pallina con i piedi attraversando almeno tre stanze. Prova a non far urtare la pallina contro ostacoli né muri
36. Prendi le due calze a gomito. Chiedi ai tuoi compagni di gioco di chiudere gli occhi. Saltella e vai a nascondere saltellando le due calze a gomito come se fossero le uova del coniglio di Pasqua. Quando le hai nascoste trona al posto saltellando. Di a chi gioca con te che può aprire gli occhi e scegli chi dovrà andare a cercare le calze-uova. Se vuoi puoi aiutare la persona dicendo se è vicino o se è lontano (se giochi da solo prova ad andare a prendere le calze-uova che hai nascosto, muovendoti in un modo diverso, che hai inventato tu)
37. Metti le quattro sedie una dopo l'altra, scavalca la prima passandoci sopra, mentre striscia sotto la seconda. Passa sopra alla terza e sotto all'ultima
38. Prendi una pallina o una delle calze, camminando a quattro zampe all'indietro come uno stercorario, prova a spingere la pallina con i piedi per almeno tre stanze. Attento a non far andare a sbattere la pallina contro oggetti o muri. Guarda all'indietro per capire dove vai
39. Alzati in piedi e allontanati dal tavolo da gioco, in modo che se allarghi le braccia di lato non tocchi niente e nessuno. A questo punto, metti il cuscino sotto ai tuoi piedi e metti le due palline in equilibrio sulle tue mani, senza afferrarle (le dita devono essere tese e il palmo deve guardare verso l'alto). Restando sul posto, compi tre giri completi su te stesso con le braccia tese, senza far cadere le palline. Per ogni giro che esegui senza perdere l'equilibrio dal cuscino e senza far cadere le palline puoi avanzare di una casella
40. Cammina 10 passi all'indietro, mettendo la punta del piede contro il tallone del piede davanti. Prima di tirare il dado indietreggia la tua pedina di 3 caselle
41. Sei arrivato al traguardo: fai una danza per celebrare la tua vittoria. Ricorda di fare un inchino davanti a chi ha giocato con te, perché è grazie a loro se il gioco ha funzionato (se giochi da solo fai un inchino davanti a uno specchio, sei stato bravo anche da solo)