



COORDINATE YOGA



GRUPPI CLASSE SUGGERITI: CLASSE 1° E 2° SCUOLA PRIMARIA

MATERIALE NECESSARIO: GRIGLIA CARTACEA O PROIETTATA ALLA LIM

N. DI PARTECIPANTI: GRUPPO CLASSE

LIVELLO DI ATTIVITÀ: MODERATO

PREPARAZIONE: GRIGLIA DISPONIBILE ALLA VISTA DI TUTTI GLI ALUNNI

COLLEGAMENTI CURRICOLARI: MATEMATICA, GEOGRAFIA

*QUESTA PAUSA ATTIVA È STATA ELABORATA DA UN INSEGNANTE E DAGLI ALUNNI DELL'ISTITUTO
COMPRESIVO BASSA SABINA (RI)*

IN PIEDI, ACCANTO AL BANCO **UN/UNA ALUNNO/A** DESIGNATO
DALL'INSEGNANTE **INDICA LE COORDINATE CHE CORRISPONDONO AD
UNA DELLE POSIZIONI YOGA.**

TUTTI I COMPAGNI DI CLASSE LEGGONO LA GRIGLIA INDIVIDUANDO ED
ASSUMENDO LA POSIZIONE INDICATA.

VEDI LA GRIGLIA COORDINATE YOGA.



COORDINATE YOGA

4

ORSO



TRIANGOLO



3

ALBERO



GUERRIERO



2

DINOSAURO



AEREO



1

MONTAGNA



GABBIANO



QUESTA PAUSA ATTIVA
È STATA ELABORATA
DA UN INSEGNANTE
E DAGLI ALUNNI
DELL'ISTITUTO
COMPRESIVO
BASSA SABINA (RI)

A

B