

L'alfabeto motorio

| | | | |
|---|---|----------|--|
| A | Salta 5 volte su un piede. | N | Cammina sulle punte dei piedi per 5 passi. |
| B | Fai 3 giri su te stesso. | O | Fai 3 flessioni. |
| C | Esulta come Cristiano Ronaldo per 2 volte. | P | Da sdraiato nuota a rana per 5 volte. |
| D | Stai per 5 secondi in equilibrio su un piede. | Q | Rotola per 5 volte come un panda. |
| E | Marcia come un soldato per 5 passi. | R | Da sdraiato nuota a dorso per 5 volte. |
| F | Raccogli un oggetto senza usare la mani. | S | Fai 1 capriola in avanti. |
| G | Da sdraiato pedala come in bici per 5 volte. | T | Cammina a 4 zampe per 5 passi. |
| H | Cammina sulle ginocchia per 5 passi. | U | Fai 5 addominali. |
| I | Striscia per 10 secondi. | V | Salta come un canguro per 5 volte. |
| J | Balla per 10 secondi. | W | Siediti tre volte consecutive. |
| K | Salta come una rana per 5 volte. | X | Muoviti come un robot per 10 passi. |
| L | Prova a fare la spaccata. | Y | Da in piedi alza 5 volte il ginocchio. |
| M | Muovi le braccia come delle ali per 5 volte. | Z | Batti le mani 5 volte. |
| Spazio tra una parola e l'altra: fai un salto e batti i piedi in aria. | | | |