

# Pausa Attiva

**COSTRUIRE I 6 DADI PER LE PAUSE ATTIVE**

Ritagliate e poi incollate le forme, per ottenere i 6 dadi per le vostre pause attive!  
Questo format può essere fotocopiato, per fornirne una copia a classe e/o per creare dei dadi più grandi.

**SEZIONE 2  
PROPOSTE PER  
LE PAUSE ATTIVE**



**IL CONTAMOVIMENTI**

2  
1 3 5 6  
4

**ATTIVA... (LA)... MENTE!**

LANCIARE/  
AFFERRARE

CAMMINARE

CORRERE

SALTARE/  
SALTELLARE

MUOVERSI  
A PIACERE...  
AD OCCHI CHIUSI

TRADURRE  
IN MOVIMENTO

**SEI CAPACE DI...?**

RITMO!

EQUILIBRIO

EQUILIBRIO  
CON UN OGGETTO

EQUILIBRIO  
CON UN  
COMPAGNO

EQUILIBRIO  
E BODY  
DRUMMING

RITMO  
E BODY  
DRUMMING

**GIOCHI  
A STAR BENE?**

APRIRE  
E CHIUDERE  
LE DITA

CIRCONDURRE  
LE SPALLE

...PIÙ VERTICALE  
POSSIBILE

...COME UNA «C»

CONTARE  
IN APNEA

TRATTENERE  
IL RESPIRO

**IMMAGINA... IN QUANTI MODI?**

LA PALLA

LE INIZIALI

IL BURATTINO  
SENZA FILI

LE  
PRESENTAZIONI

LA FARFALLA

LA MIA GIORNATA

**PROVA A...**

MIMARE LO SPORT  
CHE TI PIACE

NUOTARE

TIRARE  
DI SCHERMA

BOXARE

MIMARE  
ALTRI SPORT

GIOCARE  
A TENNIS