

## PALLINE -1-

**ETÀ :** dai 10 anni

**TEMPO :** 30 minuti

**MATERIALI :**

- 3 palline da tennis (anche usurate)
- cutter
- cucchiaino
- imbuto da cucina
- sale, zucchero, riso, farina o qualsiasi altro materiale per riempire le palline.
- bilancia
- nastro isolante colorato

**SVOLGIMENTO :** Incidere, con il cutter, la pallina con un taglio di circa 2 cm o abbastanza grande da poter infilare l'imbuto; svuotare la pallina di tutto il suo contenuto aiutandosi con un cucchiaino. Riempire la pallina con il sale o altro materiale. A seconda del materiale usato per il "ripieno" e della quantità, la pallina sarà più o meno pesante. L'importante è che tutte le palline abbiano il medesimo peso e per questo ci si può far aiutare utilizzando una bilancia. Rivestire la pallina con il nastro isolante, cercando di stringerla il più possibile e di ricoprirla uniformemente per evitare che si ovalizzi. Usare nastro di colore diverso per ogni pallina. Se le palline avranno diversi colori, si darà un effetto anche visivo al ritmo negli esercizi. Senza trascurare il fatto che "coloreremo" le rotazioni.



## PALLINE -2-

**ETÀ :** dai 10 anni

**TEMPO :** 30 minuti

**MATERIALI :**

- 3 palloncini grandi
- 150 gr miglio per uccellini (piselli, lenticchie, fagioli, altri semi piccoli e tondi, sabbia, farina)
- 1 bottiglia di plastica
- nastro isolante
- forbici
- colla
- bilancia

**SVOLGIMENTO :** Realizzare un imbuto con il collo della bottiglia di plastica, tagliando poco sotto l'imboccatura. Inserire l'imbuto nel palloncino e versare i semi premendo col dito fino a farli entrare tutti. Chiudere con le dita l'apertura del palloncino facendo un nodo. Chiudere il palloncino con il nastro isolante cercando di mantenere la rotondità. Prendere il secondo palloncino e tagliare il collo; con le dita allargarlo e rivoltarlo, al fine di poter inserire la prima pallina. Infilare il primo palloncino nel secondo facendo attenzione ad inserire il sopra del primo palloncino come prima parte, in modo da mantenere la rotondità. Chiudere ancora l'apertura con un po' di nastro, facendo attenzione a far uscire tutta l'aria. Ripetere il tutto con il terzo palloncino, ma questa volta chiudere l'apertura con la colla, facendo sempre attenzione ad espellere tutta l'aria

