

# LA OLA

<https://www.joyofmovinghandbook.com/it/joy-of-moving/per-l-efficienza-fisica/la-ola>

## Cosa serve

### Senza Materiale

I bambini sono disposti in cerchio, ritti.

Al segnale dell'Educatore si mettono nella posizione di massima raccolta, mani in appoggio al suolo: l'Educatore dice "Ola!" e, contemporaneamente, assume la posizione di ritti braccia alte

Successivamente ritorna alla posizione di partenza.

Il bambino alla sua sinistra si estende non appena l'Educatore ritorna alla posizione iniziale; lo stesso movimento viene effettuato dal compagno a fianco e così per tutti gli altri di seguito.

Il movimento del gruppo assume una forma di onda e può essere ripetuto in senso antiorario.

L'Educatore fa assumere a tutti i bambini a turno il compito di iniziare l'onda

### EVOLUZIONE DEL GIOCO

- Disporsi in cerchio con la fronte verso l'esterno a ripetere il gioco nei 2 sensi
- al comando dell'Educatore, cambiare la posizione nel cerchio, adattando il senso della ola dapprima in forma libera, poi condizionata
- in forma cooperativa, a coppie o terzetti, per mano
- variare la velocità esecutiva
- inserire lo STOP e la ripresa immediata o dopo 1-2 secondi
- provare ad assumere diverse forme geometriche