



Attivamente #iorestoacasa



*Diamo Ritmo
alla Giornata*

Ciao Bambini/e, ciao Ragazze/i lo Staff di Scuola-Sport vi indica alcuni suggerimenti e una serie di esercizi per dare «Ritmo» alla vostra giornata.

****Ricordati di ballare tutti i giorni insieme a Noi le Sigle che hai ricevuto dai tuoi insegnanti**



Attivamente *#iorestoacasa*



Ore 9:00 SVEGLIA PER I PIU' DORMIGLIONI 9:30

ALCUNI PICCOLI SUGGERIMENTI PER UNA GIORNATA A PIENO RITMO

- QUANDO PUOI GIOCA CON MAMMA E PAPA' O CON I TUOI CARI**
- RIORDINA LA TUA CAMERA**
- QUANDO PARLI AL TELEFONO CON I TUOI AMICI «MUOVITI»**
- AIUTA NEI LAVORI DOMESTICI es. apparecchi e sparecchia la tavola**
- QUANDO ESEGUI I COMPITI OGNI 15 MINUTI FAI UNA «PAUSA ATTIVA» :**
ES: Balla le Sigle di Scuola-Sport, fai gli esercizi di Attivamente che ti abbiamo inviato,.....
- ASCOLTA MUSICA E BALLA QUANDO E QUANTO VUOI**
- QUANDO GUARDI LA TV O GIOCHI AL COMPUTER OGNI 15 MINUTI ALZATI E FAI UN GIRETTO PER LA CASA**
- ALMENO UNA VOLTA AL MATTINO ED UNA AL POMERIGGIO MUOVITI COME VUOI/PUOI**



Attivamente

#iorestoacasa

TENIAMOCI IN FORMA

ESERCIZI

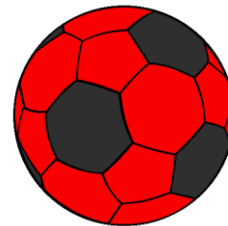
Descrizione

Esegui velocemente senza errori questa sequenza di esercizi per 30 secondi.....ci riesci?



Coordinazione



- Con una palla esegui con due mani 10 palleggi a terra;
- Con una palla esegui con la mano destra 5 palleggi a terra;
- Con una palla esegui con la mano sinistra 5 palleggi a terra.





Attivamente *#iorestoacasa*



TENIAMOCI IN FORMA

ESERCIZI	Descrizione
Flessione del tronco	<p>Seduto a gambe tese e unite, braccia tese in avanti: flettersi in avanti e cercare di toccare le punte dei piedi senza piegare le gambe.</p> 
Resistenza	<p>-Salire 3 rampe di scale: esegui 3-5 volte senza mai fermarti; -Non hai le scale? Esegui 10-20 saltelli alla corda o senza corda (come riesci) per 3 volte di fila.</p>
Piegamenti sulle braccia	<p>Pancia a terra con le braccia flesse e le mani a terra all'altezza delle ascelle: eseguire 4-8 piegamenti di braccia mantenendo le gambe flesse con le ginocchia a terra.</p> 



Attivamente

#iorestoacasa

ESERCIZI	Descrizione
Equilibrio	<p>In piedi braccia aperte in fuori:</p> <ul style="list-style-type: none">-Stacca da terra il piede destro, solleva il ginocchio in alto e rimani in equilibrio sul piede sinistro per 4 secondi;-Stacca da terra il piede sinistro, solleva il ginocchio in alto e rimani in equilibrio sul piede destro per 4 secondi; 
Addominali	<p>Schiena a terra gambe flesse, braccia a terra lungo i fianchi:</p> <p>5-10 flessioni del busto in avanti e arrivare con le mani sulle ginocchia.</p> 
Velocità	<p>Quanto tempo ci metti a spazzare tutti i pavimenti di casa?</p>