



Attivamente



Muoviti
con Me

#IORESTOACASA

Ciao Bambini/e, ciao Ragazze/i lo Staff di Scuola-Sport vi presenta una serie di esercizi, semplici e coinvolgenti da svolgere in casa almeno una volta al mattino e una al pomeriggio.

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



Muoviti
con Me

Percorso per le classi 1^a e 2^a

Muoviti, cammina, marcia sul posto per 3'-4' quando hai finito esegui secondo la tua fantasia i quattro movimenti indicati :

1. Il Canguro (20 saltelli);
2. Statua su un piede 5" e sull'altro 5";
3. Rotoliamo (10 rotolamenti come preferisci tu);
4. Farfalla (sbatti le ali delicatamente 20 volte).

«Con un po'di fantasia puoi inventare tanti altri movimenti»



Percorso per le classi 3^a - 4^a e 5^a

Muoviti, cammina, marcia sul posto per 4'-5' quando hai finito esegui secondo la tua fantasia i quattro movimenti indicati :

1. La Campana (20 saltelli);
2. Il Portiere (20 slanci laterali);
3. Il Mulino a vento (20 circonduzioni in avanti);
4. Trottola da seduti (5 giri da una parte e 5 dall'altra).

«Con un po'di fantasia puoi inventare tanti altri movimenti»