



## #IOMIALLENODACASA

Ciao bambini, mamme, papà e nonni! Per continuare ad allenarsi e mantenersi in forma vi propongo questa scheda di esercizi da fare a casa, da eseguire due giorni alla settimana. Fatela e se volete mandatemi un video, sarei felici di vedervi! Scegliete una musica di sottofondo che vi piace, sarà divertente! Buon allenamento! Anche a distanza ;)

Giorgia

### RISCALDAMENTO - ESERCIZI

per 15 secondi:

- camminando, ruotare le braccia, prima una e poi l'altra per un paio di volte, poi entrambe, prima in avanti e poi indietro
- seduti, gambe distese, allunghiamo le braccia verso l'alto e poi verso le punte dei piedi ben tese. A gambe divaricate, mi allungo sulla gamba dx, poi sulla sx e infine al centro. Fare la stessa cosa da in piedi con le gambe divaricate. Ogni esercizio va ripetuto 4 volte
- sul posto, leopardo (skip alto), asinello (corsa calciata), in giro per la stanza camminare a gambero.
- slalom tra pupazzi/sedie, in avanti e indietro (dando le spalle agli ostacoli). Scavalcare i pupazzi saltellando a piedi uniti o da accovacciati a 'coniglietto/rana'
- candela
- capovolta
- spaccata
- sacco pieno, sacco vuoto

## GIOCHI

- strega tocca colore
- lupo mangia frutta
- scatoline
- 1, 2, 3 stella
- rialzo/lava
- frozen (acchiapparella)
- statuine o palla avvelenata con la musica. Si stoppa la musica e anche i bambini. (possibili penalità: fare 5 saltelli sul posto, saltellare su un solo piede, imitare la sorella/mamma/nonno...)
- gioco del mimo e dello specchio (un bambino di fronte all'altro, uno fa i movimenti e l'altro lo deve imitare)
- corsa dei paperi (bambini in riga, accovacciati, mani sulle ginocchia. Si 'corre' fino ad arrivare al traguardo. Vince chi arriva prima)