

Bene, Bambini, Mamme, Papà, Nonni,
siete pronti per un po' di esercizio?
Abbiamo preparato per voi alcune idee
Per divertirvi anche insieme...
...e allora 1,2,3, pronti via!



Ecco quello che ci serve:





1. Trasformiamoci in orsi e proviamo a camminare come loro, ma per farlo, prepariamo un bel percorso ad ostacoli usando gli oggetti che abbiamo a casa.

2. Ed ora invece prendiamo una pallina e facciamo fare lo stesso percorso controllandola con un piede.



3. Bravissimi! Ora ancora più difficile: prendete un bastone e fate fare il percorso alla pallina. Mi raccomando, state molto concentrati, le palline fanno sempre quello che vogliono loro!

4. Molto bene, ora proviamo a fare lo stesso sul tavolo, con una pallina più piccola.

Possiamo preparare un percorso ad ostacoli e farlo percorrere alla pallina spostandola prima con un dito.



5. Ora prendi qualcosa, un cucchiaino o una spatola e porta la pallina a fare il percorso ad ostacoli.

6. Adesso, prepara una pallina di carta e prendi una cannuccia, ora il tuo soffio diventerà il motore della pallina. Puoi farle fare il percorso o fai una gara con la tua famiglia!



7. Sai che puoi anche giocare a pallacanestro?
Prendi una scatola o una pentola e divertiti a fare centro!

