

#iorestoacasaeeinforma

-Calcio dei bambini-

N.B. Segui SEMPRE le direttive emanate dalle autorità sanitarie in ambito emergenza COVID-19!
I seguenti esercizi sono da eseguire in casa, sul piazzale/giardino o posteggio preferibilmente **INVIDUALMENTE** o al limite con il tuo nucleo familiare.

Il dado magico

Lancia il dado e fai l'esercizio corrispondente

Per fare questo gioco ti serve:

- dado e pedine
- ev tavola da gioco (gioco dell'oca)

Fonte: Tamara Crivelli



Mima per 10" dei movimenti della box



Salta 5 volte più in alto che puoi



Nel minor tempo possibile tocca tre pareti diverse



Fai 10 addominali e 10 dorsali



Fai 3 giri del tavolo su un piede solo



Jolly: dimostra un esercizio di tua scelta e fallo eseguire a chi vuoi tu

