



Ciao bambini!  
Oggi per la settimana del papà abbiamo pensato ad un'attività coinvolgente da fare insieme: che ne dite di fare ginnastica con il papà? Preparate il percorso con i materiali che vi abbiamo elencato e quando siete pronti....VIA!!!!!!

LA GINNASTICA CON PAPÀ



Ciao bambini!  
siete pronti a fare ginnastica con papà?

LA GINNASTICA CON PAPÀ

Per prima cosa, un po' di riscaldamento:



10 piegamenti



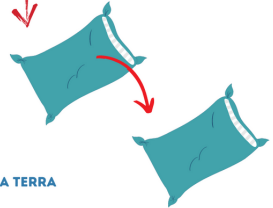
10 salti



10 allungamenti



**SALTA I CUSCINI A PIEDI UNITI,... E FATTI INSEGUIRE DAL PAPÀ!**



PREPARA ALCUNI CUSCINI A TERRA DISTANZIATI TRA DI LORO



**GIOCHIAMO A BASKET ESPLOSIVO!!!**  
IL PAPÀ SI SIEDE DI SPALLE E LANCIA I PELUCHE DIETRO DI LUI... TU DOVRAI ESSERE PRONTO CON UN CESTO A PRENDERE I PELUCHE AL VOLO PER FARGLI FARE CANESTRO



PREPARA UN CESTO PIENO DI PALLINE DI CARTA O PICCOLI PELUCHE E DUE CESTINI



PREPARA ALCUNE BOTTIGLIE SU DUE FILE LASCIANDO UN PO' DI SPAZIO TRA UNA E L'ALTRA



CHIEDI AL PAPA' DI FARE UNA GARA CON TE FACENDO UNO SLALOM TRA LE BOTTIGLIE SALTELLANDO CON IL SACCHETTO!! IL PRIMO CHE ARRIVA VINCERA' UN DOLCETTO!

CHIEDI AL PAPA' DI METTERSI A GATTONI E FARTI SALIRE SULLA SCHIENA COME FOSSE UN VERO CAVALLO E DI FARTI FARE IL GIRO INTORNO AL TAVOLO 2 VOLTE



**BRAVISSIMI!!!! LA VOSTRA GINNASTICA PER OGGI È FINITA...IL MODO MIGLIORE PER TERMINARE L'ATTIVITÀ È SALTARE IN BRACCIO AL PAPÀ E FARTI FARE DUE COCCOLE!**

