



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!!!!!!





Ciao bambini!
siete pronti a fare
ginnastica con papà?



Per prima cosa, un po' d riscaldamento:



10 piegamenti



10 salti

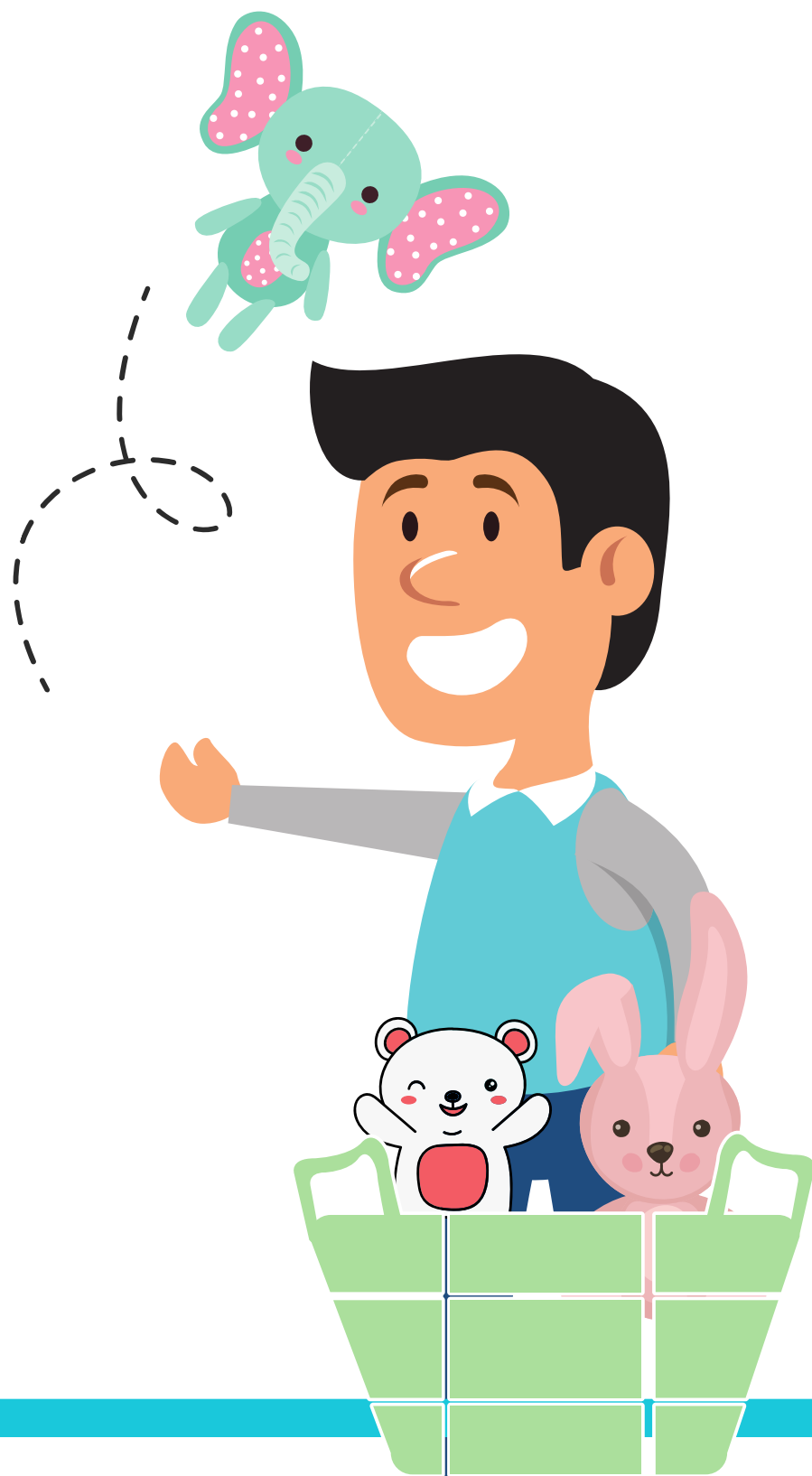


10 allungamenti



GIOCHIAMO A BASKET ESPLOSIVO!!!

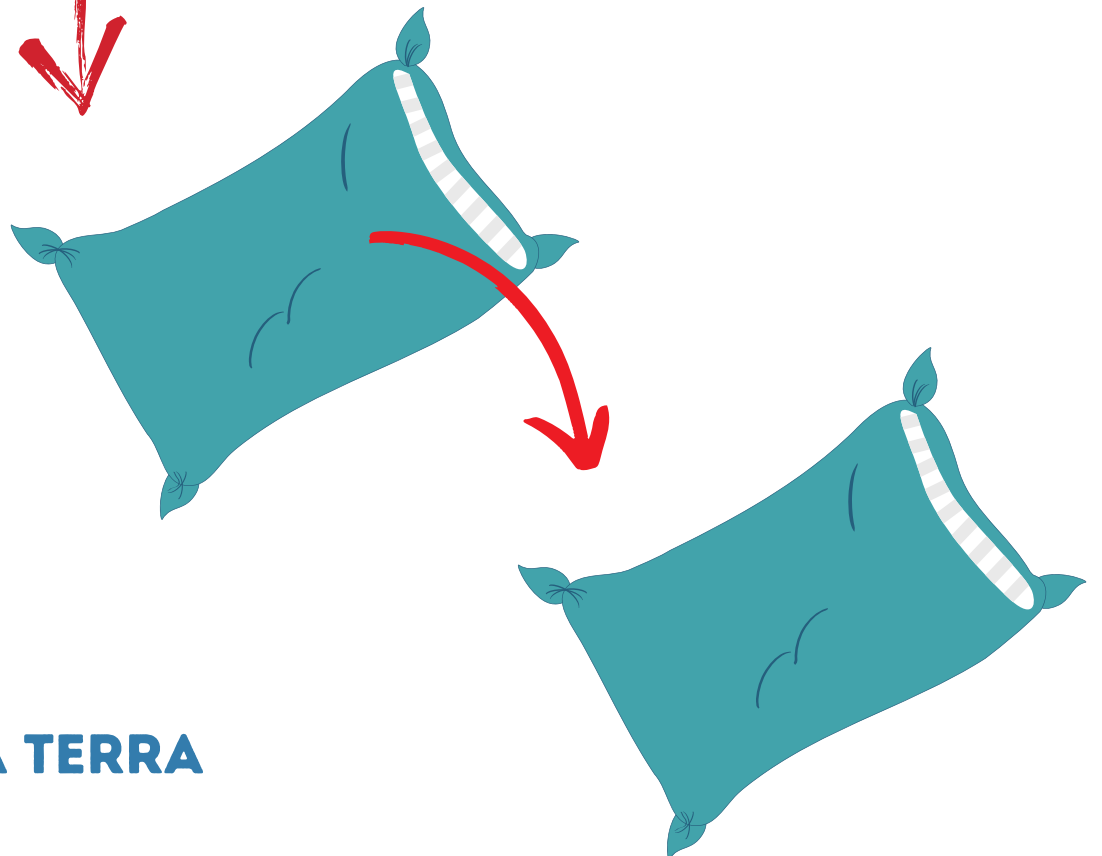
FATE SEDER IL VOSTRO PAPA' DAVANTI A VOI IN MODO CHE VI DIA LE SPALLE , ALLONTANATEVI UN POCHINO E CHIEDETEGLI DI LANCIARE PALLINE DI CARTA O PICCOLI PELUCHE VERSO DI VOI... VOI DOVRETE ESSERE VELOCI ED ATTENTI PER RIUSCIRE A "CATTURARE" CIÒ CHE VERRA' LANCIATO , DENTRO AD UN CESTO FACENDOGLI FARE CANESTRO



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



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



**PREPARA ALCUNI CUSCINI A TERRA
DISTANZIATI TRA DI LORO**



**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!**

