

## **ESERCIZI PER LE ATTIVITA' DI BABY GAME E MULTYSPORT**

ECCO ALCUNI CONSIGLI PER MANTENERVI ATTIVI DURANTE LA PAUSA DALLE NOSTRE ATTIVITA':

- FATE LE SCALE; SE LE AVETE IN CASA POTETE ALLENARVI CERCANDO DI SALIRE E SCENDERE IL MAGGIOR NUMERO DI GRADINI POSSIBILE.
- AIUTATE I GENITORI E I NONNI NELLE FACCENDE DOMESTICHE (APPARECCHIARE, SPARECCHIARE, PORTARE LA SPESA...).
- RACCOGLIETE SEMPRE I VOSTRI GIOCHI ACCOVACCIANDOVVI SULLE GAMBE. POTETE PROVARE A SISTEMARLI TRASPORTANDOLI SALTELLANDO SU UN PIEDE, SALTELLANDO A DUE PIEDI O CAMMINANDO ACCOVACCIATI COME DEGLI GNOMI.
- APPENA VI ALZATE LA MATTINA ALLUNGATEVI BENE STIRACCHIANDO VERSO L'ALTO LE BRACCIA E FATE DELLE RESPIRAZIONI PROFONDE.
- PRIMA DI ANDARE A LETTO SDRAIATEVI A TERRA CON LE GAMBE APPOGGIATE AL MURO E PROVATE A STARE RILASSATI ASCOLTANDO SOLO IL RUMORE DEL VOSTRO RESPIRO.
- DOPO CHE STATE TANTO TEMPO SEDUTI A FARE I COMPITI O RILASSATI SUL DIVANO, ALZATEVI E FATE UNA CORSETTA ATTORNO AL TAVOLO O SUL POSTO.
- POTETE INOLTRE MISURARVI CERCANDO DI COMPIERE IL MAGGIOR NUMERO DI SALTELLI SUL POSTO O CERCARE DI STARE IL PIU' TEMPO POSSIBILE IN EQUILIBRIO SU UN PIEDE.

DI SEGUITO TROVATE UNA GRIGLIA IN CUI POTETE SEGNARE OGNI VOLTA LE ATTIVITA' CHE FATE TRA QUELLE INDICATE IN ALTO O QUANTE VOLTE RIPETETE IL CIRCUITO DI ESERCIZI.

A PRESTO,

MANUELA, SANTIAGO, GIULIA, ARIANNA, ESTER