



## Il dado della forza

Il dado ti mantiene in forma!



1° ciclo



Salute



30 min.



**Materiale:** 1 foglio di carta, nastro adesivo, pennarello



Con una forbice, ritaglia le forme della pagina seguente e prepara il tuo dado con l'aiuto di nastro adesivo o colla. Se preferisci puoi anche fabbricare il tuo dado personale con esercizi e forme di movimento individuali. Seguono alcuni spunti:

- Restare in piedi su una gamba per 10 secondi
- Saltellare su una gamba sola 10x
- Eseguire la forma del gatto con la schiena rotonda
- Eseguire la candela per 10 secondi
- Saltare con la corda 20x
- In equilibrio su una corda
- Capriola sul letto
- Spostarsi in ogni stanza della casa il più velocemente possibile
- Toccare 5 oggetti rossi presenti in casa
- Passare sotto il tavolo
- Dare libero sfogo alla propria creatività...

- Diventa un maestro del movimento e tira il dado 15 volte
- Diventa un mago del movimento e tira il dado 30 volte
- Diventa un supereroe del movimento e tira il dado 50 volte

**Più difficile: rafforzarsi ulteriormente usando il dado!**

*«Prepara la tua sequenza, aggiungendo un elemento dopo l'altro...»* Dopo aver tirato il dado, ogni volta aggiungi un esercizio alle forme già eseguite prima. Sei in grado di ripetere tutto senza dimenticare nessun movimento nell'ordine corretto?





# SPORT AT HOME

Idee per fare movimento e sport a casa



