

APRILE



**Spring into
action**

Calendario sportivo

Nome:	Maestro:
--------------	-----------------

Obiettivo:

portare le famiglie ad essere ancora più attive fisicamente, assumendo uno stile di vita sempre più salutare. Svolgi ogni giorno una diversa attività con con i tuoi famigliari.

Indicazioni:

dopo che un allievo ha completato la sua attività quotidiana, un adulto dovrà mettere un✓ e le iniziali del proprio nome come controllo. Non saltare nemmeno un giorno! Nel caso capitasse, metti una "X"

Prima di cominciare...sai cosa vuol dire "spring break"? E "spring into action"? Visto che puoi consultare il computer e tuoi famigliari scopriilo prima di iniziare il calendario sportivo 😊😊 e scrivi la risposta nello spazio qui sotto



Se non conosci le attività, guarda i tutorial in fondo alle pagine

Fatto ✓	Giorno	Attività giornaliera "Calendario sportivo"
	1	Entra nel mese sportivo: trova qualcuno della tua famiglia con cui fare 20 jumping jack ¹
	2	Ripassa le tabelline mentre fai gli squat a una gamba sola ² . Scegli un tuo fratello o genitore per Questa attività (es. tuo fratello dice: "8" e tu reciti tutta la tabellina dell'8).
	3	Fatti una camminata (attorno all'isolato e mantenendo la distanza sociale!)
	4	Lo sapevi che una lattina di coca cola contiene ca. 25 grammi di zucchero? Fai 25 "passi dell'alpinista" ³
	5	Fai stretching di 5 muscoli diversi a tua scelta. Mantieni ogni allungamento per 15 secondi.
	6	Aiuta un tuo familiare a fare le pulizie primaverili! Coinvolgi anche altri membri della famiglia
	7	Fai più "superman" ⁴ che puoi in una sola volta!
	8	Trova 2 tuoi famigliari e fate 30 jumping jack assieme
	9	Vai fare una passeggiata (attorno all'isolato e mantenendo la distanza sociale!)
	10	Fai flessioni larghezza spalle mentre fai lo spelling di diverse parole scelte dal tuo partner (fratello o genitore; es. Sandro = S-A-N-D-R-O)
	11	Lo sapevi che un cono gelato ha ca. 13 grammi di grasso? fai 3 serie da 13 squat ⁵
	12	Scegli 5 muscoli da allungare (stretching). Mantieni ogni allungamento per 15 secondi
	13	Aiuta uno dei tuoi famigliari a svolgere un'attività domestica all'aperto (es. giardinaggio, tagliare il prato, strappare le erbacce, ecc.)
	14	Fai quanti più squat riesci a fare di fila
	15	Raduna tutti gli altri famigliari: fate 40 jumping jack assieme
	16	Trova un altro familiare; fai dei "saltelli squat" ⁶ alternando le gambe e recitando i nomi dei 5 continenti. Continua come segue: il tuo partner dice il nome di un continente e tu devi dire il nome di una nazione che ne fa parte, sempre svolgendo l'esercizio. Poi fate cambio ruoli.
	17	Vai a farti una passeggiata. Se ce l'hai, porta il cane con te. (attorno all'isolato e mantenendo la Distanza sociale!).
	18	Lo sai che una ciambella americana ha ca. 280 calorie? Fai corsa sul posto fino e conta fino a 280. Puoi variare il tipo di corsa (es. ginocchia alte).
	19	Scegli uno dei tuoi famigliari: fate più flessioni che potete
	20	Riunisci tutta la famiglia: fate 50 jumping jack assieme
	21	Leggi un libro o un fumetto facendo le "sedute al muro" ⁷
	22	Prendi un tappetino/asciugamano e fai tre serie di addominali: ogni serie ha un numero di ripetizioni uguale al doppio dei tuoi anni
	23	Esci a passeggio con il cane (attorno all'isolato e mantenendo la distanza sociale!)
	24	Con almeno un altro famigliaire fai 2 serie da 8 burpees ⁸

¹Jumping jack tutorial: <https://www.youtube.com/watch?v=TuLpX0ELm2c>

²Squat su una gamba sola tutorial: <https://www.youtube.com/watch?v=7SMzPn4LGjQ>

³Passi dell'alpinista tutorial: <https://www.youtube.com/watch?v=jXO3JFI7xoE>

⁴Foca Superman tutorial: <https://www.youtube.com/watch?v=2KXYtYP6spg>

⁵Squat tutorial: <https://www.youtube.com/watch?v=lv9ttgcj6Js>

⁶Saltelli squat alternati: <https://www.youtube.com/watch?v=1KGoFKarfiY>

⁷Sedute al muro tutorial: <https://www.youtube.com/watch?v=cgmyOyPYoi4>

⁸Burpees tutorial: <https://www.youtube.com/watch?v=qEOjCTnTud0>

	25	Lo sapevi che un hot dog contiene ca. 530mg di sodio? Fai 530 "alzate del soffitto!" ⁹
	26	Inventa un gioco che puoi fare in questo periodo e provalo con un tuo familiare
	27	Lo sapevi che una merendina contiene in media 30gr di zucchero? Muoviti a granchio per un tempo uguale al numero dei tuoi anni moltiplicato per 30. Se non riesci, puoi usare la calcolatrice o farti aiutare dai genitori/fratelli
	28	Vai a farti una passeggiata (attorno all'isolato e mantenendo la distanza sociale!).
	29	Giornata sollevamento pesi: aiuta i tuoi familiari a portare diversi oggetti che devono spostare (es. borse della spesa, la posta, le posate e tutto ciò che va in tavola, scopa e aspirapolvere quando si pulisce, ecc.)
	30	Appena sveglio, con quanti più familiari possibili, esegui il risveglio muscolare che troverai a seguente: https://www.youtube.com/watch?v=F1_FfG9WgUo

... E siamo arrivati anche alla fine di questo mese...adesso che hai finito, puoi mandare la tabella al maestro!

(non è un obbligo!)

**Divertiti e
con tutta la
nonostante**



**rimani in forma
famiglia,
tutto!!!**

⁹ Alzate del soffitto tutorial: <https://www.youtube.com/watch?v=oyEy1amLjDw>

