



Calendario sportivo - Maggio

*“ Un esercizio al giorno per tutto maggio
mantiene in forma
anche uno scarafaggio”
(cit. maestro Yoda, “Guerre Stellari”)*

Ciao Ragazzi!

Pronti per un altro mese all'insegna dell'attività fisica? Sì? E allora sotto! ☺

Nome:	Maestro/a:
<u>Obiettivo:</u> Il calendario incoraggia gli allievi e le famiglie a diventare più attive e ad assumere uno stile di vita salutare. Ogni giorno si chiede agli allievi di svolgere diverse attività con almeno un membro della famiglia e in alcuni casi sotto la supervisione di un adulto <u>Indicazioni:</u> Dopo che un allievo ha completato l'attività giornaliera, può mettere un segno ✓ o scrivere le proprie iniziali nella casella a sinistra dell'attività svolta. Non saltare nemmeno un giorno! Nel caso capitasse, metti una "X".	

✓ Fatto	Giorno	Attività giornaliera calendario sportivo
	4	Vai a fare una passeggiata.
	5	Un kiwi contiene ca. 60 mg (milligrammi) di vitamina C. Esegui 60 “pugni all'aria” (https://www.youtube.com/watch?v=8BPuS9uj5c8)
	6	Scegli 5 differenti esercizi tra quelli proposti finora dal maestro Sandro e dalla maestra Federica. Poi scegli 5 muscoli che hai utilizzato per svolgere gli esercizi e “allungali” facendo stretching. Mantieni ogni allungamento per 20 secondi
	7	Divertimento familiare: tra le varie attività proposte dai maestri di ed. fisica scegliete la vostra preferita e svolgetela!
	8	Fai più “sollevamenti del tronco” che puoi (link video: https://www.youtube.com/watch?v=Pw-J9ZZaFDg)
	9	Fai il giocoliere toccando un pallone con i piedi per 5-10 minuti
	10	Esegui l'esercizio del” jacks saltellante” per 1 40 secondo mentre dici parole che cominciano con la lettera “M”. Sfida un tuo familiare! Per rendere la sfida più interessante, stabilisci delle categorie (es. “tutte le città e i paesi che cominciano con la “M”)
	11	Vai a farti una bella passeggiata (se ce l'hai e hai il permesso dei tuoi genitori, portati anche il cane).

12	Un mazzetto di broccoli contiene ca. 60mg di calcio. Fai 2 volte per 30 secondi “lo scalatore di montagne” (link video: https://www.youtube.com/watch?v=zT-9L3CEcmk)
13	Svolgi il mini allenamento dell'uomo ragno (https://www.youtube.com/watch?v=YC_V8hnU2PY&t=159s). Scegli 5 differenti tipi di muscoli da allungare che secondo te hai usato per fare gli esercizi. Mantieni ogni allungamento per 20 secondi
14	Divertimento familiare😊: andate in giardino e fate un gioco tu e tutti i tuoi famigliari!
15	Fai quanti più squat sei in grado di fare (link video: https://www.youtube.com/watch?v=YC_V8hnU2PY&t=159s)
16	Con almeno uno dei tuoi famigliari gioca a passare e a tirare un. Contate chi fa meno errori!
17	Perform squats while someone calls out math problems for you to answer.
18	Fai una passeggiata (se ce l'hai e i tuoi genitori ti danno il permesso, porta fuori anche il cane)
19	I fagioli contengono ca. 500mg di potassio. Fai una corsetta leggera in giardino (o con il permesso dei tuoi genitori, attorno al tuo quartiere) contando mentalmente fino a 500. Puoi ripetere l'esercizio (prendendoti le giuste pause) anche 2-3 volte al giorno.
20	Prendi un tappetino/asciugamano e fai tre serie di addominali: ogni serie ha un numero di ripetizioni uguale al doppio dei tuoi anni
21	Divertimento familiare! Raggruppa la tua famiglia e a turno scegliete ognuno un esercizio da svolgere insieme!
22	Esegui consecutivamente quante più flessioni possibili (con le ginocchia appoggiate al pavimento; link video: https://www.youtube.com/watch?v=VV7rKLAIB0s). Metti un cuscino sotto le ginocchia
23	Sfida i tuoi famigliari ad una partita di “planking hockey”
24	Mantieni la posizione di plank (link video: https://www.youtube.com/watch?v=LS70SVb_dvY) per 30 secondi mentre dici il nome di tutte le città che conosci. Sfida un tuo famigliare! Puoi ripetere il gioco cambiando tema (invece delle città, puoi scegliere ad esempio le squadre di calcio)
25	Va a farti una bella passeggiata!
26	Mezzo bicchiere di mirtilli contiene 40 IU di vitamina A. Esegui 40 plank jacks (non per forza di fila). Link video: https://www.youtubcom/watch?v=3VpkylcnT64
27	Svolgi l'allenamento “guardiani della galassia” (link video : https://www.youtube.com/watch?v=y2nURI5x0WU&t=14s). In seguito, scegli 5 muscoli da allungare che hai usato per svolgere gli esercizi. Mantieni ogni allungamento per almeno 20 secondi
28	Divertimento con tutta la famiglia! Tutti insieme costruite (in casa o in giardino) un percorso a ostacoli con gli oggetti che trovate. Chi sarà il più veloce?
29	Scegli tra un allenamento tra quelli proposti nelle settimane precedenti e svolgilo in compagnia dei tuoi famigliari!

	30	<i>Pensa alle attività che abbiamo fatto quando potevamo ancora andare in palestra. (es. calcio, saltelli con la corda, ecc.). Sceglينه una ed esercitati per almeno 10 minuti.</i>
	31	<i>Mentre fai saltelli sul posto o saltelli alla corda (scegli tu) per 30 secondi ripeti le tabelline con uno dei tuoi familiari. Poi fate cambio...chi farà meno errori di calcolo senza smettere di saltellare?</i>

Ricorda

- scegli un luogo sicuro (senza spigoli e oggetti di valore pericolosi nelle vicinanze)
- a fine mese, porta/manda il calendario al tuo maestro.
- Non è obbligatorio svolgere solo l'attività indicata per ogni singolo giorno, puoi farne molte altre tra quelle in calendario o scegliendo tra quelle delle scorse settimane

Buon divertimento!



Balli scatenati!

Visto che ci avviciniamo alla “bella stagione”, divertiti con delle sfide di ballo! Prova a eseguire 3 delle seguenti combinazioni a tua scelta proposte nel video che trovi al seguente link:

<https://www.youtube.com/watch?v=vvKTmIm-Alo&feature=youtu.be>

Se ti va sfida un tuo familiare o un compagno (a distanza)!

Buon divertimento!