

Programma di allenamento #2



Provare nuovi esercizi e perfezionare quelli già imparati

Le schede da scaricare aiutano a comprendere e a svolgere correttamente gli esercizi di questo programma di allenamento.

Da sapere

I giovani hanno bisogno di almeno un'ora di movimento ogni giorno. I bambini più piccoli hanno bisogno di molto più di un'ora di movimento, a un'intensità medio-elevata.

Riscaldamento

Iniziamo con l'esercizio di riscaldamento introduttivo.

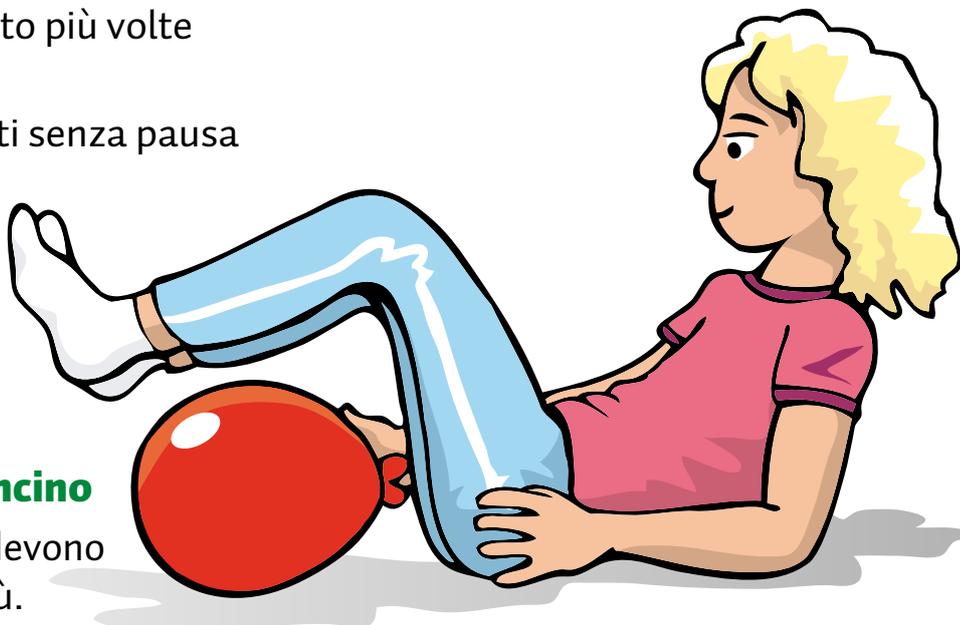
Conosci già le sequenze di queste sessioni di allenamento?

Sei pronto per un livello più avanzato in questo esercizio?

**Ping pong con il palloncino**

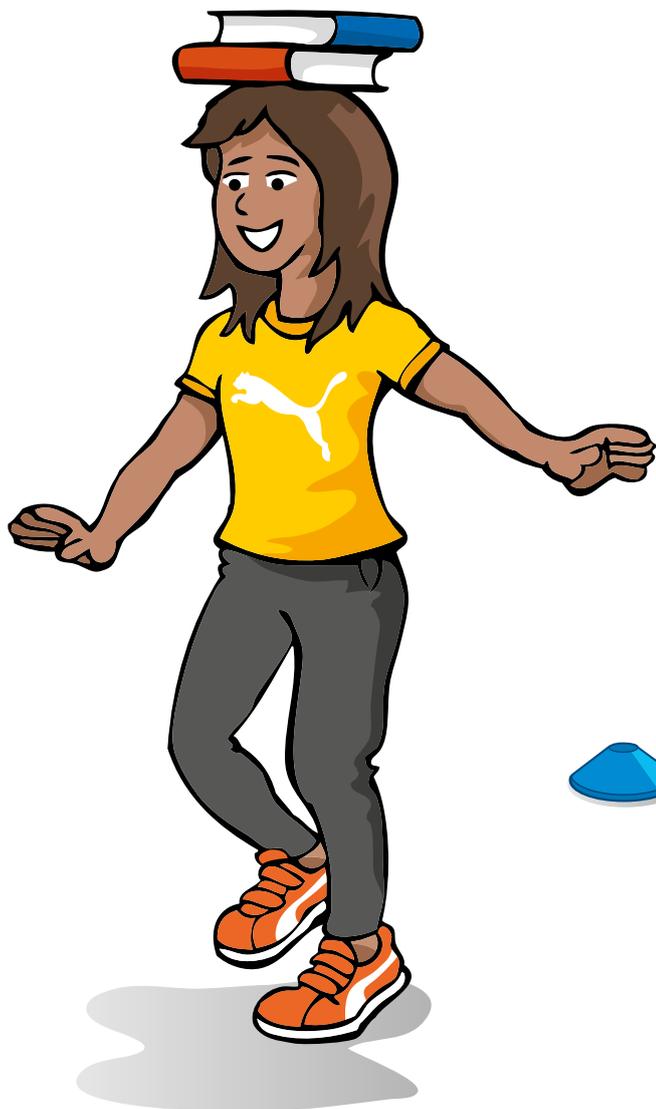
Sicuramente avrai già svolto più volte questo esercizio.

Gioca per almeno 20 minuti senza pausa e conta i punti.

**Allenamento degli addominali con il palloncino**

I tuoi muscoli addominali devono essere allenati ancora di più.

Stringi le gambe intorno al pallone e piega le gambe in modo che i tuoi piedi non tocchino più il pavimento. Riesci a farlo per dieci volte?

Riscaldamento**Tenere i libri in equilibrio**

Hai già migliorato il tuo equilibrio?

Posa sulla tua testa almeno due libri impilati e cerca di tenerli in equilibrio camminando su una corda sul pavimento.

**Giocoleria**

Riesci già a fare il giocoliere per dieci minuti con due palline o due paia di calzini senza farli cadere?

Riesci ancora a ricordare i singoli passi di danza e la sequenza della coreografia inventata?



Coreografia familiare

Oggi cerca una musica dal ritmo più veloce.

Esegui per tre volte insieme alla tua famiglia i passi studiati senza commettere errori. Ora aggiungi ai passi studiati tre ulteriori sequenze di passi provando a memorizzare la coreografia ampliata.

Riscaldamento

Corri velocemente per tre volte intorno alla casa.

Il trofeo delle scale

Questo esercizio sollecita e rafforza le tue gambe.

Per eseguirlo, cerca una scala con almeno dieci gradini.

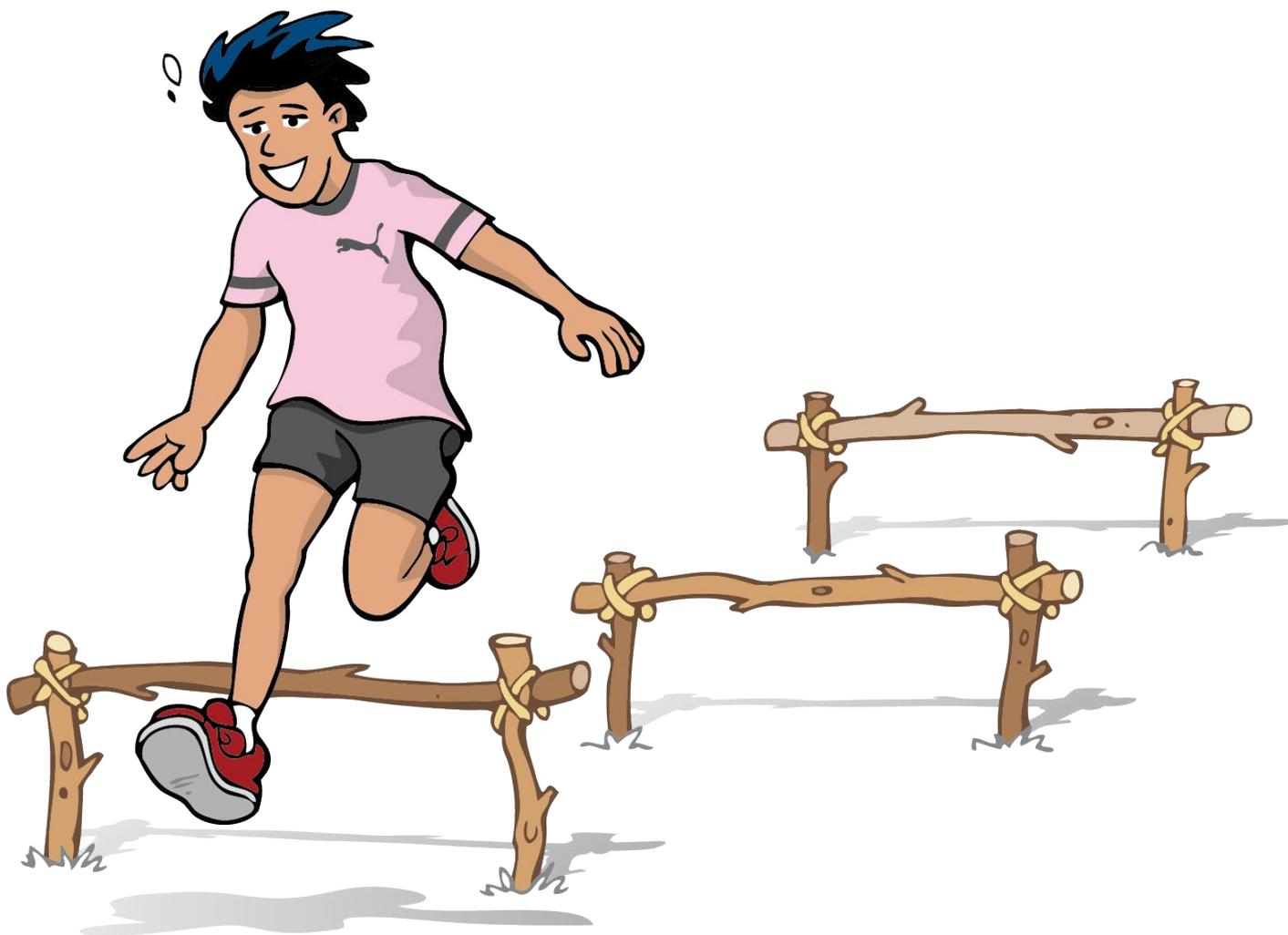
Quanto ci vuole prima che le tue gambe si stanchino? Fai una pausa e ripeti il trofeo delle scale.



Oggi si esce.

Riscaldamento

Ripeti per dieci minuti i passi di danza nuovi che hai imparato.



Corsa agli ostacoli all'aria aperta

Raccogli in giardino, accanto alla casa o in un bosco vicino, tanti ramoscelli, alcuni piccoli altri più lunghi.

Costruisci il percorso a ostacoli su un prato.

Riesci a saltare tutti gli ostacoli senza farli cadere?

Oggi devi fare movimento la mattina presto.



La staffetta per apparecchiare la tavola

Pianificate una colazione o un brunch insieme.

Prendete le stoviglie e le posate necessarie.

Il gioco può iniziare.

Riuscite ad apparecchiare la tavola in squadra senza perdere nessun oggetto?



Bricolage e piegamenti fino a contorcersi!

Hai già scoperto le istruzioni di bricolage e di gioco per il Twister artigianale fatto con le impronte della mano?

Di che cosa hai bisogno:

Un grande lenzuolo chiaro

Colori a dita o acquerelli delle tonalità di giallo, rosso, blu e grigio

Puoi trovare le istruzioni per il bricolage e di gioco su **<https://www.ubs-kidscup.ch/it/blog>**