7 aprile

Buongiorno bambini,oggi vi consiglio di muovervi in casa attraverso un bel gioco,

il gioco delle patate..

fate un bel giretto per casa come riscaldamento e alzate e abbassate le braccia respirando come facciamo in palestra.

Saltellate piano e poi iniziate una lentissima marcia.. fermatevi e riposate ,poi ripartite,dopo aver bevuto,dirigendovi in cucina e prendendo le patate..

le metterete tra le ginocchia senza perderle e ..una alla volta..le porterete in una altra stanza dentro un contenitore..

piu' patate avete e piu' vi divertirete .

.se non son patate può essere altro a vostra disposizione ,anche palle fatte di carta ..vincerete se tutte saranno nel contenitore.

Poi, strisciate verso una camera a caso o rotolate piano,meglio in presenza di un adulto come facciamo in palestra.

Infine prendete un libro, mettetelo sulla testa e..camminate cosi'…buon divertimento ai miei bambini…e scrivete sul libretto che avete per ed fisica cosa ne pensate..