

## COMPITI DI ED. MOTORIA PER IL 14/04/2020

Ecco una serie di esercizi che potrai fare tranquillamente in casa con l'utilizzo della corda, su cui ci eravamo tanto allenati nella palestra e nel cortile della scuola l'anno scorso!

- 10 saltelli in avanti con la corda
- 5 saltelli a piedi uniti con la corda
- 2 saltelli all'indietro con la corda ( questo esercizio è facoltativo)
- 3 capriole in avanti
- 10 respiri in piedi, da fermi, con le braccia alzate durante l'inspirazione e in basso durante l'espirazione
- RIPETERE TUTTA LA SERIE DA CAPO PER TRE VOLTE!!!