

Un saluto a tutti voi dallo Staff Selvazzano Basket!

In questo momento di isolamento sociale e di “astinenza da palestra” sentiamo il bisogno di tenerci in contatto con voi e soprattutto con i vostri bambini/e. In collaborazione con lo staff Petrarca Basket abbiamo messo a punto questa dispensa.

Abbiamo l'intenzione di coinvolgervi in più proposte che vi faremo, un po' alla volta, da oggi in poi. I bambini saranno i **protagonisti** delle azioni suggerite ma voi, con noi, sarete i **“facilitatori del loro divertimento”**.

Suggeriamo per le varie prove di divertirsi anche a fare dei piccoli VIDEO e/o FOTO e di pubblicarli nella chat del proprio gruppo.

PRIMO STEP “prepariamo i giochi”

Occorrente:

- carta da riciclo (riviste, giornali, ecc.)
- scotch
- 1 pentola con diametro di circa 25 cm
- 1 sedia con schienale
- 2 bottiglie di plastica vuote da 1 litro o 2 litri
- 2 bottigliette da mezzo litro
- 1 tavolo
- 1 corda da 1 metro e mezzo in su
- 1 metro
- 1 cronometro (va benissimo la funzione che trovate nello smartphone)

Preparazione:

1. Con la carta e lo scotch costruite almeno 15 PALLINE (vedi esempio in foto)



2. Ora utilizzando la pentola e la sedia...scatenate la vostra fantasia e trasformatela in un CANESTRO!