

## EDUCAZIONE FISICA

Dedicare almeno un'ora al giorno per attività sportive come correre, camminare, andare in bici e altro. Invito tutti i genitori a proporre esperienze sportive ai propri figli nel periodo estivo e di farli avvicinare ad uno sport finora mai praticato come potrebbe essere il nuoto o l'arrampicata o il tennis. Esercitarsi, inoltre, ogni giorno nei saltelli con la corda, ed eseguire almeno due serie da dieci di addominali e piegamenti sulle braccia.