

DETOX CHALLENGE COSTRUTTIVE – LAVIS 2024

Challenge per i Giochi Tradizionali

DIFFICOLTÀ FACILE: 2 volte alla settimana 45 minuti di gioco con almeno 3 compagni all'aria aperta (NO calcio)

DIFFICOLTÀ MEDIA: 3 volte alla settimana 30 minuti di gioco con almeno 4 compagni all'aria aperta (1 volta si può calcio)

DIFFICOLTÀ DIFFICILE: 3 volte alla settimana 1 ora di gioco con almeno 4 compagni all'aria aperta (1 volta si può calcio)

Challenge “Brutte Stories”

Trova una cosa **interessante** e una cosa **utile** che puoi imparare da un video YouTube (difficoltà: facile) o TikTok (difficoltà: difficile). Pensa ad entrambe le cose come qualcosa che possa durarti nel tempo, come interesse e come utilità. Prova a fare uno schema/riassunto di questa cosa su un quaderno a tua scelta. Presenta il tuo schema/riassunto ai tuoi compagni al termine della challenge.

Musical Workshop Challenge

DIFFICOLTÀ FACILE: 5 minuti di riscaldamento muscolare al giorno e svolgere la coreografia 1 volta

DIFFICOLTÀ MEDIA: 10 minuti di riscaldamento muscolare al giorno e svolgere la coreografia 3 volte

DIFFICOLTÀ DIFFICILE: 10 minuti di riscaldamento muscolare e 5 minuti di stretching al giorno e svolgere la coreografia 5 volte

Yoga Challenge

DIFFICOLTÀ FACILE: 1 ciclo di saluto al sole tutti i giorni

DIFFICOLTÀ MEDIA: 6 cicli di saluto al sole tutti i giorni

DIFFICOLTÀ DIFFICILE: 120 cicli totali di saluto al sole durante il periodo di sfida, eventualmente anche nella modalità "collaborativa", cioè, creando un gruppo di partecipanti ed autoassegnandosi un numero di cicli a testa da svolgere nel periodo di sfida, fino ad arrivare ad un totale di 120

Progetto realizzato nell'ambito del Piano Giovani di Lavis 2024 da: