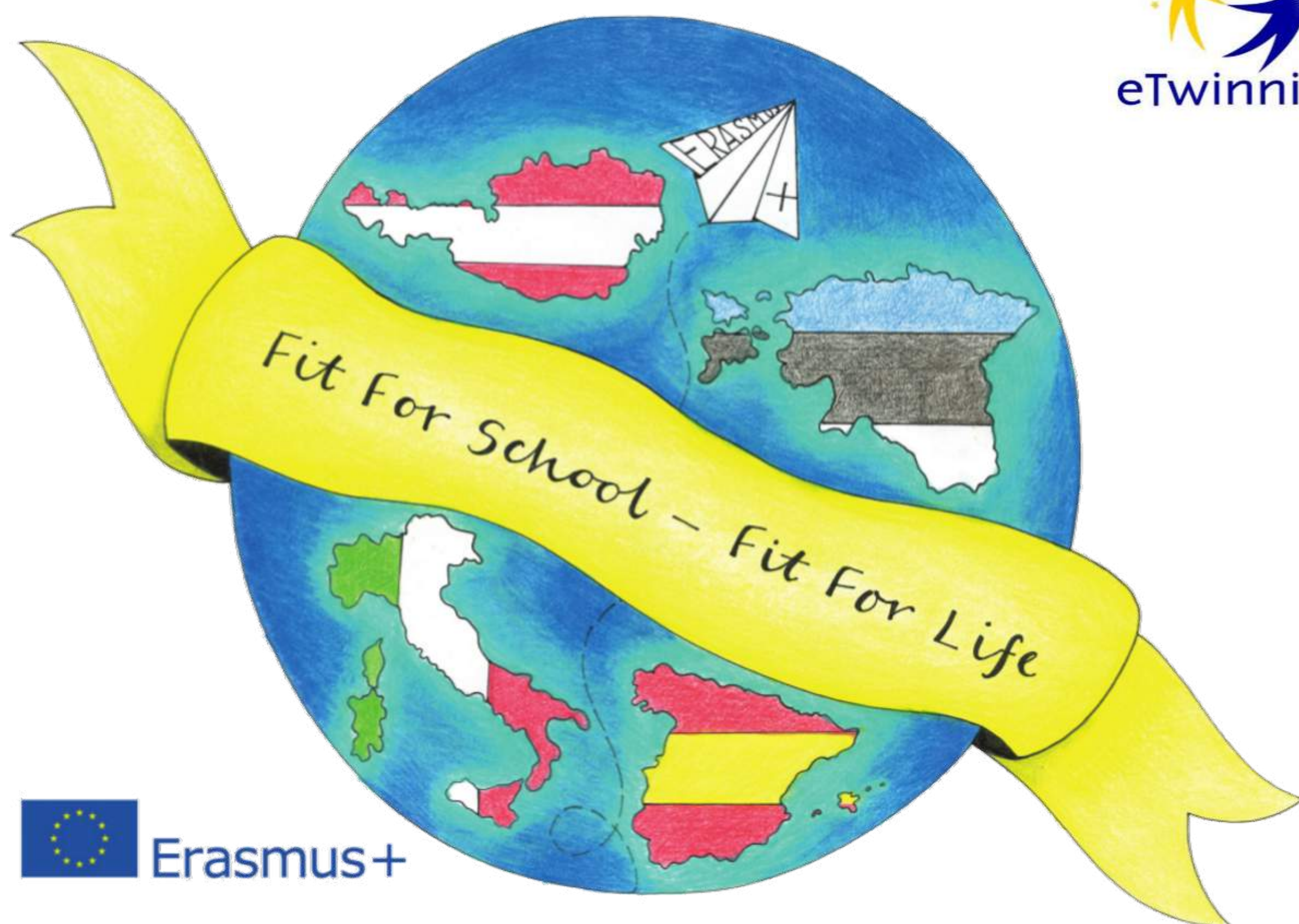
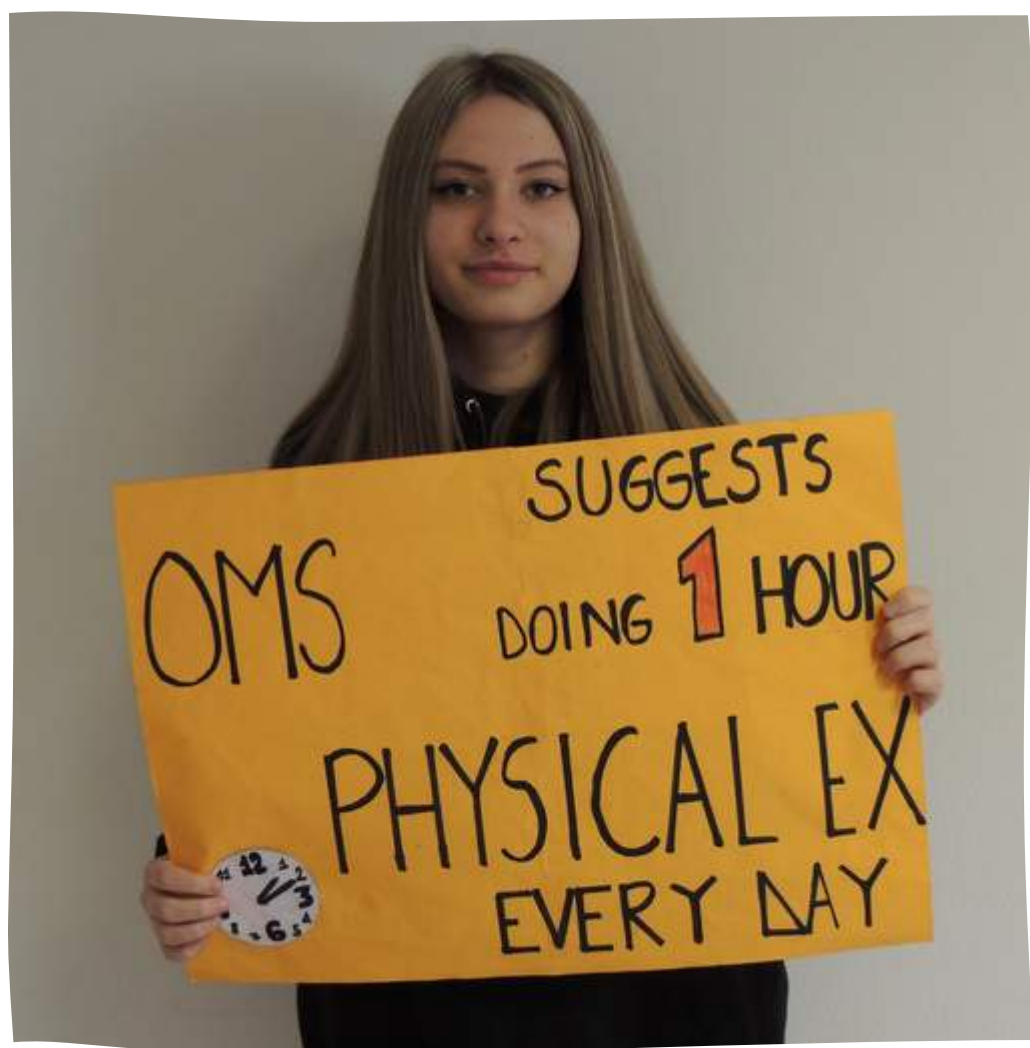


Fit for School Fit for Life



Exercises Calendar

The World Health Organization suggests:



*Take care of your body!
It's the only place you have to live.*



Funded by the Erasmus+ Programme of the European Union



At school



SIT DOWN CORRECTLY



X NO



YES

LIFT WEIGHTS CORRECTLY



X NO



YES

RELAX YOUR MUSCLES



Before a test



In order to find the right concentration,
try these two exercises:



Hand on your heart

Stretch your left arm in front of you and make a fist
Put your right hand flat on your heart
Change your arms and try to do it faster
Try to do the movements while you walk or stand on one foot



Flash



In pairs, face each other and do the following movements at the same time:
first, slap your thighs,
second, clap your hands,
third, show your hands with the thumbs pointing left, right, up or down
Repeat these movements until the thumbs of the partners have the same direction
Then you change partners



Funded by the Erasmus+ Programme of the European Union



Let's move!

Do you know that our attention lasts 20 minutes when we are learning?
That's why it's very important to stop for a few minutes and
do some exercises to relax; then you'll learn much better!
Do it every day at school!
Let's try out!



COORDINATION

JUMP AND OPEN THE ARMS AND THE LEGS
IN ANOTHER JUMP CLOSE THEM AGAIN

STRENGTHENING

STAND UP,
BRING A BOOK OVER YOUR HEAD,
THEN BEND YOUR LEGS



MOBILITY

SIT WITH YOUR HANDS ON YOUR KNEES
FLEX THE BACK
AND SIT STRAIGHT AGAIN

BALANCE

KEEP THE BALANCE ON ONE LEG
PULL THE OTHER ONE CLOSE TO YOUR CHEST
AND STAY IN THIS POSITION



RELAXATION

ROTATE YOUR HAND ON YOUR BELLY
MASSAGE THE LUMBAR AREA WITH YOUR CLOSED FISTS
TICKLE YOUR HEAD WITH YOUR FINGERS



Funded by the Erasmus+
Programme
of the European Union



Let's play!

1. We need m_____t to feel good
2. You need e_____y to do things
3. Our schoolbag is on our
4. It is the main motto of Erasmus+ project
5. Start your day with g_____s
6. It is the main motto of European Union
7. It is one of the countries by the Baltic Sea
8. Healthy eating and s_____are important to be fit
9. Rome is the capital of
10. It is one of the countries that borders Italy
11. It is northwest of Italy

When I run,
it's a fun!

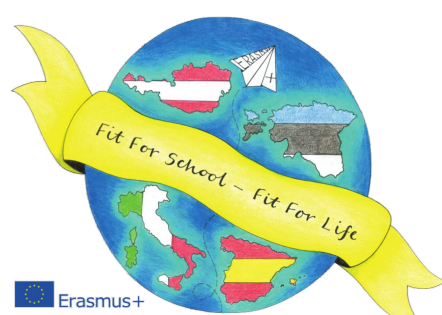
Football, football!
It's fun to play!
I'm shouting
"Hey! Hey! Hey!"

1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																				
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																				
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																				
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- I like to move on Monday
 I like to move on Tuesday
 I like to move on Wednesday
 I like to move on Thursday
 I like to move on Friday
 I am lazy on Saturday and Sunday



Funded by the Erasmus+ Programme of the European Union



September

MONDAY

BALANCE

Stand on one leg and stretch your other leg by pulling it towards your bottom

ITALIANO: Stai su una gamba, tenendo il piede dell'altra con la mano. Rimani in equilibrio
DEUTSCH: Stehe aufrecht und dehne ein Bein nach hinten
EESTI: Seisa ühel jalal, hoia teist jalga üleval ja painuta seda käega taha
ESPAÑOL: Mantente sobre una pierna y agarra el pie de la otra con tu mano



TUESDAY

RELAXATION

Circle a ball on the hand of your mate

ITALIANO: Ruota una pallina sul palmo del compagno
DEUTSCH: Kreise einen kleinen Ball auf der Hand deines Partners
EESTI: Veereta palli oma kaaslaste peopesal
ESPAÑOL: Haz círculos con una bola en la mano de tu compañero



WEDNESDAY

COORDINATION

Circle a ring around your wrist

ITALIANO: Ruota un anello al polso
DEUTSCH: Kreise einen Ring um das Handgelenk
EESTI: Tee võimlemisrõngaga randmeringe
ESPAÑOL: Haz círculos con un aro alrededor de tu muñeca



THURSDAY

STRENGTHENING

With two balls between your hands, push towards your mate

ITALIANO: Con due palle in mano, fai pressione verso il compagno
DEUTSCH: Haltet zwei Bälle in den Händen und stützt euch gleichzeitig darauf
EESTI: Seistke nägudega vastamisi, käed on ette sirutatud, kätte vahel on pall. Suruge palli teineteise poole
ESPAÑOL: Con dos bolas en las manos, empuja a tu compañero



FRIDAY

MOBILITY

Sit down and bend your back, then sit upright again

ITALIANO: Da seduto, piegati in avanti e poi torna alla posizione di partenza
DEUTSCH: Setze dich auf einen Stuhl, beuge und strecke abwechselnd deinen Rücken
EESTI: Istu, painuta keha ette ja venita oma selga
ESPAÑOL: Siéntate y flexiona tu espalda, después estírate otra vez



Funded by the Erasmus+ Programme of the European Union



October

MONDAY BALANCE

Stretch out your arms and put one foot in front of the other, if possible without distance

ITALIANO: Stendi le braccia verso l'esterno e cammina mettendo un piede davanti all'altro
DEUTSCH: Strecke deine Arme seitlich aus und setze einen Fuß vor den anderen, möglichst ohne Abstand
EESTI: Hoiä kättega tasakaalu ja kõnni võimlemisalusel jalg jala ees
ESPAÑOL: Estira los brazos y pon un pie delante del otro, a ser posible sin dejar distancia entre ellos



TUESDAY RELAXATION



Use your hands to push your head softly to the left and to the right

ITALIANO: Con le mani prendi la testa e fletti lentamente il collo a destra e a sinistra
DEUTSCH: Drücke mit den Händen den Kopf vorsichtig nach links und nach rechts
EESTI: Seisa üks käsi pealael, teine lõual ja painuta pead vasakule ja paremale
ESPAÑOL: Con tus manos empuja la cabeza con suavidad hacia la izquierda y la derecha

WEDNESDAY COORDINATION

Touch every finger with your thumb

ITALIANO: Congiungi le dita uno alla volta con il pollice
DEUTSCH: Berühre mit deinem Daumen alle Finger der Reihe nach
EESTI: Puuduta põidlagä ükshaaval oma käe kõiki sõrmi
ESPAÑOL: Toca todos tus dedos con el pulgar



THURSDAY STRENGTHENING



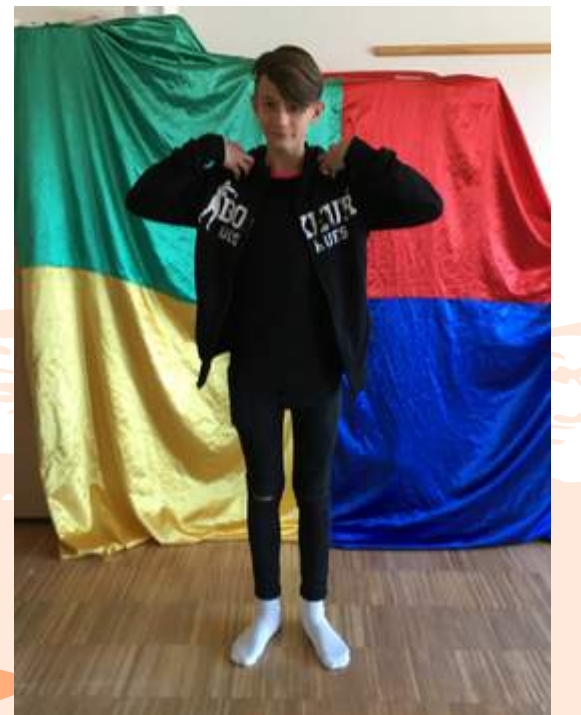
Candle: lie down on your back, bring your legs upwards

ITALIANO: Candela: sdraiati e porta la gambe verso l'alto
DEUTSCH: Kerze: Drücke dein Becken nach oben und strecke die Beine wie eine Kerze
EESTI: Heida põrandale ja tee turiseisu tõstes jalad üles
ESPAÑOL: Vela: Túmbate en el suelo y levanta las piernas

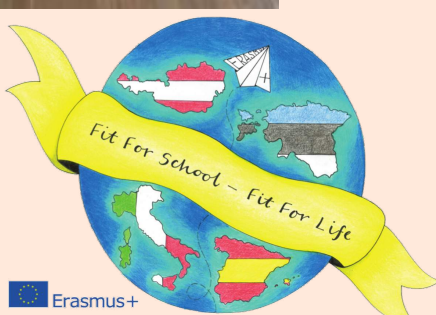
FRIDAY MOBILITY

Place your hands on your shoulders and circle them forward and backward

ITALIANO: Porta le mani alle spalle. Ruote le spalle avanti e poi indietro
DEUTSCH: Lege deine Hände an die Schultern und kreise sie nach vorne und nach hinten
EESTI: Seisa käed õlgadel ja tee õlaringe
ESPAÑOL: Coloca tus manos sobre los hombros y haz círculos hacia delante y hacia atrás



Funded by the Erasmus+ Programme of the European Union



Erasmus+

November

MONDAY

BALANCE

Raise your right leg back, stretch your arms to the side and bend your upper body forward, try to keep the balance, then change the leg

ITALIANO: Alza la gamba destra e stendila dietro, apri le braccia verso l'esterno e rimani in equilibrio.

Poi cambia gamba

DEUTSCH: Hebe das rechte Bein nach hinten, strecke deine Arme zur Seite und beuge deinen Oberkörper nach vorne (Standwaage), versuche das Gleichgewicht zu halten, dann wechsele das Bein

EESTI: "Pääsuke" - toetu ühele jalale, teine jalg liigub taha, käed on sirutatud kõrvale. Seisa, seejärel vaheta jalga

ESPAÑOL: Alza la pierna derecha hacia atrás, estira tus brazos hacia los lados, echa tu cuerpo hacia delante y trata de mantener el equilibrio. Después cambia de pierna



TUESDAY

RELAXATION



Stand, then jump and spread your legs and arms at the same time, then stand again (Jumping Jack)

ITALIANO: Gambe divaricate, salta aprendo e chiudendo gambe e braccia contemporaneamente

DEUTSCH: Springe und öffne gleichzeitig deine Arme und Beine (Hampelmann)

EESTI: Seisa jalad koos, käed vastu külgi. Tee harkihüpe, samal ajal liiguvad sinu käed üles ja sa teed plaksu

ESPAÑOL: De pie, salta abriendo y cerrando brazos y piernas

WEDNESDAY

COORDINATION

Gently roll a ball on your mate's back

ITALIANO: Ruota delicatamente una palla sulla schiena del compagno

DEUTSCH: Kreise einen Ball sanft auf dem Rücken deines Partners

EESTI: Veereta väikest palli kaaslase seljal

ESPAÑOL: Rota de forma delicada una bola sobre la espalda de tu compañero



THURSDAY

STRENGTHENING



Stand hip-wide outward on the toes, stretch your arms forward and bend your knees

ITALIANO: Piega le gambe leggermente divaricate e stai sulla punta dei piedi, stendi le braccia in avanti

DEUTSCH: Stehe hüftbreit auf den Fußspitzen nach aussen, strecke die Arme nach vorne und beuge die Knie

EESTI: Seisa varvastel, siruta käed ette ja kõverda põlved

ESPAÑOL: De puntillas pon los brazos estirados hacia el frente y dobla tus rodillas

FRIDAY

MOBILITY

Grab the gymnastic band with your hands, put it over your head with your arms outstretched and then bring it behind your body

ITALIANO: Stendi l'elastico sopra la testa e poi portalo dietro la schiena

DEUTSCH: Fasse das Gymnastikband mit den Händen und führe es mit gestreckten Armen über den Kopf und wieder zurück

EESTI: Seisa, jalad harkseisus, käed on kõrval, tagant võimlemiskummiga ühendatud. Vii käed üle pea selja taha ja siis ette

ESPAÑOL: Agarra un banda elástica con las palmas de tu mano, ponla sobre tu cabeza estirando los brazos y llévala hacia atrás



Funded by the Erasmus+ Programme of the European Union



Erasmus+

December

MONDAY BALANCE

Stand on one leg with a book on your head,
then change your leg

ITALIANO: Stai in equilibrio su un piede con un libro sulla testa. Poi cambia piede
DEUTSCH: Stehe auf einem Bein und lege dir ein Buch auf den Kopf. Bleibe in dieser Position und wechsele dann den Bein
EESTI: Seisa ühel jalal, raamat pea peal. Seejärel vaheta jalga
ESPAÑOL: Mantente sobre una pierna con un libro sobre la cabeza, después cambia de pierna



TUESDAY RELAXATION



With one hand, gently press a ball on your mate's
back and rotate it

ITALIANO: Massaggia delicatamente la schiena del compagno con una palla
DEUTSCH: Drücke einen Ball mit einer Hand auf den Rücken des Partners und lass ihn kreisen
EESTI: Suru palli käega vastu kaaslaste selga. Veereta palli
ESPAÑOL: Con una mano, de forma delicada presiona una bola contra la espalda de tu compañero y rótaala

WEDNESDAY COORDINATION

Tie your right ankle with your mate's left ankle,
then walk together

ITALIANO: Lega la caviglia destra alla caviglia sinistra del tuo compagno. Camminate insieme
DEUTSCH: Binde den rechten Fuß deines Partners mit deinem linken Fuß zusammen, dann geht gemeinsam
EESTI: Seo oma jalg kokku kaaslaste jalaga (ühe vasak, teise parem jalg). Kõndige
ESPAÑOL: Ata tu tobillo derecho con el izquierdo de tu compañero y luego camina



THURSDAY STRENGTHENING



With both hands, hold a book over your head and
then put it on your shoulders

ITALIANO: Prendi un libro e portalo sopra la testa, poi sulla spalla destra ed infine su quella sinistra
DEUTSCH: Nimm ein Buch in die Hände und halte es über deinen Kopf. Dann lege es auf deine Schultern. Wiederhole dies mehrmals
EESTI: Hoi raamatut mõlema käega oma pea kohal ja seejärel pane kord ühele, siis teisele õlale
ESPAÑOL: Con las dos manos, agarra un libro sobre tu cabeza y luego ponlo sobre tus hombros

FRIDAY MOBILITY

Interlace your fingers and rotate the wrists clockwise
and then counterclockwise

ITALIANO: Congiungi le mani e fai ruotare i polsi, prima in senso orario, poi in senso antiorario
DEUTSCH: Verschränke deine Finger wie zum Beten und drehe sie im Uhrzeigersinn, dann gegen den Uhrzeigersinn
EESTI: Pane käed sõrmseongusse ja tee randmeringe kord ühte-, siis teistpidi
ESPAÑOL: Entrelaza los dedos y rota las muñecas en el sentido de las agujas de reloj y en sentido contrario



Funded by the Erasmus+ Programme of the European Union



January

MONDAY

BALANCE

Lift one of your legs and put it on your knee

ITALIANO: Alza una gamba e appoggiala sul ginocchio, facendo finta di sederti
DEUTSCH: Hebe ein Bein und lege den Fuß auf dein Knie. Danach bleibst du in dieser Position
EESTI: Seisa ühel jalal. Too teine jalg selle ette, vastu põlve
ESPAÑOL: Levanta una de tus piernas y ponla sobre la rodilla



TUESDAY

RELAXATION



Take a ball and rotate it under your foot

ITALIANO: Ruota una pallina sotto il piede
DEUTSCH: Kreise einen kleinen Ball mit deinen Fußsohlen
EESTI: Võta pall, pane jala alla ja veereta
ESPAÑOL: Coge una pelota y rócala debajo de tu pie

WEDNESDAY

COORDINATION

Put a ring on your wrist and throw it to your mate who tries to catch it with his wrist

ITALIANO: Metti l'anello al polso e lancialo al polso del tuo compagno
DEUTSCH: Wirf einen Ring mit deinem Handgelenk zu deinem Partner, der ihn auch mit dem Handgelenk fängt
EESTI: Pane rõngas ümber randme ja viska kaaslasele
ESPAÑOL: Cuelga un aro de tu muñeca y lánzalo hacia tu compañero



THURSDAY

STRENGTHENING



Stretch your arm and press your hand down with the other hand

ITALIANO: Stendi il braccio e spingi all'indietro il palmo con l'altra mano
DEUTSCH: Strecke deinen Arm und drücke die Hand mit der anderen Hand nach unten
EESTI: Siruta oma käsi ette ja suru teise käega selle sõrmed alla
ESPAÑOL: Estira tu brazo y presiona tu mano hacia abajo con la otra mano

FRIDAY

MOBILITY

Lying on your stomach, raise legs and arms at the same time

ITALIANO: Sdraiati a pancia in giù, poi alza gambe e braccia contemporaneamente
DEUTSCH: Leg dich auf deinen Bauch und hebe gleichzeitig deine Arme und Beine
EESTI: Lama kõhuli ja tõstab korraga väljasirutatud käsi ning jalgu
ESPAÑOL: Tumbado boca abajo levanta a la vez brazos y piernas



Funded by the Erasmus+ Programme of the European Union



February

MONDAY BALANCE

Back to back, put your right foot against your mate's left foot and stand in that position

ITALIANO: Schiena contro schiena, tocca con il piede destro il sinistro del tuo compagno e resta in posizione
DEUTSCH: Steh mit einem Partner Rücken an Rücken, drücke deinen rechten Fuß an den linken Fuß deines Partners und bleib so stehen
EESTI: Seiske seljad vastamisi, pane oma parema jala tald kokku kaaslase vasaku jalaga, seiske
ESPAÑOL: Espalda con espalda, pon tu pie derecho contra el izquierdo de tu compañero y mantén la posición



TUESDAY RELAXATION



Rotate a small ball on your mate's face

ITALIANO: Massaggia il viso del compagno con una pallina
DEUTSCH: Rolle einen Ball auf dem Gesicht deines Partners, dann wechselt die Position
EESTI: Masseeri väikese palliga kaaslase nägu
ESPAÑOL: Rota una bola pequeña sobre la cara de tu compañero

WEDNESDAY COORDINATION

Put your left hand on your stomach and make circles; at the same time tap your head with your right hand

ITALIANO: Con la mano destra fai dei movimenti circolari sulla pancia. Allo stesso tempo dai dei colpetti alla testa con l'altra mano
DEUTSCH: Lege deine linke Hand auf den Bauch und mache Kreisbewegungen. Gleichzeitig tippst du mit der rechten Hand auf den Kopf
EESTI: Tee oma vasaku käega kõhul ringe, samal ajal parema käega oma pealage patsutades
ESPAÑOL: Pon tu mano izquierda sobre tu estómago y haz círculos a la vez que pones tu mano derecha sobre la cabeza



THURSDAY STRENGTHENING



Raise a book over your head, then bend your legs and bring it down

ITALIANO: Solleva un libro sopra la testa, poi piega le gambe e porta il libro in basso
DEUTSCH: Stehe auf, nimm ein Buch in die Hände und hebe es über deinen Kopf, gehe dann in die Hocke und steh wieder auf
EESTI: Tõsta raamat oma pea kohale. Siis kõverda jalad ja too raamat alla
ESPAÑOL: Pon un libro sobre tu cabeza, después dobla las piernas y tráelo hacia delante

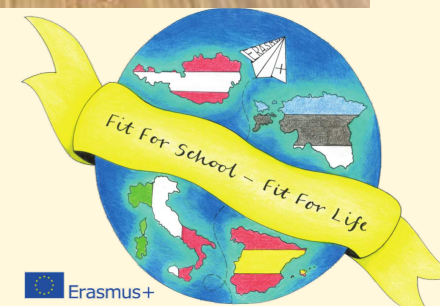
FRIDAY MOBILITY

Stretch an elastic band from your back to your feet, then open and close your legs

ITALIANO: Passa l'elastico dietro la schiena e sotto i piedi. Poi apri e chiudi le gambe
DEUTSCH: Setze dich, gib ein Dehnband unter deine Fußsohle und um deinen Rücken. Öffne und schließe deine gestreckten Beine
EESTI: Istu põrandal, elastikpael jalgade ja selja ümber. Hargita jalad ja seejärel pane nad taas kokku
ESPAÑOL: Estira una banda elástica desde tu espalda hasta tus pies y luego abre y cierra las piernas



Funded by the Erasmus+ Programme of the European Union



March

MONDAY BALANCE

Pull your right thigh to your upper body and stand in balance, then do the same with your left thigh

ITALIANO: Porta la gamba destra al petto e mantieni l'equilibrio. Poi cambia gamba
DEUTSCH: Versuche dein rechtes Bein zu deinem Oberkörper zu ziehen und in Balance zu halten, wiederhole das Ganze mit dem linken Bein
EESTI: Seisa ühel jalal. Tõsta teine jalg põlvest kõverdatuna üles ja suru vastu keha. Hoiu tasakaalu. Korda harjutust teise jalaga
ESPAÑOL: Acerca tu pierna derecha al pecho y mantén el equilibrio, repítelo con la izquierda.



TUESDAY RELAXATION



Massage your face with a small ball

ITALIANO: Massaggiati il viso con una pallina
DEUTSCH: Nimm einen kleinen Ball und massiere dein Gesicht in kreisförmigen Bewegungen
EESTI: Masseeri väikese palliga oma nägu
ESPAÑOL: Masajea tu cara con una pelota pequeña

WEDNESDAY COORDINATION

Hand on your heart

ITALIANO: Allunga il braccio in avanti con il pugno chiuso e metti l'altra mano sul cuore. Cambia le due mani velocemente. Fai questo movimento camminando o stando su un piede
DEUTSCH: Strecke deinen linken Arm nach vorne aus und mache eine Faust. Lege deine rechte Hand flach auf dein Herz. Wechsle deine Arme versuche die Bewegungen schneller. Versuche diese Bewegung während du gehst oder auf einem Bein stehst
EESTI: Seisa, üks käsi südamel, teine ette sirutatud ning sõrmed on rusikas. Käsi tuleb kiiresti vahetada
ESPAÑOL: Estira tu brazo izquierdo hacia delante con el puño cerrado. Tu mano derecha colócala en el corazón. Cambia tus manos e intenta hacerlo rápido.



THURSDAY STRENGTHENING



Sit-ups

ITALIANO: Sdraiati, piega le gambe, metti le mani dietro la nuca. Porta il busto alle ginocchia e ritorna a terra
DEUTSCH: Lege dich auf den Boden, winkle deine Beine an. Dann nimm deine Hände und lege sie seitlich an deinen Kopf. Hebe deinen Oberkörper und leg dich wieder auf den Rücken
EESTI: Lama, käed pea all, jalad põlvedest kõverdatud. Tõuse istesse ja heida uuesti pikali
ESPAÑOL: Acuestate en el suelo, dobla tus piernas, pon tus manos en la cabeza, acerca el pecho a tus rodillas y vuelve a la posición anterior

FRIDAY MOBILITY

Stand upright, turn your head very slowly clockwise, then counterclockwise

ITALIANO: In piedi, ruota molto lentamente la testa in senso orario e poi in senso antiorario
DEUTSCH: Stehe aufrecht mit geradem Rücken, drehe deinen Kopf langsam im Uhrzeigersinn anschließend drehst du deinen Kopf gegen den Uhrzeigersinn
EESTI: Seisa, liiguta oma pead aeglaselt ühele, siis teisele poole
ESPAÑOL: De pie, gira tu cabeza muy despacio en sentido de las agujas del reloj y en sentido contrario



Funded by the Erasmus+ Programme of the European Union



Erasmus+

April

MONDAY BALANCE

Try to stand in the centre of the balanceboard and keep the balance

ITALIANO: Metti i piedi in centro alla pedana e stai in equilibrio
DEUTSCH: Stell dich auf ein Balance Board (Wackelbrett) und versuche das Gleichgewicht zu halten
EESTI: Seisa tasakaalulusel ja hoia tasakaalu
ESPAÑOL: Intenta ponerte de pie sobre un tabla de equilibrio y mantener la posición



TUESDAY RELAXATION



Sit and tickle your head with your fingers very fast

ITALIANO: Siediti a terra e tamburella velocemente la testa con le dita
DEUTCH: Setz dich und tippe deinen Kopf sehr schnell mit den Fingern an
EESTI: Istu põrandal rätsepaistes ja mudi sõrmedega kiirelt oma pead
ESPAÑOL: Siéntate y hazte cosquillas con tus dedos

WEDNESDAY COORDINATION

Beat your right thigh softly with your right fist, then caress your left thigh with your left hand, then do both movements at the same time

ITALIANO: Batti delicatamente con il pugno destro la coscia destra, poi striscia la mano sinistra sulla gamba sinistra. Cerca infine di fare i due movimenti contemporaneamente
DEUTSCH: Klopfe mit der rechten Faust auf den rechten Oberschenkel, streiche mit der linken Hand auf dem linken Oberschenkel vor und zurueck, dann mache beides gleichzeitig
EESTI: Istu toolil, silita käega oma vasakut reit, samas rusikaga paremat reit patsutades
ESPAÑOL: Golpea suavemente tu muslo derecho con el puño derecho, después hazlo con el muslo y puño izquierdo y al final con los dos al mismo tiempo



THURSDAY STRENGTHENING



Put your hands palm to palm and press them together, then grab your fingers and pull in the opposite direction

ITALIANO: Mano contro mano, spingi prima verso l'interno e poi tira verso l'esterno
DEUTSCH: Presse die Handflächen zusammen, dann ziehe mit den Fingern in die entgegengesetzte Richtung
EESTI: Seisa, käed ees kõverdatult, suru peod kokku, sõrmed on rusikas. Ava rusikad ja suru käsi erinevates suundades
ESPAÑOL: Pon las palmas de tu manos una contra otra y presiona, después agarra tus dedos y tira en dirección contraria

FRIDAY MOBILITY

Rotate your left arm backwards and at the same time rotate your right arm forwards, then change direction

ITALIANO: Ruota il braccio sinistro all'indietro e contemporaneamente il braccio destro in avanti, poi cambia direzione
DEUTCH: Beide Arme in die Luft heben und entgegengesetzt kreisen
EESTI: Tee käteringe: ühe käega ühtepidi, samaaegselt teise käega teistpidi
ESPAÑOL: Gira tu brazo derecho hacia atrás y al mismo tiempo el derecho hacia delante, después cambia de sentido



Funded by the Erasmus+ Programme of the European Union



May

MONDAY

BALANCE

Sit down, hold your mate's hands, put your feet together and lift your legs

ITALIANO: Siediti con un compagno a terra, prendetevi per mano e mettete piede contro piede, alzando le gambe

DEUTSCH: Setzt euch paarweise gegenüber, gebt euch die Hände, legt die Fußsohlen aneinander und versucht die Beine zu heben

EESTI: Istu kaaslasega põrandal, hoidke kätest kinni, pange jalad vastamisi ja tõstke need üles

ESPAÑOL: Siéntate, agarra las manos de tu compañero, poner vuestros pies juntos y levantar las piernas



TUESDAY

RELAXATION



Hammer gently on your mate's back

ITALIANO: Tamburella delicatamente la schiena del compagno

DEUTSCH: Massiere den Rücken deines Partners mit den Handkanten

EESTI: Masseeri kaaslase selga

ESPAÑOL: Golpea suavemente la espalda de tu compañero

WEDNESDAY

COORDINATION

Throw the ball from the right to the left and back again

ITALIANO: Lancia la palla da una mano all'altra

DEUTSCH: Wirf einen Ball von der linken Hand in die rechte und wieder zurück

EESTI: Viska palli paremast käest vasakusse ja siis tagasi

ESPAÑOL: Pasa una bola de tu mano derecha a tu izquierda y repítelo al revés



THURSDAY

STRENGTHENING



Stand with your back straight, join your arms behind your back and grab your fingers

ITALIANO: In piedi, cerca di unire le mani dietro la schiena

DEUTSCH: Steh mit geradem Rücken, führe deine Arme hinter dem Rücken zusammen und fasse die Hände

EESTI: Seisa, vii käed selja taha - ühe ülalt ja teise alt, ühenda käed sõrmseongusse, hoia ja venita

ESPAÑOL: Con la espalda estirada, agarra los dedos de las manos detrás de tu espalda

FRIDAY

MOBILITY

Put your right leg back, place the tiptoe to the ground and rotate your foot, then repeat with the left leg

ITALIANO: Metti la gamba destra dietro, punta il pollice a terra e fallo roteare. Poi cambia piede

Deutsch: Steh mit geradem Rücken, führe das rechte Bein nach hinten und setze nur die Zehenspitzen auf, kreise dann das Bein 10 Sekunden lang, wiederhole die Übung mit dem linken Bein

EESTI: Vii oma parem jalg taha, puuduta suure varbaga maad, too jalg kõrvale. Korda harjutust vasaku jalaga.

ESPAÑOL: Pon tu pierna derecha hacia atrás y mantente sobre los dedos del pie y rótalolo. Despues repítelo con la izquierda



Funded by the Erasmus+ Programme of the European Union



June

MONDAY

BALANCE

Stretch out your arms, stand on tiptoes and lift one leg, then change your leg

ITALIANO: Apri le braccia, mettiti sulle punte dei piedi e alza una gamba, poi cambia gamba
DEUTSCH: Balanciere mit Zehenspitzen auf einem Bein und wechsele dann das Bein
EESTI: Siruta käed kõrvale, seisa varvastele, liiguta ühte jalga, seejärel teist
ESPAÑOL: Estira los brazos, ponte de puntillas y levanta primero una pierna y después la otra



TUESDAY

RELAXATION



Put your head on your hands on the desk and relax without talking

ITALIANO: Appoggia la testa sul banco in silenzio e rilassati
DEUTSCH: Leg deinen Kopf auf einen Tisch und entspanne dich ohne dabei zu reden
EESTI: Pane käed lauale, pea kätele ja puhka. Ära aja juttu
ESPAÑOL: Apoya la cabeza sobre los brazos y relájate

WEDNESDAY

COORDINATION

In a circle, open your arms and move them creating a wave

Italiano: Mettetevi in cerchio e create un'onda continua
Deutsch: Stellt euch in einen Kreis, gebt euch die Hände und jemand beginnt mit Wellenbewegungen. Die anderen führen diese Wellenbewegungen fort
EESTI: Seiske ringis, hoidke kätest kinni. Tehke kätelainetust
ESPAÑOL: Haz un círculo cogiendo de la mano a tus compañeros y haz una ola moviendo los brazos



THURSDAY

STRENGTHENING



Squat

ITALIANO: Fai degli squat
DEUTSCH: Mache Kniebeugen
EESTI: Tee kükke, käed on sirutatud ette
ESPAÑOL: Haz sentadillas

FRIDAY

MOBILITY

Put your hands on your hips, rotate them clockwise and then counterclockwise

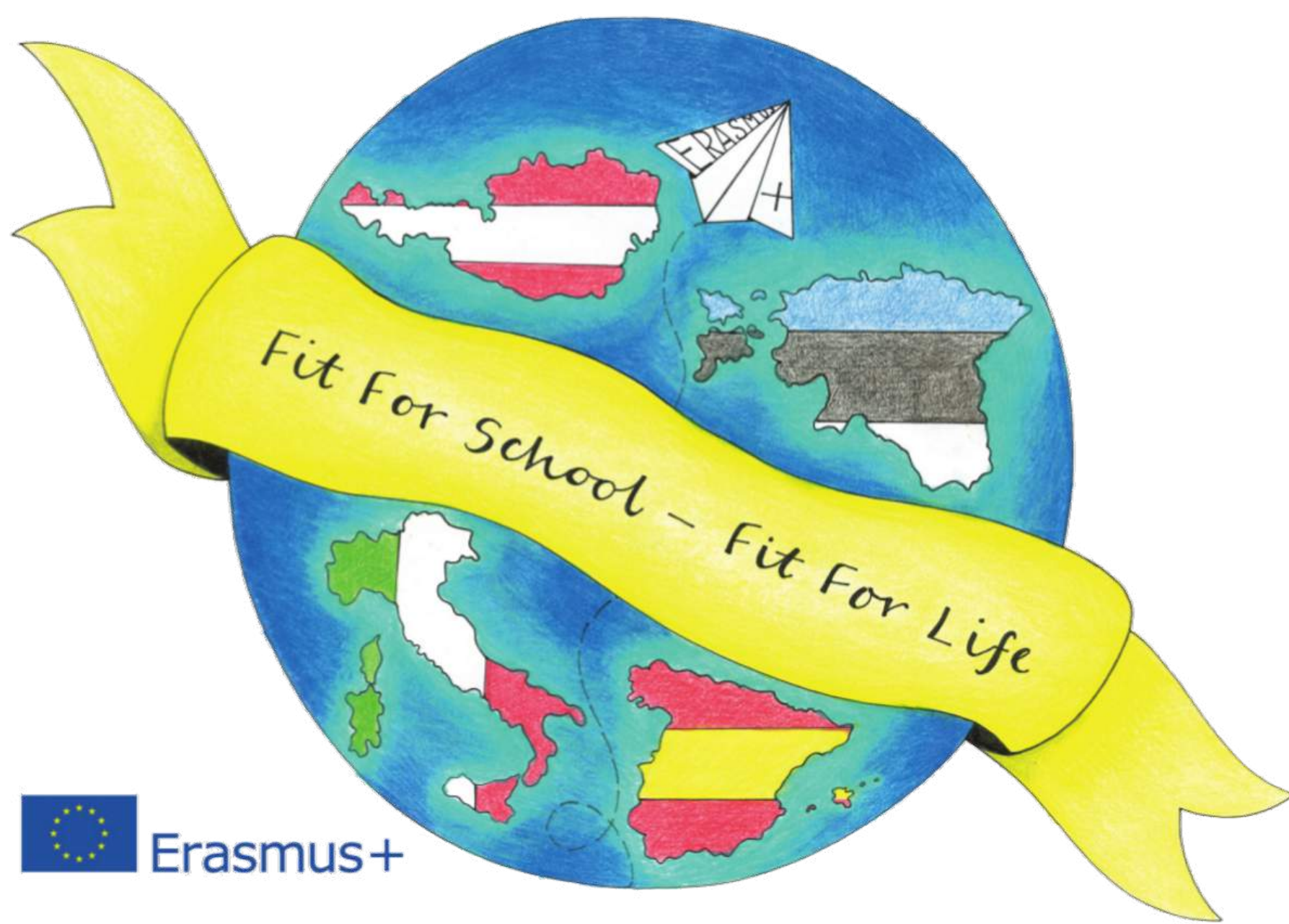
ITALIANO: Mani sui fianchi, ruota il bacino in senso orario e poi in senso antiorario
DEUTSCH: Gib die Hände in die Hüfte. Nun drehe die Hüfte im Uhrzeigersinn und in die andere Richtung
EESTI: Seisa, jalad harkis, käed puusadel ja tee puusaringe ühtepidi ja siis teistpidi
ESPAÑOL: Pon las manos en la cadera y róta la en el sentido de las agujas del reloj y en sentido contrario



Funded by the Erasmus+ Programme of the European Union



Erasmus+



Let's Play! (p.4) Solutions:

1. Movement
2. Energy
3. Back
4. Fit For School Fit For Life
5. Gymnastics
6. United in diversity
7. Estonia
8. Sport
9. Italy
10. Austria
11. Spain

Contents (photos and text):

- Istituto Comprensivo Folgaria Lavarone Luserna (Italy)
- Ridala Lasteaed - Põhikool (Estonia)
- NMS Haiming (Austria)
- CPR Plurilingüe Nuestra Señora del Carmen (Spain)



Erasmus+

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Copyright © 2019 Sonia Sartori, Ene Jundas, Juan Antonio Gonzàles Parga, Cornelia Tschuggnall
All rights reserved. Rights licensed under EU conditions.

You can download the Exercises Calender from our Twinspace (Pages: P13): <https://twinspace.etwinning.net/64510/home>