

UNA DIVERTENTE ALTERNATIVA ALLA CORSA... LA CHALLENGE!

Qui di seguito troverai 10 sfide, divise in tre tipologie, che sostituiscono la Corsa contro la fame, che metteranno alla prova te e i tuoi compagni! Come nella corsa, sarai tu a decidere quante prove affrontare, ti consigliamo di sceglierne 5. Ogni prova superata equivale a due giri di corsa. Al termine della challenge, dovrai segnare il numero di giri conquistati, sul tuo **passaporto solidale** per moltiplicare le promesse di donazione dei tuoi sponsor! Ricordati che più prove superi e più riuscirai a moltiplicare i tuoi sponsor per salvare tante vite! Attendi il "VIA" del tuo insegnante e... buona fortuna!

COSA TI SERVIRÀ:

- Il tuo astuccio
- 6 fogli di carta A4
- Il pettorale della Corsa contro la Fame

PROVE DI FORZA PROVE DI ABILITÀ PROVE DI INGEGNO

1. Quattro zampe

Ti piacciono gli animali. Ecco, prova a camminare come loro. Appoggia a terra mani e piedi (NON le ginocchia) e fai un giro per la stanza. Devi rimanere in posizione almeno 30 secondi.

☐ VALE 2 GIRI



30
SECONDI

2. La corda invisibile

Sai fare i salti con la corda? Bene, fai un minuto di salti con la corda immaginando di avere la corda fra le mani.

☐ VALE 2 GIRI

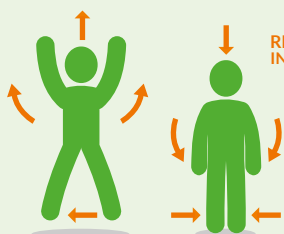


60
SECONDI

3. Jumping Jack

Hai un minuto di tempo dal via per fare 15 ripetizioni

☐ VALE 2 GIRI

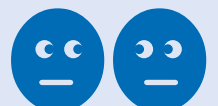


15
RIPETIZIONI
IN 1 MINUTO

4. Chi ride prima

Scegli un compagno, guardatevi fissi negli occhi e... cercate di non ridere per un minuto. Chi riesce a non ridere, supera la prova.

☐ VALE 2 GIRI



60
SECONDI

5. Equilibrio

Prova a stare in equilibrio prima su un piede, poi sull'altro, per almeno 15 secondi.

ALMENO
15
SECONDI



☐ VALE 2 GIRI

6. Mimo

Scegli 3 parole: un animale, un oggetto da cucina e un attrezzo sportivo.

5
MINUTI

Adesso devi mimarle ad un tuo compagno, senza parlare. Superi la prova se in 5 minuti riesci a far indovinare al compagno le tre parole.

☐ VALE 2 GIRI

7. Pencil Drop

Metti un foglio per terra vicino ai tuoi piedi. Rimanendo in piedi devi far cadere una matita a terra, in modo che rimanga interamente nel foglio. Hai 2 minuti a disposizione.

2
MINUTI



☐ VALE 2 GIRI

8. Quiz time

Scrivi il tuo nome e cognome in cima ad un foglio. Ora scrivi il nome di un animale per ogni lettera che compone il tuo nome e il tuo cognome. Devi trovare almeno 8 animali per superare la prova. Hai 4 minuti di tempo.

4
MINUTI

ES. Z= ZEBRA

☐ VALE 2 GIRI

9. Il pettorale

Quanto fa la somma di tutti i numeri (Ma proprio tutti!) stampati sul pettorale

5
MINUTI



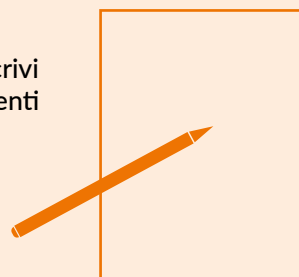
☐ VALE 2 GIRI

10. Art Lab

Fai un disegno oppure scrivi un pensiero che rappresenti i cambiamenti climatici.

10
MINUTI

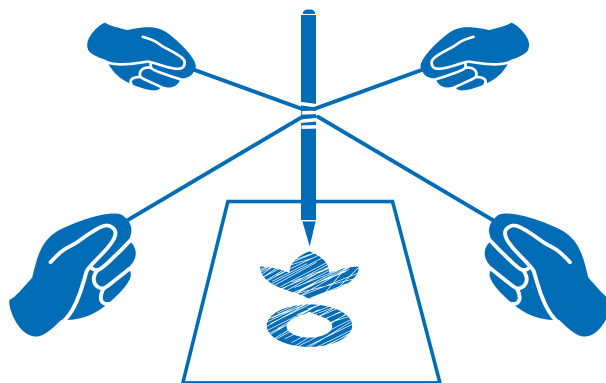
☐ VALE 2 GIRI



SFIDA BONUS DI GRUPPO (A SCELTA DEL DOCENTE)

Ogni gruppo formato dal docente dovrà disegnare il logo di Azione contro la Fame senza toccare il pennarello, ne il foglio, ma solamente tenendo le estremità dei fili legati al pennarello.

☐ VALE 3 GIRI



CALCOLA IL TOTALE DI GIRI FATTI E RICORDATI DI SEGNARLI SUL TUO PASSAPORTO SOLIDALE!

TOTALE GIRI _____

**CORSA
CONTRO
LA FAME**



Corsa contro la Fame
Tel. 02 83626108 - Cell. 392.5756726

lacorsa@azionecontrolafame.it

www.azionecontrolafame.it/sostieni/corsa-contro-la-fame