

LATTE IN MOVIMENTO

Anche se costretti a stare in casa i bambini hanno bisogno di fare almeno un'ora di attività fisica, 3 volte a settimana.

Esistono attività ludico-motorie che possono essere organizzate in casa. Queste attività mettono in azione i muscoli, allenano l'equilibrio e la coordinazione, ma soprattutto aiutano a vincere la noia.

MATERIALE NECESSARIO

Giornali, libro, cestino, scotch di carta, calze, bottoni.

SPAZIO NECESSARIO

Ambiente libero da intralci e lontano da spigoli, fare indossare calze anti-scivolo, supervisionare lo svolgimento delle attività.



■ RISCALDAMENTO

SALTELLI

Coordinando braccia e gambe fare dei saltelli: a gambe divaricate corrispondono le braccia tese verso l'alto, a piedi uniti corrispondono le braccia lungo i fianchi. Fate 20 saltelli.

TORSIONI

Aperte leggermente le gambe e girate il tronco dalla cintura il più possibile verso sinistra e poi verso destra. Fate 20 torsioni con le mani sopra il bacino, poi variate facendo 20 con le braccia incrociate e altre 20 con le mani sulla nuca.

FORBICE

Distesi schiena a terra aperte e chiudete le gambe a forbice, ripetendo almeno 15 volte per 3 serie.

ROTOLO

L'esercizio consiste nel rotolare sul fianco fino ad una determinata destinazione (che potrete segnalare con un nastro ad esempio) poi tornare indietro.



1

#IORESTOACASACONILPROFESSORSTRAMPALAT



■ GIOCHI

BASKET CASALINGO

Create un canestro casalingo recuperando un cestino; poi procuratevi una palla morbida di stoffa, o in alternativa createla appallottolando un po' di carta e fissandola con il nastro adesivo. Per rendere più avvincente il gioco, provate a fissare un tempo massimo, per esempio 2 minuti, in cui fare più canestri possibili.



GYMKANA CASALINGA

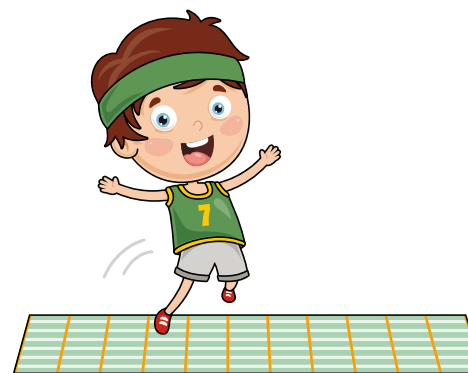
Disegnate con lo scotch di carta un filo sul pavimento in diverse direzioni, con curve e deviazioni. Lo scopo è di camminare in equilibrio sul filo. A ogni giro, aumentate la difficoltà portando un libro in equilibrio sulla mano, poi sulla testa, poi ad occhi chiusi.

Il gioco può essere svolto individualmente o come sfida fra famigliari!



SALTO IN LUNGO

Tracciate su un tappeto una decina di linee con lo scotch di carta, ciascuna a circa 20 cm di distanza. Partendo dalla prima linea, l'obiettivo è di saltare in avanti superando più linee possibili! Sfidate anche mamma e papà e cercate di migliorare di volta in volta il vostro record.



CAMPANA

Realizzate un percorso di caselle rettangolari numerate (di solito 10). L'ultima casella del percorso sarà la base, da raggiungere prima di completare il percorso a ritroso. Utilizzate monete, bottoni o calze arrotolate come oggetto da lanciare e raccogliere. Lanciate l'oggetto nella prima casella, l'oggetto deve atterrare all'interno della casella senza toccare nessuna linea o uscirne fuori. Quindi saltellate recuperando l'oggetto e poi tornando indietro su un solo piede di casella in casella lungo tutto il percorso.

