

# 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.



## ■ 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.

