

Speciale 10 anni – Settimana in movimento: Giovedì – Oggetti di uso quotidiano

Questi giochi si prestano per essere svolti in famiglia o in gruppi molto piccoli e stimolano i bambini a fare movimento nei modi più diversi. Possono essere eseguiti sul balcone o in casa in uno spazio appositamente delimitato.

Consigli

((Icon Kinder/Jugendliche/Erwachsene))

- Riscaldamento: è importante portare muscoli e circolazione a una buona temperatura per almeno cinque minuti prima di iniziare (saltellando ad esempio).
- Ritorno alla calma: dopo uno sforzo fisico è buona regola eseguire degli esercizi di allungamento. Terminate la sessione di allenamento con un rilassamento pronto all'uso.

Giocare

Artisti di palline

Lasciare cadere la pallina per terra e riprenderla con il bicchiere di plastica. Cambiare regolarmente mano (bilateralità).

Varianti

- Lanciare la pallina in aria e riprenderla.
- Far palleggiare la pallina usando il fondo del bicchiere.
- Provare a lanciare la pallina in aria, girare su sé stessi e riprendere la pallina con il bicchiere.

Osservazione: queste forme di gioco esigono una superficie piatta e liscia per consentire alla pallina di rimbalzare bene.

Giocare insieme

I bambini si dispongono uno di fronte all'altro all'interno di un triangolo o di un quadrato e si passano le palline facendole rotolare per terra. Dopodiché cercano di riprendere la pallina nel bicchiere. Quanti passaggi corretti riescono a fare consecutivamente? Questa forma funziona quando i passaggi vengono effettuati per terra o su un tavolo.



Varianti

- A coppie, ciascun partecipante ha una pallina. Passarsi contemporaneamente la pallina facendola rimbalzare. Entrambi riescono a prenderla con il bicchiere?
- Stesso gioco ma con un segnale. Uno dei membri del gruppo dice se la famiglia si deve spostare verso destra o sinistra.
- Passarsi la pallina facendola rimbalzare sul tavolo.

Giochi di rinvio

Passarsi la pallina facendola rimbalzare a terra. Attenzione: usare entrambe le mani (ognuna inserita in una busta di cartone), una volta la sinistra e una volta la destra. Altra possibilità: passarsi la palla direttamente in aria (come la volée nel tennis).

Dopodiché sfidare il proprio compagno in una vera e propria partita. Disegnare per terra le linee del campo, definire le regole, il conteggio dei punti e adattare il campo allo spazio a disposizione. La cosa più importante è divertirsi e lasciar libero sfogo alla creatività.



Varianti

- Giocare un doppio 2:2
- Giocare contro una parete (squash)
- Giocare sopra una rete (o un altro ostacolo)

Osservazione: con un po' di fantasia si possono trovare altre forme di gioco.

Variare il materiale: scopette, sottopiatti, tagliere e naturalmente racchette da ping pong, di badminton o di tennis

Correre, saltare, forza

Salti su fogli di pellicola a bolle

I fogli di pellicola a bolle sono disseminati per terra. I bambini eseguono uno slalom attorno ad essi. Al segnale, saltano a piedi uniti sui fogli di pellicola. Chi riesce a fare più rumore schiacciando le bollicine?



Variante

- Disporre i fogli di pellicola in modo tale che si possa saltare da uno all'altro senza toccare il pavimento.

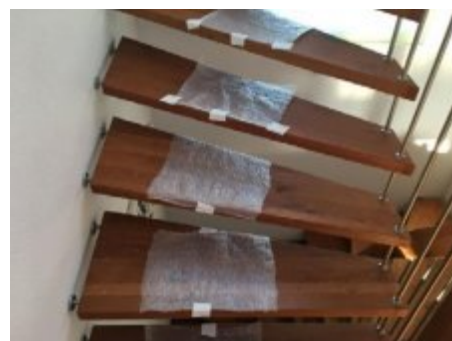
Allenare la velocità

Allineare i fogli per terra a una distanza corrispondente a una falcata circa. Correre il più velocemente possibile cercando di mantenere lo stesso ritmo posando un piede su ogni foglio.



Allenare la forza di salto sulle scale

Saltare da un gradino all'altro salendo e scendendo le scale e far esplodere le bollicine. Divertimento garantito!



Varianti

- Saltare a piedi uniti salendo.
- Saltare su una gamba sola salendo (da entrambi i lati)
- «Saltare come un coniglio»: appoggiare le mani su uno scalino e fare un saltello.

Rafforzamento dei muscoli dei piedi e delle gambe

- Correre sui talloni. Chi riesce a fare più rumore?
- Correre sui talloni. Chi riesce a far esplodere più bollicine?



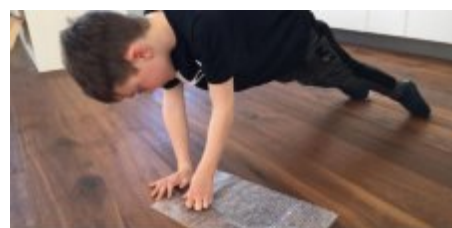
Muscoli addominali

- Chi riesce, dopo essersi seduto sul foglio con braccia e piedi in aria, a far esplodere le bollicine con il fondoschiena?
- Chi riesce a stare in equilibrio sul fondoschiena e a schiacciare il maggior numero di bollicine con le dita?



Muscoli delle braccia e del tronco

- In posizione di appoggio frontale: schiacciare le bollicine dapprima con una mano e poi con l'altra



Maggiori informazioni

- [Giornali](#)
- [Sottobicchieri di carta](#)
- [Tappi di bottiglia](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO