Speciale 10 anni – Settimana in movimento: Mercoledì – Giochi all'aperto

Nel bosco, in un parco giochi, su un prato o su un fondo duro si possono allenare vari aspetti con i bambini, proponendo loro delle forme di gioco stimolanti. È necessario consentire la scoperta di varie sensazioni, nonché promuovere e stimolare la percezione in modo globale. È quindi da considerare un arricchimento lasciare di tanto in tanto il proprio ambiente consueto per scoprire altri ambienti in cui muoversi!

Consigli

((Icon Kinder))

- 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.

Nel bosco

La raccolta di pigne

Suddivisi in gruppi, i bambini delimitano con una corda un nido, dove raccogliere in un tempo determinato il più possibile di pigne. Si può trasportare una sola pigna per volta. Quale gruppo ne raccoglie di più?

Varianti

- Tiro al bersaglio con le pigne.
- A coppie: uno aiuta il compagno a bloccare con tutte le parti del corpo quante più pigne possibile. Quale coppia riesce a trasportare più pigne fino a un punto prestabilito?
- Giocare a bocce con le pigne. Il pallino è costituito da una pietra.
- Disporre su un tronco abbattuto una fila di pigne di una certa grandezza e cercare di abbatterle tirando pigne più piccole.

Materiale: pigne, corda

Riempire il nido

I bambini devono raccogliere nel bosco 10 oggetti naturali diversi e portarli ciascuno al proprio nido (cerchio fatto con una corda), trasportandone solo uno per volta. A questo punto ci si divide a coppie. Uno memorizza gli oggetti raccolti, poi parte per un giro su un percorso prestabilito. L'altro sceglie un oggetto, che deve essere poi indovinato dal primo bambino.

Varianti

- Modificare il modo di muoversi e la consegna. Per consentire al compagno di rubare l'oggetto si può ad esempio contare fino a 10 a occhi chiusi, fare 20 saltelli alla corda, correre a toccare 10 alberi.
- un bambino si stende a terra. Quando l'altro gli mette un oggetto su una parte del corpo deve indovinare di che oggetto si tratta e indicare ad alta voce il nome della parte del corpo.
- Con gli oggetti raccolti i bambini creano un'opera d'arte.

Materiale: corde per saltare, diversi oggetti

Fondo duro, prato, parco giochi

Inseguimento con le mollette

Ogni bambino ha tre mollette da bucato fissate ben visibili agli abiti. Ognuno cerca di rubare le mollette degli altri per metterle sui suoi vestiti. Chi riesce a raccogliere più mollette di tutti? Così facendo i bambini migliorano la capacità di reazione e la velocità.

Varianti

- I bambini ricevono tre mollette da bucato, che devono attaccare ai vestiti degli altri cercando di non farsene agganciare a loro volta.
- Sostituire le mollette con nastri o fazzoletti colorati da fissare alla cintura.

Materiale: mollette, corda o nastri colorati

Il gioco dell'ombra

Durante questo esercizio i bambini, suddivisi a coppie, allenano due aspetti distinti: la velocità e la capacità di orientamento nello spazio in cui si trovano. Uno scappa, l'altro cerca di calpestare l'ombra del compagno.

Varianti

- Uno esegue tutta una serie di movimenti, l'altro imita l'ombra del compagno.
- Comporre delle figure con le ombre.

Osservazione: i più piccoli, che ancora non hanno un buon orientamento nel gruppo, devono essere introdotti con una certa prudenza a questo tipo di giochi di corsa in gruppo.

Maggiori informazioni

- Fondo duro, prato, parco giochi
- Nel bosco
- Con l'acqua, sulla riva
- In acqua
- Nella neve
- Sul ghiaccio

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO