PROGRAMMA DI GIOCHI LUDICO-MOTORI DA SVOLGERE IN CASA

CATEGORIE: UNDER 6 – UNDER 8 – UNDER 10 – UNDER 12

GIOCHIAMO INSIEME: proposte di attività per bambini, bambine e genitori.

IMPORTANTE
Tutte le attività vanno eseguite in completa sicurezza, quindi prima di iniziare togliete dalla zona tutti gli oggetti fragili e/pericolosi e valutate con attenzione lo spazio che avete a disposizione (alcuni giochi si prestano di più ad uno spazio aperto come un giardino, altri possono essere fatti tranquillamente anche in casa).

UNDER 6 E UNDER 8

Mamma (o papà) dice

Esegui i comandi che ti danno mamma o papà (ad esempio: fai un salto, fai una capovolta, rotola, lancia il pallone in aria, passami la palla); ma attenzione ai tranelli! Se la frase non inizia con “mamma (o papà) dice” devi stare fermo.

Percorso

Usa le piastrelle di casa per stabilire un percorso e stabilisci alcune regole che corrispondono a un numero (ad esempio: numero 1 = avanza saltando su un piede solo; numero 2 = fai due passi indietro; numero 3 = gira su te stesso; numero 4 = avanza di lato come un granchio, ecc.).
Chi gioca con te ti dirà come avanzare usando i numeri.
Per variare la difficoltà: inizia memorizzando 3 numeri e poi passa a 4, 5, ecc..

Calcio piazzato

Con un nastro adesivo di carta disegna sul muro i pali e cerca di calciare una palla, quella che vuoi tu, tra i pali per realizzare il punto. Se ne hai la possibilità, sfida qualcuno che vive con te a chi fa più punti con un certo numero di tiri

Meta con i colori

Scegli cinque oggetti di colori diversi da posizionare a terra (cuscino, coperta, t-shirt, ecc..). Mettiti di schiena con una palla in mano mentre qualcuno li posiziona in ordine sparso; quando avrà finito chiamerà un colore e tu dovrai fare meta sull'oggetto di quel colore nel più breve tempo possibile.
Per aumentare la difficoltà: spostare almeno un oggetto ad ogni turno

Slalom

Crea un percorso utilizzando bottiglie, sedie, giocattoli o altri oggetti; dovrai fare uno slalom intorno a tutti gli oggetti usando ogni volta un'andatura diversa (es. granchio, giraffa, rana, gambero…).

Capovolte

Quante capovolte riesci a fare di seguito in un minuto? (usa il lettone).

Camminata strana

In quante maniere diverse sai camminare?
Qualche esempio: in punta di piedi, sui talloni, a gattoni, in avanti, all'indietro, lateralmente… cerca tu adesso altri modi!

Il pifferaio magico

Sei bendato e chi gioca con te ti parla mentre si allontana. Riesci a seguire la sua voce e catturarlo?

La statua

Per quanto tempo riesci a mantenere la stessa posizione senza muoverti?
Possibile variante: chi gioca con te fa partire la musica e tu inizi a camminare; quanto la musica viene fermata ti devi bloccare immediatamente.

Toccapiede

In quanti modi diversi riesci a toccarti i piedi con le mani?

Equilibrio

Sei capace di camminare con un libro in testa e non farlo cadere? Prova ad esercitarti e fatti cronometrare.

UNDER 10 E UNDER 12

1. Pallina sul muro (10 minuti)

Lancia una pallina (es. da tennis) contro una parete e riprendila al volo con l'utilizzo di una sola mano. Prima lancia e riprendi con la stessa mano, poi lancia con la destra e riprendi con la sinistra (e viceversa).
Video: https://youtu.be/rFcZtWxyct4

2. Sidestep (10 minuti)

Posiziona a terra alcuni ostacoli (ad esempio bottiglie o bicchieri di plastica) in posizioni diverse: saranno i tuoi avversari. Con la palla in mano, corri cambiando direzione in corrispondenza degli ostacoli e spostando la palla dalla parte opposta rispetto all'avversario.
Video: https://youtu.be/JbmxtNU8P8g

3. Percorso in quadrupedia (2minuti x 3 volte)

Stabilisci un percorso all'interno della casa con alcuni ostacoli da superare (ad esempio una sedia, il divano, ecc.); devi arrivare dalla partenza alla fine stando sempre in quadrupedia e senza appoggiare mai le ginocchia a terra.
Video: https://youtu.be/P7D0b6WNCd8

4. Passaggio con pallone al petto (30 secondi ON – 10 secondi OFF x 5 minuti)

Tieni il pallone davanti al petto a due mani in posizione orizzontale e effettua un passaggio distendendo le braccia fino in fondo verso il bersaglio (ad esempio un bicchiere o una bottiglia di plastica su un tavolo).
Video: https://youtu.be/_2PCzV0yBl4

5. Passaggio con braccio teso (dx/sx 30 secondi ON – 10 secondi OFF x 5 minuti)

Posizionati in piedi con le ginocchia leggermente piegate; tieni un braccio teso verso il bersaglio (ad esempio un bicchiere o una bottiglia di plastica su un tavolo) e con l'altra mano tieni la palla vicina al fianco. Esegui una rotazione del polso che tiene la palla, congiungendo le due braccia verso l'obiettivo e lascia andare il pallone.
(E' fondamentale che entrambe le mani guardino l'obiettivo).
Video: https://youtu.be/9ebXxmFEwmw

6. Reverse pass (dx/sx 30 secondi ON – 10 secondi OFF x 5 minuti)

Posizionati in piedi stando di schiena rispetto al bersaglio e cerca di colpirlo con un "reverse pass" (passaggio all'indietro).
Video: https://youtu.be/Y1frQj5C4r0

7. Roteare il pallone verticale (dx/sx 30 secondi ON – 10 secondi OFF x 5 minuti)

Tieni il pallone con una mano in verticale; fallo roteare verso l'alto e poi riprendilo.
Video: https://youtu.be/ccvh8dl5qpk

8. Roteare il pallone orizzontale (dx/sx 30 secondi ON– 10 secondi OFF x 5 minuti)

Tieni il pallone con una mano in orizzontale; fallo roteare verso l'alto e poi riprendilo.
Video: https://youtu.be/SCh0nzewNho

9. Calcio rasoterra (5 minuti per gamba)

Metti delle bottiglie di plastica (o dei bicchieri) a terra e cerca di colpirne il più possibile usando il piede con un grubber (calcio rasoterra).
Aumenta la distanza per rendere il gioco più difficile; fai sempre attenzione al rimbalzo che può

avere il pallone!
Video: https://youtu.be/I_QgGgCMSMg

10. Calcio a canestro (5 minuti per gamba)

Usando il cestino della biancheria, un secchio o il cesto della spazzatura calcia il pallone cercando di fare canestro.
Per variare la difficoltà usa sia il piede destro che quello sinistro e aumenta progressivamente la distanza dal canestro.
Video: https://youtu.be/4BdVX8qvd9c

ESERCIZI AGGIUNTIVI PER L'UNDER 12

11. Esercizi sulle scale
(Utilizzate una rampa di scale – o una parte di essa – con 10/12 gradini)

11.1 Step sul primo gradino: sali e scendi solo con il piede destro per dieci volte, poi ripeti con il sinistro.
Video: https://youtu.be/d-b3aLmoRQs

11.2 Sali due gradini con il piede destro e scendi di uno, sali due e scendi di uno. Ripeti sull'intera rampa anche con il sinistro.
Video: https://youtu.be/bF7WPhhspXg

11.3 Ripeti l'esercizio 2 salendo lateralmente, prima da destra e poi da sinistra.
Video: https://youtu.be/NgIAhzCkIDc

11.4 Affondi: piede sinistro fermo mentre la gamba destra si allunga sul primo scalino; ritorna a piedi pari; piede fermo e la gamba arriva al secondo scalino. Ripeti per tre volte sia con la dx che con la sx.

video: https://youtu.be/BxBHTVmjHq4

11.5 Sali la rampa di corsa e scendi camminando. Ripeti per tre volte.
Video: https://youtu.be/hjCDzsYRhSo

11.6 Ripeti l'esercizio precedente salendo di lato. Due volte per lato.
Video: https://youtu.be/KLSFcAbvQmM

11.7 Sali le scale saltando a piedi pari. Scendi camminando. Ripeti per tre volte.
Video: https://youtu.be/DR6OykeRlcQ

11.8 Saltelli alternati su un piede sul primo scalino. Riscendendo a piedi uniti. Ripetilo dieci volte.
Video: https://youtu.be/BKYdTuf17QY

11.9 Sali le scale saltellando, alternando su un piede e poi su due.
Video: https://youtu.be/8DcflJwwP5g

12. Isometrie

12.1 Disteso a terra, sollevati sulle mani e sui piedi e mantieni la posizione per 1 minuto.
Video: https://youtu.be/euQuGLuwhN4

1 minuto di pausa

12.2 Disteso a terra, sollevati sugli avambracci e sui piedi e mantieni la posizione per 1 minuto.
Video: https://youtu.be/OuvdWReCbok

1 minuto di pausa

12.3 Mettiti di fianco e solleva il bacino mantenendo il peso sul gomito e sul piede che poggia a terra. Resta in posizione per almeno 30 secondi, poi ripeti con l'altro braccio.
Video: https://youtu.be/IwffPRJxXJs

1 minuto di pausa

12.4 Mettiti in quadrupedia e allunga una gamba all'indietro, tenendola tesa. Mantieni la posizione per almeno 30 secondi, poi ripeti con l'altra gamba.
Video: https://youtu.be/kQ6YC7kC2BI

13. Jumping jack

Parti a braccia tese in alto e con le gambe vicine; allarga braccia e gambe con un unico movimento e poi torna nella posizione iniziale. Ripeti i due movimenti di seguito per 1 minuto
Video: https://youtu.be/t68P0YOmclQ

Â