



PRONTI A RIPARTIRE !



Attività LUDICO - MOTORIE

per bambini e bambine

Under 6 e Under 8

...e per i loro genitori!

Questa scheda si propone di allenare varie capacità coordinative (equilibrio, schemi motori di base, ecc.) per mezzo di attività ludiche da svolgere rigorosamente IN CASA.

Svuota campo

Avrete bisogno di delimitare due aree di gioco (provate a usare il divano per dividerle) e di un avversario. Create delle palline di carta (dispari) e al VIA! per un tempo concordato (es. 2') dovrete lanciare nell'altro campo quante più palline possibili in modo che allo scadere del tempo abbiate meno palline dell'avversario nel vostro campo.

Bowling

Usando delle bottiglie di plastica vuote create il classico triangolo tipico del bowling e sfidatevi a chi fa più punti ad ogni lancio (potete fare anche una partita di 10 lanci e tenere il conto su un foglio). Usate una pallina da tennis (o comunque una pallina piccola). Attenzione però: ogni volta che andate a raccogliere la pallina e sistemare le bottiglie cadute dovete muovervi ad orso e non toccare mai a terra con le ginocchia!

Mi fa volare!

Sulle note della canzone "Volare" di Rovazzi andate a tempo ed eseguite i seguenti esercizi (sceglierne uno) ogni volta che il cantante dice "Mi fa volare!":

- Pancia a terra e salto più alto possibile
- Lancio in aria il pallone da rugby e cerco di battere le mani più volte possibili prima di riprenderlo
- Mi arrampico e scavalco il divano andata e ritorno

Riuscirete ad andare sempre a tempo??



PRONTI A RIPARTIRE !



Percorso

Creare un percorso con nastri, scotch, giornali, fogli, cartoncino, sedie ecc e percorrerlo camminando normalmente, all'indietro, ad occhi chiusi, in punta dei piedi, sui talloni, di lato, su un piede solo, a passi lunghi, a passi stretti, ecc... Cercare di rimanere in equilibrio, cronometrare il tempo in cui viene percorso e cercare, senza compiere errori, di migliorare sempre il vostro record!

Percorso sensoriale

Creare un percorso-sensoriale lineare con materiali vari che si hanno a casa (fogli stropicciati, nastri, lana, stoffe di vari tessuti, scotch, perline, sacchetti, cartone, legno, plastica...) che poi il bambino dovrà percorrere scalzo e bendato ed indovinare di che materiale si tratta.

Il Guado del Fiume

Attraversare un fiume immaginario disegnato con dello scotch colorato o con dei nastri, mettere lungo il letto del fiume dei fogli di carta (come se fossero delle rocce), sopra i quali il bambino dovrà saltare per passare da una sponda all'altra. Avvicinare o allontanare i fogli per variare la difficoltà.

Attenzione: assicuratevi che il percorso non sia troppo scivoloso, altrimenti rischiate di cadere in acqua! Se così fosse, posizionate i fogli sopra ad un tappeto (non direttamente sul pavimento), oppure al posto dei fogli utilizzate dei cuscini.

Lo specchio

Gioco dello specchio con il genitore/fratello: il bambino dovrà imitare i gesti, le posizioni e gli spostamenti, che saranno sempre più veloci per aumentare la difficoltà. Si può usare anche la musica per giocare anche con il ritmo!

Pallavolo da salotto

Palloncini ad aria per giocare a "pallavolo", con la stessa modalità si possono contare i passaggi in un minuto senza farlo mai cadere. I passaggi possono essere fatti prima con entrambe le mani, poi solo con la dx/sx, poi con entrambi i piedi, poi solo con il dx/sx, poi solo con la testa.



PRONTI A RIPARTIRE !



Slalom

Utilizzate delle bottiglie di plastica vuote o dei bicchieri sempre di plastica per formare uno slalom e sfidare qualcuno! Potete:

- Eseguire lo slalom in piedi all'andata ed orso al ritorno, passando a cavallo delle bottiglie;
- Fare un dribbling all'andata portando avanti un oggetto con i piedi (pallina, palla da rugby, palla di carta, peluche, ecc.) e tornare di corsa portando in equilibrio sul palmo della mano aperta ciò che prima avete calciato (ricordatevi di cambiare mano);
- Slalom all'andata con una palla in mano e canestro da lontano in un secchio.

Potete utilizzare per l'andata o per il ritorno le seguenti andature
(per la corretta esecuzione guardate il video):

- Papera
- Granchio
- Rana
- "Superman"
- Gambero e ragno
- Orso
- Elefante

Canestro nel cesto della biancheria

Usando un cesto o un secchio, identificare una linea di lancio e usare una palla di spugna o di carta.

EVOLUZIONE: Usare vari "canestri" di dimensioni diverse. Aumentare la distanza di lancio e usare oggetti di peso e dimensioni diverse (esempio: palla di carta, pennarello, spugna da doccia, pupazzo di pezza).

BUON DIVERTIMENTO!