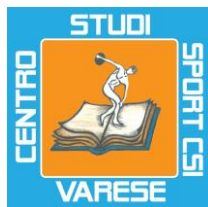


# BAMBINI E BAMBINE RESTIAMO ATTIVI!

PROPOSTE MOTORIE DA FARE A CASA

da 4 a 6 anni

Gli insegnanti del **Centro di Formazione Fisico Sportiva del Comune di Varese**, in accordo con l'ufficio sport, hanno preparato le seguenti proposte da eseguire in casa, prima di poter tornare a giocare e a fare sport insieme.



# GINNASTICA IN CASA

Ciao a tutti, come state?

Non ci vediamo da tanto tempo per colpa della grave malattia che sta invadendo tutto il mondo. Avete certamente imparato il termine “coronavirus” e avete capito che dobbiamo stare a casa, evitare di uscire e proteggerci; solo grazie a questi rimedi riusciremo di nuovo a stare insieme e in salute.

Ma attenzione... intanto dovete continuare a fare del movimento, come vi piace e come vi è indispensabile.

Per esservi vicini vogliamo coinvolgervi in piccoli esercizi e giochi che vi facciano scoprire e imparare cose nuove e vi tengano impegnati in questi giorni a casa.

Per i più piccoli i genitori dovranno leggere e partecipare molto. Tanti esercizi sono da eseguire in compagnia di mamma o di papà e se avete un fratello o una sorella potete allenarvi insieme.

A seconda dell'età, potete eseguire brevemente gli esercizi molto semplici e ripetere con attenzione quelli che vi risultano più difficili. Avete comunque tempo per tante prove...da variare spesso con fantasia..

Anche se non vi siamo di fronte immaginate che vi stiamo osservando.

Se volete iniziare al mattino con un bel risveglio con la musica, potete utilizzare l'esercizio collettivo da fare, tutti insieme e ciascuno a casa propria, per mantenere i contatti e non sentirvi soli. Lo trovate a questo link: [https://www.youtube.com/watch?v=UOoGaQjzy\\_M](https://www.youtube.com/watch?v=UOoGaQjzy_M)

Vi divertirete!

**Siete pronti? ...Iniziamo**

# Lezione 1 - MUOVIAMO IL CORPO

Ripassiamo i movimenti “globali” del corpo con le andature degli animali.

Provate ad imitare i seguenti animali e la loro andatura:

- Cane: camminando su mani e ginocchia (gattonando).
- Serpente: strisciando.
- Lepre: saltellando con i piedi e le mani (in quadrupedia).
- Ghepardo: correndo veloce a 4 zampe.
- Orso: camminando a 4 zampe con le gambe tese.
- Canguro: saltellando a piedi uniti.
- Scimmia: arrampicandovi sul divano o sul letto.



Provate a imitare (sperimentate) come si muovono altri animali che conoscete.

Sapete farlo più velocemente?

▶ Imitando gli animali che più vi piacciono giocate liberamente per tutta la casa, nascondetevi, esplorate, arrampicatevi, da soli o meglio se in compagnia di genitori o fratelli. Che risate!

▶ A CACCIA:

Con un familiare fingetevi 2 o più animali: un cacciatore ed una preda.

Stabilite una tana dove il predatore non potrà prendervi: avrete 30'' per nascondervi, e... al segnale inizia la caccia!

Vediamo se il cacciatore, muovendosi con l'andatura dell'animale scelto, riesce a sorprendere, scovare e catturare la preda!



► E' tempo di riposo...

Gli animali si sdraiano e si riposano dopo la grossa caccia...

Fingete di essere degli animali stanchi e senza forze!



► Adesso andate a lavarvi bene le mani, con acqua tiepida e tanta schiuma, come vi hanno insegnato mamma e papà!

# Lezione 2: CONOSCIAMO LE PARTI DEL CORPO

Prendiamo coscienza delle parti del corpo.

- ▶ Ricordate le parti del corpo con i vostri genitori:
  - Dalle più semplici (mani, piedi, gambe, braccia, testa, naso, bocca, orecchie, ecc.).
  - Alle più complesse e particolari (capo, fronte, nuca, mento, gomiti, avambracci, ginocchia, cosce, gambe, talloni, malleoli, ecc.).
- ▶ Muovetevi liberamente per lo spazio di casa e al segnale mettete a contatto la parte del corpo chiamata, con il suolo.
- ▶ Muovetevi liberamente per lo spazio e al segnale mettete a contatto la parte del corpo chiamata, con il vostro aiutante.

Esempio: piede/piede,  
spalla/spalla,  
fronte/fronte...pian pianino.



► Gioco: LA STELLA MARINA

Sdraiatevi a terra con la pancia attaccata al suolo (proni) e appiccicatevi ad esso fingendo di essere una stella marina!

Dovrete cercare di rimanere attaccati al pavimento, stringendo (contraendo) i muscoli per opporvi a chi, senza farvi male, cercherà di capovolgervi!

Invertite i ruoli! Chi è più pesante?

Se allargate un po' i piedi e piegate un po' le gambe, riuscite a fare più forza per rovesciare la stella?

In quale punto è meglio «fare presa»?



## ► Gioco: LE FORME DI PANE

In 2 bambini se possibile:

uno disteso a terra è il mucchietto di farina, l'altro è il fornaio. Il fornaio impasta il pane (il compagno) iniziando dalle gambe e proseguendo per tutto il corpo. Infine dà una forma al suo pane.

Inizialmente, la pasta sarà morbida (rilassato) poi lentamente, cuocendosi (passando sopra con le mani non a contatto con il corpo) diventerà rigida (contrazione) e bisognerà verificarne la cottura (tirare e muovere il panino).

Invertite i ruoli!





# Lezione 3: TOCCO, SENTO E VEDO

Percepiamo il corpo attraverso i sensi.

- ▶ Muovetevi camminando o correndo per casa:
  - Senza far rumore!
  - A ritmo di musica, facendo rumore!

Allo stop della musica o ad un segnale sonoro, fermatevi di colpo e come volete.

Più difficile: fermatevi in equilibrio su un piede.

- ▶ Gioco: TOCCATA E FUGA

È una sfida a due. Cercate di toccare il compagno di gioco in un punto prestabilito, per esempio sulla schiena. Chi raggiunge per primo i 5 tocchi ha vinto! Si possono giocare più partite cambiando il punto di contatto.

- ▶ Gioco: LO SPECCHIO

Di fronte al compagno, osservate e ripetete più velocemente possibile i suoi gesti sportivi, tipo ciclista, nuotatore, calciatore, ballerina... cambio di ruolo.

**Consiglio: stabilite delle regole ben chiare!**  
Giocare bene con correttezza senza barare, è la regola base.

Se avete un compagno di giochi, anche i nonni vanno bene, potete provare a fare anche i seguenti...

▶ **Gioco: LA BAMBOLA DI PEZZA:**

Trasformatevi in una bambola di pezza, completamente rilassati e distesi a terra con la pancia all'insù (supini). Il vostro compagno dovrà verificare lo stato di rilassamento toccando e sollevando gli arti e lasciandoli cadere delicatamente al suolo.

▶ **Gioco: DOVE TI HO TOCCATO?**

Uno dei due deve chiudere gli occhi, l'altro tocca con le mani il compagno cambiando continuamente pressione e punto di contatto; sapete nominare con precisione la parte toccata? Ditela ad alta voce.

Invertite i ruoli.

▶ **Gioco: LA PANCIA COME CUSCINO:**

Sdraiatevi a terra, a turno appoggiate la testa sulla pancia del compagno facendo finta che sia un cuscino. Sentire cosa succede:

- ▶ Se ridete la testa «si mette a ballare»!
- ▶ Se siete calmi la pancia si solleva e si abbassa insieme al respiro.

# Lezione 4: NON PERDIAMO L'EQUILIBRIO

Prendiamo coscienza dell'equilibrio del corpo.

## ► Gioco delle statuine

muovetevi liberamente in casa, al segnale fermatevi e restate immobili come delle statuine!

Non distraetevi: i giochi di equilibrio richiedono precisione, tanta attenzione e calma.



► Muovetevi per la casa fingendo di essere:

- Una piuma (molto leggera, respirando delicatamente e facendovi trasportare dal vento).
- Una farfalla (volate qua e là senza perdere l'equilibrio).
- Un aquilone (con le braccia bene aperte «sorvolate» e superate gli ostacoli).

Vi siete accorti che controllare la respirazione aiuta l'equilibrio?

► Avete un pavimento a piastrelle?

Muovetevi su esse, cercando di evitare le fughe (le piccole fessure tra una e l'altra) in equilibrio: sulle punte dei piedi, sui talloni, sull'esterno del piede, mettendo un piede dopo l'altro, facendo toccare tallone e punta.

Se siete bravi, provate a camminare sulle fughe!

Senza sbandare però!

► Gioco: 1,2,3 STELLA (Più si è, meglio è! Può partecipare tutta la famiglia!)

Tutti i giocatori, salvo uno, si mettono in fondo ad una stanza, mentre il capo gioco si porta al muro opposto voltando le spalle agli altri.

Quindi scandisce a voce alta e chiara "Un, due, tre ... Stella!!" e si volta di scatto verso i giocatori. Questi ultimi possono muoversi finché il capo gioco è di spalle, ma devono immobilizzarsi quando si volta a guardarli. Se un giocatore si muove mentre è osservato deve tornare alla linea di partenza.

Vince chi per primo tocca la schiena del capo gioco.



# Lezione 5: Inventiamo...

Stimoliamo la fantasia e la percezione giocando con i giornali.

## IL GIORNALAIO:

Fingete di uscire di casa a prendere il giornale, e dopo averlo comprato: apritelo, fate finta di leggerlo, piegate i fogli, ripiegate...

- ▶ Mettete il giornale sotto il braccio e fate una passeggiata.
- ▶ Camminate avanti e indietro senza farlo cadere.
- ▶ Saltellate con il giornale in mezzo alle ginocchia.
- ▶ Camminate di lato tenendolo tra la testa e la spalla.
- ▶ Più difficile in equilibrio sulla testa? Da fermi o in movimento?



▶ IL GIORNALE COME TAPPETO:

Coprite il pavimento con alcuni giornali, provate a spostarvi sopra di essi imitando le andature degli animali.

Attenzione...i giornali non dovrebbero mai scivolare!

Adesso camminatevi sopra, adagio, cercando di non fare rumore!

▶ Ora...il giornale è una ZATTERA.

Invadete le altre stanze spostando i fogli ad uno ad uno con le mani, senza toccare mai il pavimento con i piedi.

▶ TIRO A CANESTRO

Raccogliete tutti fogli di giornale, sedetevi e con alcuni di essi formate delle palline. Da distanze sempre più grandi cercate di fare canestro in uno scatolone o nel cestino vuoto della carta.

Provate più volte, con una mano e poi con l'altra!

Facciamo una gara!



# Lezione 6: SCOPRIAMO LA RESPIRAZIONE

Prendiamo coscienza di questa importante funzione corporea.

Sapete che un atto respiratorio è composto da:

- Inspirazione, quando l'aria entra,
- Espirazione, quando esce,  
nessuna delle due va trascurata.

Ogni respiro riempie il corpo di energia e ne mantiene la giusta temperatura, gli esercizi respiratori vanno svolti sempre dopo essersi stancati un po'... Scegliete tra questi.



- ▶ Giochiamo con l'espiazione: accendete assieme ai vostri genitori una candela e soffiando leggermente cercate di far tremolare la fiamma, senza spegnerla.
- ▶ Potete giocare anche in 2 o 3 cercando di indirizzare la fiamma dove volete (provare ad espirare in modo regolare e fluido con la bocca)
- ▶ Ora disponete la candela a diverse distanze e cercate di spegnerla espirando e inspirando più forte.



- Provate il respiro sul dorso della vostra mano.
- Riscaldare con il fiato le vostre mani.
- Soffiate delicatamente sulla nuca di chi vi è vicino.

Ricordate anche che la respirazione è come un'onda da portare fino alla pancia.

- Usando le mani, sentite le onde respiratorie sull'addome, sul petto, sul fianco, nei polmoni e nel naso.
- Gonfiate un palloncino e sentite poi l'aria che esce.
- Soffiate con una cannuccia per spingere una pallina da ping-pong (oppure un piccolo palloncino o una pallina di carta) posata su un tavolo, nelle direzioni che volete.
- Intorno ad un tavolo, sfidando uno o più compagni, soffiare forte su una pallina da ping-pong cercando di farla cadere dalla parte del o degli altri giocatori.

Se avete spazio, oppure un giardino provate a correre liberamente fino a non aver più fiato, poi fermatevi e ascoltate la respirazione affannosa e il forte battito del vostro cuore.

- ▶ Ora riposare un po': stendetevi a terra, quanti respiri profondi occorrono per calmarvi?

Per finire fate finta di dormire per un tempo breve e poi risvegliatevi facendo un respiro profondo e stiracchiando i muscoli.

Che bello!

A volte bastano solo 3 respiri profondi per calmarsi e star bene.

Ci piacerebbe vedere un vostro bel disegno, andrà bene anche una foto che ci mostri come avete eseguito bene l'esercizio che vi è piaciuto di più!



# Conclusione

Cari genitori, grazie della collaborazione.

Con queste brevi lezioni speriamo di avervi dato l'occasione di condividere con i vostri bambini momenti di distrazione e di scoperta di nuove cose, che sicuramente saprete integrare. Abbiamo voluto far comprendere che si può fare attività motoria in qualsiasi posto, in qualunque modo e con qualsiasi materiale, imparando sempre qualcosa di più.

Non dimenticate che il movimento è una continua fonte di crescita. Ogni volta che vi sarà possibile, stimolate la voglia di fare e la fantasia dei vostri piccoli.

Vi salutiamo tutti, grandi e piccini.

Bimbi, non vediamo l'ora di rivedervi per tornare a divertirvi insieme!

Ruben Allievi con lo staff del CFFS

