

RAGAZZI e RAGAZZE SCONFIGGIAMO IL CORONAVIRUS

PROPOSTE MOTORIE DA FARE A CASA

da 6 a 8 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 fare sport insieme.



GINNASTICA IN CASA

Ciao a tutti, come va? State bene?

La malattia che sta infestando il mondo ci tiene lontani, ma noi vi pensiamo, non ci siamo dimenticati di voi neppure per un attimo.

Avete capito che il “coronavirus” ci obbliga a stare a casa, che dobbiamo proteggerci evitando di uscire; solo rispettando questa importante regola riusciremo a mantenerci in salute e a ritrovarci in palestra.

Abbiamo già scritto ai bimbi più piccoli e ai ragazzi più grandi che, soprattutto voi giovanissimi, dovete fare attività motoria anche a casa con una certa regolarità.

Dovete tenervi in allenamento perché siete il motore del mondo e questo motore deve ripartire più forte e potente di prima...non deve arrugginirsi.

Vogliamo coinvolgervi in forme semplici di movimento, che vi tengano attivi anche mentalmente, perché dovete organizzarvi e usare con intelligenza gli spazi nei quali vivete.

Anche se non vi siamo di fronte immaginate che vi guardiamo lavorare...

Se volete iniziare al mattino con un bel risveglio con la musica, potete utilizzare gli esercizi collettivi, sono 2 (uno più breve e facile) da fare come se fossimo tutti insieme e ciascuno a casa propria, per mantenere i contatti e non sentirci isolati.

Li trovate a questi link:

https://www.youtube.com/watch?v=UOoGaQjzy_M

<https://www.youtube.com/watch?v=53F0s5Ee-Kw&t=15s>

Per vari momenti della giornata abbiamo scritto per voi esercizi e giochi: ripasserete movimenti fatti insieme, ne farete di nuovi nei quali dovrete essere attenti, precisi, fantasiosi...

Per queste lezioni potete farvi aiutare dalla mamma, dal papà e se avete un fratello o una sorella potete allenarvi insieme. Vi divertirrete!

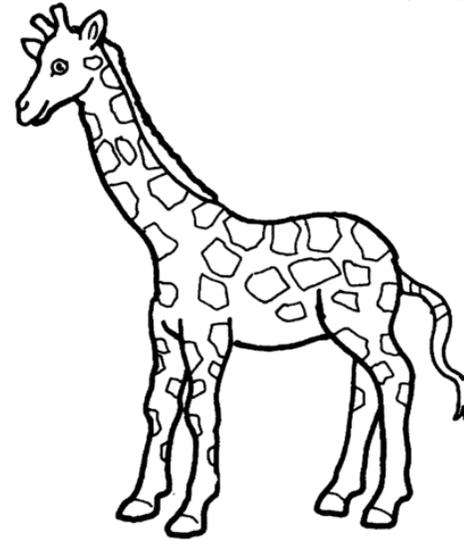
Siete pronti? ..Iniziamo

Lezione 1: IL CORPO E LO SPAZIO

In questa lezione userete solo il vostro corpo... **dove?** Per tutta la casa.

Come? Con tutti i movimenti che può fare; si chiamano “**schemi motori di base**”: camminare, correre, saltare, strisciare ecc...

- ▶ Vi ricordate il gioco degli animali? Bene! Partite dalla cucina e facendovi aiutare dalla mamma o dal papà seguite i percorsi che vi indicano imitando gli animali!
 - Saltellate come un canguro fino alla vostra camera.
 - Strisciate come un serpente fino in bagno poi tornate in cucina e passate sotto al tavolo!
 - Camminate come un pinguino fino in camera dei genitori e poi in bagno.
 - Camminate come una giraffa per tutta la sala e cercate di toccare le cose più in alto possibile.
 - Rotolate come un maialino nel fango fino in camera vostra e poi in camera dei vostri genitori
 - Nuotate come un pesce sopra il letto!



E' importante iniziare ogni allenamento facendo un buon riscaldamento!

► Imitate ancora qualche animale, ma state bene attenti alle consegne:

- correte come un fulmine **intorno** al tavolo della cucina ed arrivate fino in camera.

Quando avete il fiatone dovete fermarvi un po' e respirare prima di ripartire...

- fate il canguro fino al bagno, poi andate in sala e riposatevi **sopra** il divano,
- fate il gatto fino alla camera vostra e passate **sotto** il letto,
- trasformatevi in un cane e muovetevi velocissimi per tutta la casa, passando **di fianco** ai mobili e tornate nella vostra cuccia (la vostra camera).



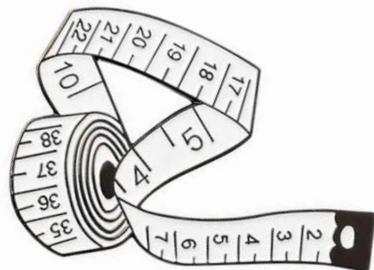
- ▶ Lo spazio che occupate con il corpo dipende anche dalla vostra altezza. **Verificatela** e prendete nota su un foglio, tornerà utile!

Vi servirà solo un pezzetto di scotch di carta, un metro e una penna.

- ▶ Mettetevi vicino al muro in piedi, appoggiatevi bene i talloni e la schiena e, con l'aiuto di un vostro familiare, misurate la vostra altezza. Fatela segnare a muro con un piccolo pezzo di scotch di carta.
- ▶ Ora riprovate, ma questa volta alzatevi sulle punte dei piedi e allungate le braccia in alto. Fatto? Mettete un altro pezzetto di scotch dove siete arrivati con le dita e guardate quanta differenza c'è se vi siete «stirati» verso l'alto!



- ▶ Ora fate un passo avanti, immaginate di essere un gigante!
Avete misurato quanto è lungo?
Fate fare la stessa cosa al vostro aiutante e guardate quanta differenza c'è.
- ▶ Adesso portate le braccia in fuori e vedete quanto siete «larghi». Le mani devono restare all'altezza delle spalle!
- ▶ Misurate la larghezza di alcuni mobili di casa, siete più «larghi» o più «stretti»?



Gioco: LE RAGNATELE

Inventate e costruite uno o più percorsi con fili e nastri legati ai mobili di casa, da eseguire rispettando la regola che non vanno toccati: camminando, correndo, rotolando, scavalcando, strisciando...

Più stretta è la ragnatela più diventa difficile l'esercizio!

Potete ripetere un vostro bel percorso a tempo, ricominciando ogni volta che toccate fili e nastri.

▶ Gioco: SERPENTE E MANGUSTA

▶ Sapete che animale è la mangusta?

Se la risposta è no, prima di cominciare a giocare, domandatelo a tutti! Dovete scoprirlo!

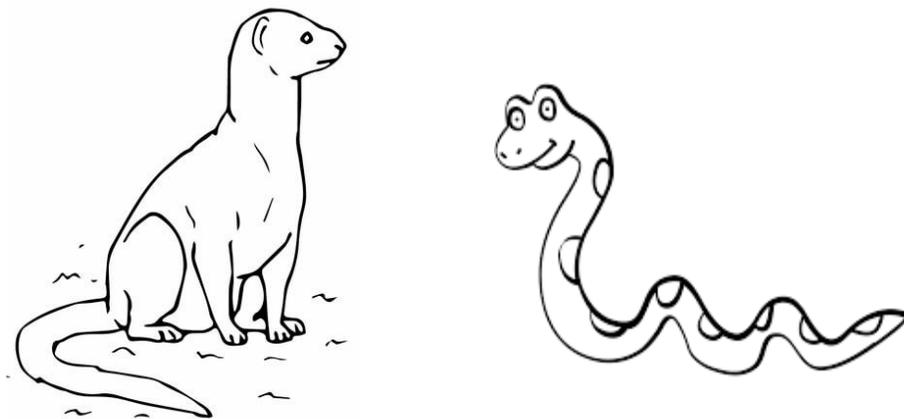
Se avete un compagno di giochi dividete i ruoli!

Uno è il SERPENTE, che si posiziona prono (pancia a terra), e potrà muoversi in tutte le direzioni, senza staccare l'addome dal pavimento!

L'altro è la MANGUSTA, in piedi di fronte, che potrà girare intorno al serpente.

Vince il «duello» chi per primo riesce a toccare i piedi del compagno!

Invertite i ruoli!



▶ Se avete ancora tempo, con l'aiuto di un genitore o di un fratello più grande, fate una piccola ricerca sui due animali!

- Di che specie fanno parte?
- Qual è il loro habitat naturale?
- Cosa mangiano?
- Perché il loro «duello» è così famoso?



▶ Oppure fate un bel disegno di un momento di questo gioco che vi ha particolarmente divertito!



Lezione 2: IL CORPO E LE SENSIBILITA'

- ▶ In questa lezione lavorerete sulle sensibilità del vostro corpo. Sicuramente sapete cosa sono. Adesso ne utilizziamo alcune! Procuratevi un foglio di carta ed un paio di scarpe pulite.
 - Mettetevi le scarpe e rimanete in piedi 30 secondi sul pavimento.
 - Togliete le scarpe e rimanete solo con le calze: state fermi altri 30 secondi sul pavimento.
 - Ora, togliete anche le calze e mettete tra i vostri piedi e il pavimento il foglio di carta e rimanete lì altri 30 secondi.

Infine, mettere a contatto i vostri piedi con il pavimento: con le punte, con i talloni, come volete e ripensate bene alle sensazioni provate.

Che differenze avete trovato tra le diverse prove?
Come avete «sentito» il pavimento? Freddo o caldo? Liscio o ruvido?
E' importante il tatto!

► Provate **il tatto** con altre zone del corpo e con altri tipi di superfici

- Con le mani, le ginocchia, la schiena...
- Utilizzate un tappeto, un oggetto piccolo...



► Gioco della scopa:

Recuperate la scopa di casa vostra e mettetela in piedi davanti a voi, iniziate:

- Afferrate la scopa con la mano destra, lasciatela e riprendetela con la sinistra o viceversa;
- Afferrate la scopa con una mano, lasciatela, battete 1 volta le mani e riprendetela con l'altra mano;
- Afferrate la scopa sempre con una mano, lasciatela, fate un giro su voi stessi e riprendetela con l'altra mano.
- Provate ora ad afferrare la scopa, lasciatela, giratele intorno e provate a riprenderla con l'altra mano.

► Avete in casa una palla piccola? Lasciatela cadere e riprendetela con la mano dx, poi con la sinistra.

Siete riusciti a fare tutti gli esercizi? Dovete essere molto rapidi e veloci!

► Gioco: SENZA VEDERE

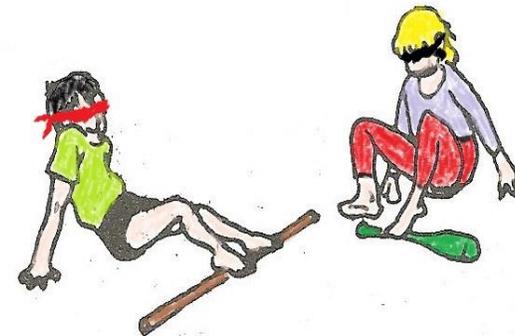
Fatevi aiutare da mamma/papà o da un vostro familiare, sedetevi sul tappeto o sulla sedia e fatevi bendare gli occhi fino a non vedere nulla.

Fatto? Bene! Giochiamo.

Fatevi passare degli oggetti; dovete provare a capire cosa sono, se sono lisci o ruvidi, caldi o freddi, la loro forma e, se siete bravi anche il materiale di cui sono composti!

Allenatevi con più oggetti!

E provate ad indovinare anche con i piedi!



Riuscite a capire gli oggetti e le loro caratteristiche con più parti del vostro corpo?
Qual è la parte del corpo più sensibile?
Avete notato come le mani e la vista sono **FONDAMENTALI** per capire ciò che vi circonda?

Lezione 3: Alleniamoci a CORRERE

- ▶ Anche noi esseri umani possiamo spostarci in diversi modi e scegliere l'andatura in base a ciò che dobbiamo fare...! Proviamo?
 - Non dovete farvi sentire da nessuno, camminate leggeri e silenziosi!
 - Ora «Fate posto, arrivo io!» camminate pesanti e rumorosi.
 - Con piccoli passi, quasi danzando..
 - A passi lunghi, potete misurare delle distanze!
 - Provate a camminare sbilanciandovi in avanti e indietro.
 - Camminate con un vostro aiutante: voi siete la sua ombra!
 - Saltellate, pieni di gioia e felicità.
 - Trascinate i piedi: siete stanchissimi!



Usate i piedi in tanti modi diversi:

- ▶ Il dondolo:
 - ▶ rullate sui piedi in avanti e indietro e sull'interno ed esterno.
- ▶ La danzatrice:
 - ▶ alzatevi sulla punta dei piedi, restate il più possibile in equilibrio;
 - ▶ camminate sulle punte, aiutandovi con le braccia!
- ▶ Il burattino:
 - ▶ Camminate sui talloni, poi sulla parte esterna e interna del piede senza perdere l'equilibrio.

Se siete bravi, potete provare a battere le mani e a muovere le braccia mentre vi impegnate con questi esercizi!

Imparare ad appoggiare i piedi correttamente è **MOLTO** importante per correre bene!



- ▶ È arrivato il momento di capire qual è il modo migliore per correre...

Avete bisogno di uno spazio un pochino più grande: usate il corridoio o, se avete un giardino, è il momento di utilizzarlo.

- Provate a percorrere la distanza a tutta pianta, vi ricordate quando vi abbiamo fatto camminare pesanti e rumorosi? Brutto vero? provate a correre... Vi sentite pesanti?
- Adesso invece, correte sull'avampiede... sapete qual è? È proprio la parte anteriore del piede. Come vi sentite ora? Leggeri e Veloci?

Per correre veloce bisogna appoggiare gli avampiedi !!



- ▶ Come si muovono le braccia?

Le braccia vi permettono di non perdere l'equilibrio e di andare più veloci.

► Bene, è ora di «velocizzare» anche le **v**ostre gambe... Come?

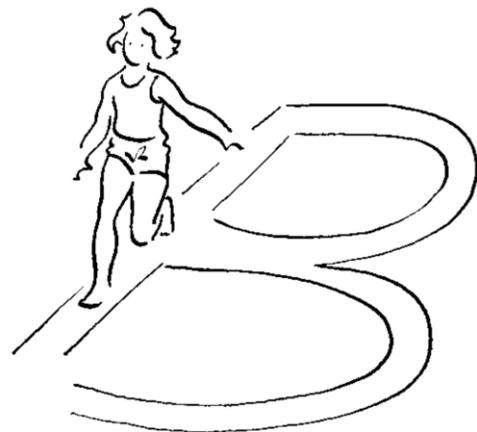
Con delle andature!

- Percorrete lo spazio, cercando di correre con le ginocchia molto alte; muovete le braccia come si fa correndo!
- Riprova-teci, ma in aggiunta alle ginocchia alte, i passi devono essere corti. Dovete rimanere quasi fissi sul posto, avanzando molto «lentamente»; questa andatura si chiama **SKIP ALTO**.
- Adesso provate a correre, tenendo però le ginocchia basse basse. Ricordatevi di muovere sempre le braccia ed utilizzare l'avampiede.
- Oltre alle ginocchia basse, fate dei passi molto corti, ma non perdetevi la velocità delle gambe. Nello spazio che avete deciso di usare, dovrete fare più passettini possibili; questa andatura si chiama **SKIP BASSO**.
- Avanzate ora nello spazio e ad ogni passo avvicinate il più possibile il tallone al sedere (glutei), quasi per tirarvi dei calci da soli. Aiutatevi con le braccia per mantenere l'equilibrio.
- Ripetete l'esercizio facendo dei passi molto corti e muovendo le gambe il più velocemente possibile... questa andatura la chiama **SKIP CALCIATO**.



▶ Gioco: LA CORSA DELLE LETTERE:

Cercate di «disegnare» camminando sul pavimento una lettera gigante, il vostro compagno dovrà cercare di indovinare di quale lettera si tratta.



- ▶ Provate a formare una breve parola correndo e cambiando il tipo di camminata per ogni lettera!

Lezione 4: IL CORPO E L'EQUILIBRIO

- ▶ Iniziate con un breve riscaldamento, muovetevi liberamente e allo stop provate a stare in equilibrio in diversi modi:
 - solo sulla gamba destra;
 - provate solo sulla sinistra!
 - Provate a stare in equilibrio appoggiando a terra solo mano destra e piede destro, poi solo mano sinistra e piede sinistro.
 - Ripetete l'esercizio, ma con piede e mano opposti.
 - Ripetete il tutto con gli occhi chiusi!
 - Provate a farlo con e senza scarpe.

Siete riusciti con entrambe le gambe nello stesso modo? oppure con una gamba vi riesce meglio?

La vista sostiene l'equilibrio perché gli occhi ci informano di ciò che accade intorno a noi

► Cambiamo superficie:

Provate a stare in equilibrio su un...

- Tappeto
- Cuscino sottile
- Cuscino grande.

Trovate delle differenze tra le superfici?

► Verifichiamo l'equilibrio su una sola gamba.

Riuscite a muovere la gamba sospesa avanti e indietro? A destra e sinistra?

Su quale è più facile stare in equilibrio e su quale è più difficile?

Qual è la gamba più forte?

Avete scoperto sicuramente il vostro arto inferiore di sostegno.

Più la superficie è piccola, alta e instabile,
più è difficile stare in equilibrio.

► Gioco: RIALZO

Avete mai giocato a rialzo? Lo conoscete? Ve lo spieghiamo da giocare almeno in 2.

Muovetevi liberamente nello spazio e quando il vostro avversario dice la parola «rialzo!» dovete il prima possibile salire su un rialzo e stare in equilibrio prima che lui vi prenda.

Se siete più di due vi divertirete di più... per movimentare il gioco è sufficiente diminuire il tempo di sosta sul rialzo.

Vi consigliamo di scegliere un locale e degli oggetti da utilizzare, che siano letti, divani, tappeti, cuscini, mattoncini di plastica o legno, qualsiasi cosa possa rialzarvi da terra.

Più bello sarebbe giocare in giardino, utilizzando come rialzo pezzi di legno, muretti o semplici oggetti che si trovano all'esterno della casa.

Fermarsi in equilibrio su un «rialzo»
vi ha creato delle difficoltà?
Avete capito il perché!

► Gioco: IL PERCORSO DELL'EQUILIBRISTA

Per concludere, inventate e organizzate un percorso che abbia all'interno esercizi di equilibrio.

Potete utilizzare le fughe delle piastrelle come se fossero delle funi sospese nel vuoto e camminarci sopra usando solo le punte o i talloni; oppure potete inserire altri elementi che avete utilizzato in precedenza come cuscini o tappeti!

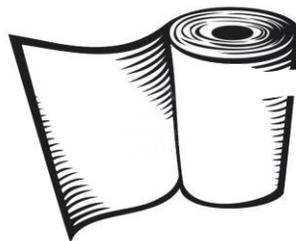


Lezione 5: INVENTIAMO GIOCHI DI ABILITA'

- ▶ Giochiamo con un fazzoletto di carta (o uno scottex):
 - Mettetelo sulla testa e camminate senza farlo cadere.

Se vi cade, prima che il fazzoletto tocchi il pavimento, cercate di acchiapparlo con l'avambraccio, oppure tra la coscia e il braccio o fermarlo con il collo del piede!

- ▶ Provate lo stesso esercizio ponendo il fazzoletto su altre parti del corpo e, se potete, aumentando la velocità!



▶ Gioco: CADONO LE FOGLIE

- ▶ In coppia, il vostro compagno lascia cadere un fazzoletto (di tessuto) da un punto rialzato, voi dovete cercare di afferrarlo prima che tocchi terra.

Potete provare anche spostandovi da in ginocchio e da seduti.

Potete giocare coinvolgendo in una gara anche un fratello e un genitore.

▶ Per aumentare ancora la difficoltà:

- Provate a prendere il fazzoletto con la sola mano che vi viene indicata!
- Provate partendo ad occhi chiusi: potrete aprirli solo al comando del vostro compagno.



► Gioco: IL GIOCOLIERE

Adesso usiamo due fazzoletti di stoffa, di colore diverso:

- Lanciateli e cercate di riprenderli!
- Poi cercate di prendere prima uno e poi l'altro.
- Provate a fare un lancio incrociato dei fazzoletti e riprendeteli!
- Con 2 fazzoletti in una mano, lanciateli entrambi e non fateli cadere!
Provate con entrambe le mani.

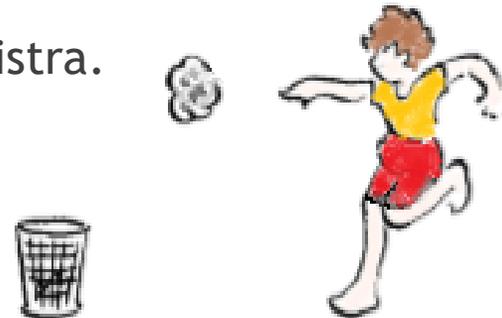
Qual è il sistema migliore?
Dov'è meglio guardare?
In alto, in basso o davanti a sé?

▶ Gioco: I SASSOLINI

Recuperate 5 sassolini piccoli, disponete 4 di essi su un terreno liscio, poi lanciate in aria in quinto e, con la stessa mano, cercate di raccogliere un sassolino a terra e prendere al volo quello lanciato!
Continuate così fino a raccogliere i 4 sassolini a terra!
Ad ogni tentativo fallito dovrete ricominciare da capo!
Oppure giocate con un compagno e fate una piccola gara!
Ad ogni errore cambiate il turno! ...Buona Fortuna!

▶ Gioco: TIRO A CANESTRO

- Raccogliete tutti i fazzoletti di carta e scottex usati, 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 la mano destra e poi la sinistra.
- Organizzate una gara in famiglia!



Lezione 6: IL CONTROLLO

- ▶ Sapete controllare il vostro corpo? E gli oggetti? Siete abbastanza svelti?

Come controllate un oggetto? Provate a...tenere in piedi, mollare e riacchiappare!

- Prendete un bastone, va bene anche il manico della scopa (anche un cucchiaino di legno della cucina), mettetelo sul palmo della mano e provate a tenerlo in equilibrio; provate prima sulla mano destra e poi sulla sinistra, cercando di capire qual è il punto migliore di appoggio.
 - Ripetete l'esercizio, provando invece a tenerlo sul dorso di entrambe le mani e vedete se trovate differenze.
 - Provate ora ad appoggiarlo su una spalla; prima la sinistra, poi la destra. Riuscite a trovare l'equilibrio? Una volta che l'avete trovato, è più semplice o difficile rimediare ad uno sbilanciamento del bastone rispetto a quando utilizzavate il palmo della mano?
 - Provate ora l'esercizio utilizzando la vostra coscia, poi il collo del piede. Riuscite? È facile riprendere il controllo quando c'è lo squilibrio?
- ▶ Fate una lista, in ordine di esercizi, dal più semplice al più difficile e disegnate anche le parti del corpo che avete usato.

- ▶ Avete in casa una pallina da ping-pong o da tennis? Se la risposta è sì, utilizzatela, altrimenti create una piccola pallina con della carta e dello scotch.

Utilizzate il tavolo della cucina o della sala e iniziate a giocare...



- Mettete la pallina sul bordo del tavolo e, semplicemente soffiando anche con una cannuccia, provate a farla avvicinare il più possibile all'altro lato, senza farla cadere;

- Usando la «molla» delle dita pollice/indice spingete la pallina sul tavolo. Provate poi a colpire un bersaglio e in fine ad avvicinare la pallina ad esso senza toccarlo. Riuscite anche con le altre dita? E con le dita dell'altra mano?



- **Gioco: CREATE UN PERCORSO**

Utilizzate una pallina da ping pong o una pallina simile, anche di carta, mettete sopra il tavolo degli oggetti in maniera da creare un percorso.

Come? Con le bottiglie possiamo creare uno slalom, con il «tubo» dello scottex, un tunnel! Ci vorrà molta fantasia!

Muovete la pallina sia con il vostro soffio, espirando lentamente, sia con l'indice della mano.



Ciao bambini, continueremo queste lezioni pubblicando, sempre su <http://www.vareseinforma.it/>, un intero capitolo sul **controllo del corpo**.

I vostri genitori lo troveranno anche su sito del Centro di Formazione Fisico Sportiva del Comune www.cffs.it .

Stiamo preparando le spiegazioni per una serie di prove, già sperimentate, che vi permetteranno di conoscervi meglio. Sono pochi esercizi, da eseguire in modo attento e preciso, con i quali potrete valutare, da 0 a 5 punti, cosa sapete fare, quali sono le vostre debolezze in fatto di flessibilità, di equilibrio, di forza di spinta delle vostre gambe, di rapidità e di agilità! Sarà divertente, intanto continuate ad allenarvi e... a presto!

Davide e Ruben con tutti gli insegnanti del CFFS



Sappiamo che vi mancano i tanti giochi con la palla...