

Proposte di attività  
per fare movimento  
in famiglia divertendosi !



## STIMOLARE IL SISTEMA CARDIO-CIRCOLATORIO



### PALLAVOLO DA CASA

**Luogo:** *in casa o all'aperto*

**Giocatori:** *uno o più*

**Materiale:**

- 3 palloncini a testa
- alcuni oggetti per delimitare il campo



Gonfiate diversi palloncini (più ce ne sono, meglio è), poi delimitate uno spazio sicuro con dei cuscini (o delle sedie da giardino se siete all'aperto). Lanciate i palloncini in alto; è vietato lasciarli cadere, bloccarli o uscire dal campo per acchiapparli.

Ogni volta che un palloncino esce dal campo si deve fare una penitenza, come ad esempio recitare l'alfabeto al contrario, fare 5 calcoli, oppure fare un giro del giardino di corsa.

#### *Variante*

- \* Provate a fare questo gioco saltellando su una gamba sola, alternandola spesso, oppure colpendo i palloncini con la testa o altre parti del corpo.
- \* Prendete due bottiglie in PET e simulate una partita di tennis. Potete anche piazzare una corda oppure una fila di sedie e cercare di lanciare il palloncino oltre la "rete".

### LA PALUDE

**Luogo:** *in casa o all'aperto*

**Giocatori:** *uno o più*

**Materiale:**

- 2 fogli A4 a testa o dei sottobicchieri



Trasformate il vostro giardino o la stanza in una palude. Utilizzando due fogli di carta ciascuno, attraversate la palude il più velocemente possibile, passando da un foglio all'altro senza mai toccare il suolo. A ogni passo, dovete spostare davanti a voi il foglio che avete appena lasciato. Sarà ancora più divertente se cercate di piazzarli sempre più lontani. Più difficile? Utilizzate dei sottobicchieri di cartone!

#### *Variante*

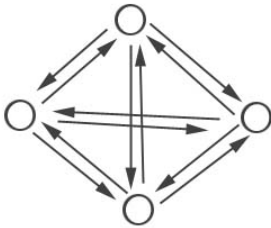
- \* Provate ad utilizzare delle casse solide (di legno o di plastica) e fate un lavoro di squadra, spostandovi tutti assieme utilizzando solo una cassa a testa: riuscite a farlo senza mai appoggiare i piedi per terra?
- \* Piazzate i sottobicchieri casualmente, e spostatevi saltando da uno all'altro.

## I QUATTRO CANTONI

*Luogo:* all'aperto

*Giocatori:* 5-7

*Materiale:* nessuno



I "cantoni" possono essere gli angoli di un cortile o del giardino, oppure si possono determinare con dei cuscini o altri oggetti. L'importante è che formino un quadrato di almeno 8 metri di lato. Si procede alla conta per stabilire la "guardia", che si piazza in mezzo al quadrato. Gli altri devono cercare di scambiarsi il posto il più spesso possibile (in qualsiasi direzione, anche di traverso) e raggiungerlo prima della "guardia". Prima di scambiarsi il posto è utile mettersi d'accordo con un segno d'intesa con l'altro giocatore. Non si può rimanere in due nello stesso angolo. Se arriva prima la guardia, chi perde il posto va in mezzo e si ricomincia.

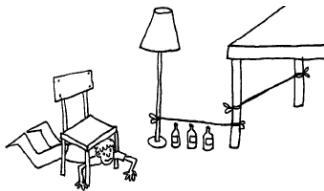
## PERCORSI A GO-GO

*Luogo:* in casa o all'aperto

*Giocatori:* uno o più

*Materiale:*

- bottiglie di plastica
- palline
- stracci
- bici o pattini in-line



Con un po' di fantasia, si possono preparare bellissimi percorsi.

Trasformatevi in Indiana Jones e create un percorso in casa. Tendete ad esempio delle corde da superare senza toccare, piazzate due sedie sotto le quali strisciare e una pila di giornali da scavalcare. Potete anche piazzare delle bottiglie di plastica, dei cuscini, delle palline da tennis e altro ancora. Stabilite dei compiti: ad esempio, girare attorno ad ogni pallina, fare un salto ogni volta che si incontra un cuscino, eccetera. Quando il circuito è pronto, mettetevi alla linea di partenza e ... via! Calcolate il tempo e cercate di migliorare il vostro record a ogni giro.

### *Variante*

- \* Aumentate la difficoltà facendo il percorso in senso inverso o all'indietro, su un piede solo, accovacciati come un nanetto, oppure con qualcosa in equilibrio sulla testa.
- \* Se disponete di uno spazio esterno approfittatene per svolgere i percorsi nei modi più svariati: correndo, palleggiando con la palla, facendo rotolare un frisbee o un cerchio, con i pattini in-line, in bici ... a voi la scelta!

## MIGLIORARE LA DESTREZZA



### IL MAGO

*Luogo:* in casa o all'aperto

*Giocatori:* uno o più

*Materiale:*

- 1 foglio a testa
- carta gommata



Arrotolando a cono un foglio di carta abbastanza solida, costruite un bel cappello da mago. Mettetelo in testa e spostatevi cercando di non perdere il cappello. Provate a spostarvi in avanti, all'indietro, ad alzarvi, abbassarvi, girare su voi stessi e così via. Con una magia trasformate il cappello in un altro oggetto (cuscino, pupazzo, libro) e provate a camminare tenendo questi oggetti in equilibrio sulla testa.

#### *Variante*

- \* Fate rotolare una pallina sul suolo e riprendetela con il cappello da mago.
- \* Lanciate la pallina in alto in diversi modi. Cercate di riprenderla con il cappello rivolto verso l'alto. Riuscite a farlo anche cambiando mano?

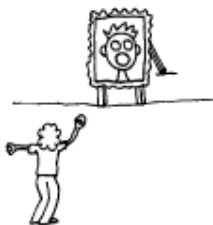
### TIRO AL BERSAGLIO

*Luogo:* all'aperto o in un locale appropriato

*Giocatori:* uno o più

*Materiale:*

- bottiglie di plastica e lattine vuote
- 1 o più palline



Mettete in fila diversi oggetti non fragili (come delle bottiglie di plastica o delle lattine). Cercate di rovesciarli colpendoli con una pallina. Iniziate allineandoli vicini, poi piazzateli sempre più lontani.

#### *Variante:*

- \* Disegnate una grossa faccia sul cartone. Dove ci sono gli occhi e la bocca ritagliate dei buchi abbastanza grandi da far passare le palline. Attribuite un punteggio per ogni buco, poi provate a fare cinque tiri: quanti punti riuscite a fare?

## I PIRATI

*Luogo:* in casa o all'aperto

*Giocatori:* almeno due

*Materiale:* • 1 bottiglia di plastica vuota ciascuno

Prendete due bottiglie di plastica vuote e, tenendole come delle spade, cercate di toccare il fianco o la gamba dell'avversario.



## RINFORZARE LA MUSCOLATURA



## IL DUELLO

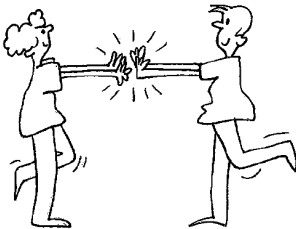
*Luogo:* in casa o all'aperto

*Giocatori:* almeno due

*Materiale:* nessuno

Piazzatevi uno di fronte all'altro e, tenendovi su un piede solo, mettete palmo contro palmo. Provate a far perdere l'equilibrio all'altro spingendo, cedendo alla sua pressione o spostando il palmo della mano. Consiglio: cambiate spesso piede.

Provate a sfidarvi anche tenendo gli occhi chiusi.



### *Variante*

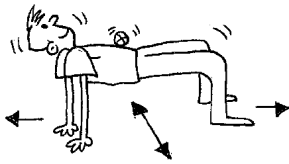
\* Mettetevi in posizione di flessione, uno di fronte all'altro, e cercate di toccare con la vostra mano quella del vostro avversario. Potete tenere il punteggio.

## IL RAGNO

*Luogo:* in casa o all'aperto

*Giocatori:* uno o più

*Materiale:* • 1 pallina a testa



Mettetevi a quattro zampe a pancia in su e appoggiate un oggetto sul vostro ombelico. Prendetelo con una mano e mettetelo per terra sotto di voi, poi provate a riprenderlo con l'altra mano e rimettetelo sulla pancia.

Potete farlo anche in coppia, mettendovi uno accanto all'altro e cercando di passarvi l'oggetto sotto la schiena.

### *Variante*

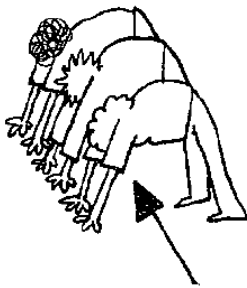
- \* Appoggiate l'oggetto sulla vostra schiena e provate a fare un determinato percorso camminando a quattro zampe in avanti, indietro o lateralmente.

## LA GALLERIA

*Luogo:* in casa o all'aperto

*Giocatori:* almeno tre

*Materiale:* nessuno



Mettetevi in fila con le mani e i piedi appoggiati per terra. Il primo della fila striscia sotto il tunnel e si rimette in posizione all'uscita e così via; lentamente la galleria si sposterà.

Provate a raggiungere una parete o un angolo del giardino in questo modo.

### *Variante*

- \* Provate a formare il tunnel appoggiandovi con mani e piedi a pancia in su oppure piazzandovi con le gambe tese, come per fare una flessione.

## RINFORZARE LE OSSA



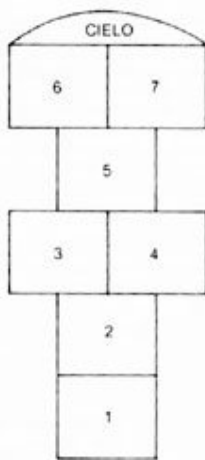
### IL MONDO O CAMPANA

*Luogo:* all'aperto

*Giocatori:* almeno due

*Materiale:*

- 1 gesso
- 1 sassolino



Con il gesso preparate lo schema a lato sull'asfalto.

A turno si lancia un sasso cercando di centrare la prima casella. Chi riesce deve saltare dentro, prendere il sasso, saltare nelle altre caselle e tornare all'inizio, per poi ricominciare con la seconda casella e così via. Quando c'è una sola casella si salta su una gamba sola, mentre quando ce ne sono due allineate si appoggiano contemporaneamente tutti e due i piedi nelle due caselle.

Vince chi per primo riesce a far cadere il sasso in tutte le caselle e completare il percorso senza mai toccare con i piedi le linee tracciate.

#### *Variante*

- \* Se volete rendere il gioco più difficile provate a tenere la pietra in equilibrio sulla testa dopo averla raccolta.

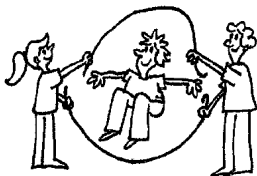
### SALTI CON LA CORDA

*Luogo:* all'aperto

*Giocatori:* uno o più

*Materiale:*

- 1 corda per saltare



Prendete una corda e provate tanti modi diversi per saltare: da soli, in due o più persone, avanti e indietro, gambe tese o piegate, divaricate o strette, incrociando le braccia o le gambe, eccetera.

Per iniziare è meglio saltare la corda ogni due saltelli (saltello intermedio), cercando di eseguire saltelli regolari e non troppo alti.

#### *Variante*

Se avete due corde, potete provare una divertente variante dove due persone fanno oscillare le corde in direzioni opposte. Fate attenzione a non portare le mani troppo in alto. Quanti salti riuscite a fare senza sbagliare?

## IL GIOCO DELL'ELASTICO

**Luogo:** all'aperto

**Giocatori:** almeno tre

**Materiale:** • 1 elastico lungo  
1,5-2 m

Esistono molte versioni di questo gioco, eccone una. Due giocatori tengono l'elastico teso tra le loro gambe divaricate, un terzo giocatore esegue in successione la sequenza di saltelli prestabilita.

Il primo giro si svolge con l'elastico ad altezza caviglie, poi lo si alza ad altezza polpacci, ginocchia, cosce, fino ad arrivare al collo o addirittura tenendolo con le mani alzate. Arrivati a una certa altezza non si riesce più a saltare, ma si fanno delle sforbiciate con le gambe per entrare e uscire.

Chi sbaglia cede il turno e tiene l'elastico.

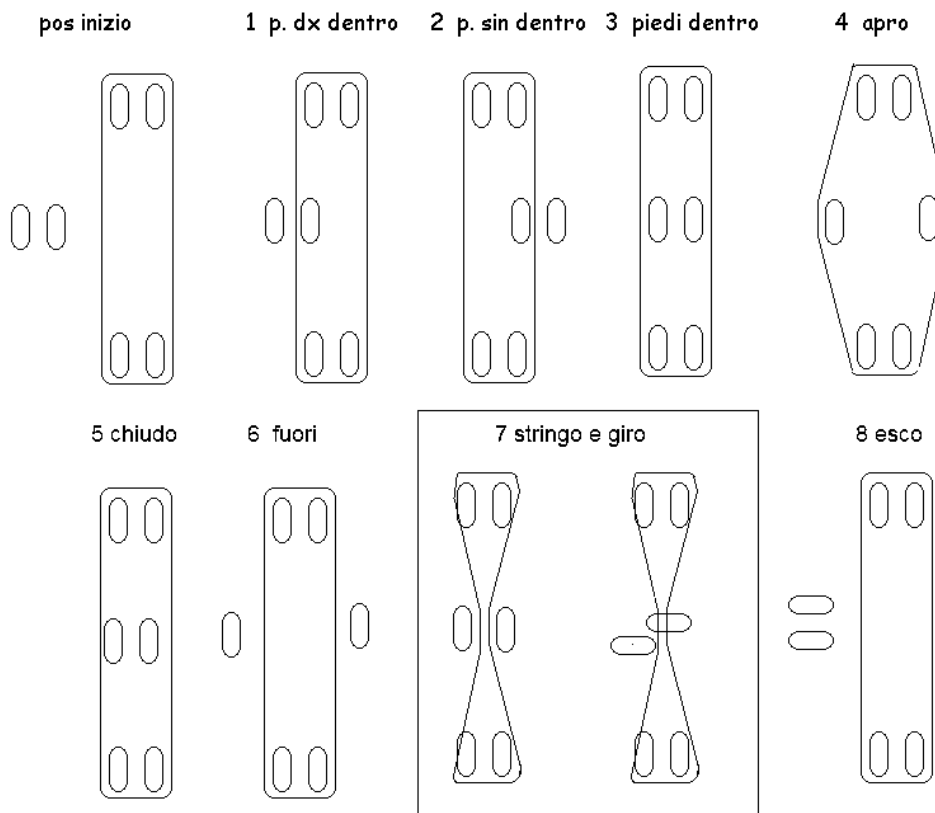


questi sono 2 piedi



questi sono  
2 b. con i piedi nell'elastico

### COME SI GIOCA



Fonte: <http://www.lacasalingaideale.net>

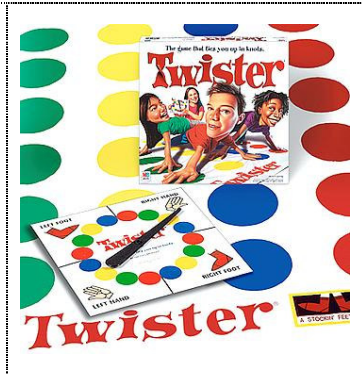


## **MANTENERE LA MOBILITÀ**



Mettete la musica e ballate, ballate, ballate! Fate ginnastica, oppure giocate tutti insieme a giochi come "Twister".

Twister si gioca su un tappeto di plastica sul quale sono disposte quattro file di grandi cerchi colorati. Una lancetta collegata a una tavoletta quadrata serve per dare ai giocatori indicazioni sulle mosse da fare. Dopo aver fatto ruotare la lancetta, viene chiamata una combinazione di colore/arto che i giocatori devono compiere. Ad esempio: se la combinazione chiamata è "mano destra, giallo", i giocatori dovranno spostare la loro mano destra sul più vicino cerchio di colore giallo. Potete trovare il gioco in vendita nei principali supermercati.



## **ALTRI SUGGERIMENTI**

- Invogliate i vostri figli a scoprire "vecchi" giochi chiedendo a nonni, zii o altri parenti. Provateli poi con tutta la famiglia.
- Procuratevi materiale come il frisbee, le racchette di volano o altro ancora e organizzate una sfida in famiglia.
- Create delle occasioni per arrampicare e dondolare, affrancando ad esempio una fune ad una trave.
- Coinvolgete i vostri figli nei lavori domestici: rastrellate il giardino, chiedete di aiutarvi a portare le borse della spesa, fate insieme le pulizie della casa e quando avete finito fate un gioco tutti assieme.
- In un angolo del giardino lasciate a disposizione dei bambini materiale per giocare come camere d'aria e pneumatici, travi e tavole di legno, tubi e secchi di plastica, scampoli di tappeti e corde.
- Dopo aver cenato, fate una passeggiata e trasformatela in un'avventura.
- Introducete degli esercizi nella vita quotidiana dei vostri figli, per esempio lavarsi i denti cercando di stare in equilibrio su una gamba sola.
- Scegliete sempre di camminare se potete evitare di prendere l'auto. Accompagnate i bambini a scuola a piedi e fate le scale al posto di prendere l'ascensore.

## **MATERIALE**

Una bella idea può anche essere quella di tenere una scatola contenente materiale utile per fare movimento.

Per la casa:

- palloni e palline soft o di gommapiuma
- gioco del twister
- pallone tipo *Swiss-Ball* (immagini a lato)
- yo-yo
- giochi per sviluppare l'equilibrio e la coordinazione, come l'asse per l'equilibrio, foulards e palline da jonglage, diablo, ecc.



Per l'esterno:

- pallone da calcio e da basket, palline da tennis
- frisbee
- corda per saltare
- elastico

Alcuni indirizzi per comandare materiale:

- [www.feelyourbody.ch](http://www.feelyourbody.ch) (solo in tedesco)
- [www.alder.ch](http://www.alder.ch) (tedesco e francese)
- [www.huspo.ch](http://www.huspo.ch) (tedesco e francese)
- [www.vistawell.ch](http://www.vistawell.ch) (tedesco e francese)

Allegati:

- bricolage
- esercizi di jonglage

---

*Gli esercizi proposti sono stati tratti e adattati da:*

- Pauwels, C. 2000. *100 giochi solo per te*. Mondadori
- *Moduli di scuola in movimento*, [www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)
- *kidz-box, 25 jeux et astuces pour bouger et se nourrir en s'amusant*, Promozione Salute Svizzera

## BRICOLAGE

Ecco due spunti per gli amanti del bricolage.

### ASSE PER L' EQUILIBRIO

Materiale:

- 1 tavoletta di legno 60 x 25 x 1,8 cm
- 2 listelli 20 x 3 x 3
- 1 tubo di cartone o di plastica solido lungo 40 cm e 10 o più cm di diametro
- 4 viti lunghe 5 cm
- carta vetrata



Procedimento:

Fissare i listelli ai lati inferiori della tavola come fermi di sicurezza e lisciare gli spigoli con la carta vetrata.

Per abbellire l'asse lo si può decorare con una pittura apposita.

Osservazioni:

Si possono utilizzare più rotoli di varie dimensioni: la difficoltà cambia. In alcuni negozi si possono trovare gratuitamente (si tratta dei rotoli su cui avvolgono ad esempio teli, tovaglie, stoffe o carta da regalo).

Consigli:

Le prime volte è importante aiutarsi appoggiandosi a una parete, un tavolo o una persona.

Una superficie ruvida, come ad esempio un tappeto, facilita l'esecuzione.

### PALLINE ANTI-STRESS

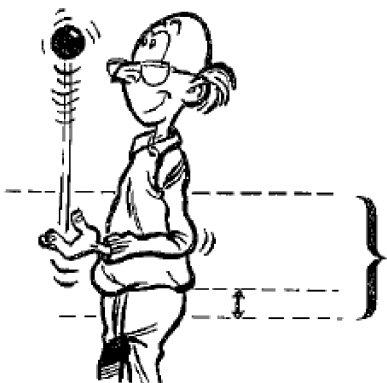
Aiutandosi con un cucchiaino o un imbuto, riempire il palloncino fino all'orlo con la farina, facendo attenzione a non lasciare aria nel palloncino altrimenti non ci sarà pressione. Se non si riesce ci si può aiutare bagnando la farina con un po' d'acqua.

Dopo aver chiuso il palloncino con un nodo lo si può decorare facendo ad esempio una faccia con i pennarelli e incollando dei fili di lana per fare i capelli.



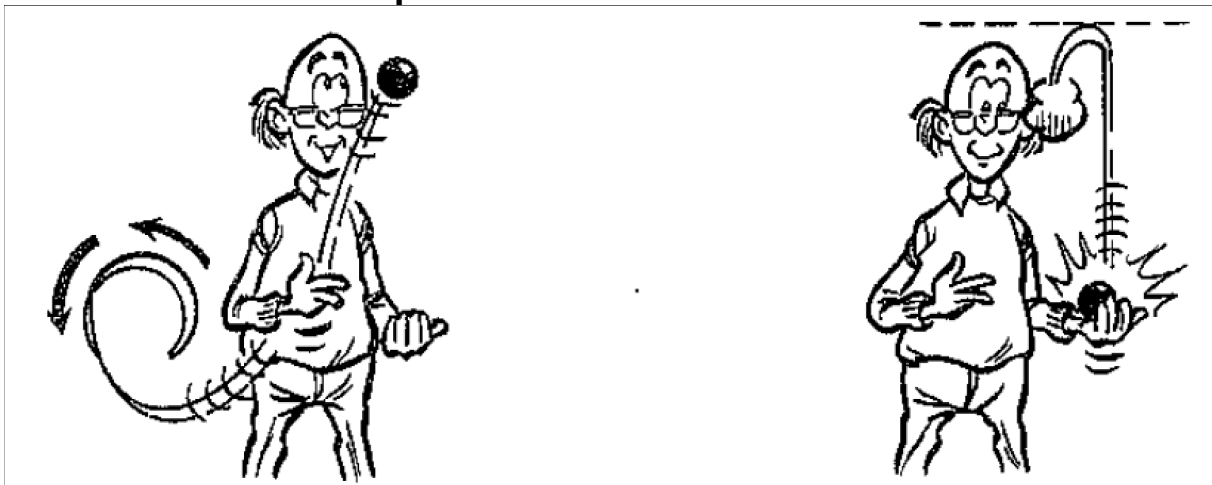
## ESERCIZI DI JONGLAGE

La postura è molto importante. Tenete le spalle aperte e ferme e piegate il braccio ad angolo retto.



Le mani si muovono in questa area.

### Esercizio 1: lanciare la pallina da una mano all'altra.



Iniziare con un movimento circolare, poi lanciare la pallina verso l'occhio sinistro, parallela al corpo.

Aspettare che la palla cada nella mano sinistra, senza muoverla.



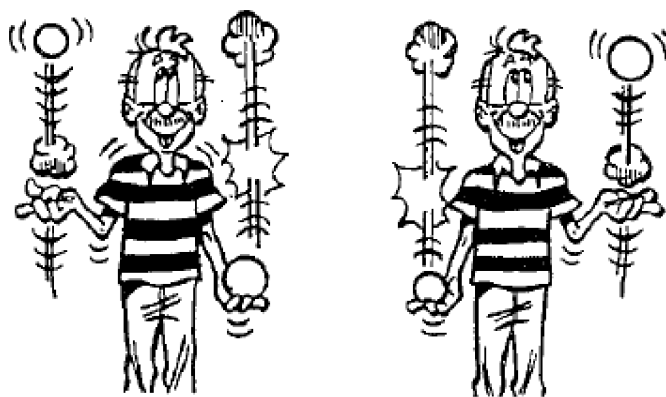
Effettuare l'esercizio anche con l'altra mano. Allenarsi diverse volte.

## Esercizio 2: destra e sinistra



Cercare di lanciare la pallina verso destra e verso sinistra con un certo ritmo.

## Esercizio 3: due palline

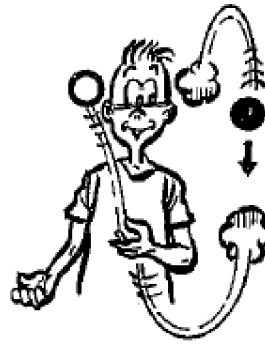


Tenere una pallina in ogni mano e lanciare la prima all'altezza della testa. Non appena raggiunge il punto più alto, lanciare anche la seconda pallina. Continuare così cercando di mantenere un certo ritmo.

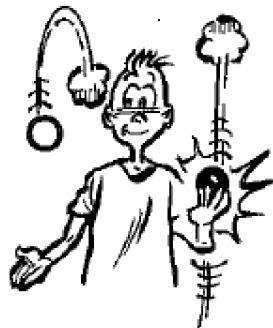
### Esercizio 4: jonglage con due palline



Con la mano destra lanciare la palla davanti all'occhio sinistro.



Non appena la palla raggiunge il punto più alto, con la mano sinistra lanciare l'altra verso l'occhio destro.



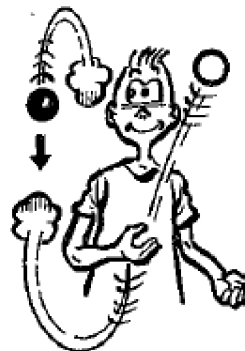
Prendere la prima pallina con la mano sinistra...



...poi la seconda con la mano destra.



Continuare lanciando sempre prima la pallina NERA.

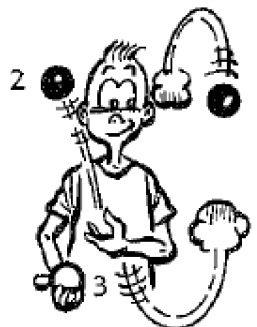
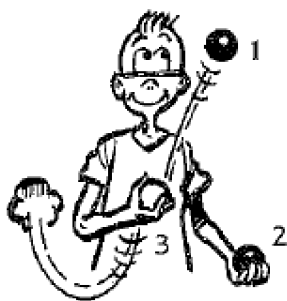


La pallina bianca segue.

## Esercizio 5: tre palline

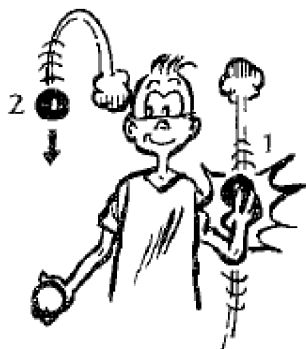


Tenete la terza pallina nella mano destra o sinistra, assieme a quella che lancerete per prima.

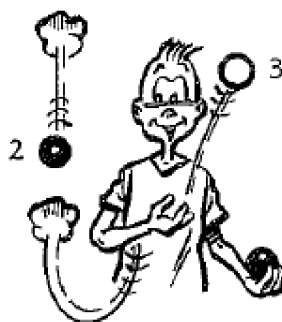


Non appena avete lanciato la prima pallina, contate "uno".

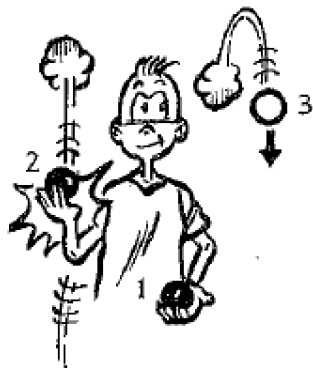
Quando la prima pallina raggiunge il punto più alto, lanciate la seconda e contate "due".



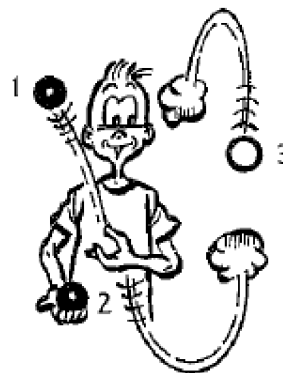
Afferrate la prima pallina...



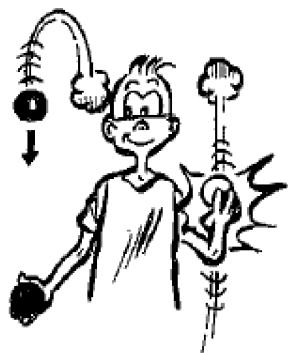
...poi lanciate la terza e contate "tre".



Afferrare la seconda pallina...



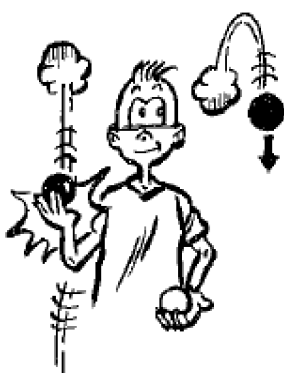
...e lanciare di nuovo la prima, contando "quattro".



Afferrare.



Lanciare e contare "cinque".



Afferrare.



Lanciare e contare "sei".

Ogni volta che una pallina raggiunge il punto più alto, lanciate l'altra palla con l'altra mano e afferrate quella che sta arrivando.

Cercate di darvi un ritmo: sinistra – destra – sinistra - destra, ...

Le prime volte cercate di arrivare al numero 6.

Quando riuscirete a raggiungere il 12, sarete già diventati dei bravi giocolieri!

Fonte: [www.jonglerie.com](http://www.jonglerie.com)