

LA GINNASTICA FATTA IN CASA!



Le attività che vi proponiamo servono per fare un po' di movimento anche a casa e per cercare di trascorrere il tempo in maniera divertente....

Allora siete pronti per iniziare????

1...2...3... VIA!!!





by Bénédicte Barrett

GIOCHI FAI DA TE:
Prendete la scopa e poggiateela sul pavimento. Cominciate a saltare in avanti e indietro rispetto al manico della scopa. Se volete rendere il gioco più difficile ripetete l'esercizio facendolo prima con una gamba e poi con l'altra.

CANESTRO: prendete il secchio che la mamma usa per lavare, e dopo aver fatto delle palline di carta potete lanciarle dentro il secchio e cercare di fare canestro. Se volete rendere il gioco più complicato dovete mettere il secchio più lontano da voi...

Sono sicura che sarete bravissimi!!!



Scatoline aperte e chiuse.

Come facevamo a scuola giochiamo ad imitare gli animali.... Restiamo accovacciati e mentre contate da 1 a 5 immaginate un animale da imitare...

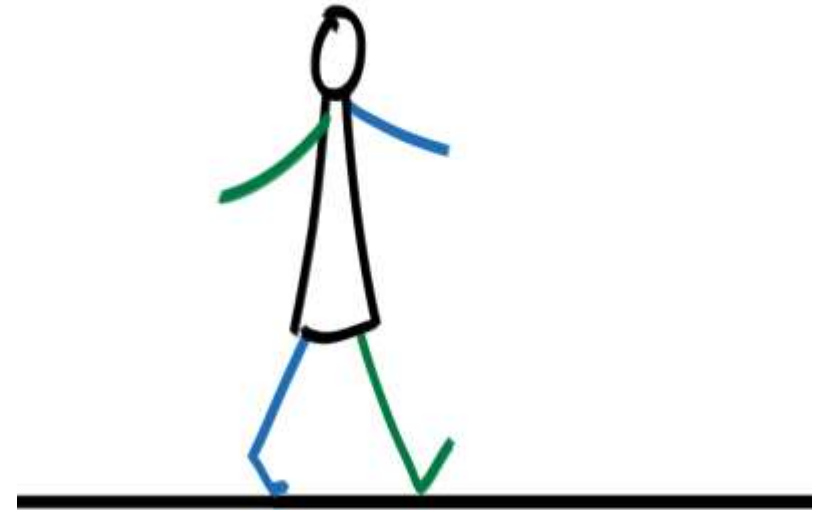
Al 5 vi alzate ed imitate l'animale che avete scelto con i movimenti e con il verso. (es. 1,2,3,4,5 ... da questa scatola chiusa esce un Leone... Roar!!)



Gioco dei canguri: saltelliamo a piedi uniti e con le mani sui fianchi, contando fino a 10. Se volete rendere il gioco un po' più complesso potete saltare con un piede solo alternando prima il destro e poi il sinistro senza perdere l'equilibrio.

Sempre in Equilibrio: prendete la cintura dell'accappatoio e stendetela sul pavimento come se fosse la riga bianca che è disegnata sul pavimento della nostra palestra. Camminate vicino alla cintura facendo piccoli passi da «formichine»...

Quando siete arrivati alla fine della riga percorretela sul lato opposto camminando all'indietro come «gamberetti».



Il Gioco dell'equilibrio:

Prendete un cucchiaino di plastica e tenetelo in bocca dalla parte del manico. Ponete una pallina di carta sul cucchiaino e cominciate a fare il percorso seguendo la riga delle mattonelle del pavimento. Vince chi riesce a non far cadere la pallina.



Salto agli ostacoli:

Creare un percorso motorio utilizzando cuscini da saltare, sedie da superare camminando a quattro zampe sotto la sedia, mettere bottiglie di plastica piene di acqua per fare lo slalom... Insomma utilizzate tutti questi oggetti ed altri per fare un percorso divertente....e ricordatevi di indossare i calzini antiscivolo!!!

Giocate con i genitori o con i vostri fratelli/sorelle organizzando delle semplici gare e poi fateci sapere chi ha vinto!!!

Adesso diventiamo flessibili:

- 1) Mani sui fianchi: prima ci accovacciamo e poi ci rimettiamo su in posizione eretta e poi ripetiamolo di seguito..... Vi ricordate come facevamo a scuola? Allora ripetiamo insieme... SACCO VUOTO (giù) SACCO PIENO (su) e vai di seguito!!!**
- 2) Proviamo a sederci su una sedia immaginaria restando seduti per «finta» rimanendo con le ginocchia flesse e contate fino a 5..... Così alleniamo le nostre gambe!!**
- 3) Adesso allunghiamoci con le braccia: restando con i piedi uniti alziamo le braccia ed allungatele il più possibile come se dovesse provare a prendere le foglie di un albero!!**
- 4) Una volta che saremo diventati super elastici come gli INCREDIBILI siamo pronti a fare le lettere con il nostro corpo... cominciate con le più semplici e poi quelle più difficili fatele in coppia!!!**



Buon lavoro

