



movimento equilibrio gusto

IDEE E GIOCHI PER PROMUOVERE IL MOVIMENTO E L'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA IN FAMIGLIA

Pomeriggio famiglie 24 marzo 2024, Istituto scolastico di Tresa



LE CAPACITÀ COORDINATIVE AL CIRCO

Allenare le capacità coordinative (equilibrio, reazione, ritmo, orientamento, differenziazione) permette di prevenire gli infortuni e acquisire un repertorio di base su cui costruire delle abilità più complesse (es. andare in bicicletta) e delle tecniche e tattiche sportive. È possibile allenare queste capacità attraverso giochi in famiglia svolti con materiali facilmente reperibili.

Gli equilibristi

Materiale necessario

- Nastro adesivo da pittore
- Cordicelle
- Pool noodle (tubo galleggiante per piscina)
- Fascia per gli occhi
- Cronometro
- Disco per l'equilibrio
- Palla
- Rotoli vuoti di carta da cucina. In alternativa: "spade" giocattolo, bottigliette, ecc.
- Oggetti vari (es. pallina, pennarello, bottone, racchetta)

Scopo degli esercizi

- Allenare l'equilibrio.

Descrizione degli esercizi

1. Camminare su una riga creata con il nastro adesivo. Per variare, svolgere l'esercizio:
 - Su una cordicella posizionata dritta
 - Su un pool noodle
 - A occhi chiusi utilizzando una fascia per occhi
 - Su una cordicella posizionata a cerchio
2. Stare in piedi su una gamba sola, prima su una gamba e poi sull'altra. Per variare, svolgere l'esercizio:
 - Con cronometraggio
 - Su un disco per l'equilibrio
 - A occhi chiusi utilizzando una fascia per gli occhi
 - Con la testa all'indietro
 - In due passandosi un pallone
 - In due cercando di abbattere l'avversario con i rotoli vuoti di carta da cucina
 - Raccogliendo un oggetto (es. pallina, pennarello, bottone, racchetta)
3. Mantenere in equilibrio diversi oggetti con le mani (es. pallina, pennarello, bottone, racchetta). Per variare, mantenere in equilibrio diversi oggetti con diverse parti del corpo:
 - Piede
 - Testa



Gli incantatori di serpenti

Materiale necessario

- Cordicelle
- Oggetti vari (es. foglio di carta, foulard, pallina)

Scopo degli esercizi

- Allenare la reazione.

Descrizione degli esercizi

1. **A.** muove la cordicella sul pavimento mentre **B.** deve cercare di schiacciarla.
2. **A.** fissa la cordicella al pavimento e la tiene all'altra estremità. Senza preavviso la muove. **B.** deve saltare tempestivamente per non esserne colpito.
3. **A.** è in piedi dietro a **B.** che è seduto a terra, gambe allungate e mani appoggiate sulle gambe. **A.** lascia cadere un oggetto e **B.** cerca di prenderlo prima che tocchi le sue gambe.
Varianti: variare il peso dell'oggetto (es. foglio di carta, foulard, pallina).
4. **A.** e **B.** sono di fronte, braccia in avanti e con i palmi delle mani appoggiati l'uno sull'altro. **A.** ha le mani sotto quelle di **B.** e cerca di colpire le mani di **B.** Cambio dei ruoli.

I musicisti

Materiale necessario

- Palla da basket
- Strumenti musicali e altri oggetti che producono suoni (es. bottigliette con ceci)

Scopo degli esercizi

- Allenare il ritmo.

Descrizione degli esercizi

1. **A.** e **B.** palleggiano con lo stesso ritmo utilizzando la palla da basket. Cambiare chi sceglie il ritmo. Per variare, dopo un numero prestabilito di palleggi scambiare la palla senza perdere il ritmo.
2. Con mani e piedi inventare dei semplici ritmi da riprodurre. Invertire i ruoli. Per variare, utilizzare oggetti che producono suoni (es. bottigliette con ceci).



I giocolieri

Materiale necessario

- Palloncini
- Foulard
- Palline da tennis e da ping-pong
- Racchette da tennis e da ping-pong
- Palla

Scopo degli esercizi

- Allenare l'orientamento.

Descrizione degli esercizi

1. Colpire un palloncino in modo che non tocchi per terra. Per variare, eseguire l'esercizio:
 - Con più palloncini
 - A coppie o in gruppo
 - Con uno o più foulard
 - Palleggiando palline da tennis o ping-pong con una racchetta
2. Lanciare e riprendere la palla prima che tocchi terra. Per variare:
 - Girare su sé stessi prima di riprendere la palla
 - **A.** gira su sé stesso e prende la palla che **B.** gli lancia

Il tiro a segno

Materiale necessario

- Vari tipi di palle (es. da ping-pong, tennis, basket, calcio)
- Oggetti vari (es. bottiglietta, cuscino, cestino)

Scopo degli esercizi

- Allenare la differenziazione.

Descrizione degli esercizi

1. Lanciare palle diverse per colpire un oggetto. Per variare:
 - Fare canestro con palle diverse
 - Lanciarsi o far rotolare palle diverse
2. Palleggiare contemporaneamente con palle diverse. Per variare, lanciare e prendere palle diverse senza farle cadere a terra.



MOVIMENTO VARIATO E...DIVERTENTE!

Interrogazioni in movimento

Materiale necessario

- Paletti
- Palla da basket

Scopo degli esercizi

- Svolgere uno slalom palleggiando e cantando/calcolando contemporaneamente.

Preparazione degli esercizi

- Creare uno slalom utilizzando dei paletti.

Descrizione degli esercizi

- Scuola dell'infanzia: **A.** e **B.** palleggiano con due mani facendo lo slalom tra i paletti e contemporaneamente cantano una canzone. Per variare, palleggiare con una mano.
- Scuola elementare I ciclo: **A.** palleggia con una mano sola facendo lo slalom tra i paletti e contemporaneamente viene interrogato da **B.** con somme e sottrazioni dall'1 al 20. Invertire i ruoli e provare poi a palleggiare con la mano "debole".
- Scuola elementare II ciclo: **A.** palleggia con una mano sola facendo lo slalom tra i paletti e contemporaneamente viene interrogato da **B.** con moltiplicazioni e divisioni. Invertire i ruoli e provare poi a cambiare mano a ogni palleggio.

Canestro con palline da ping-pong

Materiale necessario

- Palline da ping-pong
- Ciotola o bicchiere
- Nastro adesivo da pittore
- Tavolo

Scopo degli esercizi

- Fare canestro con la pallina da ping-pong nella ciotola o nel bicchiere.

Preparazione degli esercizi

- Disegnare sul tavolo con il nastro adesivo delle strisce, via via più lontane dai giocatori. Le strisce indicano i diversi livelli.



Descrizione degli esercizi

- Scuola dell'infanzia: **A.** lancia la pallina cercando di fare canestro nella ciotola sistemata al primo livello. Se riesce, la ciotola viene spostata al livello successivo. Il canestro è valido anche se la pallina rimbalza sul tavolo prima di entrare. **B.** fa la stessa cosa. Chi raggiunge per primo il livello più alto?
- Scuola elementare I ciclo: **A.** lancia la pallina cercando di fare canestro nel bicchiere sistemato al primo livello. Se riesce, il bicchiere viene spostato al livello successivo. Il canestro è valido anche se la pallina rimbalza sul tavolo prima di entrare. **B.** fa la stessa cosa. Chi raggiunge per primo il livello più alto?
- Scuola elementare II ciclo: Idem a "Scuola elementare I ciclo", ma se si sbaglia per due volte un tiro, il bicchiere retrocede al livello precedente.

Tris

Materiale necessario

- Corde o gessetti
- Sassi
- Legnetti

Scopo degli esercizi

- Creare un "tris" di sassi/legnetti facendo movimento.

Preparazione degli esercizi

- Costruire lo schema del tris utilizzando delle corde o dei gessetti. Il punto di partenza è posizionato a una certa distanza dallo schema del tris.

Descrizione degli esercizi

- Scuola dell'infanzia: **A.** e **B.** sfidano un'altra coppia. **A.** e **B.** corrono tenendosi per mano fino alla griglia del tris. Scelgono dove posizionare il loro sasso e poi tornano indietro e battono le mani all'altra coppia. L'altra coppia farà lo stesso, posizionando però un legnetto. La coppia che per prima riesce a fare un tris (orizzontale, verticale o in diagonale), vince.
- Scuola elementare I ciclo: **A.** sfida **B.** **A.** corre fino alla griglia del tris, posiziona il sasso e poi torna indietro battendo le mani a **B.** **B.** farà lo stesso, posizionando però un legnetto. Chi per primo riesce a fare un tris (orizzontale, verticale o in diagonale), vince.
- Scuola elementare II ciclo: Idem a "Scuola elementare I ciclo", ma si può mettere il proprio sasso/legnetto sopra quello dell'avversario, conquistando così quella casella.



Percorso delle forme e degli animali

Materiale necessario

- Cartoncini con disegnatte delle forme geometriche
- Cartoncini con disegnati degli animali (della savana/del bosco, carnivori/erbivori)
- Nastro adesivo da pittore

Scopo degli esercizi

- Eseguire un percorso di movimento apprendendo nozioni di geometria e/o biologia.

Preparazione degli esercizi

- Disegnare con il nastro adesivo un percorso composto da cerchi, triangoli e rettangoli. Posizionare all'interno delle forme geometriche delle immagini di animali.

Descrizione degli esercizi

- Scuola dell'infanzia: In un sacchetto porre dei cartoncini con le tre forme geometriche e pescarne una. Eseguire il percorso calpestando solo le forme geometriche uguali a quella pescata.
- Scuola elementare I ciclo: **A.** esegue il percorso calpestando solo le forme in cui appaiono animali che abitano nella savana. **B.** esegue il percorso calpestando solo le forme in cui appaiono animali che abitano nel bosco.
- Scuola elementare II ciclo: **A.** esegue il percorso calpestando solo le forme in cui appaiono animali carnivori. **B.** esegue il percorso calpestando solo le forme in cui appaiono animali erbivori.

La ragnatela

Materiale necessario

- Nastro adesivo da pittore

Scopo degli esercizi

- Attraversare il corridoio senza toccare la ragnatela.

Preparazione degli esercizi

- Costruire in corridoio una ragnatela di fili intricati utilizzando del nastro adesivo da applicare da una parete all'altra.

Descrizione degli esercizi

- Scuola dell'infanzia, scuola elementare I e II ciclo: Attraversare il corridoio senza toccare i fili della ragnatela.



Disegniamo una faccia

Materiale necessario

- Bottigliette vuote
- Corda
- Legnetti

Scopo degli esercizi

- Creare una faccia sorridente facendo movimento.

Preparazione degli esercizi

- Formare un bosco disponendo per terra delle bottigliette. Da un lato del bosco (punto di partenza), disporre la corda a forma di cerchio. Dall'altro lato del bosco, posizionare i legnetti da prendere.

Descrizione degli esercizi

- Scuola dell'infanzia, scuola elementare I e II ciclo: **A.** e **B.** attraversano il bosco senza rovesciare le bottigliette, prendono un legnetto ciascuno, lo portano al punto di partenza e lo posizionano nel cerchio con lo scopo di costruire una faccia sorridente. Proseguono nello stesso modo fino al completamento della faccia.

Gara dei dadi

Materiale necessario

- Dado grande con disegnati gli esercizi (1 per ogni faccia del dado)
- Dado classico
- Foglio con gli esercizi (1 per ogni faccia del dado)

Scopo degli esercizi

- Eseguire esercizi di movimento variati indicati dal lancio del dado.

Preparazione degli esercizi

- Associare a ogni faccia del dado un esercizio. Creare un dado con disegnati gli esercizi o scrivere questi esercizi su un foglio.

Descrizione degli esercizi

- Scuola dell'infanzia: **A.** lancia il dado con disegnati gli esercizi. **A.** e **B.** svolgono l'esercizio indicato dal lancio del dado. Il primo che lo esegue correttamente guadagna un punto. Si prosegue nello stesso modo alternando il lancio del dado. Chi arriva prima a 5 punti?
- Scuola elementare I ciclo: **A.** lancia il dado classico. **A.** e **B.** leggono il foglio con gli esercizi e svolgono quello indicato dal lancio del dado. Il primo che lo svolge correttamente guadagna



un punto. Si prosegue nello stesso modo alternando il lancio del dado. Chi arriva prima a 5 punti?

- Scuola elementare Il ciclo: prima di lanciare il dado, **A.** e **B.** memorizzano gli esercizi corrispondenti a ogni faccia del dado. **A.** lancia il dado classico. **A.** e **B.** svolgono l'esercizio indicato dal lancio del dado. Il primo che lo svolge correttamente guadagna un punto. Si prosegue nello stesso modo alternando il lancio del dado. Chi arriva prima a 5 punti?

Percorso dei nanetti

Materiale necessario

- Gessetti
- Corde
- Nastri

Scopo degli esercizi

- Eseguire un percorso di movimento per accompagnare a casa il nanetto.

Preparazione degli esercizi

Con i gessetti disegnare un percorso a ostacoli da svolgere per aiutare il nanetto a raggiungere la propria casa. Ad esempio disegnare delle stradine, dei funghi e dei fiori che non possono essere calpestati, un fiume che può essere attraversato solo saltando sui sassi, una galleria da attraversare accovacciati, ecc.

Descrizione degli esercizi

- Scuola dell'infanzia: **A.** e **B.** svolgono il percorso uno davanti all'altro, ma senza contatto.
- Scuola elementare I ciclo: **A.** e **B.** svolgono il percorso in fila indiana attaccati con una corda (es. inserita nel bordo dei pantaloni). Se si staccano, bisogna ricominciare il percorso da capo.
- Scuola dell'infanzia Il ciclo: **A.** e **B.** svolgono il percorso uniti da un nastro che entrambi tengono in mano a un'estremità. Se si staccano, bisogna ricominciare il percorso da capo.

L'incantesimo dello stregone

Materiale necessario

- Vari oggetti da utilizzare come ingredienti segreti
- Pentolone
- Mestolo
- Libro con formula magica sull'importanza del movimento

Scopo degli esercizi

- Raccogliere gli ingredienti segreti per creare una pozione magica contro l'incantesimo dello stregone che ha legato insieme le gambe dei partecipanti.



Preparazione degli esercizi

- Posizionare gli ingredienti segreti separatamente in uno spazio ampio. Preparare il pentolone con il mestolo e in prossimità posizionare il libro con la formula magica.

Descrizione degli esercizi

- **A.** ha la gamba legata a quella di **B.** a causa dell'incantesimo di uno stregone. Per sciogliere l'incantesimo, **A.** e **B.** raccolgono gli ingredienti segreti da mettere nel pentolone magico. Girano poi la pozione con il mestolo e recitano insieme la formula magica scritta nel libro di magie.

ALLA SCOPERTA DELL'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA

Materiale necessario

- Schede con disegni di alimenti diversi. In alternativa: imballaggi di alimenti veri, alimenti giocattolo, ecc.
- Cordicelle. In alternativa: foulard, scatole, sedie, giocattoli, ecc.
- Fogli con i nomi dei 6 gruppi alimentari della piramide alimentare (bevande, frutta e verdura, farinacei, alimenti proteici, materie grasse, dolci e snack salati)
- Fogli con lo schema del piatto equilibrato. In alternativa: lavagnetta, cordicelle, ecc.

Scopo del gioco

- Classificare gli alimenti nei gruppi alimentari che compongono la piramide alimentare
- Comporre dei piatti equilibrati (colazione, pranzo, cena)
- Comporre una giornata equilibrata (colazione, pranzo, cena, spuntini)

Preparazione del gioco

- Creare 6 cerchi utilizzando le cordicelle. Ogni cerchio rappresenta uno dei gruppi alimentari della piramide alimentare (bevande, frutta e verdura, farinacei, alimenti proteici, materie grasse, dolci e snack salati). Aggiungere sopra ogni cerchio un foglio con il nome del gruppo corrispondente. Creare un breve percorso di movimento che conduce ai cerchi utilizzando cordicelle o altri oggetti.

Descrizione del gioco

1. Consegnare a ogni nucleo familiare/bambino una scheda che rappresenta un alimento. Chiedere di posizionare la propria scheda in uno dei 6 gruppi alimentari. Per raggiungere i gruppi alimentari far svolgere un breve percorso di movimento. Correggere quanto svolto.
2. Suddividere i nuclei familiari/bambini in più gruppetti. Chiedere di scegliere tra le schede precedentemente classificate quelle che possono creare dei piatti equilibrati e di posizionarle sullo schema del piatto (es. 2 colazioni, 2 pranzi, 2 cene). Correggere quanto svolto.
3. Chiedere di scegliere tra le schede precedentemente classificate quelle che possono essere degli spuntini e di posizionarle tra i pasti principali (colazione, pranzo, cena), andando così a creare delle giornate equilibrate. Correggere quanto svolto.

Promemoria: Schema piramide alimentare

