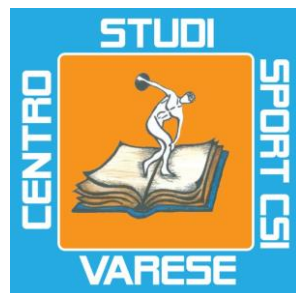


RAGAZZI e RAGAZZE SCONFIGGIAMO IL CORONAVIRUS

PROPOSTE MOTORIE DA FARE A CASA PER COMBATTERE IL NEMICO

da 8 a 11 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

Buongiorno a tutti, come state?

Sono settimane che non ci vediamo e questo, ahimè, è per colpa del terribile virus che sta infestando il mondo.

Avete capito che dobbiamo stare a casa, evitare di uscire e proteggerci; solo grazie a questi rimedi riusciremo a sconfiggerlo.

Ma non solo...

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 di casa.

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 l'esercizio collettivo da fare, tutti insieme e ciascuno a casa propria, per mantenere i contatti e non sentirvi isolati. Lo trovate a questo link: <https://www.youtube.com/watch?v=53F0s5Ee-Kw&t=15s>

In altri momenti della giornata invece vi proponiamo degli esercizi per riattivare l'organismo senza affaticarlo, rinnovare la capacità di attenzione e memoria, sbloccare le articolazioni e allungare i muscoli.

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 -

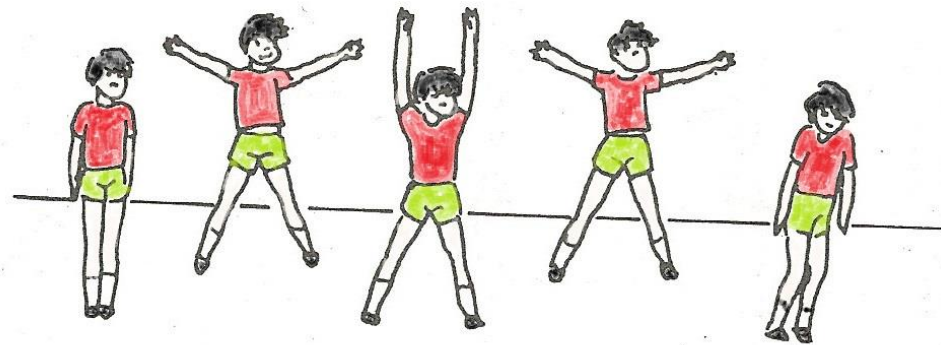
In questa lezione userete il vostro corpo in modo dinamico... dove? Per tutta la nostra casa...

Iniziate a scaldarvi...

RISCALDAMENTO

Utilizzate le nostre “amiche” andature per muovervi in casa, creando percorsi che vadano dalla sala alla camera, dalla camera al bagno, dal bagno alla cucina e dalla cucina alla sala, con:

- ▶ saltelli a piedi pari (iniziate sul posto)
- ▶ saltelli alternati a piedi pari uniti e a gambe divaricate
- ▶ passo saltellato in giro per casa
- ▶ galoppo laterale a destra
- ▶ galoppo laterale a sinistra
- ▶ sul posto, skip alto
- ▶ skip basso
- ▶ skip calciato...prendete fiato e girate pagina...



- ▶ Saltellare di seguito un po' su un piede solo e poi sull'altro
- ▶ 4 battute skip alto, 4 skip calciato
- ▶ 4 battute skip basso, 4 skip calciato
- ▶ 4 battute skip alto, 4 skip basso...



Concludete il riscaldamento aggiungendo alcune andature libere di vostra scelta, poi fermatevi e fate qualche esercizio di respirazione abbinando movimenti lenti delle braccia...

FASE CENTRALE

Quanto spazio occupate?

Siete pronti a provare?

Esercizio 1: camminate per tutta la casa con le braccia “in fuori”, aperte come un’aquila. Potete benissimo girarvi, saltare, abbassarvi, andare in ginocchio e fare movimenti diversi, ma le braccia devono restare aperte... dovete passare dappertutto con la consegna che è *VIETATO TOCCARE* il muro, le pareti, i tavoli, i mobili e gli altri oggetti di casa.

Esercizio 2: ora provate a strisciare e passare sotto a più mobili: sedie, tavoli, letti, mobili lavandini e qualsiasi altro oggetto credete di poter sottopassare... *VIETATO TOCCARE* gli ostacoli con **qualsiasi parte del corpo**, ogni volta che succede, bisogna iniziare il percorso da capo.

Esercizio 3: Rotolate tipo palla per gli spazi di casa... dovete assumere una posizione a raccolta molto stretta e provare a rotolare in tutte le direzioni, ricordate la regola: *VIETATO TOCCARE* qualsiasi oggetto o muro.

Esercizio 4: avete un pavimento a piastrelle? Allora, in punta di piedi, percorretele per tutta la casa, evitando di toccare le “fughe” (le piccole fessure tra l’una e l’altra) e, se perdetevi l’equilibrio posando i talloni a terra, sarà come prendere una scossa e dovete ricominciare da capo.

Esercizio 5: avete visto Spider-Man? Trasformatevi in ragno e muovendovi su piedi e mani, saltate sul letto e sul divano, ma evitate di toccare gli oggetti sparsi per casa, potrebbero rivelarsi pericolosi...

FASE FINALE: «Regina reginella...»

Una vecchia filastrocca raccontava: «Regina reginella quanti passi devo fare?»

... Avete mai provato a vedere quanti passi misura la vostra casa?

Provate... ma prima prendete un foglio di carta e disegnatelela...

Fatto?

Ecco ora iniziate a contare quanti passi è grande per esempio la sala, percorretela in un lato, contate e segnate sulla mappa e poi ripetete dall'altro lato.

Fate così per tutti i locali della casa e vedete quanti passi potete fare in ogni locale prima di... «sbattere» contro il muro!

Adesso ripetete lo stesso gioco facendo i passi più lunghi che potete e osservate come cambiano i numeri... magari vi accorgete che potete diventare «grandi e grossi» quanto volete...

Quanto misura il vostro passo normale? Può essere utile saperlo...

Provate a ripetere i percorsi con movimenti combinati, più complessi, usate la fantasia, non c'è limite per conoscere il corpo e farlo muovere nello spazio...

Lezione 2

-Il cieco-

In questa lezione, dobbiamo immaginare che di punto in bianco abbiamo perso la vista e dovremo imparare a capire come muoverci e riconoscere le cose e gli oggetti.

Avete bisogno di un grosso alleato per questa lezione, quindi qualcuno di casa deve aiutarvi...

Sedetevi dove volete con una benda agli occhi...



Assicuratevi di non vedere e poi... Iniziamo a giocare!!!

RISCALDAMENTO

Oggi sarà un riscaldamento particolare nel quale proverete ad usare soprattutto il «tatto», uno dei 5 sensi, fondamentale, fin da piccoli, per la conoscenza delle superfici esterne al nostro corpo.

Il vostro aiutante dovrà raccogliere un po' di oggetti tipo: giocini, frutta, barattoli, pentoline, quello che gli pare non troppo voluminoso che trova in casa e che voi non potete vedere; il vostro compito sarà di riconoscere ogni oggetto toccandolo solo con le mani...

Ora provate a ripetere lo stesso esperimento utilizzando altre parti del corpo e vedete se riconoscete gli oggetti... vi siete accorti che le parti superiori del corpo hanno una maggiore sensibilità?

Riprendete a fare una serie di saltelli sul posto, tipo gli esercizi della prima lezione, ma bendati. Come hanno risposto i vostri piedi?

Come vi siete sentiti? E l'equilibrio?

L'obiettivo non è solo verificare che le mani sono fondamentali, ma che tutta la pelle è fonte di conoscenza.

FASE CENTRALE: la vista è un tesoro?

Vi state accorgendo di quanto è importante?

Il primo compito è quello di «**cercare un tesoro**»

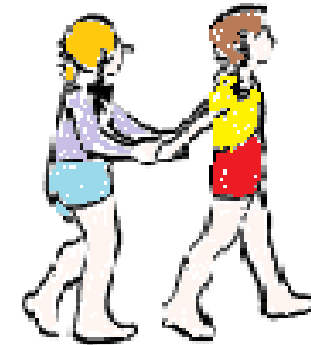
Togliete momentaneamente la benda, ritrovate la vista e provate a fare un gioco di memoria insieme alla parte di movimento.

Il vostro assistente (bello se mamma o papà), vi farà vedere dove pone un oggetto, poi vi benda di nuovo oppure muovetevi ad occhi chiusi, camminate per casa e, ricordando dov'è l'oggetto, andate a toccarlo.

Iniziate magari con percorsi brevi e poi via via inventate qualcosa di più complesso e meglio nascosto.

Il secondo compito è quello di «**lasciarsi guidare**»

Inventate un breve circuito e fatevi portare in giro dalla «guida» con fiducia mantenendo gli occhi bendati e utilizzando le andature che ricordate.



FASE FINALE

Ricordate il gioco del «Memory»?

Provate a farlo insieme e vediamo quanto siete bravi a riconoscere gli oggetti.

Iniziate magari con 5 oggetti e 30 secondi di tempo e alla fine provate con un numero maggiore di oggetti.

Verificate quanti ne riuscite a riconoscere e a ricordare in un minuto di tempo.

Giornata tranquilla e riflessiva: vi suggeriamo di fare una ricerca sul sistema Braille, il metodo di comunicazione, usato in tutte le lingue, mezzo di scrittura internazionale per ciechi (ipovedenti e sordociechi) valido anche nella nostra epoca tecnologica.

Lezione 3

-L'equilibrista-

In questa lezione trasformatevi in un equilibrista e provate un po' come ci si sente a vivere «appesi ad un filo»...

Per la lezione di oggi dovete procurarvi qualche strumento, fatevi aiutare da qualcuno in casa per cercare:

- ▶ delle funicelle o dei pezzi di corda o delle cinture di papà.
- ▶ dei piccoli dischetti di carta (grandi come un pugno), magari ritagliateli da un foglio.

Ora siete pronti ad
iniziare...

RISCALDAMENTO

Nelle lezioni fatte a scuola, avete esercitato l'equilibrio, bene...
è il momento di lavorarci ancora un po'.

Iniziate usando le nostre «amiche» piastrelle, questa volta usate le fessure come se fossero delle corde che ci tengono sospesi nel vuoto... camminate in equilibrio sulle fessure e cercate di percorrere tutta la casa.

Adesso usate una funicella: dal percorso grande al piccolo...

Ripetete poi lo stesso gioco, su piastrelle e funicella
camminando prima sulle punte, poi sui talloni.

Riuscite a mantenere l'equilibrio usando le parti interne ed
esterne del piede?



FASE CENTRALE: l'allenamento dell'equilibrista

Come ogni equilibrista dovete allenarvi per cadere il meno possibile: prendete le cinture o le funicelle e mettetele per terra... cercate di metterle vicine l'una all'altra...

Ora giochiamo...

Fate l'equilibrista camminando su tutte le funicelle e passate da una funicella all'altra senza perdere l'equilibrio.

Provate a camminare in avanti, indietro, di lato o in qualsiasi modo riusciate.

Ora sfidatevi... inventate un percorso e provatelo per 5 volte.

Il percorso dev'essere sempre lo stesso, provate ogni volta a migliorare il risultato, a «perdere l'equilibrio» una volta in meno del tentativo precedente...e se siete bravi provate a farlo a tempo!

Vi ricordate i dischetti che vi abbiamo chiesto di ritagliare prima della lezione???

Ecco, è il momento di usarli...

Aggiungete nel percorso delle funicelle e i dischetti di carta: sulle corde dovrete camminare, sui dischetti dovrete saltare, variando di volta in volta; potete iniziare a saltare a piedi pari, poi solo su un piede e poi alternandoli.

Provate ad aumentare o diminuire la distanza tra le funicelle e i dischetti, ma non solo, cambiate anche il modo in cui l'equilibrio va mantenuto, inserendo magari una posizione obbligata delle braccia o del busto.

Mettete un foglio di giornale a terra.. rimanete in equilibrio sul piede destro e contate fino a 10... Fatto? Ora provate con il sinistro... Se non riuscite subito, riprovate senza timore.

Ora provate a stare in equilibrio appoggiando un piede e una mano... Provate a star fermi per 10 secondi... poi cambiate mano e piede e provate dall'altra parte...

Adesso complichiamo un pochino le cose; andate a prendere una matita e ritornate al centro del foglio, restando in equilibrio su un piede solo: provate a disegnare delle crocette sul foglio di giornale... riuscite a non cadere?

FASE FINALE: l'equilibrista diventa... una statua

Avete mai giocato ad «1-2-3 Stella???»

Non lo conoscete? Ve lo spiego velocemente.. Un bambino con la faccia rivolta verso la parete dice ad alta voce... uuuuno, duuuue, treee, stella!... al 3 si gira di scatto e i compagni, fino a quel momento in movimento, dovranno farsi trovare immobili come statue, chi si muove ancora perde e deve ritornare indietro. Fate fare la conta ad un vostro familiare e provate.

Vi siete accorti che controllare il respiro
aiuta l'equilibrio?

Ora potete sperimentare qualche nuova posizione di equilibrio, ma ricordate di tenere la posizione per 10 secondi, solo così potrete dire di avercela fatta.

Lezione 4

-Il giocoliere-

Nelle lezioni a scuola abbiamo spesso usato la palla e abbiamo giocato ...

In casa avrete sicuramente un pallone, magari più di uno e di diverse dimensioni, se non li avete, nessun problema costruiamoli insieme: procuratevi un giornale e un po' di scotch.

Arrotolate alcuni fogli, copriteli con lo scotch così che diventino più resistenti... costruite almeno 3 palline di 3 dimensioni diverse...

E ora
giochiamo...



RISCALDAMENTO

Iniziate con la palla più grande e provate a lanciarla contro una parete libera e a riprenderla; lanciatela in diversi modi, ma riprendetela sempre con due mani per prendere confidenza, verificando come rimbalza.

Poi lanciatela con la mano destra e riprendetela con la sinistra e viceversa, cercate di non farla mai cadere.

Ora invece lanciatela e riprendetela sempre con la stessa mano, provate sia con la destra che con la sinistra...e se tra il lancio e la ripresa provate a battere la mano sulla coscia? Non è difficile vero?

Ripetete il gioco anche con le altre palline che avete costruito.

Avete notato delle differenze? Quali?

FASE CENTRALE: l'allenamento del giocoliere

Iniziate ad abbinare il lancio della palla con alcuni giochi semplici.

Iniziate sempre con la palla più grande, ma non dimenticate di ripetere lo stesso gioco con la pallina media e poi con quella più piccola.

Ripetete ogni gioco fino a quando non riuscite, ma siamo sicuri che con un pochino di allenamento riuscirete a superare tutti i livelli. Così:

1. lanciare la palla, toccarsi il petto con le mani e riprendere la palla;
2. lanciare la palla, toccarsi la testa con le mani e riprendere la palla;
3. lanciare la palla, toccarsi le cosce e riprendere la palla;
4. lanciare la palla, toccarsi le ginocchia e riprendere la palla;
5. lanciare la palla, toccarsi i piedi e riprendere la palla;
6. lanciare la palla, battere una volta le mani e riprendere la palla;
7. lanciare la palla, battere 2 volte le mani e riprendere la palla;
8. lanciare la palla, battere le mani davanti e dietro al corpo e riprendere la palla.

Cambiate palla e... continuate ad allenarvi.

FASE FINALE: il giocoliere prova a stupire...

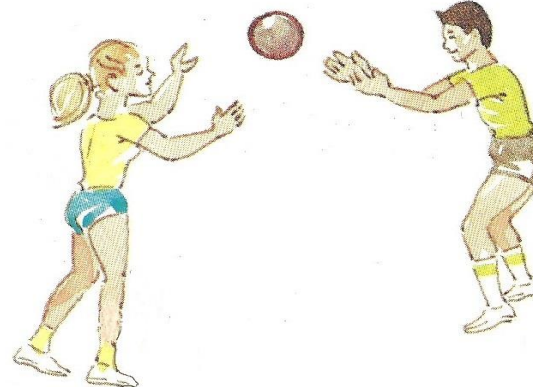
Prendete un recipiente, una scatola o il cestino in cui stanno le vostre palline e giocate... avrete bisogno di un aiutante.

Fatevi lanciare la palla, il vostro compito è di intercettarla a farla entrare nel recipiente senza che cada a terra. Ricordate di provare con recipienti diversi e con palle di diversa dimensione: prima grande, poi media e infine piccola.

Via via provate a farvi fare dei lanci da più lontano o più difficili e provate a trovare le differenze... come è più facile giocare? Con la palla grande o quella piccola?

Da che cosa dipende?

Anche il lanciatore deve fare un po' di allenamento... scambiatevi la palla in tanti modi diversi... peccato che la casa non sia come la palestra!



Lezione 5

-Atletica-

Oggi dovete creare dei percorsi motori con del materiale che sicuramente troverete in casa... iniziate a raccogliere al centro di una stanza:

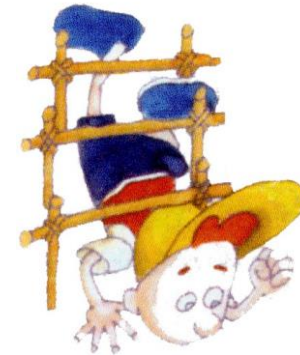
- ▶ Bottiglie di plastica
- ▶ Sedie
- ▶ Qualche pezzo di nastro o di spago
- ▶ Un tappeto morbido o un paio di salviettoni

Pronti...
giochiamo

RISCALDAMENTO

Provate ad utilizzare gli oggetti di casa come attrezzi per muoversi.

Iniziate dalle **sedie**... potete passate sotto, in mezzo alle gambe, poi (solo se è solida e qualcuno ve la tiene) salite sopra una e scendete dall'altra parte, appoggiatevi sopra le mani e scavalcatela con le gambe. Se mettete una sedia affiancata all'altra potete divertirvi in vari modi, come in un percorso speciale ad ostacoli.



Andate a bere un bicchiere d'acqua, a piccoli sorsi e riposare un attimo...

Passiamo alle **bottiglie di plastica**, disponetele in piedi in giro per casa, alcune vicine, altre più lontane e divertitevi a fare lo slalom il più velocemente possibile senza farne cadere nemmeno una; ripetete il percorso alcune volte e poi rendetelo più difficile... palleggiando, tenendo in equilibrio sulla mano un oggetto, ad occhi chiusi... o in qualsiasi modo la vostra fantasia vi suggerisca.

Usiamo i **pezzetti di spago**, i nastri o pezzi di corda. Posatene alcuni a terra e iniziate a saltarli cercando però di non calpestarli; ripetete il gioco cambiando le distanze degli oggetti a terra: metteteli in ordine successivo in modo che saltarli diventi via via più difficile.

Infine usate un **tappeto morbido** o in alternativa, solo per le prime prove, anche il lettone.

Vi ricordate che abbiamo imparato a rotolare e a fare le capovolte?

Bene, eseguitene un buon numero facendo attenzione che il corpo rotoli dolcemente, poi cercate di arrivare in piedi estendendo bene il corpo all'arrivo e, se riuscite, abbinare anche un salto finale e un'andatura con circonduzione avanti/alto delle braccia (ottimi elementi per rinforzare la postura).

Quando avrete finito, potremo passare alla seconda parte della lezione...

FASE CENTRALE: costruiamo il percorso

La fase centrale di oggi è «*tutta vostra*».

Sì, avete capito bene, vi abbiamo suggerito di usare gli oggetti che avevate a disposizione, adesso è il vostro momento.

Cercate di usare la fantasia e magari (non per tutto) fatevi consigliare dai genitori e costruite il vostro fantastico **PERCORSO**. Non ci sono regole, cercate di eseguire azioni non pericolose, ma siate inventivi... potete usare perfino i cuscini, far tappa sul divano... e quando avrete provato un primo percorso, e lo avrete perfezionato, potreste divertirvi a variarlo ancora.

Tante azioni portano tante idee: ve ne accorgete.

Ci piacerebbe vedere un
disegno del vostro
percorso:



ve lo chiederemo

FASE FINALE: l'atleta sistema gli attrezzi del mestiere

Dopo aver realizzato tutte le proposte ora è importante che mettiate in ordine gli «attrezzi» usati.

La vostra casa è un immenso caos? Allora vuol dire che vi siete dati proprio da fare...

Ma ora è il momento di sistemare prima che la mamma vi rimproveri...

Dovrete riordinare a «modo nostro»... Come solo uno sportivo sa fare...

Riportate ogni bottiglia dove l'avete presa saltando su una gamba sola; cambiate gamba per ogni bottiglia.

Strisciate per terra e raccogliete con le mani i piccoli pezzi di spago e le corde e rimetteteli a posto.

Il tappetino e le sedie... sono pesanti...

Camminate normalmente e guardate bene come passare...

Riuscite a portarle a posto di seguito o dovete fermarvi a riposare?

E' bello vedere la stanza in ordine...



Lezione 6

-Ripassiamo insieme-

In queste 5 lezioni avete provato una serie di giochi ed esperienze, è il momento di ripassare le cose più importanti mettendole tutte insieme in una sola lezione... vedrete cosa ne viene fuori...



Iniziamo...

RISCALDAMENTO

Ricordate le andature della **lezione 1**?

Ecco, è il momento di ripeterne qualcuna, non andate a sbirciare, provate a ricordarle e a rifarle...

Siamo sicuri che riuscite ad inventare qualche nuova combinazione girando per casa, addirittura cambiando andatura per ogni locale.

Per concludere il riscaldamento, camminate in equilibrio sulla striscia delle piastrelle... ricordate il gioco dell'equilibrista?

Ripetetelo con molta calma e provate a vedere se siete migliorati, ma non solo: camminate sulle punte con il corpo in massima estensione a braccia in alto e poi sui talloni con mani legate dietro e busto eretto, frontalmente o lateralmente.

FASE CENTRALE: percorso con intruso

Create un bel percorso disponendo a terra vari oggetti, grandi e piccoli, usati nelle altre lezioni, ed eseguitelo di corsa, saltellando tenendo in mano la palla, senza lasciarla cadere. Si può fare anche a tempo!

Ricordate che abbiamo usato palle di 3 dimensioni diverse? Ecco, usatele tutte, ma soprattutto provate prima a tener la palla con tutte e due le mani, poi solo con la mano destra o solo con la sinistra.

Immaginate che la palla sia una bolla di sapone che se cade... SCOPPIA!

Ora provate a ripetere il percorso in diversi modi ad esempio:

- ▶ Tenendo una palla tra i piedi o tra le ginocchia
- ▶ Palleggiando, se avete una palla vera..



Quanto bravi siete? E che bella fantasia!

Se vi faceste filmare dai vostri genitori per un bel percorso “netto”?



Ci piacerebbe vedervi...

FASE FINALE: bravi, bravi

State diventando bravi?

Alla fine il bello dell'attività è proprio quello di riuscire a fare qualcosa che inizialmente era risultato difficile.

Con calma ora dovrete inventare una successione motoria, tutta vostra da memorizzare e poter ripetere spesso, rendendola poi sempre più piacevole.

Soprattutto i maschi sono poco allenati in questo senso...

Essa dovrebbe contenere dei saltelli, dei movimenti delle braccia, piegamenti, torsioni del busto, piccoli spostamenti e cambi di fronte... chissà se riuscirete.

Create combinazioni contando $8+8+8+8...$ e ripetetele.

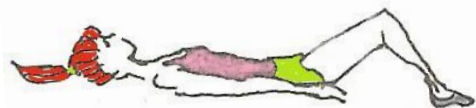
E per chiudere, ripensate a quante possibilità di movimento ha il corpo!

Ora rilassatevi provando a «sentire» attraverso il corpo

Appoggiate la schiena al muro... Com'è? freddo... liscio... ruvido...

Togliete le calze appoggiate la pianta del piede sul pavimento e sul tappeto...
Quali differenze sentite?

Se infine, da sdraiati a terra chiudete gli occhi, potete concentrarvi sui rumori che, allontanando l'attenzione dal vostro corpo, vi fanno gustare il piacere del rilassamento e del riposo.



Conclusione

Speriamo che queste brevi lezioni siano state un momento di ripasso e di scoperta di nuove cose e che abbiate capito che si può fare attività motoria e sport in qualsiasi posto e con qualsiasi materiale.

A noi hanno insegnato che basta il pavimento, un muro e tanta “testa”...

State a casa sereni e vedrete che questo periodo passerà velocemente e sarà solo un triste ricordo che ci farà scoprire nuovi e più responsabili comportamenti.

Vi salutiamo tutti e...

A presto!

Davide Giubilini e lo staff del cffs.

