

In questa fase di emergenza, caratterizzata dal lungo tempo da trascorrere a casa, è particolarmente importante proporre ai bambini ed ai ragazzi alcune attività e giochi di movimento da svolgere in famiglia. L'esercizio fisico inteso come gioco di movimento, oltre a essere divertente, contribuisce a migliorare le condizioni di salute fisica e a promuovere il benessere psicologico. Fare un po' di movimento ogni giorno è un modo semplice ed efficace per tenere a bada agitazione, stress, frustrazione e conflittualità, che la situazione attuale può generare.



IN SALA



SALTARE FRA GLI SCOGLI:

Creare delle "isole" utilizzando fogli di giornale, libri, o gessetti colorati (se il pavimento lo permette!). Porre le isole a distanza di 40-60 cm l'una dall'altra e sfalsate (non lungo una linea retta). Il bambino dovrà riuscire a passare mettendo un piede su ogni isola, senza mai cadere o poggiarlo al di fuori.

Variabile per i più grandi e coraggiosi: isole un pochino più larghe, passare dall'una all'altra saltando a piedi uniti.



STRISCIARE NELLA FORESTA:

Creare delle "capanne" con i cuscini del divano, o con quelli del letto o con dei cartoni. Il bambino dovrà passarci sotto senza farli crollare, per raggiungere una meta: un castello, una casa, ecc.



IL PERCORSO DEL NINJA:

Mettere insieme i tre precedenti, creando un vero e proprio "percorso di guerra". Le tre prove che lo compongono possono essere bilanciate per adattarle alle varie età/capacità dei bambini.



GLI ANIMALI DELLA FORESTA:

Si sceglie un percorso (ad esempio dall'inizio del corridoio alla porta della sala da pranzo), poi si chiede al bambino di scegliere una carta coperta (fra 3-4-5 che avrete disegnato).

Sulla carta ci sarà un animale e il bambino dovrà camminare per tutto il percorso come quell'animale:- Pinguino: camminare con le mani aderenti al corpo, le gambe unite e senza piegare le ginocchia.

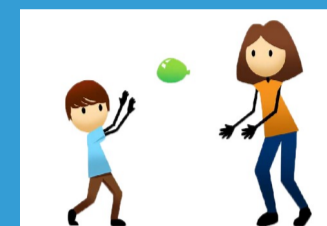
- Cavallo: camminare a 4 gambe poggiando solo mani e piedi.

- Serpente: strisciare aiutandosi solo con i gomiti.

- Coniglio: saltellare a piedi uniti senza poggiare le mani

- Papera: camminare stando piegati sulle ginocchia e con le mani sotto le ascelle.

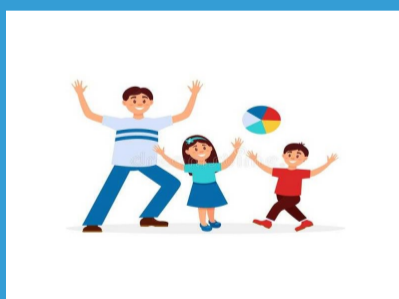
- Gru (per i più grandi): saltellare su un solo piede.



PALLAVOLO CON IL PALLONCINO

Due giocatori divisi da una barriera di cuscini, o da un nastro di plastica. Si lanciano un palloncino gonfiabile. Chi lo fa cadere nel proprio campo perde un punto. Non ci sono altre regole.

CAMERA DA LETTO



I PASSAGGI CON LE MANI E CON I PIEDI :

Il genitore e il bambino sono sdraiati supini. Il genitore prende con le mani la palla, viene a sedere e la lancia al bambino. Poi si invertono i ruoli. Può essere svolto anche tenendo la palla fra i piedi. Bisogna essere precisi per passare la palla al compagno. Chi la fa cadere o la lancia male perde un punto.



CANESTRO:

Si prende un catino per la biancheria e lo si mette sul letto. Ci si allontana di 2-5 passi (a seconda dell'età/capacità del bambino) e poi si lancia una palla nel catino. Un punto ogni centro.



LO SPECCHIO:

Il genitore si mette di fronte al bambino, poi assume una posizione, che il bambino deve "ripetere" come se fosse uno specchio (ad esempio se il papà alza il braccio destro il bambino alzerà il sinistro). Ci si alterna nei turni: prima lo specchio è il bambino, poi lo specchio sarà il papà.