



GIOCHI MOTORI

Chessa Maria Rita

A.S. 2020/2021



DOVE SEI STATO TOCCATO?

MATERIALE:

Bastano un po' di musica e dei fazzoletti di carta.

COSA FARE:

I bambino viene bendato e invitato a sdraiarsi comodo.

Toccare una parte del corpo, chiedergli se ha sentito qualcosa e di indicare il punto con la maggiore precisione possibile.

Gradualmente rendere il tocco sempre più leggero per migliorare le sue capacità di concentrazione.

VARIANTI:

Sfiorare il bambino con oggetti diversi (es. piuma, foulard, cucchiaino) chiedendo di identifierli.



LA DANZA DEL FAZZOLETTO

MATERIALE:

Bastano un po' di musica e dei fazzoletti di carta.

COSA FARE:

Il gioco consiste nel ballare con il fazzoletto in testa. L'unica regola è quella di non far cadere il fazzoletto a terra. Se il fazzoletto sta per cadere il bambino può recuperarlo e riposizionarlo sulla testa.



LA GALLERIA

MATERIALE:

Utilizzare il materiale disponibile in casa per realizzare dei tunnel.

In mancanza d'altro, sono sufficienti dei fogli piegati alla base e fissati con lo scotch al pavimento.

COSA FARE:

Giocare facendo rotolare la palla per terra cercando di farla passare sotto il tunnel.

VARIANTI:

Trasformare il gioco in una partita di minigolf, predisponendo un percorso con un inizio e una fine. In mancanza di mazze giocattolo si potrà fabbricarne una attaccando un pezzo di cartone alla base di un bastone.



PALLA E COPERTA

MATERIALE:

Palla, contenitori, coperta

COSA FARE:

Gioco di coppia. Stabilire due mete con l'ausilio di un contenitore/scatola/recipiente. La coppia di giocatori tende la coperta, tenendola per i lati, su cui verrà posizionata la palla. L'obiettivo è trasportare in questo modo la palla verso la destinazione finale.



CAMMINARE SU UN FILO

MATERIALE:

qualsiasi oggetto che possa delineare una traiettoria da percorrere mettendo un piede davanti all'altro: scotch, nastri, sciarpe, vestiti, cinture, carta igienica,..

COSA FARE:

seguire il percorso rimanendo il più possibile all'interno del "filo"

VARIANTI:

- camminare sul filo con un piede solo
- camminare sul filo all'indietro
- camminare sul filo con una palla (o un peluche) stretto tra le ginocchia
- camminare con un cucchiaio che tiene l'oggetto.

L'oggetto può essere piccolo giocattolo o oggetto di uso comune leggero e resistente (l'ideale sarebbe una pallina). Il bambino dovrà seguire il percorso camminando sul "filo", tenendo allo stesso tempo in mano il cucchiaio contenente l'oggetto, prima con la mano destra poi con la sinistra. Al posto del cucchiaio si può utilizzare un rotolo di carta igienica.



- camminare sul filo con una moneta sul dorso della mano



PERCORSO BENDATO E GUIDATA

MATERIALE:

Fogli per segnalare gli spostamenti da compiere.

COSA FARE:

Il bambino è bendato, sarà l'adulto a guidarlo. Potrà farlo semplicemente toccandolo

tocco in testa: un passo avanti

tocco spalla destra: un passo a sinistra

tocco spalla sinistra: un passo a destra

tocco schiena: un passo indietro



MAPPA DEL TESORO

MATERIALE:

la mappa in cui ci saranno scritti e disegnati gli spostamenti da compiere per trovare il tesoro. La mappa potrà essere decorata con il caffè e verrà letta insieme al genitore.

COSA FARE:

Per arrivare al tesoro bisogna seguire le indicazioni dalla mappa. Questo gioco migliora l'abilità di contare e fornisce un buon allenamento sui riferimenti spaziali (di fronte, di dietro, a destra, a sinistra).

Es. indizi:

“fai tre salti a piedi uniti davanti”

“fai sette passi a destra”

“superai le 2 sedie davanti a te”

“vai a sinistra di due mattonelle” [sfruttando dove possibile il pavimento].



PERCORSI MOTORI

MATERIALE:

slalom: bicchieri, bottiglie,..
giro intorno alla mobilia (tavolo, sedia, divano, poltrona,..)
ostacoli da saltare: due pile di libri e il manico della scopa
ostacoli dove passare sotto: sedie, tavoli
salti: vari tipi di salti (un piede solo, a gambe aperte, a piedi uniti) in spazi delimitati ad es. con lo scotch
rotolare: tappeto/coperta
capriole: tappeto/coperta
fare la candela: tappeto/coperta
fare canestro (palle e contenitori; in mancanza di giochi si possono realizzare delle palle con fogli di giornale o di carta stagnola)
imitazioni di animali

- elefante (a 4 zampe, gambe e braccia larghi e stesi)
- rana (4 zampe, mani appoggiate a terra e i piedi le raggiungono con un balzo)
- coniglio/canguro (in piedi, salti a piedi uniti)
- serpente (strisciare portandosi avanti con i gomiti)
- cane/gatto (gattonare)
- pinguino (mani aderenti al corpo, gambe unite senza piegare le ginocchia)
- papera (camminare piegati sulle ginocchia e con le mani sotto le ascelle)
- gru (saltellare su un piede solo)

PERCORSO COLORI:

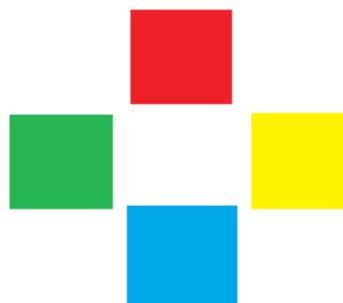
Per completare il percorso si dovranno spostare tutti i giochi da una cesta iniziale a posizioni prestabilite del colore corrispettivo.

PERCORSO COLORI:

Per completare il percorso si dovranno spostare tutti i giochi da una cesta iniziale a posizioni prestabilite del colore corrispettivo.



RIPETI LA SEQUENZA



MATERIALE:

4 fogli di colore diverso appoggiati per terra.

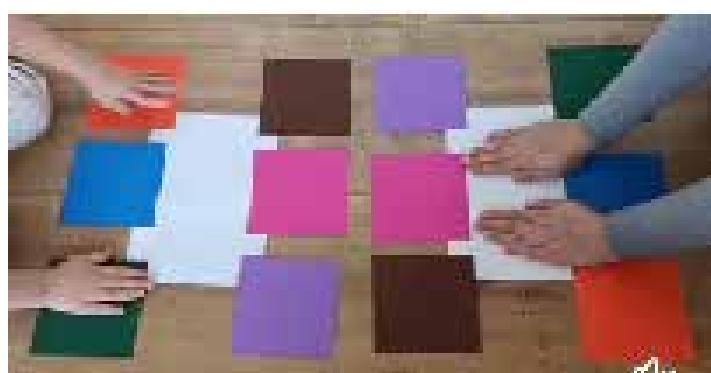
COSA FARE:

L'adulto si pone al centro. Esegue una sequenza scegliendo due o più quadrati colorati.

Per indicare il quadrato scelto potrà toccare il foglio con un piede, fare un salto a piedi uniti, fare un passo completo.

VARIANTI:

- oltre a stabilire la sequenza l'adulto può stabilire un ritmo da rispettare
- alternare l'uso delle mani e quello dei piedi
- aggiungere colori e usare solo le mani



- proporre la sequenza solo verbalmente
- es. "tocca 3 volte il quadrato verde con il piede sinistro".



RIPETI IL RITMO

MATERIALE:

piatti, oggetti per scandire il ritmo (frutta, giocattoli,..)

COSA FARE:

Posizionarsi seduti uno di fronte all'altro. Tra i due giocatori si allineano i piatti (numero a piacere, è consigliabile iniziare da 4). Nei piatti verrà posizionato l'oggetto che indicherà il ritmo e il movimento da seguire. Aumentando gli oggetti nel piatto aumenterà il ritmo quindi ad esempio se si mettono 2 limoni si batteranno le mani 2 volte

Es. sequenza

oggetto - piatto vuoto - piatto vuoto - oggetto

diventerà:

1 battito di mani - indico il piatto con una mano aperta e le dita unite - indico il piatto con una mano aperta e le dita unite - 1 battito di mani

Es. di movimenti da proporre: battito mani (tra di loro, per terra, sul torace, batte solo la sinistra/destra..), battito piedi.



GIOCO CON I GIORNALI

MATERIALE:

fogli di giornale (la "tana"), musica.

COSA FARE:

Quando c'è la musica il bambino può correre, ballare, saltare in tutto lo spazio, senza però passare mai sui fogli. Quando la musica cessa occorre tornare alla "tana".

VARIANTI:

Dare ulteriori istruzioni su come posizionarsi nel ritorno alla "tana":

appoggiando 1 piede / 2 piedi / 1 mano / 2 mani / la testa/ la schiena / la pancia.



TIC TAC TOC

COSA FARE:

Il bambino seduto per terra deve eseguire i comandi dell'adulto seduto di fronte a lui.



CATTURA

MATERIALE:

palline, contenitori (secchio, cestino...), tavolo.

COSA FARE:

Il genitore e il bambino si posizionano ai lati opposti del tavolo. L'adulto fa rotolare le palline verso il lato del bambino che dovrà recuperarle prima che cadano a terra utilizzando il contenitore.



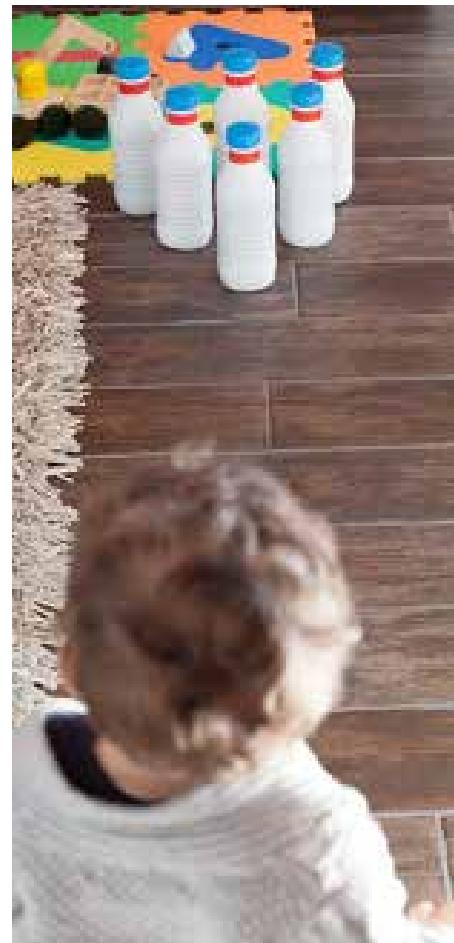
BOWLING

MATERIALE:

Bottiglie di plastica (del latte o dell' acqua), palla (se non si ha a disposizione si può fabbricare con carta stagnola o nastro adesivo e giornali).

COSA FARE:

Utilizzare le bottiglie come birilli, che dovranno essere colpiti dalla palla lanciata da una distanza prestabilita.





BECCA LA PAROLA

COSA FARE:

Il bambino sta in piedi di fronte al genitore, con i piedi uniti e le braccia lungo il corpo.

Il genitore parla (racconta una storia, descrive un oggetto, etc..).

Ogni volta che il genitore pronuncia una certa parola parola (ad esempio: "POI") il bambino deve saltare, allargare le gambe e alzare le braccia sopra la testa battendo le mani.



TROVA IL RUMORE

MATERIALE:

Tamburelli, maracas o simili (qualsiasi tipo di rumore riproducibile in casa utilizzando ad esempio pentole e cucchiai).

COSA FARE:

Il bambino viene bendato e deve indovinare da dove proviene il rumore, identificandolo nel modo più preciso possibile.

VARIANTI:

Fare indovinare al bambino oltre la direzione dalla quale proviene il suono anche la fonte che lo produce.



PRENDI LA MIRA

MATERIALE:

Cartone, colori a tempera.

COSA FARE:

Disegnare e dipingere anelli di cartone; rovesciare una sedia e cercare di centrare le gambe con gli anelli. Ogni gamba può valere un punteggio diverso, oppure saranno i colori a distinguere i punteggi.



YOGA

POSIZIONE DELL'ALBERO:

Il bambino sperimenta il suo equilibrio, la concentrazione e l'attenzione verso l'esterno immaginandosi un bellissimo e forte arbusto.



POSIZIONE DEL TRIANGOLO:

Ricorda la forma delle piramidi grandi e dorate. Assumendo la posizione del triangolo rispettando i propri limiti, il bambino riesce a stabilizzare il baricentro del proprio corpo, percepire l'allineamento tra anca e spalla e rendere forti le gambe.



IL CANE CHE GUARDA IN BASSO :

E' una delle posture più note nello yoga e ricorda la posizione che assume il cane quando si stira dopo essersi appena svegliato. Grazie a questa posizione, il bambino riesce a stirare il retro delle cosce, rinforzare le braccia ed allungare la spina dorsale.



POSIZIONE DEL GATTO:

E' un'altra postura che ricorda un animale ben noto e spesso presente in molte case. Il bambino ha la possibilità di divertirsi assumendo questa posizione e immaginando di essere un dolce felino che riesce a rilassare la colonna vertebrale grazie al suo respiro. Ogni inspiro si guarda su inarcando dolcemente la schiena, ogni espiro si guarda giù verso l'ombelico lasciando cadere il collo verso il basso.



S.I Disney Quartiere Savena