

## Favorire la motricità globale dei bambini

La **motricità globale** coinvolge il movimento di tutto il corpo. Comprende la capacità di attivarsi/fermarsi ad un dato segnale esterno, coordinare i movimenti di tutti i distretti corporei e di mantenere l'equilibrio.

### Musica e ballerini

Mettete la musica e lasciate ballare liberamente il bambino. A vostri determinati comandi, il bambino dovrà svolgere specifici comandi: ad esempio, quando dite "Rosso" il bambino deve fare 4 salti a piedi uniti; a "fiore" deve fare una giravolta... Fate a turni e giocate insieme a vostro figlio mostrando i movimenti.

Quando i bambini sono più grandi, si può chiedere di svolgere attività contemporaneamente: es. saltare battendo le mani, fare una giravolta con le braccia alzate...



### Vigili della strada

Il bambino finge di essere un automobilista, camminando per la stanza. Quando gli mostrate un cartellino giallo, deve rallentare; al cartellino rosso deve fermarsi e rimanere immobile; al cartellino verde, può tornare a camminare normalmente.

### Far finta di...essere animali!

Es. saltare come una rana, camminare a quattro zampe come un gatto, galoppare come un cavallo, correre veloce come un leopardo, strisciare lento come una lumaca, camminare pensante come un elefante, camminare muovendo le braccia come le ali di un uccellino...



### La strega ti trasforma in...

Fingete di essere una strega che trasforma il bambino in vari oggetti e gli dà i comandi: es. gira come una trottola, rotola a terra le braccia dritte sopra la testa come un bastone, cammina leggero come una piuma, cammina con le braccia larghe come un aeroplano...

### Un, due, tre...stella!

Vi ponete con la faccia rivolta verso il muro, mentre il bambino si trova dal lato opposto della stanza/corridoio; scandite a voce alta e chiara "Un, due, tre...stella!" e vi girate verso il bambino. Finché voi siete di spalle, il bambino può muoversi e avvicinarsi; quando voi vi voltate, si deve immobilizzare. Questa sequenza si ripete finché il bambino non vi raggiunge; potete poi invertire i ruoli.



### Esploratori

Preparate una mappa o date istruzioni al bambino (quanti passi avanti, indietro, a destra, a sinistra) per cercare un tesoro nascosto.

### Attenti al cucchiaio!

Individuate un percorso, ad es. da una parete all'altra di una stanza, e mettete la musica.

Il bambino deve raggiungere il traguardo

camminando con il braccio teso, con un cucchiaio sul dorso della mano;

oppure camminando a 3 zampe

tenendo in mano il cucchiaio senza mai appoggiarlo a terra.

Quando interrompete improvvisamente la musica,

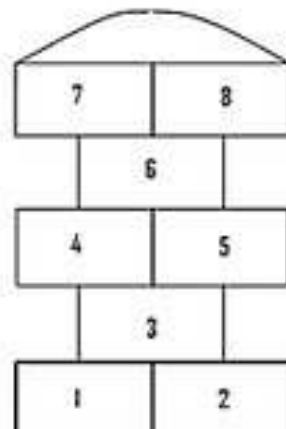
il bambino si deve fermare senza far cadere il cucchiaio.

### Saltare la corda



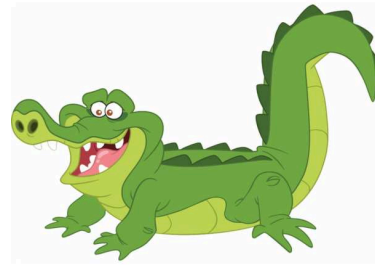
### Campana

Realizzate a terra (con scotch di carta o gessetti) un percorso composto da 8 caselle numerate, alternando caselle singole e blocchi di due caselle affiancate. Il bambino lancia nella prima casella un piccolo oggetto (come un bottone, un tappo o una moneta); poi salta su un piede solo (o con i piedi uniti, per rendere l'attività più semplice) nelle caselle singole e con le gambe divaricate nelle caselle affiancate; raggiunta la casella in cui si trova l'oggetto, lo deve raccogliere senza perdere l'equilibrio e attraversare di nuovo il percorso per tornare al punto di partenza; poi lancia l'oggetto nella casella "2" e così via.



## Occhio al cocodrillo!

Spargete alcune "isole" sul pavimento, usando dei cuscini. Il bambino dovrà saltare da un'isola all'altra (da un cuscino all'altro) per non cadere "nell'acqua" rischiando di essere mangiato da un cocodrillo affamato!



## Percorsi 1

Stabilite un percorso, ad esempio dalla porta di ingresso alla camera del bambino; se volete, segnalatelo a terra con scotch colorato o con una corda. Attraversate il percorso in diversi modi:

- camminando all'indietro;
- saltando a piè pari o su un piede solo;
- camminando sulle ginocchia;
- camminando sulle punte dei piedi o sui talloni;
- mettendo un piede davanti all'altro, in modo che il tallone del piede avanzato tocchi le dita del piede dietro;
- legando un vostro piede a quello del bambino con un foulard o una sciarpa;
- chiedendo al bambino di fare un passo ad ogni battito delle vostre mani.
- ...

## Percorsi 2

Create un percorso con materiali che avete in casa, stabilendo diverse prove da attraversare come:

- passare sotto una sedia;
- camminare in equilibrio sopra una fila di cuscini disposti a terra;
- rotolare o fare una capriola sopra un tappeto;
- fare lo slalom tra una fila di birilli o, se non li avete, una fila di bottiglie di plastica;
- creare un ostacolo da saltare, come una corda, un cuscino o un libro;
- ...

### **Specchio, specchio delle mie brame...**

Mettetevi di fronte al bambino e chiedetegli di imitare e copiare le vostre posizioni, i vostri movimenti o le vostre azioni: ad esempio stare in punta di piedi con le braccia allungate verso il cielo, correre sul posto fingere di suonare una chitarra... Potete poi cambiare ruolo e imitare voi i gesti e i movimenti del bambino.



### **Ricercatori**

Attività da fare all'aria aperta.  
Fate una lista di oggetti, per esempio una foglia, un legnetto, un sasso; memorizzatela e cercate gli oggetti nell'ambiente intorno a voi.

### **Giochi con la palla**

Proponete al bambino di:

- Lanciare la palla in alto e riprenderla;
- Lanciare la palla in alto e riprenderla dopo aver battuto le mani;
- Lanciare la palla in basso e riprenderla dopo un rimbalzo;
- Lanciare la palla contro il muro e riprenderla al volo dopo un rimbalzo;
- Fare i palleggi a terra usando sempre la stessa mano o alternando le mani;
- Fare i palleggi a terra, mentre si dicono tutti i nomi di animali/frutta/verdura che vengono in mente.

Cambiate il tipo di palla che usate: dal pallone da spiaggia gonfiabile, alla classica palla leggera, alla pallina da tennis...



### **Palloncino volante**

Il bambino dovrà colpire un palloncino, cercando di non farlo cadere a terra.

## Attacco ai nemici!

Disponete sul tavolo, sul divano o sul letto una serie di peluche, che saranno i nemici. Per sconfiggerli il bambino dovrà farli cadere colpendoli con una palla, rimanendo a una certa distanza.

## Campioni di...

- **Calcio:** create una porta disponendo due sedie o scatole allineate ma distanziate; il bambino dovrà fare goal calciando una palla con i piedi;
- **Golf:** create una porta disponendo due sedie o scatole allineate ma distanziate; il bambino dovrà fare goal colpendo la palla con un bastone, in modo da farla strisciare a terra;
- **Basket:** il bambino dovrà fare canestro dentro un cestino o una scatola con una palla, un piccolo peluche o un foglio accartocciato;
- **Bowling:** allestite un bowling usando birilli o, se non li avete, bottiglie di plastica; il bambino dovrà buttare giù più birilli/bottiglie possibile rimanendo a una certa distanza.

