



A CASA CON LO "SPORT"

LEZIONE 13

CLASSE QUINTE



Esperto Motorio CONI, ANDREA BOSISO

PERCHÈ RICEVO QUESTI GIOCHI?

Ciao bambini, come state?

**Purtroppo è passato troppo tempo
dall'ultima volta che ci siamo visti.
Spero che stiate tutti bene!**

**Da oggi vi manderò dei giochi divertenti
che potrete fare in camera, in giardino o in
qualsiasi posto della vostra casa,
RISPETTANDO SEMPRE LE INDICAZIONI
CHE CI DICE IL GOVERNO!**

**Vi prego di leggere molto attentamente
quello che c'è scritto in modo tale che
possiate divertirvi insieme alla vostra
famiglia!!**

ANDREA

OLYMPIC GAME

COSA SERVE: una moneta da 10 cent.

COME SI GIOCA: lancia la moneta! Se esce il lato con scritto "10 cent." puoi avanzare di una posizione, se esce l'altro lato puoi andare avanti di due posizioni.

Se riesci a portare a termine la sfida, lancia nuovamente la moneta, altrimenti torna indietro di una casella.

Pronti a salire sul gradino più alto del podio?!

Buon divertimento!



1 PassaPallina Lancia 8 volte una pallina dalla mano sinistra alla mano destra ad occhi chiusi, senza farla cadere

2 ABCDEquilibrio In equilibrio su un piede, disegna in aria tutto l'alfabeto con il piede "libero" senza mai cadere dall'equilibrio

3 Tiro da 3 Prendi un cestino e una pallina. Mettiti a 3 mt. e fai 5 canestri di fila

- 4 Giocoleria** Prendi 2 palline e cerca di fare il giocoliere per 20"
- 5 AddHome** Rimani in appoggio con le punte dei piedi e i gomiti a terra (posizione Plank) per max 10"
- 6 Tiro da 5** Come il numero 3, ma aumenta la distanza fino a 5 metri
- 7 Strisciata Olimpica** Striscia sotto il letto o sotto una sedia almeno 4 volte
- 8 Trasporti Domestici** A quattro zampe e con la pancia all'insù, trasporta una pallina per 5 metri senza farla cadere
- 9 HomeCurling** Crea un quadrato a terra con dello scotch di carta e posizionati a 5 metri. Prendi un piatto di plastica (o oggetto leggero simile) e lancialo rasoterra facendolo fermare all'interno del quadrato per 3 volte
- 10 BONUS!** Fai due giri di corsa lenta per tutta la casa e poi tira ancora il dado
- 11 PassaPallinaPRO** Lancia in aria una pallina e riprendila dietro la schiena con una sola mano, 5 volte senza sbagliare
- 12 WallPong** Disponi 1 bicchiere a circa 2/3 passi dal muro. Con un pallina piccola cerca di far cadere il bicchiere dopo aver fatto rimbalzare la pallina contro il muro
- 13 HomeBob** Disponi un oggetto come punto di arrivo. Posizionati a circa 8/10 passi, prendi una salvietta e siediti sopra. Prendi i due angoli di fronte a te della salvietta e, grazie all'aiuto delle gambe, scivola fino all'arrivo
- 14 IronAddHome** Come il numero 5, ma per 15"
- 15 FloorIsLava** Prendi cinque pezzi di carta e disponili sparsi davanti a te ad almeno 30cm di distanza l'uno dall'altro. Saltando in equilibrio sullo stesso piede, spostati dal primo all'ultimo senza perdere l'equilibrio

16 GiocoleriaPRO Come il numero 4, ma ripetendo le prime sei lettere dell'alfabeto

17 Cecchino Posiziona 5 bottiglie di plastica vuote una di fianco all'altra. Mettiti sdraiato a 3 metri e abbattile con una pallina di carta utilizzando la mano che non usi per scrivere

18 AcchiapPallina Con la mano che non usate per scrivere, lanciate la pallina contro il muro e riprendetela in mano con la stessa per almeno 4 volte di fila

19 Tiro da -3: Come il numero 3, ma tira all'indietro

20 ViaColVento: Disponi per terra 5 tappi di bottiglia in fila, prendi una pallina di carta e, soffiando, falle fare il giro completo intorno ai tappi per almeno 3 volte