

Scuola dell'infanzia

Attività col proprio corpo in equilibrio



Prima sfida :

Rimani in piedi su un piede solo e conta quanti secondi riesci a rimanere in equilibrio senza dover appoggiare l'altro piede (se vuoi fatti aiutare a contare da un tuo parente). Bene! Ora prova cambiando piede e vedi con quale ti è più facile e con quale più difficile. Per capirlo puoi provare più volte.

Consigli: guarda un punto davanti a te in modo fisso e cerca di rimanere dritto con la schiena senza piegarti né di lato né in avanti.

Puoi provare a fare questo anche quando lavi i denti o parli con mamma o papà).

Prova ogni giorno e vediamo di quanto migliori!

Se raggiungi i 15 secondi con ogni piede prova la seconda sfida!



Seconda sfida:

Prova a saltellare attorno al divano o al tavolo del salotto (prima di cominciare verificate che non ci siano oggetti o mobili contro i quali ci si potrebbe fare male cadendo) usando solo un piede. Anche qui prova a fare la stessa cosa anche usando solo l'altro piede e vedi se ti è più facile. Prova più volte se ti diverti e vediamo quanti giri riesci a fare attorno al tavolo o al divano senza cadere né dover appoggiare l'altro piede. Mi raccomando, piuttosto che cadere appoggia l'altro piede, poi puoi ricominciare 😊

Consigli: oltre a guardare fisso davanti a te, prova a fare piccoli saltelli in avanti andando adagio. Potrai provare ad accelerare quando sarai più sicuro e riuscirai a fare un giro completo attorno al divano senza mai dover appoggiare il secondo piede.

Prova ogni giorno e vediamo di quanto migliori!

Se riesci a fare 3 o più giri del divano o del tavolo prova la terza sfida!



Terza sfida:

stando attenti a non avere oggetti o mobili su cui potresti cadere e farti male, prova a costruire un percorso con cuscini o peluche (in camera, in salotto, in corridoio o lungo più stanze).

Immaginando che tu sia una cavalletta con la gamba rotta, prova a saltare ogni ostacolo (cuscino o peluche) per spostarti dall'inizio del tuo percorso fino alla fine, senza mai toccare nessun ostacolo. Se tocchi un peluche o un cuscino, non è grave, puoi decidere se continuare o se ricominciare. Anche per questa prova esercita il tutto sia con un piede sia con l'altro e vedi se ci sono difficoltà diverse.

Quanti ostacoli riesci a scavalcare senza toccarli e senza perdere l'equilibrio?

Se vuoi prendi la cartella "Attività col proprio corpo in equilibrio" e colora ogni giorno in cui provi questi giochi con il colore verde se riesci a superare la sfida, in giallo se ci provi ma non ci riesci, in rosso se non vuoi provarci.