

HOLIDAY CHALLENGE

La sfida di Natale



1

CANESTRO
UMANO

2

LANCIO
DEGLI
ANELLI
DI CARTA

3

IL
PAVIMENTO
È LAVA!

4

TENNIS
CON
PALLONCINI

5

ALLENAMENTO
IN FAMIGLIA

6

PORTALO
CON TE

7

PERCORSO
AD OSTACOLI
IN CASA

8

CORSA
DEI
SACCHI

9

GIOCO
DELLA
CAMPANA

10

LANCIO
DELLE
PALLINE
DI CARTA

11

SALTO
DELLA
CORDA

12

NASCONDINO

13

PASSA
E PRENDI
SU UNA
GAMBA SOLA

14

BOWLING
CON
BICCHIERI
DI CARTA

15

TRIS
PER TERRA

16

YOGA:
POSIZIONI
DEGLI
ANIMALI

17

CACCIA
AL TESORO

18

CREATIVITÀ
ATTORNO
AL TAVOLO

19

TROVA LA
DIFFERENZA

20

CURLING
IN CASA

21

MOSCACIECA

22

DIRETTORE
D'ORCHESTRA

23

IMPARARE
UNA
COREOGRAFIA

24

FESTA
DA BALLO

25

SIPARIO!
LEGGERE E
RECITARE

26

IL
MANICHINO

27

LABIRINTO
DI CARTA

28

A CANESTRO
NEL SECCHIO

29

GARA DEGLI
AEREOPLANINI
DI CARTA

30

COSTRUIAMO
UNA
FORTEZZA

31

Auguri

GIocate a IL COMBINA-DADI JOM
E PREPARATEVI PER UN NUOVO ANNO
RICCO DI JOY OF MOVING!



education
Joy of moving



Dicembre è... un gioco al giorno!



1

CANESTRO UMANO: un giocatore, unendo le braccia davanti a sé, si trasforma in un canestro. L'obiettivo del compagno è centrare il canestro con una palla. Provate a tirare in tanti modi diversi. E se il canestro si muovesse?

2

LANCIO DI ANELLI DI CARTA: ritagliate il centro di alcuni piatti di carta, da usare come anelli. Incollate un tubo di cartone sul fondo di un piatto, in modo che stia in piedi. Lanciate gli anelli, cercando di fare centro. Variate le distanze e l'altezza da cui lanciate.

3

IL PAVIMENTO È LAVA!: un giocatore grida: "Il pavimento è lava!" e comincia il count-down a partire da 5. Tutti gli altri giocatori devono individuare un posto sicuro che non sia a contatto con il pavimento prima che il conteggio arrivi a zero. E se non riesce, cosa succede?

4

TENNIS CON PALLONCINI: create delle racchette attaccando degli stecchi per ghiaccioli al retro dei piatti di carta. Gonfiate dei palloncini da utilizzare come palline da tennis. Quanto tempo riuscite a mantenere in volo il palloncino? Trovate il modo per migliorare il vostro record. Provate anche a cambiare mano e a giocare rimanendo a terra!

5

ALLENAMENTO IN FAMIGLIA: ogni membro della famiglia sceglie un'attività fisica da svolgere assieme. Rappresentate in un cartellone la vostra famiglia che gioca. C'è una attività in cui riescono bene tutti e che vi diverte?

6

PORTALO CON TE: in coppie, cercate di spostarvi con degli oggetti o dei pupazzi, utilizzando una sola parte del corpo, come ad esempio le gambe o le anche, ma non sono ammesse le mani!

7

PERCORSO AD OSTACOLI IN CASA: create un piccolo percorso ad ostacoli nello spazio a disposizione. Si può, ad esempio, strisciare sotto le sedie, salire sul divano, saltare in cerchio su una gamba sola, e così via... liberate la vostra fantasia!

8

CORSA DEI SACCHI: tracciate per terra con scotch di carta o dello spago due righe parallele a tre metri di distanza. Ogni giocatore si infila dentro a una federa, reggendola bene e si posiziona sulla riga di partenza. È più vantaggioso fare balzi lunghi o balzi corti?

9

IL GIOCO DELLA CAMPANA: disegnate il classico percorso tradizionale della campana con dello scotch di carta. Lanciate un tappo, un bottone oppure un altro oggetto piccolo dentro il primo riquadro e cominciate a saltare. Ogni giocatore sceglie un modo diverso per saltare e ad ogni turno si cambia!

10

LANCIO DELLE PALLINE DI CARTA: cercate di lanciare palline di carta usando solo il dito indice. Come lanciare più in alto? Come lanciare più in lungo? Chi riesce a fare centro?

11

SALTO DELLA CORDA: il salto alla corda è un ottimo esercizio aerobico. Per renderlo più interattivo, risolvete dei semplici calcoli e fate il numero di salti che risulta. Per esempio: quanto fa 2×5 ? Fate 10 salti!



12

NASCONDINO: non serve nessuna spiegazione per questo gioco molto amato e conosciuto! Quanti nascondigli strani riuscite a trovare in casa? Fatene una mappa. E se giocaste in coppia?

13

PASSA E PRENDI SU UNA GAMBA SOLA: in piedi su una gamba lanciate un piccolo oggetto, come una pallina di gomma, ad ogni membro della famiglia. Chi lo farà cadere potrà continuare a giocare, ma escludendo ogni volta un appoggio a terra, ad esempio sulle ginocchia, su un ginocchio, sul bacino... fino a sdraiarsi completamente a terra per poi, aggiungendo un appoggio alla volta, tornare in piedi.

14

BOWLING CON BICCHIERI DI CARTA: posizionare alcuni bicchieri di carta ad una distanza di 3 metri. Possono essere disposti nella forma di una piramide oppure nel classico schema a triangolo. Si deve cercare di abbattere i "birilli" con una palla di gomma. Chi riuscirà a buttarne giù il numero più alto? Potete anche allearvi tra voi e magari ostacolare gli avversari!

15

TRIS PER TERRA: a terra, create una griglia per il gioco del tris con dello scotch di carta. Sul fondo di 5 piatti di carta, disegnate una X e su altri cinque uno 0. A turno, correte da una linea di partenza alla griglia e disponete uno dei vostri piatti, cercando di fare tris per primi, ma, attenzione, dopo avere fatto uno slalom tra alcune bottiglie d'acqua! Ancora più divertente sarà giocare in squadra!

16

YOGA, POSIZIONI DEGLI ANIMALI: imitate degli animali, In modo buffo, come il gatto arrabbiato o il cane triste... Inventate altre imitazioni di sentimenti e fatevi imitare dagli altri giocatori. Confrontatevi tra voi: chi avete rappresentato?

17

CACCIA AL TESORO: organizzate una piccola caccia al tesoro. Per ogni indizio/oggetto trovato, il bambino deve superare un compito motorio (es. 5 salti) in modo da poter continuare. Al termine deve raccontare il percorso che ha fatto ed eseguire consecutivamente i compiti motori.

18

CREATIVITÀ ATTORNO AL TAVOLO: quanti modi potete trovare per oltrepassare il banco o il tavolo? Provateli tutti e poi ripeteteli di seguito, al contrario però!

19

TROVA LA DIFFERENZA: fate un giro della casa, osservando la disposizione degli oggetti. Poi un giocatore deve rimanere fermo per 10 secondi con gli occhi chiusi mentre vengono rimossi 4/5 oggetti. Quali mancano e dove?

20

CURLING IN CASA: ogni giocatore ha 3 ciabatte a disposizione. L'obiettivo è di lanciarle e avvicinarle il più possibile ad un oggetto prestabilito.

21

MOSCACIECA: osservate un percorso riprodotto su un foglio di carta da un punto A ad un punto B costellato di ostacoli. Provate ad eseguirlo con gli occhi bendati, ascoltando le indicazioni dei membri del gruppo.



22

DIRETTORE D'ORCHESTRA: un giocatore è il direttore e "comanda" gli altri che devono imitare le sue azioni ed i suoi movimenti. Memorizzateli e riprodurceli concatenati in una sequenza più lunga che potete!

23

IMPARARE UNA COREOGRAFIA: ideate insieme dei passi e abbinateli ad un brano musicale natalizio, creando una coreografia da insegnare a tutta la famiglia.

24

FESTA DA BALLO: è ora di ballare rock and roll, ci vuole la musica! Mettete una bella compilation e scatenatevi! Chi riesce a creare il gesto più originale?

25

SIPARIO! LEGGERE E RECITARE: leggete ad alta voce una storia, dal libro preferito del vostro bambino e recitate una scena: diventate protagonisti della storia, magari anche con lui!

26

IL MANICHINO: con dei capi ed accessori, vestite a turno un membro della famiglia, come se fosse un manichino e muovetelo come se fosse un burattino.

27

LABIRINTO DI CARTA: create con dei fogli di carta o di cartoncino un labirinto che preveda movimenti a zig-zag, passaggi in alto e in basso, avanti e indietro e proponete al vostro bambino di divertirsi a trovare l'uscita.

28

A CANESTRO NEL SECCHIO: disponete 3 secchi a distanze diverse per creare livelli di difficoltà progressivi. Sfida in famiglia: chi totalizzerà più canestri?

29

GARA DEGLI AEROPLANINI DI CARTA: assieme ai bambini, realizzate degli aeroplanini di carta e cercate di farli volare il più lontano possibile. Per continuare a mantenerli in volo soffiare, soffiare!

30

COSTRUIAMO UNA FORTEZZA: le fortezze sono facili da costruire in casa, con degli oggetti di uso comune come coperte, lenzuola, sedie, bastoni delle tende...e assicurano ore di divertimento! Passare da una stanza all'altra e raggiungere l'uscita potrebbe richiedere una sorta di gimcana.

Auguri

31

**GIOcate A IL COMBINA-DADI JOM
E PREPARATEVI PER UN NUOVO
ANNO RICCO DI JOY OF MOVING!**

