

## L'attività motoria ai tempi del COVID-19

In questo articolo metterò a vostra disposizione una serie di indicazioni su come mantenere attivi e allentare la noia dei nostri bimbi durante questo periodo di chiusura forzata.

Come ben sappiamo le disposizioni e le raccomandazioni ministeriali ci impongono di evitare quanto più è possibile il contatto con gli altri e nel caso in cui, questo sia necessario, a farci mantenere una distanza sociale di almeno un metro gli uni dagli altri nonché di indossare la mascherina.

Queste misure hanno ovviamente generato delle controindicazioni tra le quali la difficoltà a svolgere la didattica frontale e quindi l'attività motoria.

Cosa possiamo fare in merito?

L'organizzazione mondiale della sanità (OMS) consiglia (anche in tempi normali) di dedicare all'attività fisica almeno 20 minuti al giorno.

Svolgere un'attività fisica in maniera costante e adeguata ha infatti innumerevoli benefici sul nostro organismo.

Oltre a farci perdere peso, ci aiuta a:

- aumentare le difese immunitarie
- ridurre lo stress e l'ansia
- migliorare la qualità del sonno

Bisogna quindi perseguire questo obiettivo nonostante, tutte le limitazioni a cui siamo soggetti e a questo proposito vi proporrò una serie di esercizi da fare a casa, in sicurezza.

Siamo pronti bambini? Bene, riattiviamoci contro la noia e soprattutto contro il Coronavirus!!!

### 1. LA MARCIA

Marcia con il bambino in fila indiana, magari canticchiando, pian piano aumentando l'intensità della marcia e verso la fine facendo in modo che marci con le ginocchia più alte e la schiena sempre dritta. Sarà un ottimo esercizio per la colonna vertebrale.



## 2. ROTOLARE

L'esercizio consiste nel rotolare sul fianco fino ad una determinata destinazione (che potrete segnalare con un nastro) e poi tornare indietro. Parecchi muscoli entrano in funzione, tra cui gli addominali e le gambe.



## 3. BASKET (lanciare)

Si può creare un canestro casalingo e giocare con una palla morbida. Si possono utilizzare cesti per la biancheria, cestini, borse rigide da posizionare sul pavimento o da appendere alla maniglia della porta. Per creare le palline si possono utilizzare fogli di giornali, peluche o calze arrotolate. Per rendere più avvincente il gioco stabilire un tempo, ad esempio 2 minuti, in cui fare più canestri possibili.



## 4. LA CAMPANA

Questo classico gioco può facilmente essere adattato agli ambienti chiusi utilizzando lo scotch per disegnare la campana sul pavimento. Al posto dei sassi possono essere utilizzati bottoni o calze arrotolate



## 5. IL SALTO CON LA CORDA

E' uno strumento di semplice apprendimento e soprattutto divertente che, una volta appreso, può essere utilizzato come mezzo di allenamento per incrementare la combinazione motoria tra arti superiori ed inferiori (capacità coordinativa di base importante in qualsiasi attività quotidiana e sportiva), migliorare la manualità del bambino (migliora la calligrafia dello studente) e lavorare sul ritmo (capacità coordinativa).



## 6. BALLARE

Ballare per i bambini è un'attività dai molteplici benefici fisici e psicologici oltre a far divertire.



Vi lascio con l'augurio di rivederci presto in palestra nella nostra bellissima scuola in modo da poter ricominciare con tutte le nostre attività.



...Andra' tutto bene...