

GIOCO DELL'OCA MOTORIA

Si svolge come il classico gioco da tavolo, spostando le pedine sulle caselle della plancia in base al numero uscito dopo il lancio di dado, fino ad arrivare al traguardo (casella 60). Ad ogni casella corrisponde una piccola prova pratica da eseguire a casa. Se si riesce a superare la prova il lancio di dado è valido, in caso contrario si torna alla casella di partenza. Esempio: mi trovo con la pedina in casella 25, lancio il dado ed esce 3; vado sulla casella 28 ed eseguo la prova richiesta; se ho successo rimango sulla 28, altrimenti torno sulla 25, ed in ogni caso passo il turno. Il gioco è studiato utilizzando un dado, se si ha poco tempo a disposizione usatene due per rendere la partita più rapida.

Sotto trovate le indicazioni di tutti le prove numerate corrispondenti alle caselle. In molti casi vengono indicati tempo ("=secondi) o numero di ripetizioni. Attenzione: leggere con cura le indicazioni, molti esercizi sono simili ma hanno diverse varianti che le rendono sempre più complicate con l'avanzare del gioco.

Buon divertimento!!



1. in equilibrio su un piede battere le mani davanti e dietro la schiena 20"
2. skip + battere le mani davanti e dietro la schiena 20"
3. calciata dietro + battere le mani davanti e dietro la schiena 20"
4. simultaneamente battere una mano sul petto e sfregare l'altra su e giù dalla pancia alla spalla 20"
5. eseguire 15 jumping jacks: stando in piedi, gambe divaricate, braccia tese sopra la testa; saltare, le gambe si chiudono, le braccia scendono a lato e si uniscono al corpo; al salto successivo tornare alla posizione di partenza.
6. in equilibrio su un piede battere le mani davanti, dietro schiena e sotto la gamba alzata 20"
7. eseguire 10 salti a piedi pari toccando il pavimento con le mani e balzando verso l'alto il più possibile
8. eseguire una giravolta su un piede e ritirare il dado
9. simultaneamente ruotare un braccio in avanti e uno indietro 10"
10. con racchetta e pallina da ping pong eseguire 10 palleggi di fila. In caso di mancanza materiale si può sostituire con racchette o palline di altro tipo. In caso di ulteriore deficit sostituire con materiale di recupero (un pezzo di cartone, vecchi raccoglitori o riviste,...) e pallina di carta
11. skip + simultaneamente battere una mano sul petto e sfregare l'altra su e giù dalla pancia alla spalla 30"
12. plank: gomiti e avambracci a contatto con il pavimento, a 90° con il braccio, ci si eleva in punta di piedi, mantenendo la schiena e le gambe diritti, parallelamente a terra 15"

13. eseguire 30 jumping jacks: stando in piedi, gambe divaricate, braccia tese sopra la testa; saltare, le gambe si chiudono, le braccia scendono a lato e si uniscono al corpo; al salto successivo tornare alla posizione di partenza.
14. calciata dietro + simultaneamente battere una mano sul petto e sfregare l'altra su e giù dalla pancia alla spalla 30"
15. stare in equilibrio statico su un piede 1'
16. eseguire 5 piegamenti delle braccia a terra appoggiando le ginocchia
17. utilizzando la mano debole con racchetta e pallina da ping pong eseguire 10 palleggi di fila
18. su un piano creare una porta larga 30 cm con materiale a scelta. posizionare una pallina a 1m di distanza. fare gol colpendo la pallina con le dita. 1 tentativo disponibile
19. partire con palla (a scelta: da calcio, basket, pallavolo, di spugna,...) tra due mani. Passarsela sotto le gambe davanti/dietro lanciandola e riprendendola al volo con le due mani dietro. Effettuare 1 passaggio avanti e 1 indietro senza far cader la palla. In mancanza di palla usare un cuscino o una scatola.
20. simultaneamente ruotare un braccio in avanti e uno indietro 30"
21. eseguire il "seggolino": schiena appoggiata al muro, gambe con anche e ginocchia a 90°, piedi per terra. Mantenere la posizione 30"
22. lanciare in aria una penna/matita e riafferrarla al volo per 5 volte
23. in equilibrio su un piede simultaneamente battere una mano sul petto e sfregare l'altra su e giù dalla pancia alla spalla 20"
24. salta il turno. nell'attesa correre sul posto.
25. restare in equilibrio su un piede ad occhi chiusi 20"

26. con racchetta e pallina da ping pong eseguire 20 palleggi di fila alternando ad ogni palleggio il lato di ricezione della racchetta
27. strisciare a pancia in giù per 3m trasportando sulla schiena una palla, senza farla cadere e senza toccarla con le mani
28. partire seduti a terra. Senza usare le mani alzarsi in piedi
29. eseguire un salto di 360° sul posto
30. eseguire una giravolta su un piede e ritirare il dado
31. plank: gomiti e avambracci a contatto con il pavimento, a 90° con il braccio, ci si eleva in punta di piedi, mantenendo la schiena e le gambe dritti, parallelamente a terra 15"
32. restare in equilibrio su un piede ad occhi chiusi + battere le mani davanti e dietro la schiena 20"
33. su un piano creare una porta larga 20 cm con materiale a scelta. posizionare una pallina a 1m di distanza. fare gol colpendo la pallina con le dita. 1 tentativo disponibile
34. eseguire il "seggolino": schiena appoggiata al muro, gambe con anche e ginocchia a 90°, piedi per terra. Alzare le braccia tese in avanti. Mantenere la posizione 30"
35. partire con palla (a scelta: da calcio, basket, pallavolo, di spugna,...) tra due mani. Passarsela sotto le gambe davanti/dietro lanciandola e riprendendola al volo con le due mani dietro. Effettuare 3 passaggio avanti e 3 indietro senza far cadere la palla. In mancanza di palla usare un cuscino o una scatola.
36. utilizzando la mano debole lanciare in aria una penna/matita e riafferrarla al volo per 5 volte
37. partire sdraiati a pancia in giù. Senza usare le mani alzarsi in piedi

38. salta il turno. nell'attesa correre sul posto
39. strisciare a pancia in su per 3m trasportando una palla sulla pancia, senza farla cadere e senza toccarla con le mani
40. eseguire una giravolta su un piede e ritirare il dado
41. tenere in bocca dal manico un cucchiaino con una pallina appoggiata sopra. stare in equilibrio su un piede battendo le mani davanti e dietro la schiena senza perdere la pallina 20"
42. su un piano creare una porta larga 10 cm con materiale a scelta. posizionare una pallina a 1m di distanza. fare gol colpendo la pallina con le dita. 1 tentativo disponibile
43. eseguire una battle flip challenge: far girare in aria una bottiglia semivuota facendola atterrare al in piedi. 3 tentativi disponibili
44. restare in equilibrio su un piede ad occhi chiusi 40"
45. plank: gomiti e avambracci a contatto con il pavimento, a 90° con il braccio, ci si eleva in punta di piedi, mantenendo la schiena e le gambe diritti, parallelamente a terra 30"
46. partire con palla (a scelta: da calcio, basket, pallavolo, di spugna,...) tra due mani. Passarsela sotto le gambe davanti/dietro lanciandola e riprendendola al volo con le due mani dietro. Effettuare 6 passaggio avanti e 6 indietro senza far cader la palla. In mancanza di palla usare un cuscino o una scatola.
47. utilizzando la mano debole con racchetta e pallina da ping pong eseguire 20 palleggi di fila alternando ad ogni palleggio il lato di ricezione della racchetta
48. tenere in bocca dal manico un cucchiaino con una pallina appoggiata sopra. eseguire 8 affondi (4 dx e 4 sx) senza perdere la pallina
49. eseguire una giravolta su un piede e ritirare il dado

50. salta il turno. nell'attesa correre sul posto
51. eseguire il "seggolino": schiena appoggiata al muro, gambe con anche e ginocchia a 90°, piedi per terra. Alzare le braccia tese in avanti e lanciare una pallina da una mano all'altra senza farla cadere. 30"
52. seduti a terra eseguire un giro di 360° senza appoggiare: gambe, piedi, braccia, gomiti, mani, testa.
53. eseguire una battle flip challenge: far girare in aria una bottiglia semivuota facendola atterrare al in piedi. 1 tentativo disponibile
54. ad occhi chiusi lanciare in aria una penna/matita e riafferrarla al volo
55. su un piano creare una porta larga 5 cm con materiale a scelta. posizionare una pallina a 1,5m di distanza. fare gol colpendo la pallina con le dita. 1 tentativo disponibile
56. restare in equilibrio su un piede ad occhi chiusi 1'
57. restare in equilibrio su un piede ad occhi chiusi + simultaneamente battere una mano sul petto e sfregare l'altra su e giù dalla pancia alla spalla 30"
58. restare in equilibrio su un piede ad occhi chiusi + simultaneamente ruotare un braccio avanti uno indietro 30"
59. tenere in bocca dal manico un cucchiaino con una pallina appoggiata sopra; da seduti a terra alzarsi in piedi senza usare le mani e senza far cadere la pallina. Ad occhi chiusi naturalmente.
- 60. HAI VINTO!!**