

Attività fisica a casa

25 idee di movimento e di esercizio fisico per bambini e ragazzi

Traduzione e adattamento dell'infografica
"25 ways to get moving at home"

American Heart Association, 2019, heart.org/KidsActivities

A cura di **Luisa Dettoni, Alessandra Suglia**

Dors

Centro Regionale di Documentazione per la Promozione della salute

Asl TO3 - Regione Piemonte

L'infografica propone attività di svago, di gioco attivo e veri e propri esercizi fisici di bassa e media intensità da svolgere a casa.

Le idee possono essere svolte da bambini (3 – 10 anni) e da ragazzi (11 – 14 anni). La scelta degli esercizi va operata, con la supervisione di un adulto, in base all'età e ai livelli di attività fisica abituali del minore.

L'infografica, nelle lingue originali, può essere una risorsa per la didattica a distanza nell'insegnamento della lingua inglese e/o spagnola, dell'educazione motoria e della promozione della salute e dell'attività fisica.

Seguono le immagini dell'infografica in lingua inglese e in lingua spagnola, accompagnate dalla traduzione italiana delle 25 idee.



25 WAYS TO GET MOVING AT HOME



1

Run in place for 30 seconds

2

Dance party for 1 minute



3

Stand up and sit down 10 times



4

Read standing up

5

Hot lava!
Keep a balloon in the air without touching the ground (make it harder by only using heads or elbows)

6

Jumping jacks for 30 seconds

7

Do the hokey pokey

8

See how many squats you can do in 15 seconds

9

Stand up, touch your toes

10

Wall sits while reading



11

One-minute yoga

12

Stretch your hands high over your head



13

Arm circles forward for 30 seconds, arm circles backward for 30 seconds

16

Stand on one leg, put your hands up, put your hands out to the side

17

5 lunges on the right leg, 5 lunges on the left leg

14

10 frog jumps



15

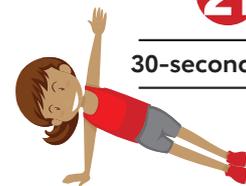
Standing mountain climbers for 30 seconds

20

Practice spelling by doing a jumping jack for each letter

21

30-second plank



ABC 18

Practice spelling, do a squat for every vowel

19

Run in place for 30 seconds, check your heart rate

24

Ball toss spelling practice. Toss the ball and say a letter then toss the ball to someone else to say the next letter

25

High knees for 30 seconds

22

Practice math problems, do a jumping jack every time the answer is an even number

23

20 leg lifts

heart.org/KidsActivities



American Heart Association.

25 FORMAS DE PONERTE EN MOVIMIENTO EN CASA



1

Corre en el lugar durante 30 segundos

2

Fiesta de baile durante 1 minuto



3

Ponte de pie y siéntate 10 veces



4

Lee de pie

5

¡Lava caliente! Mantén un globo en el aire sin que toque el suelo (puedes agregar dificultad utilizando solo la cabeza y los codos)

6

Salto de tijera durante 30 segundos

7

Realiza el baile hokey pokey

8

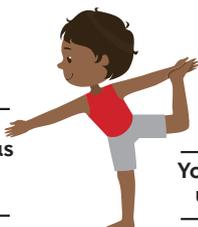
Comprueba cuántas sentadillas puedes realizar en 15 segundos

9

Ponte de pie y tócate las puntas de los pies

10

Lee mientras realiza sentadillas con la espalda contra la pared



11

Yoga durante un minuto

12

Estira las manos por encima de la cabeza



13

Realiza círculos hacia delante con los brazos durante 30 segundos, realiza círculos hacia atrás con los brazos durante 30 segundos

16

Párate en una pierna, levanta las manos y, a continuación, mueve las manos a los lados

17

5 estocadas con la pierna derecha, 5 estocadas con la pierna izquierda

14

10 saltos de rana



15

Ejercicio de escalador de pie durante 30 segundos

20

Deletrea palabras realizando un salto de tijera por cada letra

21

Plancha de 30 segundos

ABC

18

Deletrea palabras realizando una sentadilla por cada vocal



19

Corre en el lugar durante 30 segundos, revisa tu frecuencia cardíaca

24

Juega a deletrear palabras lanzando una pelota a otras personas. Lanza la pelota y dí la primera letra de una palabra. La persona que la recibe dice la siguiente letra, se la lanza a otra persona que dice la siguiente letra, y así sucesivamente



25

Rodillas al pecho durante 30 segundos

22

Practica problemas matemáticos. Realiza un salto de tijera cada vez que la respuesta sea un número par

23

20 levantamientos de piernas

heart.org/KidsActivities

25 Idee di movimento e di esercizio fisico per bambini e ragazzi

- 1 Corri sul posto per 30 secondi
- 2 Balla per 1 minuto
- 3 Alzati e siediti per 10 volte da una sedia
- 4 Leggi in piedi
- 5 Gioca a "Vola palloncino". Gonfia un palloncino e mantienilo in aria senza fargli toccare terra (per rendere il gioco più difficile usa solo la testa e i gomiti)
- 6 Fai dei saltelli divaricando le gambe per 30 secondi
- 7 Balla l'Hokey pokey. E' un ballo di gruppo in voga nei paesi anglosassoni. Puoi trovare tante versioni divertenti su youtube.com
- 8 Conta quanti piegamenti riesci a fare in 15 secondi
- 9 Tocca le punte dei tuoi piedi. In piedi, con le braccia in alto, piegati fino a toccare con le mani la punta dei piedi, senza piegare le gambe
- 10 Leggi seduto contro il muro come se sotto di te ci fosse una sedia
- 11 Fai un esercizio di yoga per un minuto. Puoi trovare tanti esempi di esercizi yoga per bambini e ragazzi su youtube.com
- 12 Allunga il più possibile sopra la testa le braccia e le dita delle mani
- 13 Fai dei cerchi con le braccia tese in avanti per 30 secondi e con le braccia tese, all'altezza delle spalle, per altri 30 secondi
- 14 Salta come se fossi una rana per 10 volte
- 15 Fai l'esercizio dello scalatore per 30 secondi. Mani a terra, braccia e gambe tese, piedi appoggiati sulle punte. Alternativamente una gamba resta tesa e l'altra va in avanti piegandosi fino a portare il ginocchio vicino al gomito. Puoi cambiare gamba con un saltello
- 16 Stai in equilibrio su una gamba sola, alza le braccia all'altezza delle spalle e muovi le mani ai lati
- 17 Fai 5 affondi in avanti con la gamba destra e 5 affondi in avanti con la gamba sinistra

- 18** Scomponi delle parole, lettera per lettera, e tutte le volte che pronunci una vocale fai un piegamento
- 19** Corri sul posto per 30 secondi e calcola i battiti del tuo cuore
- 20** Scomponi delle parole, lettera per lettera, e mentre pronunci ogni lettera fai dei saltelli divaricando le gambe
- 21** Prova ad eseguire un plank per 30 secondi. Sdraiati a pancia in giù, appoggiati sui gomiti tenendoli in linea con le spalle. Poi sollevati appoggiandoti solo sugli avambracci e sulla punta dei piedi: mantieni i gomiti sotto le spalle e forma, con il corpo, una linea retta dalla testa ai talloni
- 22** Fai degli esercizi di matematica. Ogni volta che il risultato è un numero pari, fai un saltello divaricando le gambe
- 23** Solleva le gambe per 20 volte. Sdraiati a pancia in su e prova a sollevare le gambe unite e tese formando la lettera 'elle' con il tuo corpo
- 24** "Palla parola". Gioca a scomporre delle parole, lettera per lettera, lanciando una palla ad altre persone (mamma, papà, sorelle, fratelli). Lancia la palla dicendo la prima lettera della parola. La persona che la riceve pronuncia la lettera seguente e lancia la palla a un'altra persona (o a te se siete in due a giocare) che dirà la lettera successiva e così via
- 25** Sdraiati a pancia in su e porta le ginocchia al petto per 30 secondi