

# EQUILIBRIO, PRECISIONE E RITMO

SCHEDA ATTIVITÀ 1

GIOCHI PER IMPARARE A CONTROLLARE I MOVIMENTI  
E DIVENTARE PIÙ ABILE.

## RIESCI A RIMANERE IN EQUILIBRIO?

1. In posizione eretta con un solo piede appoggiato a terra, cerca di mantenere l'equilibrio per almeno 5 secondi (contare mille e uno, mille e due... fino a mille e cinque), senza spostarti dal punto in cui ti trovi.
2. Quando sarai riuscito, ripeti mantenendo l'equilibrio sull'altro piede.
3. Se sei riuscito a fare anche la seconda prova, ripeti tutto (prima con un piede e poi con l'altro), mantenendo però gli occhi chiusi.



## COME SONO I TUOI RIFLESSI?

1. Chiedi ad una persona (amico, genitore, insegnante) di mettersi di fronte a te, ad una distanza di circa mezzo metro, reggendo con tre dita (pollice, indice e medio) un righello da 50 cm. Il righello deve essere trattenuto dall'estremità vicina ai 50 cm.
2. Sistemati con le dita di una mano leggermente aperte all'altezza del limite inferiore dello stesso righello (vicino a 0 cm.). Puoi tenere i polpastrelli vicini all'asticella, come se volessi afferrarla, ma per il momento non devi toccarla.
3. Preparati! La persona che regge il righello è libera di decidere quando lasciare la presa, in qualsiasi istante, senza alcun preavviso. Nel momento in cui l'asticella comincerà la sua discesa verso terra, dovrai serrare le dita nel più breve tempo possibile per arrestarne la caduta.
4. Verifica i centimetri corrispondenti al punto in cui hai stretto le dita sul righello per afferrarlo! Più sono i centimetri tra le tue dita e l'estremità alta dell'asticella, tanto maggiore, è stata la tua rapidità. Fai diverse prove per vedere se riesci a migliorare.

**Variante:** puoi effettuare la stessa prova utilizzando 2 righelli, invece di uno solo, controllati entrambi dalla stessa persona; sarà comunque un solo righello ad essere rilasciato, ma tu non saprai quale fino al momento della sua caduta.

**Qualche consiglio tecnico:** prova pure l'esercizio quante volte vuoi, vedrai che i miglioramenti saranno sorprendenti!

Cerca o predisponi una superficie morbida su cui giocare (erba, se sei all'aperto, o un asciugamano ripiegato, se sei al chiuso), così da attutire l'eventuale caduta del righello a terra.



## QUANTO SEI PRECISO?

Lancia una pallina da tennis indirizzandola verso un bersaglio, rispettando la seguente progressione:

1. Lancia da una distanza di 4 metri dal bersaglio (circa 4 grandi passi). Se non riesci subito, riprova!
2. Se dalla distanza di 4 passi ormai sei diventato un campione, allontanati di 1 passo in più e riprova e poi, se sarai riuscito, di un altro passo ancora, arrivando a lanciare da 6 metri circa dall'obiettivo.
3. Se sei riuscito a centrare il bersaglio anche da 6 passi, ripeti l'intera sequenza (4-5-6 passi), utilizzando però l'altro braccio.

**Qualche consiglio tecnico:** come bersaglio puoi utilizzare vari oggetti (un cestino gettacarte, un cerchio da ginnastica o una semplice funicella disposta a cerchio).



## RIESCI A SEGUIRE IL RITMO?

Come un batterista, puoi riprodurre dei ritmi usando, al posto dei tamburi, il tuo stesso corpo: si chiama *Body drumming* o *Body percussion*. Mentre ascolti una canzone a tua scelta, prova a riprodurre il ritmo, utilizzando un po' tutte le parti del corpo per creare dei suoni. Puoi battere le mani fra loro o batterle sul petto, sulle cosce, su altre zone del corpo (glutei e guance ad esempio), oppure puoi semplicemente marciare sul posto. Puoi anche riprodurre il suono degli zoccoli di un cavallo al trotto - battendo con le mani sulle tue cosce - o alternare "i tamburi" - cambiando la zona del corpo che "suoni" dopo un certo numero di battute.



## SAI TROVARE LA STRADA?

1. Su un foglio di carta formato A4, riproduci il percorso rappresentato in figura. Devi disegnarlo in scala ingrandita, in modo da occupare quasi tutta la pagina.
2. Prova a guidare con un dito una pedina del gioco della dama (ma può andare altrettanto bene il tappo di una bottiglia d'acqua o di una bibita) lungo il percorso. Attenzione però! Puoi pilotare la pedina esclusivamente guardando l'immagine del percorso riflessa in uno specchio: non puoi scrutare direttamente il foglio, neppure per un solo momento!
3. Una volta uscito dal labirinto, puoi ripercorrere la strada a ritroso, dall'uscita all'entrata, sempre con le stesse regole di gioco.

