



MIUR - USRV  
UFFICIO VIII AMBITO TERRITORIALE - VICENZA  
Scuole Polo per l'Inclusione (SPI)  
Centri Territoriali per l'Inclusione (CTI)  
Centro Territoriale di Supporto (CTS)  
ISTITUTO COMPRENSIVO "C. Ridolfi" LONIGO  
[sportelloautismo.vi@iclonigo.eu](mailto:sportelloautismo.vi@iclonigo.eu)



# SportivamenteInsieme... a casa

Prof.ssa Anna Arnaldi

Docente individuata per progetti provinciali-Sport Inclusione

Ufficio VIII Ambito Territoriale di Vicenza

ANCHE SE A CASA ALLENIAMOCI E  
DIVERTIAMOCI INSIEME! 😊

CLICK 

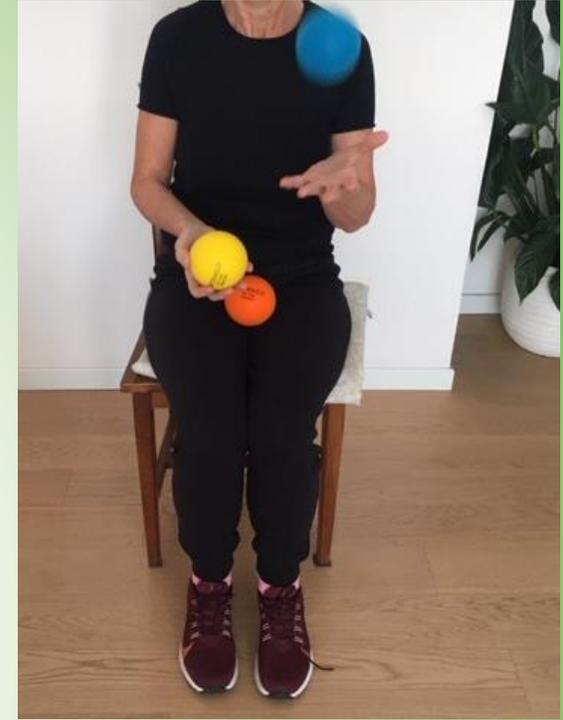
<https://drive.google.com/file/d/1zsSVCv4xEMS29ssyF0SUDzdb7UKPFp-j/view?usp=sharing>



# Giochi da fare in casa

- **Bowling:** posizionare una o più bottiglie in plastica vuote in piedi sul pavimento: disporsi a una certa distanza, lanciare una pallina e cercare di colpire le bottiglie
- **Hockey:** disporre alcune scatole di scarpe in fila, distanziate fra loro lungo un corridoio o in una stanza. Con una scopa, spingere una pallina (anche quella realizzata con il giornale può andare bene) a slalom tra le scatole





**Tiro al bersaglio:** disegnare su un cartoncino tre cerchi colorati di tre dimensioni diverse.  
Da una certa distanza lanciare la pallina e colpire il bersaglio

**Il giocoliere:** con una o più palline in mano, a seconda delle possibilità, lanci alternati

**Gli equilibristi:** realizzare in corridoio un percorso da superare tenendo in mano un vassoio o un quaderno con degli oggetti. Attenzione a non farli cadere



**Basket:** formare una pallina arrotolando più calzini e utilizzare il cestino per la carta come canestro. Click play



**Percorso a ostacoli:** disporre sul pavimento due cuscini distanziati, poi tre scatole da scarpe una sopra l'altra, altre scatole distanziate, due sedie: superare i due cuscini con un salto a piedi uniti, saltare le scatole e poi corsa slalom tra le sedie



**La danza dei foulard:** con uno o più foulard, danzare liberamente con una musica di sottofondo



**Pattinaggio su ghiaccio:** indossare calzini un po' grossi, a passi lunghi scivolare sul pavimento senza correre

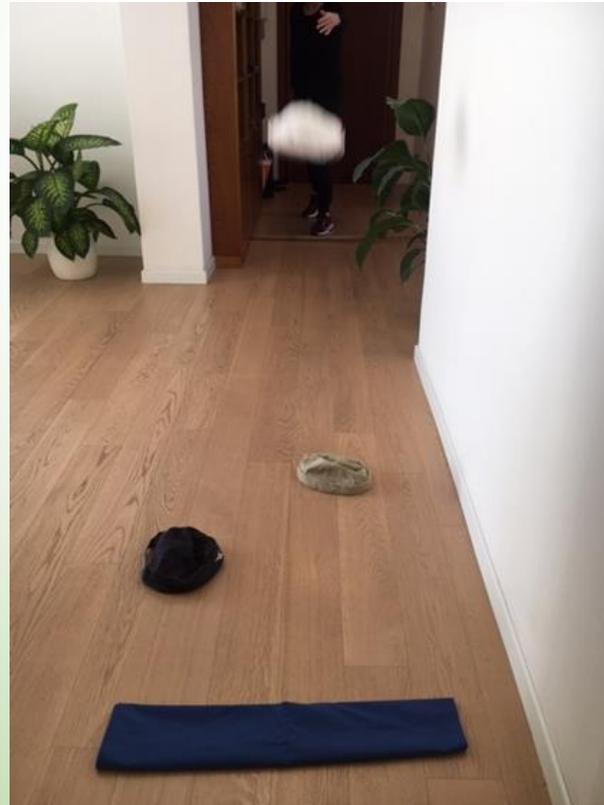


**Calcio:** con un pallone morbido, o con la palla realizzata con la carta o con i calzini, giocare a calcio (tiri in porta, passaggi) in piedi o da seduti



# Giochi in coppia

**Il lancio dei cappelli:** si possono utilizzare cappelli o anche coperchi di vasetti. Delimitare una zona di lancio: vince chi si avvicina di più a un punto stabilito evidenziato con una linea. Ripetere con quanti lanci a piacere, cambiare più volte il punto da raggiungere



**La pallina magica:** A coppie di fronte su un tavolo, una pallina da tennis (o in gomma), due bicchieri in plastica: far rimbalzare la pallina e bloccarla nel bicchiere. Provare da seduti e poi in piedi



**Battaglia di carta:** realizzare tante palline con carta di giornale. Ogni giocatore deve avere un numero uguale di palline, deve porsi di fronte al proprio compagno di gioco, ad una certa distanza e in una zona delimitata. Al via lanciare le palline nella zona del proprio avversario. Allo stop vince chi ha meno palline nella propria zona



**Il badminton:** come racchette utilizzare due piatti in carta (o due quaderni) e come volano un palloncino gonfiabile o una pallina realizzata in carta



**Caccia al tesoro:** disporre a terra vari oggetti di dimensioni diverse (il tesoro).

Ogni giocatore ha una pallina e si dispone a una distanza prestabilita dagli oggetti. Da quella posizione i giocatori a turno, facendo rotolare la pallina, cercheranno di colpire gli oggetti. Vince chi al termine del tempo stabilito ha conquistato più oggetti



**Minigolf:** disporre alcune sedie in fila. Dopo l'ultima sedia della fila, posizionare un oggetto ben evidente. Ogni giocatore ha una pallina. A turno i giocatori devono rotolare la pallina sotto le sedie e colpire l'oggetto posizionato in fondo



**Il ballo delle statue:** con una musica di sottofondo si balla, allo stop della musica le statue si fermano in una posizione strana. Guardarsi ed imitare poi la posizione dell'altra statua (il compagno di gioco). Ripetere varie volte



**Nascondino**



**BUON DIVERTIMENTO!!!**

