

# Olimpiadi Casalinghe

Ciao ragazzuoli!!!

Cosa sono le olimpiadi casalinghe? Ora vi spiego! Sono una serie di discipline sportive casalinghe che tutti possiamo fare a casa per divertirci, muoverci un po' e gareggiare contro chi vogliamo. Si può giocare con i fratelli, con i genitori, con i nonni, con gli amici immaginari o su skipe o anche da soli se volete.

Ogni disciplina avrà infatti le sue regole e i suoi punteggi che saranno uguali per tutti, così da potervi confrontare a distanza anche con i vostri compagni di classe.

Per chi vorrà ci sarà la possibilità di costruire un tabellone segnapunti dove poter scrivere i propri punteggi nelle diverse gare e rendere tutto più divertente. Questo non toglie che ognuno può modificare alcune regole, inventarne di nuove e addirittura fondare alcune proprie discipline; se poi vorrete condividere con me le vostre idee quando rientriamo a scuola sarebbe fantastico!

Eros

# Elenco delle discipline

## 100 mt lavici:

Per giocare questo gioco avrete bisogno di un corridoio oppure una o più stanze dove segnare una linea di partenza e una linea di arrivo.

Occorrente:

- 2 ciabatte/pattine/qualcosa su cui appoggiare i piedi per ogni concorrente.

Il pavimento diventa improvvisamente un fiume di lava! Ma dobbiamo arrivare alla fine per vincere. Fortunatamente abbiamo i nostri 2 “mattoncini/ciabatte”:

I concorrenti si posizionano dietro la linea di partenza, con un piede sopra la ciabatta, l'altro sul pavimento e un'altra ciabatta in mano. Per potersi muovere il giocatore posiziona a terra la ciabatta in mano, appoggiandoci così il piede, si gira, stando in equilibrio, prende la ciabatta che è rimasta libera e la porta avanti a sé, così crea la sua strada per raggiungere la fine del fiume di lava.



Per questo gioco contate circa 15 passi come percorso. Se siete in due o più determinate il punteggio in base all'ordine di arrivo:

Primo posto: **10 punti** Secondo posto: **7 punti** Terzo posto: **4 punti**

## Telo a canestro:

Per giocare questo gioco dovrete avere a disposizione una zona della casa abbastanza ampia, potrebbe andar bene un corridoio o anche in giardino per chi lo possiede.

Occorrente:

- Una pallina di carta, costruiscila con dei fogli da buttar via (i volantini dei supermercati ad esempio).
- Un cestino
- Un piccolo telo (un fazzoletto di stoffa ad esempio o magari una fodera di un cuscino)

Tieni il telo con tutte e due le mani, posiziona al centro la pallina, e preparati a lanciairla tirando le estremità del telo (per sistemarla sul telo puoi farti aiutare da un tuo avversario)

Regola la tua forza e lancia la pallina.

Il gioco è diviso in tre turni:

- 1) posizionati a 10 piedi dal cestino e segna una linea di lancio che non dovrà essere superata. Hai a disposizione 5 lanci e ogni canestro varrà 1 punto



2) posizionati a 15 piedi dal cestino e segna una linea di lancio che non dovrà essere superata. Hai a disposizione 5 lanci e ogni canestro varrà 2 punti

3) posizionati a 20 piedi dal cestino e segna una linea di lancio che non dovrà essere superata. Hai a disposizione 5 lanci e ogni canestro varrà 3 punti

Durante la competizione si annotano i punteggi dei vari tiri su un foglietto e al termine si fa la somma dei punti che andrà riportata sul tabellone olimpico.

### **Lancio della ciambella:**

Per giocare questo gioco come nel tiro a canestro avrete bisogno di uno spazio ampio. L'obiettivo è lanciare la ciambella e centrare un paletto posto a una determinata distanza

Occorrente:

- Dei dischi cavi all'interno ricavati da dei piatti di carta ritagliati, o in alternativa potete ritagliare del cartoncino o una scatola delle scarpe
- Un paletto/bersaglio in cui si dovranno infilare le ciambelle. Potreste usare una bottiglia se giocate in casa altrimenti un bastoncino infilzato a terra se giocate in giardino.



Il gioco è diviso in tre turni:

1. posizionati a 10 piedi dall'obiettivo e segna una linea di lancio che non dovrà essere superata. Hai a disposizione 5 lanci e ogni lancio a bersaglio varrà 1 punto

2. posizionati a 15 piedi dall'obiettivo e segna una linea di lancio che non dovrà essere superata. Hai a disposizione 5 lanci e ogni lancio a bersaglio varrà 2 punti

3. posizionati a 20 piedi dall'obiettivo e segna una linea di lancio che non dovrà essere superata. Hai a disposizione 5 lanci e ogni lancio a bersaglio varrà 3 punti

Durante la competizione si annotano i punteggi dei vari tiri su un foglietto e al termine si fa la somma dei punti che andrà riportata sul tabellone olimpico.



## DITA DI RIGORE

Le partite di questa disciplina vengono disputate su un tavolo o su una superficie piana qualsiasi.

Ecco l'occorrente per giocare:

- dita ancora attaccate alle mani
- un oggetto che dovrete utilizzare come palla (potrebbe essere un tappo, una pallina creata con la carta e lo scotch, una pallina da pingpong...)
- una porticina in cui segnare (ad esempio un cartone del latte tagliato ma si può usare qualsiasi cosa).

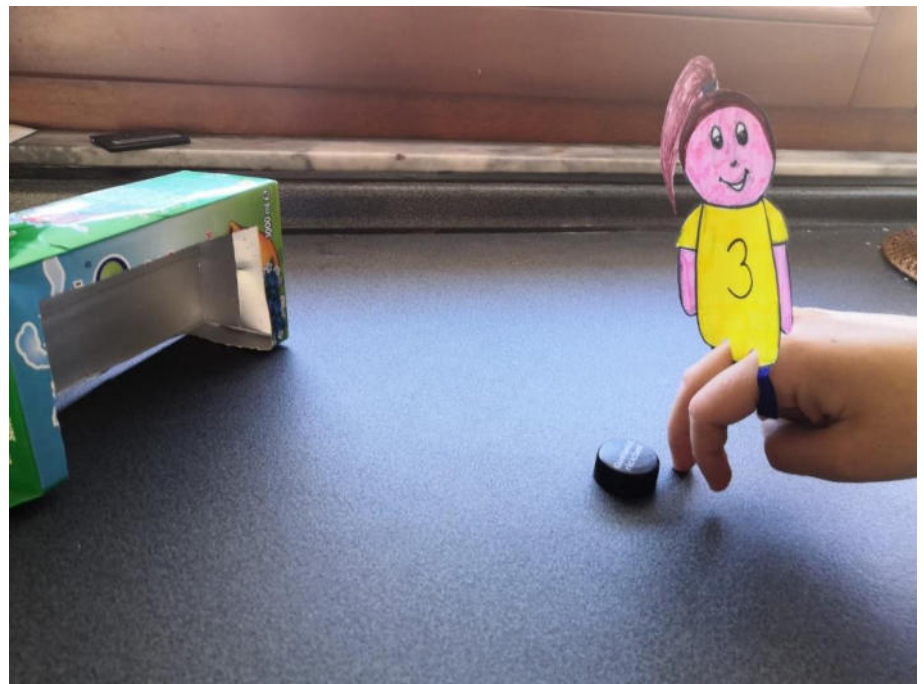


Si hanno a disposizione 15 calci di rigore e tre distanze disponibili tra cui scegliere ognuna corrispondente a un punteggio:

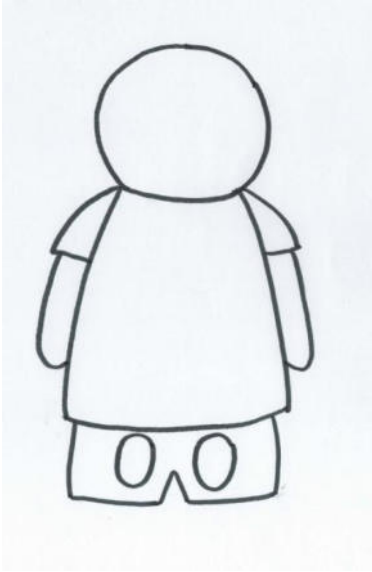
60cm → 1 punto

90cm → 2 punti

120cm → 3 punti



Durante la competizione si annotano i punteggi dei vari tiri su un foglietto e al termine si fa la somma dei punti che andrà riportata sul tabellone olimpico.



Qui a fianco trovate un modello per poter disegnare il vostro personaggio preferito e giocare a dita di rigore con lui.

### **Golf su scopa:**

In questo gioco la vostra casa si trasformerà in un fantastico campo da golf, e potrete divertirvi a sfidare i vostri avversari a colpi di scopa.

Occorrente:

- Una o più scope/spazzettoni che fungeranno da mazze da golf
- Dei cartoncini e dello scotch per formare le buche
- Una pallina (potreste riutilizzare quella fatta con la carta per il telo a canestro oppure usarne una da tennis o qualsiasi cosa di tondo)

Verranno sistemate le buche in diversi punti per la casa (a ogni buca corrisponderà un punto di inizio uguale per tutti i giocatori).

Chi riuscirà a centrare tutte le buche con il minor tentativo di colpi di scopa vincerà più punti.

Ad esempio se per la prima buca io utilizzo 1 solo tiro mentre, il mio avversario ne impiega 3 ma poi per la seconda io ci metto 5 tiri mentre il mio avversario soltanto 1, sarà lei ad aggiudicarsi il primo posto.

Ovviamente potreste allestire anche più di due buche , più buche ci sono più sarà divertente.

I punti per questo gioco verranno assegnati così:



Primo posto: **10 punti**

Secondo posto: **7 punti**

Terzo posto: **4 punti**

## **Il tris dei giganti:**

Per questo gioco avrete bisogno di una stanza abbastanza libera: il solito corridoio o anche il salotto.

Occorrente:

- Teli, delle coperte arrotolate o qualsiasi altra cosa che vi permetta di costruire una griglia di tris abbastanza grande
- 12 Palline di carta diverse tra loro (potreste farne 6 con carta scura e 6 con carta chiara)

Questo gioco è esattamente identico al tris classico, soltanto che al posto di disegnare simboli sul un foglio si dovrà lanciare la propria pallina all'interno della griglia gigante.

Si gioca 1 contro 1 e chi vince totalizza **2 punti**. Se si gioca in due si fanno 3 partite, mentre in 3 o più ognuno sfida una volta ogni avversario.

è importante sapere che se il lancio non sarà effettuato all'interno della griglia di gioco il tiro risulterà nullo.





**DIVERTITEVI E MANDATEMI I VOSTRI VIDEO!!!**

