

I bambini e la quarantena: le proposte di Uisp da tutta Italia

Pubblicato: Giovedì 2 Aprile 2020



La Uisp – Unione Italiana Sport per Tutti – sta lavorando, ormai da diverse settimane, per proporre a tutti **video tutorial** che alleggeriscano le lunghe giornate casalinghe e le rendano soprattutto **stimolanti**, aiutandoci a curare il nostro benessere, in un’ottica di salute fisica e mentale. **“La palestra è la nostra casa”** è la campagna lanciata dalla Uisp per provare, tutti insieme, a far fronte all’emergenza Coronavirus.

Ogni giorno tantissime segnalazioni da tutto il territorio, con proposte diverse e adatte a pubblici e passioni sportive differenti. Un ambito particolare di questa produzione è **quello rivolto ai bambini**: anche loro sono costretti a casa, **lontani dalla scuola, dagli amici, dalle tante attività** che riempiono le loro giornate, da quelle culturali a quelle sportive.

Uisp, con i suoi Comitati e Settori di attività, si è ingegnata, e **ogni giorno ha una proposta di gioco, di attività fisica o manuale** che possa divertire e coinvolgere i nostri bambini. Eccone qui una rassegna.

Da **Reggio Emilia** Alice Lusetti illustra un gioco, adatto anche ai più piccoli: **costruire la peteka**, un magico oggetto per giocare in casa a palla senza farsi male (né fare danni!). Ancora da Reggio Emilia un esercizio **su misura per i bambini, il salto**, magari da fare con il proprio papà.

Da **Sassoferrato** (An) il contributo del Centro estivo Uisp con la maestra Alice: obiettivo **creare una bellissima macchinetta fotografica** tutta fatta con materiali di riciclo.

Tra i giochi Uisp **Ciriè Settimo Chivasso propone “Canestro in movimento”**, un gioco con la palla da fare con i più piccoli. Una grande attenzione per questo pubblico di giovanissimi è stata dimostrata in

questi giorni difficili da **Uisp Sassari**, che ha sviluppato una grande esperienza sul tema, grazie alla sua collaborazione con “Save the children” per la gestione del Punto Luce della città sarda. Ad esempio la maestra Sonia Pisano, propone alcuni **esercizi per un momento di relax** e simpatia. Loredana Barra, del comitato Uisp, ci ha **proposto un’avventura** che necessita di materiali facilmente reperibili. La maestra Claudia ci aiuta, invece, a creare **“Gira la ruotaaa”**, la mitica ruota dei complementi. È facile da realizzare con **forbici e carta ed aiuta con la grammatica**.

Un’attività creativa da fare a casa nell’attesa di rivedersi è stata presentata anche da Marta Pala esperta di laboratorio teatrale: **tenere un diario di questi giorni, per poterli ricordare** quando torneremo tutti insieme in palestra. I video con le proposte sono sulle pagine Facebook dei comitati Uisp.

SPECIALE UISP – Tutti gli articoli di VareseNews in collaborazione con UISP Varese

Damiano Franzetti

damiano.franzetti@varesenews.it