

# Muoversi di più nella scuola dell'infanzia – Ritorno alla calma: Filastrocca del massaggio (impastare la torta)

Questo esercizio di percezione corporea va eseguito in coppia. I bambini realizzano vari movimenti sulla schiena dei loro compagni.

Un bambino si sdraia a pancia in giù, altri due si inginocchiano accanto a lui.

La maestra recita la filastrocca e mostra i movimenti da eseguire.



*«Mettillo in una scodella  
Lavoralo bene ma evita che  
diventi una mozzarella.*

Con il palmo delle mani esercitare una pressione sulla schiena o sulle gambe.

*Poi aggiungi una presa di sale.  
E lo zucchero... più o meno un  
quintale.*

Tamburellare con le dita dapprima leggermente poi in modo più forte.

*Passa ora alle uova, rompi il  
guscio, toc toc toc...  
Non ce la fai? Allora riprova...*

Picchiettare con il pugno.

*Grattugia la scorza di un limone  
è facile, basta fare pressione*

Strofinare su e giù con il palmo delle mani.

*Manca ancora un bel po' di farina  
Falla cadere nell'impasto fina fina*

Ruotare con il palmo delle mani.

*E prima di farti una bella abbuffata  
lavora l'impasto con una bella risata.»*

Massaggiare con le mani e poi fare il solletico.

**Materiale:** tappetino di ginnastica se possibile

Fonte: Franziska Wirz



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**