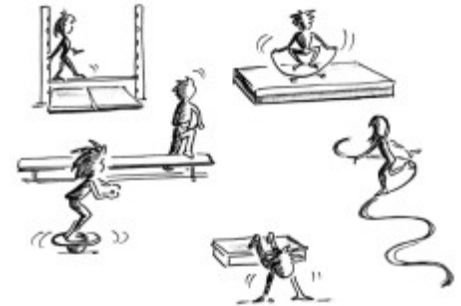


# Giochi di movimento con la musica – Intensità: Allenamento a circuito

Questo allenamento a circuito permette di esercitarsi in una tematica ben precisa. Fra una postazione e l'altra sono previste delle pause, segnalate dal cambiamento di musica.

Allestire un percorso in base ad una tematica ben precisa (ad es. rafforzamento, destrezza). Osservare la musica destinata al movimento e quella invece riservata alle pause. Adattare la forma e la scelta degli esercizi ai rispettivi circuiti (tecnico, orientato sulla prestazione, ecc.). Più passaggi possibili



## Variante A

- 6 postazioni
- Musica destinata al movimento = 45 sec.
- Musica riservata alle pause = 30 sec.

## Variante B

- 6 postazioni
- Musica destinata al movimento = 30 sec.
- Musica riservata alle pause = 30 sec.

## Percorso

I bambini di questa età apprezzano particolarmente questi circuiti. L'importante è che il docente, prima di iniziare la lezione, rifletta bene sulle postazioni da allestire. Un circuito può comprendere numerose postazioni, ognuna delle quali presenta una tematica diversa. Si possono ad esempio scegliere degli esercizi impostati sul rafforzamento oppure sulla destrezza. Il fattore prestazione è pure un aspetto da non sottovalutare. Esigere e contemporaneamente incoraggiare, è questo il motto della lezione.

Naturalmente, il livello di difficoltà dei giochi va adattato alla fascia d'età e alla capacità di muoversi dei singoli partecipanti (non esagerare!). E, naturalmente, occorre adeguare i vari esercizi all'età dei partecipanti. I bambini devono sempre seguire il ritmo della musica, senza dimenticare però di divertirsi!



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**