

Giochi di movimento con la musica – Contrasti: Ritmo

In questo esercizio i bambini si muovono sulla musica alternando più volte un ritmo veloce ad uno lento.

Il docente distribuisce i compiti sul tema veloce/lento. Gli esercizi possono essere eseguiti con o senza attrezzi



Formare e sperimentare

I giochi impostati sul movimento possono essere introdotti facilmente e senza particolari preparazioni nelle parentesi quotidiane dedicate allo scopo. Tutti sappiamo che i bambini possono anche essere svogliati, irrequieti, poco attenti e concentrati. I brani musicali stimolano la fantasia e la creatività e, oltre a stimolare l'aspetto motorio, coinvolgono pure il lato emotivo e quello legato al vissuto. A questa età, i giochi aiutano a migliorare anche le capacità coordinative e condizionali, incitando a vivere esperienze intense con il proprio corpo. In queste situazioni non verbali, i ragazzi si lasciano coinvolgere e formare, dimostrando un'apertura verso la sperimentazione, senza temere i giudizi e la pressione legata alla prestazione.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO