

# Lezioni in movimento – Rilassamento: Cantare una canzoncina

Si può senz'altro cantare in qualsiasi posizione. Tuttavia, solo alcune si rivelano davvero efficaci. Un esercizio in cui i bambini scoprono quali sono le più adatte per il canto rilassandosi nel contempo.

Cantare una canzoncina assumendo delle posture strane e inconsuete. Ad esempio stendersi a terra sulla pancia o sulla schiena, allungare braccia o gambe, mettersi in posizione eretta o inarcare la schiena.

Quali posizioni sono adatte a cantare, e quali invece sono piuttosto di ostacolo?

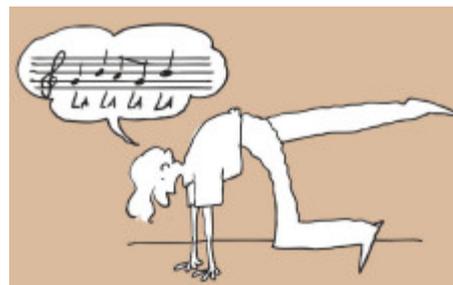


Illustrazione: Lukas Zbinden

Livello scolastico	Dalla prima elementare alla prima media
Forma sociale	Tutta la classe
Periodo	Pausa in movimento
Durata	5 minuti
Intensità	Da bassa a media
Luogo	Aula
Spazio necessario	Medio

Fonte: «scuola in movimento» – Modulo «Pause per rilassarsi»

 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO