

Il movimento come strumento di apprendimento – La relazione: Massaggio al circo

Questa attività di coppia è riservata alla fase del ritorno alla calma. Il massaggio è un ottimo modo per raggiungere tale scopo.

Il bambino che sarà massaggiato si sdraia bocconi. Il compagno massaggiatore è al suo fianco ed esegue dei movimenti sulla sua schiena. L'insegnante fornisce le indicazioni. Il filo conduttore è il circo: ogni fase del massaggio è il passaggio di animali o di artisti sulla pista. Una spalla rappresenta l'entrata e l'altra l'uscita. Fra un passaggio e l'altro, la pista viene pulita (movimenti dolci e circolari su tutta la schiena).

Qualche idea:

- Cavalli: eseguire dei movimenti dinamici con la punta delle dita.
- Elefanti: posare una mano dopo l'altra esercitando un po' di pressione.
- Acrobata: effettuare dei movimenti a zig zag.
- Artisti col monociclo: eseguire dei piccoli cerchi



Fonte: Aline Schoch Prince, coordinatrice del progetto «Youp'là bouge! à l'école», Marianne Fluck Felix e Annette Matthey-Christen, insegnanti di scuola dell'infanzia



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO