

# Il movimento come strumento di apprendimento – La postura: Il seme

Con l'aiuto di una storiella, i bambini affinano le loro percezioni corporee e lavorano sull'equilibrio.

Gli allievi iniziano in ginocchio, con la testa posata sulle ginocchia (raggomitolati). Srotolano progressivamente la schiena fino a mettersi in piedi con i piedi uniti e terminano il movimento in equilibrio su una gamba seguendo le indicazioni dell'insegnante.

Storia:



«I semi sono sotto terra e aspettano il sole.

Gli allievi sono raggomitolati.

Il sole riscalda la terra e i germogli crescono fino a uscire dal terreno.

Gli allievi sollevano la testa e si alzano lentamente fino a raggiungere la posizione in piedi con i piedi uniti.

Quando sono ben cresciuti appare un bocciolo.

Mani giunte davanti al petto, dita incrociate.

Che sale verso il sole.

Mani sempre unite, braccia tese sopra la testa.

I petali si aprono.

Mani aperte e braccia a V sopra la testa.

E cresce una fogliolina.»

Un piede sale lungo la gamba opposta. Gli allievi mantengono questa posizione il più a lungo possibile.

Fonte: Aline Schoch Prince, coordinatrice del progetto «Youp'la 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