

Giochi di movimento con la musica – Coordinazione: Equilibrio

Un esercizio basato sull'equilibrio durante il quale i bambini devono interpretare la musica senza spostarsi da dove si trovano.

Tutti i bambini sono fermi sul posto su una gamba sola. La musica è composta di diverse melodie (crescendo/diminuendo). I bambini interpretano ogni cambiamento musicale senza allontanarsi dal luogo in cui si trovano



Variante

Più difficile

Scegliere un'altra superficie (tappetini, attrezzi mobili, cuscini , ecc.)

Stabilire le basi

Godere di una buona coordinazione fisica non è importante soltanto per praticare efficacemente un'attività sportiva. Chi riesce a migliorare la propria destrezza, mantenendola costantemente allenata, riduce il rischio di subire infortuni. Motivo in più per considerare le capacità coordinative con la dovuta attenzione già a partire dall'età prescolare (l'infanzia è infatti il periodo migliore per imparare la coordinazione) sino all'età adulta (periodo in cui si associa l'innato all'acquisibile). Gli esercizi qui presentati consentono di acquisire una certa autonomia nelle estremità, ciò che rappresenta la base del lavoro coordinativo!



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO