

Giochi di movimento con la musica – Coordinazione: Indipendenza

Durante questo esercizio, i bambini imparano a dissociare. Ogni parte del loro corpo diventa infatti uno strumento diverso.

Ad ogni parte del corpo è associato uno strumento. L'esercizio può essere eseguito anche con degli attrezzi (palla, clavette, ecc.). Spostarsi liberamente per la palestra.

Due strumenti, con suoni diversi, interpretano la pulsazione o il ritmo.

Esempio: timpano = gambe, tamburello = braccia



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