

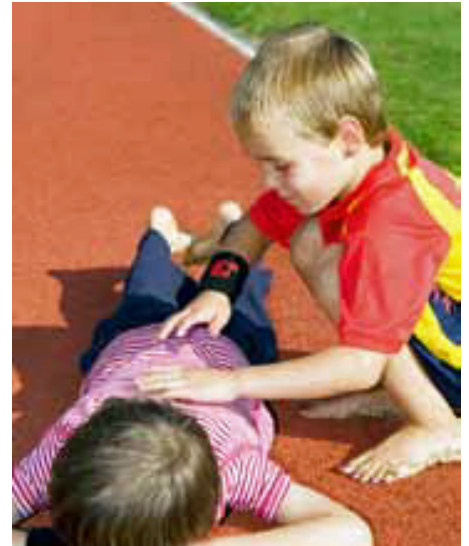
Giocare – Giochi per il ritorno alla calma: Preparare la pizza

I bambini si rilassano in modo ludico giocando ai pizzaioli e massaggiandosi a vicenda.

Un bambino è disteso sulla pancia. Sulla sua schiena si «prepara una pizza» eseguendo le attività seguenti. Prima di tutto, pulire la superficie di lavoro. In seguito, lavorare la pasta per la pizza e spianarla.

Poi cospargere la pizza con i diversi ingredienti e scaldare il forno (sfregare le mani e metterle sulla schiena per infondere il calore). Quando la pizza è pronta, tagliarla e mangiarla. Alla fine, pulire di nuovo il forno e la superficie di lavoro.

Osservazione: lo scopo degli esercizi della fase finale è calmare la frenesia e le emozioni della lezione. I bambini si calmano e si rilassano in modo ludico.



Fonte: Sandra Lauber, esperta G+S Sport per i bambini e Ginnastica



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO