

## Musica e movimento: Ritorno alla calma

La musica è un supporto che può essere utilizzato anche per il ritorno alla calma, a prescindere dal tema principale della lezione.

I due seguenti esercizi sono di facile realizzazione e richiedono da parte dei bambini attenzione alla musica e ai suoni.

### Stretching

Ecco un ottimo esercizio per concludere una lezione sviluppando l'ascolto musicale dei bambini.



Con un sottofondo musicale dolce, il docente mostra vari esercizi di stretching. La struttura della musica definisce il ritmo degli esercizi e la respirazione dei bambini.

## Rilassamento

In questo esercizio, la musica viene utilizzata per rilassarsi.



Su un sottofondo musicale dolce, i bambini si coricano sulla schiena, chiudono gli occhi e distendono i muscoli. Adattano la loro respirazione al ritmo della musica.

Fonte: Louise Dafflon, monitrice G+S Danza sportiva, insegnante di danza, presidente e responsabile dei corsi del club di rock'n'roll acrobatico e boogie-woogie BC Swing Grand-Saconnex (GE)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP