

Ritmo – Attrezzi: Percorsi di attrezzi

In questo esercizio gli allievi eseguono lo schema del movimento su quattro o otto battute di base rispetto alla musica. Sono particolarmente adatti percorsi con diverse possibilità che permettono rotazioni in avanti e all'indietro.

Inizialmente esecuzione di componenti del percorso con attrezzi senza accompagnamento musicale, ma con supporto acustico. Esempio: «uno-due-tre-quattro-rotazione-in avanti-otto». Come procedere:

- Accompagnamento con il tamburello: adattare il tempo alle esecuzioni.
 - Dare una forma ritmica ai movimenti.
 - Adattarsi ad un determinato ritmo di movimento.
- Ripetizione e variazione delle abilità.



Musica: con musica dal supporto audio. Ritmo lento (50-55 bpm).

Osservazione: Il tema viene trattato anche nella collana di manuali «Educazione fisica». Nel 4° volume (dalla quarta elementare alla prima media), nel 3° fascicolo, nelle pagine 13-16 vengono espone proposte di percorsi con attrezzi che si riferiscono al tema: rotazioni in avanti o all'indietro su attrezzi diversi.

Fonte: inserto pratico «mobile» 47/2008



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP