

# Giochi di movimento con la musica – Coordinazione: Giochi di reazione

**Durante questo esercizio da svolgere in coppia gli allievi devono reagire in fretta e mettere in pratica i compiti assegnati attraverso la musica.**

Sparpagliare dei tappetini o dei cerchi al suolo. Due persone, in perenne contatto fisico, si spostano liberamente per la palestra.

La musica s'interrompe in totale otto volte. Quando cessa, la coppia deve dirigersi il più velocemente possibile verso un altro tappetino o cerchio



**Esempio:** tre strumenti (con suoni diversi) mostrano quante mani, gambe, teste devono toccare il pavimento.

- Timpano = gambe
- Bacchette = mani
- Sonaglio = testa

## 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**