

I rituali nello sport per i bambini – Ristabilire la calma/Rituali per le pause: Il dio della pioggia

I bambini sono sdraiati per terra e si rilassano. Questo esercizio sollecita la capacità di immaginazione.

Un bambino è disteso pancia a terra, il compagno alle sue spalle decide che tempo fa.

- Pioggerellina: picchiare leggermente con le punte delle dita sulla schiena.
- Pioggia battente: accarezzare la schiena.
- Temporale: battere con i palmi delle mani.
- Sole: sfregarsi le mani fin quando sono calde e poi trasmettere il calore al compagno.



Varianti

- Un bambino è disteso sulla schiena a terra, completamente rilassato; il compagno verifica che tutti i muscoli siano sciolti, sollevando o scuotendo leggermente una parte del corpo.
- Massaggio con la pallina: un bambino è disteso a faccia in giù completamente rilassato. Il compagno lo massaggia leggermente con una pallina sotto la guida del monitor (attenzione a non esercitare un'eccessiva pressione nella zona delle anche e della colonna vertebrale).
- Pizza: sulla schiena del bambino si prepara una pizza. Innanzitutto si stende la pasta, poi si distribuisce il sugo al pomodoro, si mettono gli altri ingredienti e si fregano le mani per trasmettere il calore del forno.

Fonte: Sport per i bambini G+S



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO