Esercizio quotidiano con bambini: Guidare e lasciarsi guidare

Ai bambini piace molto ballare. Questa raccolta di attività offre la possibilità a tutti di «guidare» e «lasciarsi guidare», indipendentemente dal sesso (formando delle coppie: bambina-bambina, bambina-bambino, bambino-bambino), dall'età o dalla taglia.

C

Questa raccolta di attività permette di preparare diverse sequenze di 60 minuti. Molti giochi sono filmati per facilitarne la comprensione. I genitori possono scegliere liberamente le attività in funzione degli obiettivi che desiderano raggiungere, ma soprattutto in base alla motivazione dei figli. È importante scegliere dei pezzi adatti ai bambini, la cui frequenza è ben marcata e il cui ritmo si situa fra 120 e 140 bpm.

Grazie a queste attività i bambini...

- percepiscono il loro corpo e quello del partner nello spazio (saper essere).
- rispettano il ruolo che viene loro attribuito guidando e lasciandosi guidare con rispetto e riguardo nei confronti del partner (saper essere e sapere).
- improvvisano e/o creano liberamente sulla base di indicazioni fornite, sviluppando delle variazioni personali (sapere e saper fare).

Lezione:

Ballare con un partner: guidare e farsi guidare (pdf)

Modelli da scaricare (per la lezione):

Le carte (pdf)

Gioco dell'oca (pdf)

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO