

Muoversi di più nella scuola dell'infanzia – Movimento e linguaggio: Passeggiata invernale

Questo esercizio esige una buona coordinazione delle braccia, delle gambe e della lingua.

I bambini imparano una filastrocca che li stimola a muoversi.

La filastrocca e i movimenti che comporta sono molto coinvolgenti ma non tutti i bambini devono per forza partecipare al gioco con lo stesso trasporto.



*«Se dalla finestra provi a guardare,
nemmeno il davanzale riesci a
trovare.*

Formare un cerchio con le braccia e le mani = guardare attraverso la finestra.

*Mille fiocchi vedi tu,
e saranno sempre di più.*

Muovere le mani lievemente dall'alto in basso.

*Gli stivali sono pronti,
esci e vai per valli e monti.*

Passare le mani prima sul piede destro poi su quello sinistro.

*Forza salta su e giù
Per non avere le dita blu.*

Saltare otto volte sul posto.

*Tira la lingua e fai un gioco
mangia i fiocchi a poco a poco.*

Dopo ogni parola tirare la lingua o parlare con la lingua fuori.

*Calpesta la neve con un salto
solleva le gambe sempre più in alto.*

Camminare alzando le gambe sempre più in alto.

*I fiocchi cadono sopra le foglie,
la neve è morbida e ti accoglie.*

Sdraiarsi sulla schiena.

*Gambe e braccia su e giù,
e vedrai che non ti fermi più?»*

Muovere le braccia su e giù.
Muovere le gambe avanti e indietro.

Varianti

Parlare forte, piano, lentamente, rapidamente.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO