

## Percezione in movimento – Senso del movimento: Rilassamento – Sayonara (breve saluto di commiato)

Gli obiettivi di apprendimento principali di questo gioco: Percezione del movimento; movimento che viene dall'esterno e movimento che viene dal proprio corpo.



Sdraiati sulla schiena con la testa al centro o seduti con il viso o la schiena verso gli altri, formare un cerchio e tenersi per mano. Gli occhi sono chiusi. Il docente o un bambino designato in anticipo invia un piccolo saluto con una pressione della mano. Il bambino che riceve il saluto, lo trasmette al compagno seguente. Quando la pressione della mano torna alla persona che l'ha lanciata, il saluto è arrivato a termine. E viene annunciato ad alta voce.

---

Fonte: Manuela Zgorski-Lätsch, fisioterapista dipl. FH, psicomotricista l'B'P, aikido 3° dan, Centre Kumano, Bienne; Jsabelle Scheurer, responsabile formazione G+S Ginnastica



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO