

Percezione in movimento: Lezione – Senso della forza



In questa lezione tipo i bambini percepiscono consapevolmente l'effetto dell'uso della forza. Nella parte principale, gli esercizi dell'arte marziale aikido sono utilizzati.

Condizioni quadro

- Durata: 60 minuti
- Età: 7-12 anni
- Livello scolastico: scuola elementare

Obiettivi di apprendimento

- Sviluppare il senso della forza

Materiale: tappetini posti in cerchio per il saluto e la riflessione, carte con smiley

Lezione – Senso della forza

Fonte: Manuela Zgorski-Lätsch, fisioterapista dipl. FH, psicomotricista IBP, aikido 3° dan, Centre

Kumano, Bienne



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO