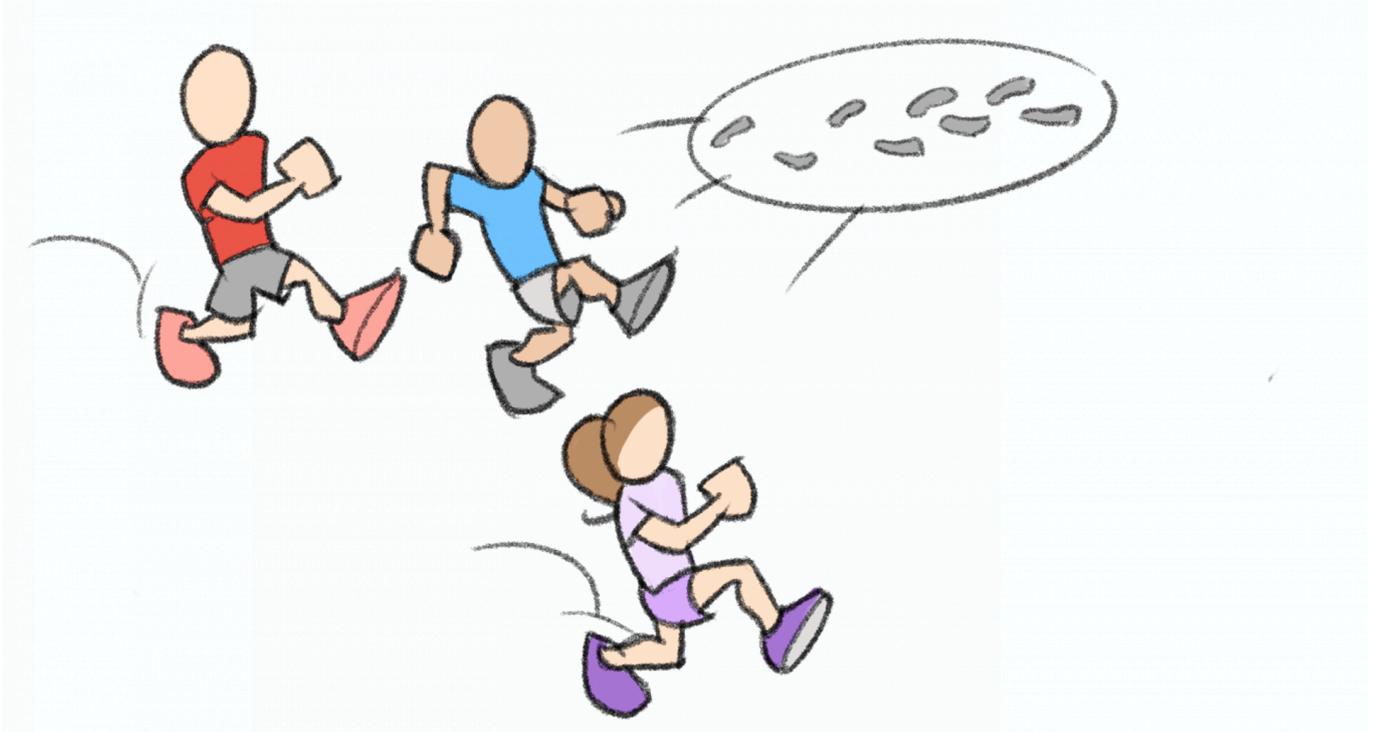


Tutte e tutti fuori!: Good Practice – Passeggiate cantando – facciamo musica e movimento

Quando le gambe sono già un po' stanche e la meta sembra ancora lontana, il canto, la musica, i salti o i giochi in movimento aiutano ad accorciare il percorso.

«Dai, facciamo passi piccoli»



Cantare con i bambini la canzoncina dei piccoli passi e camminare con una determinata andatura. I bambini scelgono il passo successivo. **Osservazione:** Melodia «Mulberry Bush»,

«Dai, facciamo piccoli passi, piccoli passi, piccoli passi

Dai, facciamo piccoli passi, più piccoli possibili.

«Dai facciamo * passi, * passi, *passi

Dai, facciamo * passi, più * possibili.

- grandi, giganti
- rumorosi, rumorosissimi
- a zig zag, immensi a zig zag

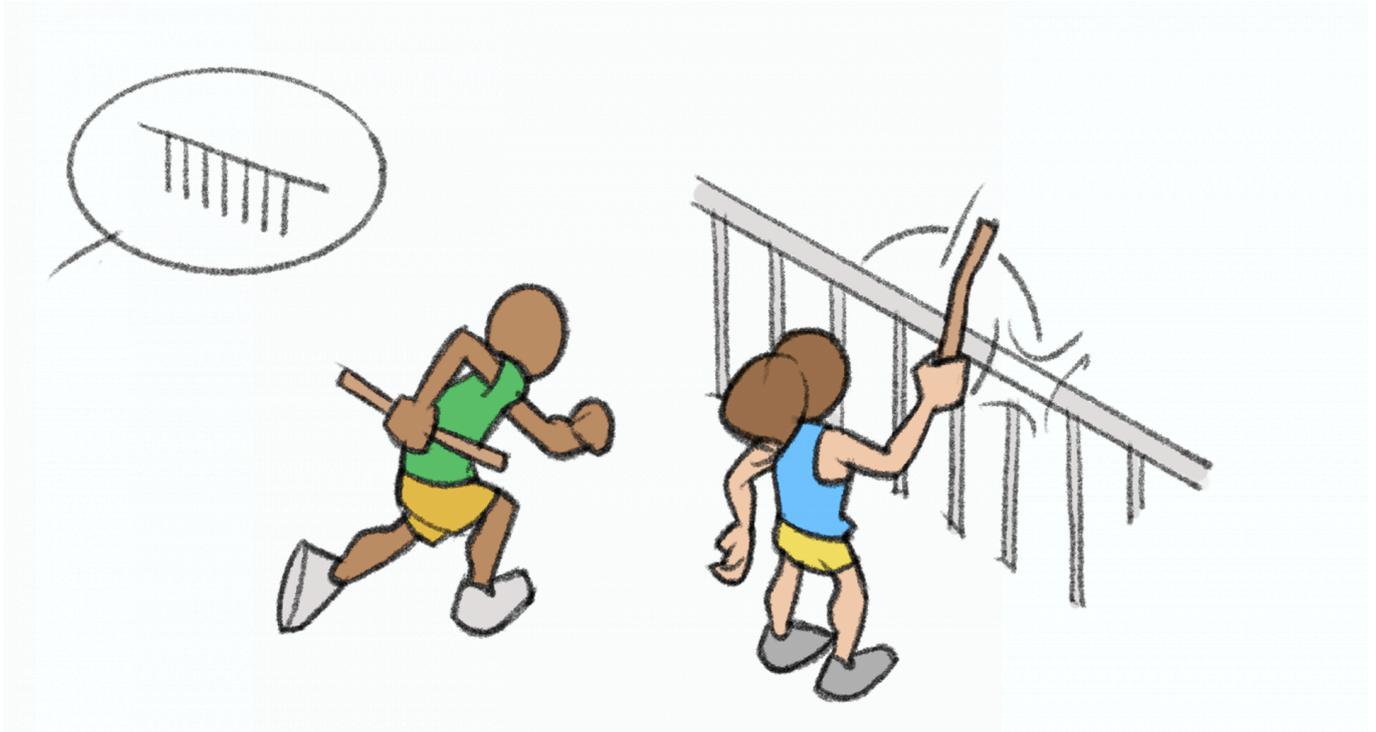
Varianti

Altre canzoncine particolarmente adatte alla marcia e al movimento

- La marcia di Topolino
- Andiamo a lavorar
- La macchina del capo

- Frà Martino
- Nella vecchia fattoria
- La danza del serpente
- Un kilomètre à pied

Bastoni musicali



Tutti i bambini devono procurarsi un bastone di legno. Sul posto o durante il percorso, l'insegnante assegna vari compiti. «Che suono produce ...

- ...il tombino, il corrimano del ponte, il grill ecc. quando lo si colpisce con il bastone?

I bambini cercano l'oggetto adatto e provano a produrre dei suoni.

Varianti

- Copia: due gruppi, uno dei quali è l'originale. Un membro del gruppo «originale» riproduce un breve ritmo con il bastone. Il gruppo «copia» cerca di riprodurre lo stesso ritmo. Invertire regolarmente i ruoli.
- Passeggiate con i bastoni musicali: sulla via del ritorno, camminando l'insegnante dà un ritmo con il bastone. Il gruppo copia e tutti camminano mantenendo il ritmo.
- Body percussion: invece del bastone, si possono usare le mani e il corpo per produrre suoni, ad es. battendo le mani, picchiando i piedi per terra, ecc.

Osservazione: alla fine del percorso, i bastoni possono essere raccolti nel giardino oppure sul luogo di sosta e utilizzati per attività creative durante le pause.

Hoppla



Viene definita una serie di numeri (ad es. 5 numeri). Tutto il gruppo cammina allo stesso ritmo e conta ogni due passi (uno, due, tre, ...). Quando arriva un numero della serie definita, tutti gridano «hoppla» e fanno un salto.

Varianti

- Senza «hoppla», si conta soltanto
- Dopo l'«hoppla», al posto del salto alzare le braccia, battere le mani o fare un movimento concordato
- Contare alla rovescia



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO