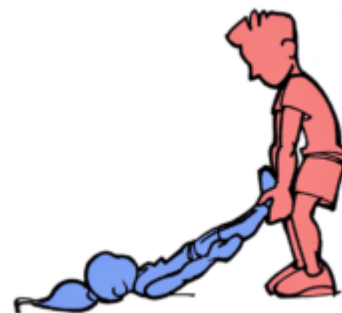


I rituali nello sport per i bambini – Commiato, fine della lezione: Spaghetti

Durante questo esercizio i bambini passano dalla tensione muscolare al rilassamento e percepiscono i cambiamenti che avvengono nel loro corpo.

I bambini sono distesi sulla schiena a occhi chiusi. Il monitore chiede di immaginare di essere degli spaghetti crudi (corpo irrigidito) o cotti (muscoli rilassati e sciolti). Il monitore solleva i piedi di ciascuno per verificare lo stato di tensione o distensione. Varianti



Varianti

- Sollevare solo un piede del bambino in posizione irrigidita, il quale deve mantenere la tensione.
- I bambini eseguono il gioco a coppie.
- Utilizzare altre metafore come ghiaccioli, gocce d'acqua, statue di plastilina, ecc.
- Un bambino sta in piedi rigido con le braccia lungo il corpo mentre gli altri bambini (almeno 5) e il monitore formano un cerchio intorno a lui. Il bambino, mantenendo la massima tensione del corpo, si lascia cadere in avanti o di lato e viene recuperato dagli altri.

Fonte: Sport per i bambini G+S



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO