

# I rituali nello sport per i bambini – Ristabilire la calma/Rituali per le pause: Corpo umano

In questo esercizio i bambini imparano a sentire ogni singola parte del corpo e a nominarla.

Un bambino A si stende pancia a terra con gli occhi chiusi. Il compagno B gli appoggia un sacchetto di sabbia su diverse parti del corpo, che A deve riuscire a nominare.

**Termini fondamentali:** schiena, gamba, braccio, glutei, piede.

**Altri termini:** spalle, incavo del ginocchio, gomito, coscia, polpaccio, tallone, etc.



## Varianti

- Variare la posizione del bambino a terra (sulla schiena).
- Il bambino sdraiato per terra deve nominare anche l'oggetto posato accanto alla rispettiva parte del corpo.

**Materiale:** footbag, palline da giocoleria, i bambini cercano degli oggetti naturali (sassi, fogli, pigne, ecc.)

Fonte: Sport per i bambini G+S



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO