

# G+S-Kids – Muoversi a ritmo e danzare: Terra silenziosa

Grazie a questo esercizio i bambini percepiscono il movimento solo a livello visivo. Se si deve stare in silenzio inoltre si raggiunge un buon grado di concentrazione.



I bambini non possono parlare o fare rumore. Il monitor mostra loro diverse figure e posture, che i bambini devono imitare il più rapidamente possibile.

## Varianti

- Correre in avanti, indietro, lateralmente.
- Saltellare.
- Camminare a quattro zampe, all'indietro.
- Camminare sulle punte dei piedi e sui talloni.
- Imitare diversi animali.
- Spiegare ed eseguire semplici sequenze motorie senza parlare.

## più difficile

- Il movimento viene sostenuto o guidato con le percussioni (tamburello o mani).



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**