

G+S-Kids – Muoversi a ritmo e danzare: Il palloncino

L'obiettivo di questo esercizio è che i bambini sentano la loro respirazione. Tenendosi per mano formano un palloncino che sgonfiano soffiando fuori l'aria dai loro polmoni.



Tenendosi per mano i bambini si avvicinano l'un l'altro per formare una specie di pallone. A questo punto iniziano a soffiare con forza, e il pallone si gonfia (i bambini si allontanano lentamente) fino a scoppiare (i bambini cadono a terra ed eseguono una capriola).

Variante

Tutti i bambini si tengono per mano e camminano in cerchio; riescono a mantenere tutti lo stesso ritmo, in modo da non far rovinare la forma del pallone (il cerchio)?

Indicazioni: Prevedere spazio a sufficienza.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP