

Giochi di movimento con la musica – Coordinazione: Equilibrio

Durante questo esercizio i bambini gli alunni devono tenersi in equilibrio su una corda posata per terra seguendo determinati tipi di musica.



L'insegnante riproduce un motivo ritmico alternandolo a sfregolii e strascichi. Gli alunni devono tenersi in equilibrio su una corda posata per terra (ritmico=in avanti, sfregolio=indietro).

Musica: accompagnamento dal vivo con uno strumento a percussione.

Variante

salire su una panchina (ad es. ad occhi chiusi).

Capacità coordinative

Le capacità coordinative sono, in sostanza, le conquiste fatte dall'uomo e comprendono l'orientamento (sensazione dello spazio), la differenziazione, l'equilibrio, la reazione e il ritmo. Combinandole fra di loro si ottengono altre due capacità che – sottoforma di processi di controllo, coordinazione e percezione – rappresentano le vere e proprie capacità motorie umane. Dalla loro congiunzione risultano le capacità ad unire i movimenti e a riorganizzarli. In parole povere: la capacità ad eseguire contemporaneamente due cose diverse (o uguali). A questa età, per la maggior parte dei bambini è molto facile acquisire le capacità coordinative

Fonte: Fred Greder, inserto mobile 48/2008



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO