

Giochi di movimento con la musica – Coordinazione: I ritmi dei cavalli

In questo esercizio si allenano diversi tipi di andatura di cavallo. I bambini possono anche accompagnarsi da soli.



Con il tamburello, il docente produce il ritmo del passo, del trotto e del galoppo con diversi ritmi. Gli allievi si muovono di conseguenza.



Varianti

- I bambini si accompagnano da soli.
- I bambini propongono il tipo di andatura in un lavoro di coppia.
- Aggiungere dei versi parlati.

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 pratico 48/2008



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO