

# Lezioni in movimento – Rilassamento: Alla scoperta del corpo

È possibile rilassare tutti i muscoli. Questo esercizio eseguito a ritmo di musica e che permette ai bambini di prendere coscienza del loro corpo ne è la prova.



Illustrazione: Lukas Zbinden

Al ritmo di musica muovere le singole parti del corpo iniziando dalla testa. Muovere (lentamente!) ogni parte del corpo (ad es. alzarsi e abbassarsi, tendere e piegare, ecc.).

Quando la musica si interrompe riprendere con un'altra parte del corpo.

## Varianti

- Ad occhi chiusi.
- Studiare ogni parte del corpo per trovare movimenti adatti.

**Materiale:** CD «Musica per muoversi », traccia 2

Livello scolastico	Dal primo anno di scuola dell'infanzia alla prima media
Forma sociale	Tutta la classe (ma individualmente)
Periodo	Inizio e/o fine della lezione, pausa in movimento
Durata	5 minuti
Intensità	Media
Luogo	Aula
Spazio necessario	Medio

---

Fonte: «scuola in movimento» – Modulo «Musica per muoversi»



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**