

Giochi di movimento con la musica: La gioia di muoversi liberamente

Non appena sentono la musica, i bambini iniziano a muoversi naturalmente. Questo dossier propone delle idee per stimolare la fantasia e la creatività dei piccoli e per trasmettere loro entusiasmo durante l'apprendimento dei movimenti.



La musica e il movimento sono le forme di espressione e di attività più utilizzate durante l'infanzia. Attraverso questi due elementi, i bambini si confrontano con l'ambiente materiale e sociale, acquisendo delle conoscenze sulle regole e sui regolamenti. Tramite il loro corpo, inoltre, vivono delle esperienze personali molto importanti.

Processi psico-mentali

Riflettere, dirigere, agire, percepire e muoversi, sono fattori inseparabili che influiscono gli uni sugli altri. I bambini percepiscono le impressioni con tutto il corpo ed esprimono le sensazioni attraverso il movimento. La musica e il movimento possono condizionare la sensibilità emotiva. Il concetto di «psicomotricità» indica questa stretta correlazione fra i processi fisico-motori e psico-mentali.

I giochi in movimento con la musica sono adatti ad ogni età, offrono un ampio spazio ludico ed invitano in modo spontaneo a sperimentare il movimento. Il dossier è dedicato sia ai bambini dai 5 ai 7 anni e ai più grandicelli, dagli 8 ai 10 anni.

Lasciar vagare la fantasia

Ad ogni esercizio sono associati dei suggerimenti che stimolano la fantasia e offrono un margine di manovra importante ai partecipanti. La raccolta di esercizi, adatti ad ogni fascia d'età si basa su fattori quali la coordinazione, l'imitazione, ecc. tratti dal CD «Musica e movimento: giochi di movimento per bambini», che completa questo dossier. Anche il tema «[ritmo](#)» si integra perfettamente e offre a bambini, giovani e adulti una formazione ritmica di base tramite un allenamento specificatamente fondato sul ritmo.

Fonte: Fred Greder, inserto pratico 48/2008



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO