

RISCALDAMENTO A RITMO

<https://www.joyofmovinghandbook.com/it/joy-of-moving/per-la-coordinazione-motoria/multi-sport/riscaldamento-a-ritmo>

Cosa serve?

Musica, Voce, Battiti Mano o Tamburello

I bambini, suddivisi in 4 gruppi, si dispongono agli angoli(A- B- C- D) di uno spazio di gioco quadrato, con lati di 10 metri circa.

I giocatori devono spostarsi a ritmo di musica lungo il perimetro e le diagonali dello spazio di gioco secondo un criterio prestabilito, dettato dall'angolo di partenza all'inizio del gioco: chi partirà dagli angoli A e C, si muoverà per tutta la durata del gioco spostandosi prima sulla diagonale per raggiungere l'angolo opposto, poi, procedendo in senso antiorario, percorrerà il lato del quadrato.

Dunque, chi all'inizio del gioco parte dagli angoli A e C si sposta sempre secondo il criterio "diagonale-lato-diagonale": da A-C-B-D-C-A-D-B-A; da C-A-D-B-A-C-B-D

Chi invece parte dagli angoli B e D, si sposterà sempre prima in senso antiorario lungo il lato del quadrato, poi lungo la sua diagonale; dunque seguirà sempre il criterio di spostamento "lato-diagonale-lato": da B-A-C-B-D-C-A-D-B; da D-C-A-D-B-A-C-B-D

Tutti i bambini quindi, partendo simultaneamente dai 4 diversi angoli, ricopriranno lo stesso percorso, ma in maniera diversificata ed alternata, per raggiungere gli angoli opposti a partire ancora una volta simultaneamente all'angolo che segue.

Rispetto a quelli che percorrono il campo lungo i lati, i 2 gruppi che si incrociano diagonalmente devono organizzarsi nello spazio in modo da evitare il contatto/scontro con i compagni che provengono dalla direzione opposta.

La velocità dell'andatura è dettata dal ritmo dell'accompagnamento vocale/musicale

EVOLUZIONE DEL GIOCO

-Variare l'accompagnamento musicale o strumentale per modificare la velocità e/o il ritmo e quindi l'intensità dell'esercitazione. Cambiando il ritmo ed accelerando o decelerando la guida, si chiederà da passare da marcia(o corsa) a galoppo(o passo saltellato) e/o viceversa

-Variare la sequenza delle andature in forma di circuito: a ogni lato corrisponderà un'andatura, che cambierà quando i bambini raggiungeranno l'angolo successivo

-Ripetere l'esecuzione utilizzando piccoli attrezzi(funicella da saltare, palla da lanciare...). Si possono porre al suolo ai quattro angoli attrezzi diversi per diversificare le esecuzioni

-Ogni volta che l'educatore cambia base musicale, i bambini cercano liberamente un nuovo modo, mai usato dall'inizio del gioco, per eseguire appoggi al suolo