

Lista dei preferiti – TM 01-02/2020: Percezione – Senso della posizione

Percezione in movimento – Senso della posizione: Giochi estensivi – Serpenti e fagiani

Obiettivi di apprendimento di questo gioco: stimolare il senso della postura, posizione del corpo e delle estremità nello spazio e in relazione a un oggetto.



Storia: i serpenti vogliono catturare i fagiani, protetti da un recinto circolare.

Da uno a tre bambini sono i fagiani, da due a cinque i serpenti. Gli altri, tenendosi per mano, formano un cerchio attorno ai fagiani. I serpenti lanciano la o le palle contro i pennuti. I bambini in cerchio bloccano le palle con i loro corpi per proteggere i fagiani.

Osservazione: più sono i serpenti, più il gioco si complica.

Materiale: palle morbide

Fonte: Manuela Zgorski-Lätsch, dipl. Physiotherapeutin FH, Psychomotorikerin I'BP', Aikido 3. Dan, Centre Kumano, Biel;
Begleitung: Jsabelle Scheurer, Leiterin Ausbildung J+S Turnsport

Percezione in movimento – Senso della posizione: Giochi estensivi – L'imperatore giapponese (guardie del corpo)

In questo gioco, gli obiettivi di apprendimento sono: sviluppare il senso della postura, posizione del corpo e delle estremità nello spazio e in relazione a un oggetto.



Storia: una moltitudine di seguaci vuole toccare l'imperatore giapponese, le guardie del corpo cercano di impedirlo.

Un bambino o una bambina è l'imperatore o l'imperatrice giapponese. A seconda della grandezza del gruppo, due bambini possono impersonare la coppia imperiale. Da tre a sei bambini sono i seguaci, il resto della classe – le guardie del corpo – si schiera in cerchio attorno all'imperatore per proteggerlo. I seguaci tentano di toccare l'imperatore, le guardie del corpo cercano di impedirlo proteggendo l'imperatore/imperatrice o la coppia imperiale con i loro corpi. Più sono i seguaci, più il compito delle guardie del corpo risulta difficile.

Fonte: Manuela Zgorski-Lätsch, fisioterapista dipl. FH, psicomotricista IBP, aikido 3° dan, Centre Kumano, Bienne; Jsabelle Scheurer, responsabile formazione G+S Ginnastica

Percezione in movimento – Senso della posizione: Giochi estensivi – Okonomiyaki

Obiettivi di apprendimento: Percezione corporea (tocco con diversi livelli di pressione, movimenti e direzioni)



Storia: preparazione di un'omelette giapponese

I bambini formano delle coppie: un cuoco e un'omelette. L'omelette si mette a terra in posizione prona.

1. Oliare la padella: massaggiare la schiena esercitando una lieve pressione.
2. Sminuzzare gli ingredienti: con il lato della mano dalla parte del mignolo, tagliare o tritare gli ingredienti sulla schiena del compagno. Eventualmente elencarli: cipolle, porri, funghi ecc.
3. Sbattere le uova e rimestare: con i mignoli picchiettare sul dorso e con la mano aperta massaggiare (rompere le uova), quindi rimestare eseguendo il movimento corrispettivo sulla schiena.
4. Unire gli ingredienti alle uova e mischiare: massaggiare tutta la schiena esercitando una forte pressione.
5. Versare l'omelette nella padella: sfregare le mani finché diventano calde e posarle sul dorso del bambino.
6. Invertire i ruoli.

Osservazione: il massaggio può essere esteso alle braccia e alle gambe.

Fonte: Manuela Zgorski-Lätsch, fisioterapista dipl. FH, psicomotricista l'B'P, aikido 3° dan, Centre Kumano, Bienne; Jsabelle Scheurer, responsabile formazione G+S Ginnastica

Percezione in movimento – Senso della posizione: Rilassamento – Statua (specchio)

Gli obiettivi di apprendimento di questo gioco: collocazione e sviluppare il senso per la posizione delle articolazioni.



Storia: un artista crea una statua simmetrica.

I bambini formano delle coppie. Un bambino fa la statua, l'altro l'artista. L'artista modella la statua muovendo una parte del corpo (braccio, avambraccio, mano, dita, coscia, gamba, piede, dita dei piedi) in una determinata posizione. La statua, con gli occhi chiusi, muove l'altra parte nella stessa posizione. Dopo aver posizionato ogni parte del corpo (8 volte), può aprire gli occhi. Ora si controlla se la statua è simmetrica. Se ci sono differenze, si possono correggere. Poi si invertono i ruoli.

Fonte: Manuela Zgorski-Lätsch, fisioterapista dipl. FH, psicomotricista l'B'P, aikido 3° dan, Centre Kumano, Bienne; Jsabelle Scheurer, responsabile formazione G+S Ginnastica

Percezione in movimento – Senso della posizione: Rilassamento – Benessere

La percezione del corpo attraverso degli oggetti come la percezione delle proprie necessità sono gli obiettivi principali di questo gioco.



Storia: anche il samurai più valoroso ogni tanto ha bisogno di consolazione e di attenzioni.

I bambini si dividono in coppie. Uno, in posizione distesa, supina o prona, fa la parte del samurai spossato. L'altro si prodiga per lui e posa sacchetti di sabbia, panni, una pallina da tennis ecc. sul corpo del samurai che indica dove gradisce che vengano posti questi palliativi e con che intensità applicarli. Lo stesso si può fare sotto forma di massaggio con una pallina da tennis. Il samurai dice dove e con che pressione desidera essere massaggiato. Dopo un po' i ruoli si invertono.

Materiale: panni, piccoli sacchi di sabbia, palline da tennis o simili

Fonte: Manuela Zgorski-Lätsch, fisioterapista dipl. FH, psicomotricista I'B'P, aikido 3° dan, Centre Kumano, Bienne; Jsabelle Scheurer, responsabile formazione G+S Ginnastica

Percezione in movimento – Senso della posizione: Rilassamento – Sonno profondo

Gli obiettivi di apprendimento di questo esercizio: rilassamento consapevole delle singole parti del corpo e dei gruppi muscolari e rafforzamento della percezione.



Storia: il samurai è caduto in un sonno quasi letargico. Solo la penna magica può riuscire a svegliarlo.

I bambini sono i samurai e dormono profondamente. Tutti i muscoli si rilassano e ogni parte del corpo diventa pesante. Per facilitare il rilassamento, è possibile elencare le singole parti del corpo che man mano si distendono e si appesantiscono. Quando tutti i samurai sono rilassati, il docente passa da un bambino all'altro e con una penna sfiora le piante dei piedi, i palmi delle mani, il bacino ecc. Il bambino toccato inizia a stirarsi e rimane a terra ancora un po'.

Materiale: penna o simile

Fonte: Manuela Zgorski-Lätsch, dipl. Physiotherapeutin FH, Psychomotorikerin I'BP', Aikido 3. Dan, Centre Kumano, Biel;
Begleitung: Jsabelle Scheurer, Leiterin Ausbildung J+S Turnsport