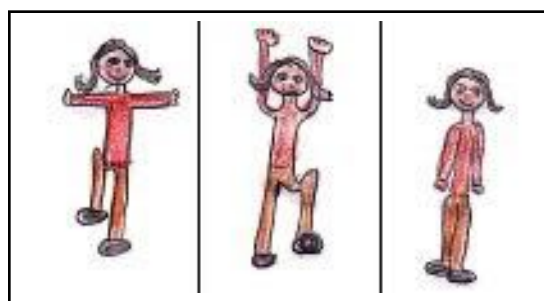


## SCHEDA N° 2

### 5-NOME... RITMO... MOVIMENTO...

<b>Finalità</b>	Creazione di un ritmo e di un movimento da abbinare al proprio nome.
<b>Adatto per</b>	8 – 14 anni
<b>Apprendimento previsto</b>	Coordinazione psico-fisica e ritmica.
<b>Locali</b>	Palestra o qualsiasi altro locale al chiuso.
<b>Materiali</b>	Stereo e CD oppure registratore e cassette.
<b>Adulti</b>	Un conduttore per ogni gruppo di 13 allievi.
<b>Descrizione</b>	Un sottofondo musicale accompagna l'andatura nello spazio; ognuno sceglie un gesto ritmico mentre pronuncia il proprio nome e cammina ripetendo continuamente gesto e nome. Dopo aver provato tutti insieme contemporaneamente (senza lasciarsi confondere da altri ritmi e nomi), ciascuno rappresenta il proprio gesto che deve essere ampio, sicuro e teatrale.

### Il gesto ritmico



MAR

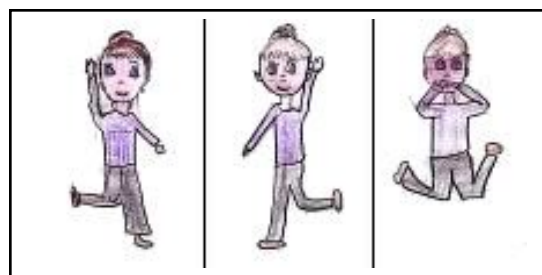
↓  
Braccia  
in fuori

TI

↓  
Braccia  
in alto

NA

↓  
Braccia  
in basso



LE

↓  
Alzare  
piede e  
braccio  
destri

TI

↓  
Alzare  
piede e  
braccio  
sinistri

ZIA

↓  
Spiccare  
un salto  
e battere  
le mani



www.jesicentro.it



percorsididattici@jesicentro.it

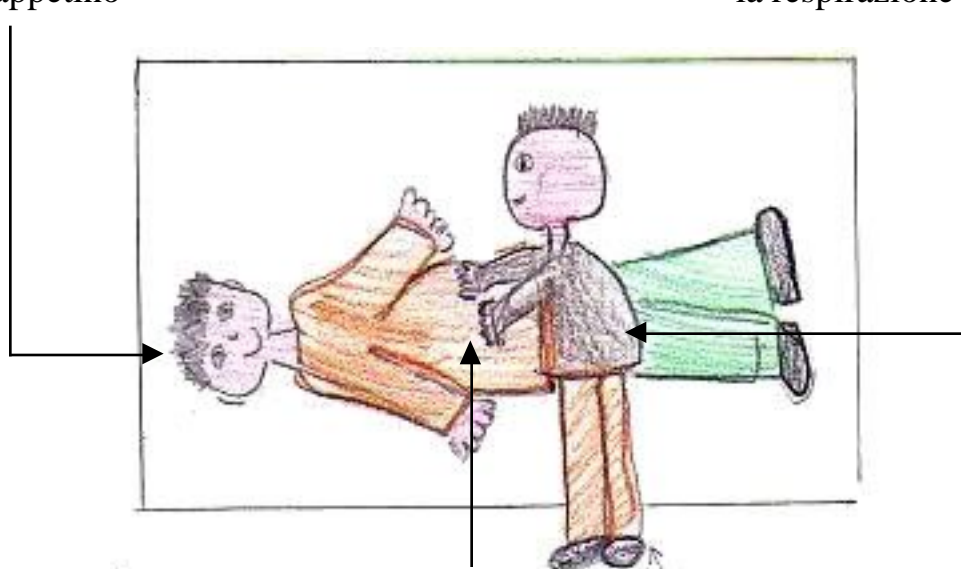
## 6-TECNICHE DI RESPIRAZIONE: bassa – media – alta

<b>Finalità</b>	Scoperta ed utilizzo del diaframma per una corretta respirazione.
<b>Adatto per</b>	3 – 14 anni
<b>Apprendimento previsto</b>	Funzione e movimento anatomico del muscolo diaframma.
<b>Locali</b>	Qualsiasi luogo, al chiuso o all'aperto.
<b>Materiali</b>	Tappetini
<b>Adulti</b>	Un conduttore per ogni gruppo di 13 allievi.
<b>Descrizione</b>	Dopo l'iniziale spiegazione dell'aspetto, della funzione, del movimento anatomico del muscolo "diaframma", si lavora a coppie. Ci si alterna: chi è disteso, rilassato sul tappetino respira, l'altro gli pone una mano sotto l'ombelico e controlla la respirazione. Durante l'inspirazione la pancia si gonfia e la mano appoggiata segue l'andamento, durante l'espirazione la pancia si sgonfia e la mano si abbassa. In questa 1° modalità la respirazione è <b>bassa</b> e lunga. Poi le mani vengono poste sulle costole che si dilatano inspirando e si riposano espirando. In questa 2° modalità il torace si allarga, la respirazione è <b>media</b> e adatta per riscaldarsi. Infine le mani del partner sono sulle clavicole: ora, in questa 3° modalità, la respirazione è corta, <b>alta</b> e ritmica, quasi affannosa, tipica del pianto.

### RESPIRAZIONE BASSA

Bambino disteso sul tappetino

Bambino che controlla la respirazione



Mani sotto l'ombelico: la pancia si gonfia e si sgonfia.

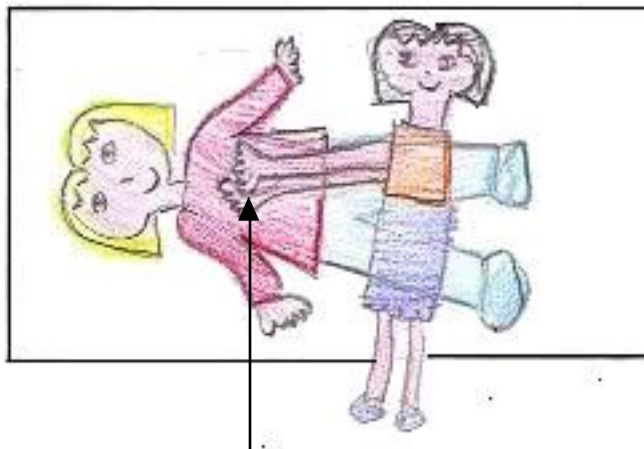


[www.jesicentro.it](http://www.jesicentro.it)



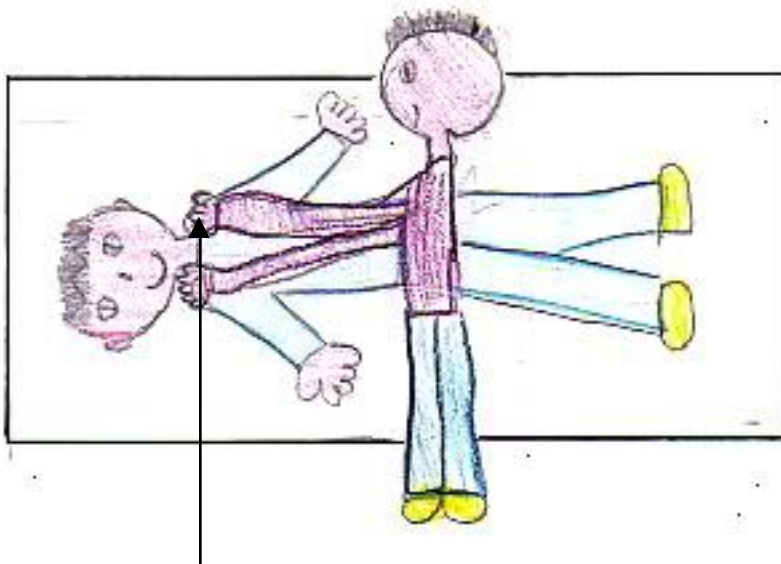
[percorsididattici@jesicentro.it](mailto:percorsididattici@jesicentro.it)

## RESPIRAZIONE MEDIA



Mani sulle costole: il torace si allarga e si restringe

## RESPIRAZIONE ALTA



Mani sulle clavicole: respirazione corta e affannosa.

## 7- TECNICHE DI RESPIRAZIONE: respiriamo con... le vocali

<b>Finalità</b>	Scoperta ed utilizzo del diaframma per una corretta respirazione, giocando con le vocali.
<b>Adatto per</b>	3 – 14 anni
<b>Apprendimento previsto</b>	Funzione e movimento anatomico del diaframma e della voce.
<b>Locali</b>	Al chiuso o all'aperto.
<b>Materiali</b>	Tappetini, all'occorrenza, palloncini.
<b>Adulti</b>	Un conduttore per ogni gruppo di 13 allievi.
<b>Descrizione</b>	Ci si pone in cerchio, in piedi e si effettua una respirazione completa, seguendo questa modalità: chi inizia, si piega in avanti e arriva con le mani quasi fino a terra, inspirando e contemporaneamente pronunciando una vocale (meglio se la "U" o la "O"); man mano che le braccia si alzano di nuovo insieme al corpo e si protendono verso l'alto, avviene l' espirazione, il suono della vocale si fa sempre meno grave fino a diventare acuto. Chi gli è accanto "raccolge l'acuto" e, a sua volta, inizia dall'alto, si abbassa lentamente espirando ed emettendo la vocale che diventa sempre più grave; si procede in tal modo per tutti i componenti del gruppo.
<b>Varianti</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Stesso esercizio, tenendo un palloncino gonfio, prima un po' distante dalla bocca, poi premendolo sulla bocca: pronunciando la vocale, mentre avviene la respirazione completa con la pancia, si sentirà il palloncino vibrare tra le mani e poi sulle labbra.</li><li>2) Stesso esercizio stando in cerchio, ma seduti (sulle ginocchia o a gambe incrociate, con le spalle ben diritte): emettere la "O" o la "U" e percepire che in questa posizione la respirazione con la pancia si effettua nel modo migliore.</li><li>3) In cerchio, ancora seduti come al punto 2, chi conduce conta fino a 5 per far compiere agli altri l'atto dell'inspirazione, quindi conta fino a 10 per l'atto dell' espirazione. Successivamente chi conduce aumenta il conteggio dell' espirazione ( fino a 15...20 ) per far prendere coscienza che l' espirazione deve essere "più lunga" dell'inspirazione.</li></ol>



## 8-TECNICHE DI RESPIRAZIONE: respiriamo... occupando lo spazio

<b>Finalità</b>	Scoperta ed utilizzo del diaframma, percezione dello spazio d'azione.
<b>Adatto per</b>	3 – 14 anni
<b>Apprendimento previsto</b>	Funzione e movimento anatomico del diaframma, camminando.
<b>Locali</b>	In palestra
<b>Materiali</b>	Tamburello
<b>Adulti</b>	Un conduttore per ogni gruppo di 13 allievi.
<b>Descrizione</b>	Si cammina, occupando tutto lo spazio; al colpo del tamburello, ci si ferma: ognuno inizia con un'inspirazione profonda e dopo questa prima fase della respirazione, continua a camminare per tutto il tempo che gli occorre per l'espiazione (proprio come succede ad una boccia che viene tirata: rotola molto velocemente prima e in seguito sempre più lentamente, fino a fermarsi). Da fermi si ricomincia a camminare...e, al secondo colpo del tamburello, si ripete tutto l'esercizio; al comando "cambio", invece, si prende un'altra direzione.

### Respiriamo e camminiamo occupando tutto lo spazio

