

MP 21/22 Promuovere – Sport per i bambini

Ballare con un partner: guidare e farsi guidare



Partecipanti	Bambini e bambine fra i 7 e i 10 anni
Campo d'azione, raccomandazioni	<i>Sostenere lo sviluppo personale:</i> promuovere l'autopercezione <i>Plasmare rapporti e rafforzare il team:</i> promuovere un atteggiamento rispettoso e corretto, delegare responsabilità e compiti.
Obiettivi	I bambini... → Percepiscono il proprio corpo, la sua posizione nello spazio e il corpo del partner (saper essere). → Rispettano il ruolo loro attribuito guidando e facendosi guidare con rispetto e apertura (saper essere e sapere). → Improvvisano e/o creano liberamente a partire dalle consegne date, sviluppando varianti personalizzate (sapere e saper fare).
Durata	Questa raccolta di attività consente di realizzare diverse lezioni di 60 minuti. Il monitore può scegliere liberamente le attività in funzione degli obiettivi che vuole raggiungere e della motivazione del suo gruppo.
Musica	Scegliere attività adatte ai bambini, con un ritmo ben marcato e una frequenza che si situa fra 120 e 140 bpm.
Materiale	Occhiali da preparare ¹ con i bambini durante la prima lezione (o altri oggetti per distinguerli, come ad esempio collane, cappellini ed altro ancora)
Consigli	→ Dare a tutti i bambini la possibilità di «guidare» e «lasciarsi guidare» a prescindere dal sesso (formando coppie diverse: bambina – bambina, bambino-bambino e bambino-bambino), dall'età e dalla statura. → Distinguere chi «guida» usando un segno distintivo (ad esempio gli occhiali) per aiutare sia le coppie sia il monitore a tenere presente come sono ripartiti i ruoli nell'ambito delle diverse coppie. → Cambiare regolarmente le coppie iniziando con coppie formate da amichetti, per poi passare ad altre create a caso. → Affrontare regolarmente il tema del rispetto per porre domande ai bambini: <i>come guidare il partner in modo che sappia cosa deve fare? Come ti sei sentito quando sei stato guidato dal partner? Ti è piaciuto guidare? Sapevi cosa dovevi fare? Il modo di guidare del compagno è stato piacevole o piuttosto brusco ? etc.</i> Introdurre regole in base alle esigenze del gruppo.

¹ Modello gratuito di occhiali da scaricare al sito: https://picklebums.com/images/printables/picklebums_crazyglasses.pdf

INTRODUZIONE

Obiettivi	Attività	Forme di organizzazione	Musica
Percepire il proprio corpo	<p>I piedi alla base di tutto: spostarsi in diversi modi (camminare, correre, saltellare) e cambiando il modo di poggiare il piede (sulle punte, sui talloni, all'interno, all'esterno).</p> <p><i>Nota: nelle attività di questa raccolta preferire un appoggio a terra normale.</i></p>	Sparsi nel locale	<i>Maman Africa, Kids United</i>
	<p>Le emozioni: spostarsi interpretando diverse emozioni (tristezza, gioia, aura, etc.).</p> <p><i>Consiglio: se si fa capire ai bambini in che modo le emozioni si riflettono a livello corporeo potranno riconoscere più facilmente le proprie emozioni durante l'attività.</i></p>	Sparsi nel locale	<p>gioia: <i>J'veux du soleil, Kids United</i></p> <p>paura: <i>Elephant Graveyard, Hans Zimmer</i></p>
	<p>Le suddivisioni: isolare diverse parti del corpo (bacino, torace, spalle, testa, etc.) e poi combinarle fra loro camminando.</p> <p><i>Esempio: sollevare a abbassare le spalle in modo simmetrico e asimmetrico.</i></p>	Frontale	<i>Salt, Ava Max</i>
Percepire il proprio corpo nello spazio	<p>Le traiettorie: camminare variando la traiettoria dello spostamento (diritta, curvilinea, a zig zag, etc.).</p> <p>→ Variante 1: seguire le linee tracciate a terra.</p> <p>→ Variante 2: variare le forme di spostamento (strusciare i piedi, saltellare, etc.)</p> <p>→ Variante 3: limitare lo spazio a disposizione</p> <p>Le direzioni: camminare cambiando la direzione degli spostamenti (in avanti, indietro, di lato) e l'ampiezza dei passi.</p>	Sparsi nel locale	<i>Sur ma route, Kids United</i>
	<p>Il fotografo: A guida nello spazio B, che ha gli occhi bendati: quando si fermano B apre gli occhi per vedere dove si trovano (fare una foto) poi li richiude. Dopo aver scattato tre foto B descrive quello che ha visto.</p>	Sparsi nel locale	<i>Try Everything, Shakira</i>
Percepire il proprio partner e gli altri	<p>Il re / la regina e il principe /la principessa: il principe / la principessa (B) imita il modo in cui il re / la regina (A) si muove nello spazio usando gli esercizi precedenti (i piedi alla base di tutto, le emozioni, le suddivisioni, le traiettorie le direzioni).</p>	A coppie	<i>Toi + moi, Kids United</i>
	<p>I gemelli siamesi (gioco di reazione): spostarsi nella palestra seguendo la musica. Al segnale del monitor formare delle coppie aderendo con la parte del corpo indicata dal monitor (ad esempio spalla contro spalla) continuando a spostarsi. Al segnale successivo riprendere a muoversi ciascuno per sé.</p> <p><i>Consiglio: far proporre ai bambini le parti del corpo che vengono a contatto.</i></p>	A coppie	<i>Toi + moi, Kids United</i>

Le marionette: A guida B come una marionetta, con o senza contatto fisico.	A coppie, l'uno di fronte all'altro	<i>Suis-moi, Camille & Hans Zimmer</i>
Seguimi! A si muove spostandosi liberamente nello spazio. B deve imitarlo restando sempre alla stessa distanza di fronte a lui. Variante: <i>idem in piccoli gruppi o con tutta la classe > Il direttore d'orchestra</i>	A coppie, l'uno di fronte all'altro	<i>Suis-moi, Camille & Hans Zimmer</i>
Mi lavo le mani, ci laviamo le mani! i bambini immaginano di lavarsi le mani. Divisi in coppie, ripetere esattamente gli stessi movimenti usando una mano ciascuno. Consiglio: <i>questo esercizio è una buona preparazione per l'attività «si gira!». Può anche diventare un rituale da usare per tutte le attività a coppie che prevedono contatto fisico.</i>	Individualmente, a coppie	--
L'epidemia gestuale: tutti i bambini si spostano nello spazio. Quando uno si ferma si devono fermare tutti. Quando tutti sono fermi chi ha avviato la pausa si rimette in movimento e tutti lo imitano. Variante: <i>quando riparte, il bambino stabilisce una nuova forma di spostamento che tutti gli altri imiteranno.</i>	Insieme	<i>Papaoutai, Kids United</i>

PARTE PRINCIPALE

Guidare e lasciarsi guidare	Sono responsabile di te: A guida B, che tiene gli occhi chiusi, attraverso la palestra tenendogli le mani sulla schiena o sulle spalle. → Variante 1: <i>cambiare il modo in cui si guida il compagno (tenendolo per mano > fianco a fianco con palmi delle mani uno sull'altro > di fronte, etc.).</i> → Variante 2: <i>idem su un percorso (slalom, superare ostacoli passandoci sopra o sotto, etc.).</i> Consiglio: <i>durante l'attività cambiare chi guida. Ad esempio due «A» si fermano vicini e si scambiano il partner. Ciò consente non solo di realizzare le differenze fra i partner e di parlarne, ma anche di definire insieme delle regole sulla base di eventuali esperienze sgradevoli. Esempio: Paolo dice: «non mi è piaciuto molto, Luca mi ha spinto troppo forte!». La classe decide allora di vietare spinte troppo forti sul compagno.</i>	A coppie	A coppie	<i>On écrit sur murs, Kids United</i> Materiale > percorso
	Vieni, ti porto io! A guida B decidendo delle traiettorie (linea retta, curvilinea, etc.) e direzioni (in avanti, indietro, lateralmente, in cerchio). Si tengono per mano: A tiene il palmo della mano verso l'altro e B vi appoggia sopra il suo. → Variante 1: <i>danzare fianco a fianco (sin>sin e ds>ds)</i> → Variante 2: <i>variare il modo di tenersi per mano (una mano ds>sin, sin>ds, o due mani incrociate)</i> Consiglio: <i>se un bambino non vuole essere toccato può avere contatto con il partner attraverso un oggetto (ad esempio pallone, bastone, collana, etc.).</i>		A coppie : affiancati o l'uno di fronte all'altro	<i>Emmenez- Kids United</i>

	<p>Si gira!: A invita il partner a girare, da solo o insieme. Anche lui può girare da solo.</p> <p>Variante: cambiare il modo di tenersi per mano (1 o 2 mani)</p> <p>→ Consiglio 1: (guidare il partner in un giro): A deve disegnare un piccolo cerchio sulla testa di B (come l'aureola di un angelo) nella direzione in cui vuole che B giri.</p> <p>→ Consiglio 2: (girare insieme a coppie): la cosa più semplice per A e di stringere le quattro mani prima di descrivere una grande cerchio frontale fra lui e il partner da sinistra a destra e da destra a sinistra.</p> <p>→ Consiglio 3: (comprendere come le mani dei partner scivolano durante il giro): ripetere l'esercizio «Mi lavo le mani, ci laviamo le mani!!».</p>		A coppie	Hijo de la I Kids United
Creare una sequenza di movimenti	<p>Come finire una figura!: il monitor propone una figura mostrandola in video ai bambini. Divisi in coppie i bambini la eseguono poi a modo loro e poi cercano una soluzione per continuare a muoversi e portarla a termine.</p> <p>Figure a scelta: il sole, il cesto, etc.</p> <p>Consiglio: sostenere e consigliare i bambini durante l'attività.</p>		A coppie	Ça ira et C Joyce Jon
	<p>Le carte: i bambini estraggono a sorte una carta che riporta una consegna, una posizione o un modo di tenersi per mano, interpretano la carta a modo loro e poi ne estraggono un'altra. In seguito concatenano fra di loro le sequenze ottenute.</p> <p>Variante: stesso modo di procedere che con le carte, ma usando un gioco dell'oca.</p>		A coppie	Le lion est soir et Wal Kids united Carte gioc dell'oca

RITORNO ALLA CALMA

Improvvisare una sequenza di movimenti	<p>Ti invito! A improvvisa una sequenza a partire da consegne che conosce e B segue l'invito partecipando in modo vivace e creativo.</p>	A coppie	Good Vibrations, Rickey Reed
--	---	----------	---------------------------------