

## Coreografare – Prima fase: Creare a partire da elementi imposti (stimolo vincolato)

L'insegnante scrive su dei foglietti di carta gli elementi imposti (uno per foglietto). Questi elementi possono essere composti da movimenti di base (marcia, salti, giri, rotolamenti, onde, ecc.) o traiettorie (cerchio, linea, zig zag, ecc.) oppure possono riferirsi a delle emozioni o alle parti del corpo che devono dare il via al movimento (naso, mano, gomito, ecc.).

Ciascun partecipante estrae a sorte da tre a cinque foglietti e interpreta gli elementi imposti nell'ordine in cui li ha estratti.

**Filmato:** Lynn estrae il primo foglietto: raffigura una chiocciola. Con un piede disegna per terra la spirale del guscio, quindi imita le antenne con un movimento diagonale del braccio destro. Il secondo foglietto reca le parole «rapido / lento»: Lynn muove il braccio prima lentamente, poi più velocemente, ecc.

**Indicazioni:** le annotazioni sui foglietti devono variare in funzione dei partecipanti. I bambini interpreteranno con maggiore facilità gli elementi imposti se li si disegna. I partecipanti più esperti, invece, possono seguire istruzioni molto precise.

**Materiale:** l'insegnante predispone carta e penna.

---

Fonte: Séverine Hessloehl, responsabile G+S Ginnastica e Danza



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP