

## Danza a scuola in collaborazione con un artista – Attuazione: Kit di strumenti

Durante la lezione, capita che i bambini perdano la concentrazione o si distraggano. Questo kit di strumenti comprende una selezione di attività di facile e immediata attuazione. Per ritrovare la tranquillità o l'attenzione necessaria per continuare la lezione.



Durante la lezione, capita che i bambini perdano la concentrazione o si distraggano. Questo kit di strumenti comprende una selezione di attività di facile e immediata attuazione. Per ritrovare la tranquillità o l'attenzione necessaria per continuare la lezione.

Il primo strumento a disposizione è la pausa. È sempre gradita per dissetarsi o andare in bagno. Può essere introdotta in qualsiasi momento e può variare nel numero e nella durata.

Un altro strumento è il disegno: rappresentare su carta ciò che è stato osservato e sperimentato è un buon metodo per memorizzare formazioni spaziali, azioni, nozioni di base ecc.

Gli elementi del kit presentati qui di seguito possono essere utilizzati anche alla fine della lezione, per il ritorno alla calma.

- **Gioco del silenzio:** quando l'insegnante alza il braccio e scuote le mani, tutti gli allievi lo imitano e rimangono in silenzio. Questa indicazione viene data all'inizio della lezione come regola di vita.
- **Respirazione profonda:** inspirare e alzare le braccia, espirare e abbassare le braccia. Metafora: soffiare su un dente di leone.
- **Posizione fetale:** dalla posizione sdraiati sulla schiena, braccia e gambe divaricate, mettersi in posizione fetale ed espirare; tornare alla posizione iniziale e inspirare. Su una

musica dolce.

- La bolla: in cerchio, tenendosi per mano, avvicinarsi il più possibile, poi allontanarsi senza mollare le mani. A questo punto, lasciarsi cadere a terra e ascoltare il silenzio.
- Spaghetti crudi / cotti: in piedi o sdraiati, contrarre tutti i muscoli, poi rilasciare.
- Bozzolo: in ginocchio, seduti sui talloni, con la testa appoggiata a terra, ispirare / espirare e rilassarsi.

---

Fonte: Annette De Pover, Carole Häni, Dominique Martinoli, Sarah Schaffter



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**