

1 | 2024



Sommario

Concetto

Collaborazione artista/insegnante	2
Avvicinarsi alla danza a scuola	4
Allievo: danzatore e spettatore	5

Attuazione

Fase 1: incontro e coinvolgimento dell'artista	6
Fase 2: impostazione	8
Fase 3: lezione tipo	9
Fase 4 : presentazione	14
Kit di strumenti	15

Informazioni	16
--------------	----

Allegato: La pulce e il pidocchio

Danza a scuola in collaborazione con un artista

Due territori che si intrecciano: l'educazione scolastica e il mondo artistico della danza. Nel cuore di questa avventura stimolante si trovano un binomio artista/insegnante e gli allievi nel ruolo di danzatori, creatori e spettatori. Insieme, costruiscono una sequenza danzata che culmina in una performance di fronte a un pubblico. Modellata su un progetto franco-giurassiano, quest'esperienza è accessibile a tutti, nelle quattro regioni linguistiche della Svizzera. Il presente dossier percorre le varie fasi che portano alla sua realizzazione.

L'educazione artistica e culturale a scuola si basa sulla nozione fondamentale della costruzione dell'individuo e del cittadino. Disciplina artistica vivente, la danza è ideale per sperimentare il rapporto con sé stessi, gli altri e il proprio ambiente. Invitando un artista professionista a partecipare alle lezioni di educazione fisica, si crea un legame tra il mondo della scuola e quello della cultura e delle arti. L'insegnante e i bambini scoprono estetica, regole di composizione e conoscenze finora sconosciute.

Dall'Arco giurassiano

Dal 2018 al 2021, i promotori del progetto transfrontaliero «Territoires Dansés en Commun» (TDC) hanno formato e messo in rete attori – insegnanti, educatori, artisti, mediatori culturali – per moltiplicare le iniziative artistiche e culturali in diverse strutture (cfr. riquadro [pag. 3](#)). Il presente dossier – redatto da quattro persone che hanno partecipato al progetto, ognuna con un ruolo diverso – propone un approccio semplificato all'impostazione del progetto.

I risultati della ricerca scientifica ([Germain-Thomas, 2022](#)) condotta durante i quattro anni del progetto TDC dimostrano i benefici della danza sullo sviluppo degli allievi. Stando a questo studio, tali vantaggi si manifestano a livello relazionale (migliorano le relazioni tra allievi e insegnanti o educatori), educativo (aumento della concentrazione e dell'attenzione) e culturale (apertura all'alterità, sviluppo della cultura coreografica).

Applicabile ovunque in Svizzera

La danza occupa un posto privilegiato nei piani di studio svizzeri. Coinvolge e lega numerose materie: ovviamente l'educazione fisica, ma anche le arti, le lingue, la matematica, le scienze naturali, le scienze umane e sociali. Accogliere un artista in classe permette all'insegnante di sfruttare tutto il potenziale di questa tematica in maniera serena. Questo dossier si inserisce quindi perfettamente nel programma scolastico, e in particolare nel 1° ciclo. Contiene tutte le informazioni necessarie – dalla fase di concetto all'attuazione – per vivere un'esperienza unica.

Categorie

Età: 4-8 anni

Livello scolastico: 1° ciclo

Livello: principianti, avanzati, esperti

Osservazione: per favorire la leggibilità, per questo dossier abbiamo deciso di rinunciare all'uso della formulazione epicena, privilegiando ovunque la forma maschile.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP

Concetto – **Collaborazione artista / insegnante**

La danza è una professione a sé. In generale, le nozioni dell'insegnante in questo campo sono piuttosto limitate. Perciò, ricorrere ai servizi di un professionista rappresenta un arricchimento per tutta la classe.

Il progetto di danza a scuola presentato in questo dossier nasce da una collaborazione artista/insegnante, chiamata binomio. Quest'alleanza costituisce la base per uno scambio propositivo alimentato dalle idee e dalle esigenze artistiche di queste due figure, ma anche degli allievi.

Il binomio porta avanti il progetto; l'insegnante non è più da solo in classe. Nell'ambito di questa collaborazione, ognuno mantiene la propria autonomia, il che permette di creare delle sinergie e sfruttare le competenze specifiche di entrambe le professioni. Condividere le risorse favorisce lo sviluppo dei bambini. La trasmissione delle conoscenze, in particolare quelle trasversali, e l'apprendimento degli allievi risultano quindi più efficaci.

Una buona comunicazione

L'insegnante e l'artista collaborano strettamente per definire la linea da seguire. Una traccia che comprende la scelta del tema, la preparazione delle lezioni, l'introduzione in classe della danza e dell'artista, la partecipazione equa durante le lezioni e la restituzione del lavoro finale (la presentazione).

Una comunicazione chiara e trasparente è fondamentale per poter costruire una collaborazione di qualità. È importante soprattutto capire le esigenze dell'altro e condividerle regolarmente. Unendo le proprie forze, si rinsaldano i punti deboli. E soprattutto: si valorizzano e rispettano le esperienze e le conoscenze dell'altro.

Dalla parte dell'artista

Il processo coreografico può sembrare caotico. Per l'insegnante è spesso destabilizzante. L'artista è presente per informarlo – e rassicurarlo – sul processo di apprendimento della danza negli allievi e sul processo di creazione. Mantiene una visione d'insieme del progetto: sa come lavorare senza conoscere esattamente quale sarà il risultato finale. La costruzione di una coreografia è un processo in movimento, che si sviluppa lungo una serie di incontri. Non si può prevedere tutto in anticipo!

L'artista partecipa attivamente all'educazione artistica degli allievi condividendo le sue conoscenze, il suo senso estetico, le sue competenze e la sua esperienza nella danza maturata lungo il suo percorso professionale. Ha la facoltà di chiedere agli allievi un maggiore impegno nella ricercatezza della gestualità danzata.



Dalla parte dell'insegnante

L'insegnante scopre il processo di creazione danzata. Si affida all'artista. Al suo fianco, impara e si appropria delle sue competenze integrando il progetto di danza nel suo lavoro di classe e, se possibile, anche in quello di altre materie (educazione musicale, arti visive, attività creative a manuali, italiano ecc.).

Tra un incontro e l'altro con l'artista, l'insegnante porta avanti il suo programma scolastico. Attinge ai vari elementi delle lezioni per radicare l'espressione corporea nella vita della classe.

A differenza dell'artista, l'insegnante conosce ed è in grado di gestire i suoi allievi.

Come è nato questo progetto

Da gennaio 2018 a dicembre 2021 è stato realizzato un progetto transfrontaliero franco-svizzero di educazione artistica e culturale in danza. Intitolato «Territoires Dansés en Commun» (TDC), mirava a sviluppare iniziative di danza nelle scuole, nei contesti socio-culturali ed educativi nel Territorio di Belfort, nel Paese di Montbéliard, nel Cantone del Giura e nella parte francofona del Cantone di Berna.

Il progetto TDC comprendeva la formazione e la messa in rete degli attori dell'educazione artistica e culturale (insegnanti, educatori/animatori, artisti e mediatori culturali). A tale scopo, ogni anno venivano organizzate giornate di formazione, workshop nelle scuole, nei centri educativi e socio-culturali, rappresentazioni al cospetto di partner, come pure partecipazioni a spettacoli di danza professionali.

Sono disponibili online maggiori informazioni sul progetto TDC nonché delle linee guida e ulteriori contributi per la realizzazione di un progetto di educazione artistica e culturale (EAC).

- [Guarda il video](#) (FR)
- [Vai al sito Internet](#) (FR)

Dominique Martinoli, coordinatrice del progetto TDC e co-autrice di questo dossier, spiega le potenzialità che questo tema offre nelle lezioni di educazione fisica a scuola.

 [Guarda il video](#)

Concetto – Avvicinarsi alla danza a scuola

Ci sono vari modi di affrontare la danza in un ambiente scolastico. Questo dossier persegue un duplice obiettivo: da un lato preservare la spontaneità degli allievi nella loro espressione danzata senza imprigionarli in una forma imparata a memoria ed eseguita alla perfezione, dall'altro sviluppare la loro creatività.

Se pensiamo a una coreografia di danza a scuola, di solito immaginiamo una sequenza ripetibile di movimenti fissati nel tempo e nello spazio, costruita su un brano musicale (conosciuto) o basata su una storia per creare uno spettacolo di danza (ad es. «Alice nel paese delle meraviglie»).

Il progetto qui descritto invita i bambini a far emergere i propri movimenti e li aiuta a trovare una loro interpretazione partendo da un'indicazione fornita dal binomio. I bambini non devono imparare a memoria – né alla perfezione! – i singoli movimenti su una data melodia. Il binomio non aspira a ottenere una forma finale perfetta e predefinita. La coreografia nasce dalle situazioni che si presentano durante le lezioni e si arricchisce attraverso le proposte e le espressioni degli allievi. Si tratta di un lavoro in evoluzione, che si adatta alla classe.

Ampliare l'orizzonte delle possibilità

L'allievo è libero di esprimersi attraverso i movimenti seguendo le indicazioni del binomio. Un esempio: per introdurre le nozioni di base della danza (cfr. riquadro), l'insegnante chiede agli allievi di attraversare la palestra in linea retta, lentamente e con un oggetto immaginario tra le mani. L'allievo eseguirà questo esercizio a modo suo; ogni bambino ha un suo ritmo e una sua idea di movimento lento. Anche il loro modo di muoversi sarà diverso. I bambini procederanno con decisione o delicatezza, in punta di piedi o camminando normalmente ecc. Il ruolo del binomio sarà quello di ampliare l'orizzonte delle possibilità facendo loro scoprire che si può spingere verso l'alto, verso il basso, sui lati, indietro ecc.

Il binomio non deve frenare né bloccare i bambini nel loro slancio, bensì incoraggiarli nelle loro azioni. Si parte dal principio che tutto ciò che l'allievo propone è giusto, non c'è nulla di sbagliato! Spetta al binomio capire o decifrare ciò che il bambino sta esprimendo e guidarlo se si allontana troppo dalle indicazioni date. Il binomio può aiutare l'allievo a migliorare la qualità del proprio movimento.



Combinare e variare i movimenti

Alle pagine 8-10 del dossier «Coreografare» di mobilesport.ch (08/2014) si trovano informazioni dettagliate sulle nozioni di base della danza. Attenzione: i filmati presentano delle combinazioni di movimenti molto più complesse rispetto a quanto richiesto da questo dossier.

Danza a scuola con un artista

Questo dossier persegue gli obiettivi seguenti:

- sviluppare la propria creatività e creare la propria danza
- costruire il proprio schema corporeo
- sviluppare l'equilibrio
- sviluppare le proprie percezioni sensoriali;
- organizzare e utilizzare i propri riferimenti spazio-temporali
- migliorare la qualità dei propri movimenti
- danzare, imitare e raccontare storie con il proprio corpo
- acquisire sicurezza e piacere nell'esibirsi di fronte agli altri

Concetto – **Allievo: danzatore e spettatore**

Oltre a far danzare i bambini, il progetto mira anche a sviluppare il loro sguardo. Presentare la propria danza e osservare quelle degli altri sono in effetti due processi inscindibili, nella misura in cui ogni allievo – nel ruolo sia di danzatore che di spettatore – può arricchire il proprio sguardo e nutrirsi di quello degli altri.

All'inizio di ogni lezione, si consiglia di suddividere la classe in due, affinché gli allievi possano osservare uno o più esercizi eseguiti dai compagni. L'allievo-spettatore esercita così lo sguardo critico, affina le sue capacità di ascolto, acuisce la curiosità, migliorando nel contempo la sua performance di allievo-danzatore. Passa così da uno sguardo passivo a uno sguardo attivo. Per l'allievo-danzatore, lo sguardo puntato su di lui è fonte di motivazione, lo stimola a impegnarsi nella danza e a migliorare la qualità dei movimenti.

Dopo ogni dimostrazione dell'esercizio, il binomio pone diverse domande: «Cosa vi è piaciuto?», «Cosa si può migliorare?», «Avete rispettato il percorso nello spazio?». Queste riflessioni promuovono l'impegno attivo dell'allievo sia nell'osservazione che nell'esecuzione. Le varie domande poste agli allievi possono basarsi sui criteri per il raggiungimento dei risultati definiti dal binomio stesso durante la preparazione delle lezioni (cfr. Obiettivi della lezione, [pag. 10](#)).

Imparare a essere spettatori

Essere spettatori non significa «rimanere con le mani in mano» e non autorizza a fare tutto e il contrario di tutto mentre gli altri danzano. Durante gli incontri, il binomio insegna agli allievi come comportarsi nel ruolo di spettatori – in classe o in teatro.

Alcune regole per gli spettatori:

- rimanere seduti, tranquilli e attenti;
- esprimere le proprie emozioni (da non confondere con chiacchierare);
- non commentare: ricordarsi di ciò che si vuole dire e condividerlo con gli altri dopo la presentazione;
- evitare i rumori che disturbano (ad es. battere i piedi);
- applaudire alla fine della presentazione in segno di apprezzamento.

Assistere a uno spettacolo

Nell'ambito di questo progetto, è vivamente consigliato assistere a uno spettacolo di danza professionale. I centri culturali e/o i teatri della regione possono fornire informazioni sui programmi per un pubblico giovane. Quest'esperienza consente ai bambini di vedere il risultato concreto di ciò che stanno imparando a scuola, e stimola la loro immaginazione e le loro emozioni. I movimenti dei danzatori professionisti ispireranno la loro ricerca di movimento durante le lezioni. Uno spettacolo dal vivo risveglia inoltre il loro desiderio di partecipare in futuro a eventi culturali e artistici. Non da ultimo, scoprono professioni artistiche finora sconosciute.

Salire sul palco

La presentazione di fronte a un pubblico del lavoro realizzato in classe si chiama restituzione. Questa fase è preziosa sotto più punti di vista:

- rende visibili gli sforzi e i progressi degli allievi;
- è il frutto di un lavoro vissuto;
- conclude il progetto.

Per maggiori informazioni in merito, consultare il capitolo «Fase 4: presentazione», [pag. 14](#).



Maggiori informazioni

- [Sortir au spectacle](#) (pdf; FR) | Évidanse

Attuazione – Fase 1: incontro e coinvolgimento dell'artista

Ogni storia nasce da un incontro. Anche il nostro progetto segue questa logica. Affinché questa avventura possa avere successo, devono coincidere diversi parametri.

Ci sono molti motivi per cui vale la pena di impegnarsi in un progetto di danza a scuola in collaborazione con un artista:

- aver assistito a uno spettacolo di danza amatoriale o professionale;
- aver vissuto personalmente un'esperienza artistica, umana e collettiva;
- rendere accessibile la cultura e le arti;
- offrire la possibilità di essere creativi con il proprio corpo;
- interessarsi a un obiettivo di apprendimento inesplorato del piano di studi;
- e via dicendo.

Comunque, qualsiasi sia la motivazione, l'insegnante deve prima assicurarsi che la direzione dell'istituto scolastico sia favorevole a questo genere di progetto.

Informarsi

E dopo? Molte strade portano a incontrare un artista partner. Ci si può informare presso l'amministrazione cantonale responsabile della cultura (cfr. [Structures cantonales](#), pag. 8, pdf FR), rivolgersi direttamente al teatro o al centro culturale più vicino oppure consultare l'[albo professionale per la mediazione nella danza](#). Queste strutture sono in grado di fornire un elenco dei danzatori e/o coreografi professionisti con un'esperienza nella danza a scuola.

Conoscersi

Una volta stabilito il contatto con un'artista, occorre verificare che l'insegnante e l'artista condividano le stesse visioni nonché discutere gli obiettivi del progetto. Per evitare confusioni e malintesi, meglio mettere tutto per iscritto. Questo documento nel quale figurano le motivazioni, gli obiettivi e il tema (descrizione del progetto) è utile per ottenere il consenso definitivo da parte della direzione dell'istituto scolastico e le risorse finanziarie necessarie.



Maggiori informazioni

[Servizi specializzati e piattaforme](#) | Mediazione Culturale Svizzera

Finanziamento

Le condizioni di lavoro dell'artista sono molto diverse da quelle dell'insegnante. L'artista viene spesso assunto da una casa di produzione, da un teatro o da una compagnia di danza; talvolta, lavora come indipendente. I suoi ingaggi rispondono alle esigenze del mondo dello spettacolo: intensi durante il periodo di creazione o di tournée, per la maggior parte del tempo invece limitati alle serate e ai fine settimana. Raramente a un artista viene offerta un'assunzione annuale. Il suo reddito dipende solitamente dai progetti a cui partecipa. È quindi importante che venga retribuito come l'insegnante per poter essere considerato una partner a tutti gli effetti.

Nel budget, devono figurare tutte le spese relative alla partecipazione dell'artista. Il minimo è:

- la remunerazione dell'artista (cfr. [Salari indicativi e onorari](#) dell'Associazione professionale per la danza);
- le spese annesse: spese di viaggio, eventualmente pasti e/o pernottamento in funzione del luogo di domicilio.

Nel budget vanno menzionati anche i locali e il materiale in funzione delle dimensioni del progetto. In linea di massima, le lezioni e la presentazione si svolgono in una palestra della scuola, quindi non occorre pagare un affitto. L'illuminazione per questo tipo di progetto deve essere semplice e quindi non dovrebbe incidere sulle finanze. In base al tema scelto, potrebbero eventualmente essere presi in considerazione alcuni elementi decorativi o scenografici. Anche se modesti, vanno considerati anche altri costi: un volantino per invitare i familiari e/o gli allievi di altre classi della scuola nonché le bibite per il rinfresco che seguirà lo spettacolo.

Informare

Quando la descrizione del progetto e il budget saranno pronti, è il momento di ricontattare la direzione della scuola. La discussione verte da un lato sull'autorizzazione per organizzare il progetto all'interno dell'istituto scolastico e dall'altro sul finanziamento del progetto. Infine, non bisogna dimenticare di coinvolgere i colleghi, anche per facilitare l'accoglienza dell'artista come collaboratore esterno.

Le scuole dispongono spesso di un budget per le attività culturali o, in caso contrario, possono informare l'insegnante in merito alle procedure da intraprendere per ottenere un aiuto finanziario da parte del Comune o del Cantone. La direzione può anche fornire consigli per la stesura del contratto di lavoro dell'artista.

Costruire

L'ufficializzazione del progetto e la ricerca dei fondi sono due tappe fondamentali. Una volta superate, l'artista e l'insegnante possono passare alla fase successiva, ossia l'attuazione del progetto.

Maggiori informazioni

[Modello budget](#) | Territoires Dansés en Commun (FR und EN)

Maggiori informazioni

- [Et vous, quelles sont vos motivations?](#) | Territoires Dansés en Commun (FR)
- [Trois conseils avant de se lancer dans un projet](#) | Territoires Dansés en Commun (FR)
- [Kultur erleben – Leitfaden für Lehrpersonen 1H – 11H](#) [pdf] | CIIP Conférence intercantonale de l'instruction publique de la Suisse Romande et du Tessin
- [Podcast «Tanz goes Schule»](#) | «Danse goes École» (DE, FR, EN)

Attuazione – Fase 2: impostazione

L'artista e l'insegnante definiscono insieme il tema e gli obiettivi del progetto. In questa fase, il binomio allestisce un calendario che comprende la preparazione, le lezioni e la presentazione.

Tema

Scegliere un tema legato alla materia studiata in classe è la soluzione ideale per facilitare l'apprendimento agli allievi in modo globale e interdisciplinare. Si può anche partire da un obiettivo, un'idea o un soggetto (cfr. anche pagg. 5-7 del dossier «[Coreografare](#)» di [mobilesport.ch](#)) che non viene trattato in classe, ma che potrebbe esserlo in futuro.

Obiettivi

Il binomio deve definire risultati auspicati semplici per l'allievo, adatti alla sua età (4-8 anni) e ai suoi due ruoli di danzatore e spettatore.

L'allievo-danzatore è in grado di:

- rimanere immobile all'inizio e alla fine di una sequenza;
- rimanere concentrato durante la coreografia;
- memorizzare e padroneggiare una sequenza di movimenti (frase danzata);
- formare una linea, una fila, un cerchio, una diagonale e spostarsi con il gruppo.

L'allievo-spettatore è in grado di:

- mantenere l'attenzione;
- identificare semplici criteri per il raggiungimento dei risultati (cfr. Obiettivi della lezione, [pag. 10](#)).

Calendario

Il calendario dipende chiaramente dalle disponibilità dell'artista, dell'insegnante e della classe.

- Preparazione: il numero di sessioni tra l'artista e l'insegnante deve essere adeguato alle dimensioni del progetto.
- Lezioni: otto sono una formula testata con successo. Possono essere raggruppate tutte in una settimana o scaglionate su un periodo più lungo, a un ritmo di almeno una lezione a settimana. Tra le lezioni, il binomio si concerta per adeguare il contenuto in base alle interazioni in classe, alla ricettività e alla produzione degli allievi.
- Restituzione: si svolge solitamente il giorno dell'ultima lezione (cfr. «Fase 4: presentare», [pag. 14](#)).

Occorre prestare particolare attenzione alla preparazione degli allievi prima delle lezioni. Solitamente sono necessari diversi incontri per permettere ai bambini di sentirsi a loro agio con l'artista. Se non è possibile, occorre ricorrere ad altri mezzi per fare conoscenza. Ad esempio:

- l'artista invia alla classe brevi filmati delle sue prestazioni; può anche realizzare un piccolo videoclip nel quale racconta con parole semplici il suo percorso artistico, come pure un'informazione personale legata al tema scelto;
- l'insegnante spiega anticipatamente il tema scelto dal binomio ai suoi allievi attraverso libri, immagini, filmati, storie, oggetti ecc.; annota eventuali domande degli allievi alle quali l'artista risponderà in occasione del primo incontro.

A prescindere dalla loro forma, queste presentazioni prima dell'inizio delle lezioni permettono di risparmiare tempo prezioso (si riduce la fase di adattamento) e di migliorare la qualità del lavoro. Gli allievi entrano più rapidamente in confidenza con l'artista.



Attuazione – Fase 3: lezione tipo

Ogni progetto è diverso; quindi, per l'effetto domino, lo è anche il contenuto delle lezioni. L'esempio proposto è il risultato delle riflessioni tra le due autrici di questo dossier, rispettivamente insegnante e artista. Di conseguenza, non è pensato per essere copiato, bensì deve dare agli insegnanti un'idea di come si svolge una collaborazione di questo tipo.



Il numero di incontri tra l'artista e la classe viene deciso dal binomio nella prima fase del progetto. Per ottimizzare questa collaborazione, sono preferibili sequenze di 90 minuti, ossia lezioni doppie.

I contenuti definiti per il primo incontro servono da filo conduttore. Lo scopo non è di fare tutto in questa occasione. Il binomio deve osservare i bambini (sono concentrati o distratti, in forma o stanchi, creativi oppure no?) e adattare di conseguenza lo svolgimento della lezione. È importante tenere sempre presente che si tratta di un lavoro in evoluzione, che viene modulato a ogni incontro.

In quest'ottica, la lezione assume un carattere ripetitivo, con una progressione a spirale degli esercizi (cfr. di seguito). Questa ripetizione permette di approfondire le nozioni di base e di migliorare la qualità dei movimenti da un incontro all'altro. Rassicura l'allievo, aiutandolo a sviluppare fiducia e creatività. La progressione a spirale degli esercizi crea vincoli che stimolano risposte personali da parte dell'allievo.

Percorso

Nella lezione qui di seguito, la sequenza motoria trae ispirazione dalla filastrocca enumerativa «La pulce e il pidocchio» (cfr. [allegato](#)). Questa forma di racconto – ossia una storia che si ripete aggiungendo sempre nuovi elementi – permette all'allievo di memorizzare e comporre una sequenza di movimenti in maniera ludica. La storia è stata raccontata più volte dall'insegnante prima di incontrare l'artista, ad esempio durante una lezione di italiano.

Nella prima lezione, l'artista danza la sequenza davanti agli allievi seduti. Segue poi una discussione su ciò che la danza ha evocato in loro. In un secondo tempo, gli allievi vengono invitati a danzare la sequenza con l'artista, che può in seguito chiedere loro quale movimento ricordano per la porta, la finestra, il vento ecc. È molto probabile che i bambini menzionino altri movimenti rispetto a quelli dell'artista. E sono proprio questi suggerimenti, se pertinenti, che modificano la sequenza dell'artista.

Buono a sapersi

Per quanto riguarda i metodi di apprendimento, si osservano principalmente due approcci pedagogici ben distinti:

- il metodo lineare, che esplora gli argomenti in maniera globale, blocco per blocco;
- il metodo a spirale, che affronta gli argomenti in maniera ciclica, spingendosi ogni volta un po' più a fondo.

Classe: 1-2

Durata della lezione: 90 minuti

Tema: Le emozioni (tristezza, collera, paura, gioia)

Obiettivi

L'allievo-danzatore è in grado di:

- rimanere immobile all'inizio e alla fine di una sequenza;
- rimanere concentrato durante la coreografia;
- memorizzare e padroneggiare una sequenza di movimenti (frase danzata);
- formare una linea, una fila, un cerchio, una diagonale e spostarsi con il gruppo.

L'allievo-spettatore è in grado di:

- mantenere l'attenzione;
- identificare semplici criteri per il raggiungimento dei risultati: rimanere immobile, alzare le braccia al cielo ecc.

Materiale: per delimitare lo spazio di lavoro utilizzare coni, paletti ecc.

Accoglienza

Obiettivi: presentarsi; rompere il ghiaccio

Durata	Contenuto	Organizzazione dello spazio	Forma di lavoro
10'	Uno dopo l'altro. Pronunciare il proprio nome facendo un movimento. Il gruppo ripete il nome e il movimento.	In piedi, in cerchio.	Ognuno è libero di scegliere il proprio movimento. Se un allievo non ha idee, il binomio lo aiuta.
	Uno dopo l'altro. Pronunciare il proprio nome, poi «sono... (a mio agio, contento, stanco ecc.)» facendo un movimento. Il gruppo ripete il nome e il movimento dicendo «ti senti...».		

Riscaldamento

Obiettivi: riscaldare il corpo; scoprire il proprio schema corporeo

Durata	Contenuto	Organizzazione dello spazio	Forma di lavoro
6'	Attivare ogni parte del corpo: spalle, gomiti, polsi, schiena, anche, ginocchia, caviglie ecc.	In piedi, sparpagliati.	All'inizio, l'artista propone i movimenti. In seguito, ogni allievo può presentare un movimento imitato dal gruppo.

Imparare azioni e qualità di movimento

Obiettivi: scoprire le nozioni di base della danza (azioni e qualità di movimento); imparare a rimanere immobili all'inizio e alla fine della sequenza danzata, conoscere l'opposto di una qualità di movimento; saper entrare nello spazio. Tracciare un percorso e uscire dallo spazio; seguire attentamente la danza dell'altro e sapere quando iniziare la propria; saper cambiare qualità di movimento in un punto preciso.

Durata	Contenuto	Organizzazione dello spazio	Forma di lavoro
15'	Eeguire da tre a otto azioni con variazioni di tempo (lento/rapido) e di spazio (alto/basso) (= qualità di movimento). Azioni: tirare, scivolare, spingere, abbassare, alzare, camminare, strisciare, saltare, girare, tamburellare, ecc. I bambini attraversano la palestra in linea retta e tornano al punto di partenza nello stesso modo.	In piedi, su una linea in fondo alla palestra. Progressione a spirale: inizia la prima metà del gruppo. Quando raggiunge il lato opposto della palestra, parte l'altra metà. In piedi, su una linea in fondo alla palestra. Progressione a spirale: dividere la palestra in due zone.	Il binomio definisce semplici indicazioni per ogni traversata. Ad esempio: • Andata: spingere/lento • Ritorno: spingere/rapido • Andata: scivolare/alto • Ritorno: scivolare/basso Progressione a spirale: aggiungere all'azione un'emozione. Ad esempio: • buttare con collera o gioia Progressione a spirale: nella prima zona, danzare una qualità; quando si raggiunge la seconda zona, danzare la qualità opposta. Ad esempio: • strisciare lento/strisciare rapido • tamburellare alto/tamburellare basso
10'	Il bambino che guida la fila propone un movimento; gli altri lo seguono e ripetono il movimento. Ora tocca al secondo bambino proporre un altro movimento, e via di seguito.	In piedi, in fila indiana. Procedere in diagonale.	Ogni bambino è libero di proporre il movimento di sua scelta.

Imparare una sequenza di movimenti

Obiettivi: memorizzare una sequenza di movimenti; imparare a osservare e a prestare attenzione

Durata	Contenuto	Organizzazione dello spazio	Forma di lavoro
20'	L'artista rappresenta danzando la filastrocca «La pulce e il pidocchio» davanti alla classe, associando un movimento a parole precise. → Video della coreografia	Gli allievi e l'insegnante sono seduti a lato dello spazio danza. L'artista danza davanti a loro.	Nelle prime due lezioni, l'artista esegue la coreografia da solo. In seguito, il binomio chiede ai bambini cosa hanno percepito.
	Gli allievi danzano la sequenza con l'artista che chiede loro qual è il movimento che ricordano per la porta, la finestra, il vento ecc. Se gli allievi propongono altri movimenti, favorire quelli, modificando la sequenza dell'artista.	Tutti insieme, in ordine sfalsato, su più file.	Fermarsi su un movimento quando cala la concentrazione. Riprendere la sequenza alla lezione successiva. Progressione a spirale: un bambino aggiunge un movimento, gli altri lo ripetono.
	Per memorizzare la sequenza motoria, i bambini e l'artista aggiungono a ogni passaggio un movimento supplementare, al termine del quale si bloccano (statua), poi tornano alla posizione iniziale. → Video della costruzione della sequenza	Tutti insieme, in ordine sfalsato, su più file.	Fermarsi su un movimento quando cala la concentrazione. Riprendere la sequenza alla lezione successiva. Progressione a spirale: i bambini collegano i movimenti che hanno imparato, senza bloccarsi né ritornare alla posizione iniziale.
		Suddividere in seguito il gruppo in due: spettatori/danzatori.	Discussione: il gruppo spettatore dice cosa gli è piaciuto e cosa si può migliorare.

Gioco di scoperta delle emozioni

Obiettivi: distinguere le varie emozioni; imparare a esprimere un'emozione con il proprio corpo

Durata	Contenuto	Organizzazione dello spazio	Forma di lavoro
15'	L'artista esprime un'emozione danzando senza musica, gli allievi (spettatori) devono indovinare di che emozione si tratta. Rispondono alla fine della danza. Emozioni: tristezza, collera, paura, gioia	Gli allievi-spettatori sono seduti a lato dello spazio danza. L'artista danza davanti a loro.	Discussione: i bambini esprimono ciò che hanno percepito (eventualmente lasciarli esprimere un'altra emozione oltre a tristezza, collera, paura o gioia). Fermarsi quando cala la concentrazione.
	Progressione a spirale: nella seconda lezione, l'artista danza un'emozione rendendola meno evidente.		
	Progressione a spirale: dalla seconda lezione in poi, i bambini che lo desiderano possono danzare un'emozione di loro scelta. Il gruppo deve indovinare l'emozione.	Gli allievi-spettatori e il binomio sono seduti a lato dello spazio danza e guardano i danzatori.	Proseguire con le emozioni rimanenti nella lezione successiva.
	Con il binomio, i bambini danzano liberamente su una musica che amplifica l'emozione scelta.	In tutto lo spazio.	Ogni bambino è libero di associare un movimento all'emozione di sua scelta.

Ritorno alla calma

Obiettivi: evidenziare la fine della lezione; recuperare e ricentrarsi

Durata	Contenuto	Organizzazione dello spazio	Forma di lavoro
2-5'	Scegliere dal «Kit di strumenti» (cfr. pag. 15) un esercizio che corrisponda all'energia della classe.	In funzione dell'esercizio scelto.	In funzione dell'esercizio scelto.

Costruzione della coreografia

Dal secondo incontro in poi, il binomio può creare progressivamente la coreografia, attingendo dagli elementi su cui ha lavorato:

- traversate dello spazio con azioni e qualità di movimento
- formazione in linea, fila, diagonale, cerchio
- filastrocca
- scoperta delle emozioni.

Questi elementi modellano il filo conduttore e si incastrano tra di loro man mano che il processo avanza. La configurazione iniziale non riflette tuttavia la forma finale. È bene ribadirlo: si tratta di un lavoro in evoluzione che si adatta alla classe. In effetti, le idee e le proposte dei bambini sono essenziali per lo sviluppo della coreografia. Ogni gruppo di allievi interpreta a modo suo gli esercizi proposti. Per un risultato finale unico!

Il giorno della presentazione, la coreografia non deve essere né perfetta, né eseguita a memoria. Questo approccio ha un impatto sul modo di affrontare il lavoro durante il progetto, e in particolare sull'investimento in termini di tempo. L'insegnante non deve aspettare che un elemento sia acquisito prima di passare al successivo. Perciò non è necessario ripetere all'infinito un esercizio. Riproducendo un esercizio da un incontro all'altro, il bambino lo interiorizza ed è in grado di eseguirlo in maniera fluida. Gli esercizi servono a ispirare il bambino e a risvegliare in lui delle immagini e la comprensione di una sequenza motoria logica, di struttura spaziale e musicale.

Esempio di coreografia

- Gli allievi si posizionano di fronte su due file, da ogni lato della palestra.
- Sul posto, rappresentano danzando l'emozione «tristezza».
- Poi si spostano in avanti danzando questa emozione in base ad azioni e qualità di movimenti definite – ad esempio dei movimenti che spingono verso l'esterno e altri che diventano sempre più grandi – fino a ritrovarsi di fronte, sempre su due file.
- Qui, danzano l'emozione «collera» sul posto.
- Poi formano un cerchio danzando con azioni e qualità di movimenti sull'emozione «paura».
- Sul posto, danzano sostituendo la paura con la gioia.
- Per terminare, camminano insieme verso un angolo della palestra.
- Qui, danzano la sequenza di movimenti secondo la filastrocca (niente statua, né ritorno alla posizione di partenza). Concludono la sequenza prendendo la posizione finale.

Attuazione – Fase 4 : presentazione

La restituzione è la presentazione di fronte a un pubblico delle nozioni apprese e ripetute durante le lezioni. Tutto il lavoro svolto a monte prende forma e acquista un senso per gli allievi. La presenza del pubblico è indispensabile per consentire questa trasformazione. Il pubblico diventa testimone di un'esperienza vissuta e sentita che prolunga lo scambio tra i danzatori e il pubblico stesso.

Durante le lezioni di danza, gli allievi hanno imparato la nozione di effetto – estetico o emotivo – sullo spettatore. Durante le brevi presentazioni in classe, hanno sperimentato in prima persona lo sguardo esterno dello spettatore sulle performance dei loro compagni. Queste sequenze li hanno preparati alla presentazione finale davanti a un pubblico esterno.

Tuttavia, la consapevolezza di danzare davanti a un pubblico li spinge a fare un salto di qualità in termini di integrazione delle varie nozioni apprese in occasione della presentazione. La presenza sul palco e la concentrazione risultano rafforzate, proprio come la consapevolezza della loro responsabilità – individuale e collettiva – per il successo della performance. Un'attenzione particolare viene rivolta ad esempio alle sequenze di movimento che coinvolgono l'intero gruppo.

Trarre profitto dal pubblico

La presenza del pubblico è una forza trainante che permette al bambino di esprimersi al meglio. Il pubblico è testimone delle percezioni del bambino e di ciò che viene messo in scena. Gli spettatori sono i destinatari delle danze, e a loro volta descriveranno ciò che hanno visto e vissuto. Per l'allievo, è un'esperienza gratificante, di crescita personale. La fiducia accordata dagli adulti ma anche il piacere di raccontare delle storie con il proprio corpo lo motivano. Il palco è uno spazio libero che permette di essere sé stessi, di essere protagonisti della propria danza.

In questo senso, non è necessario focalizzarsi sull'esecuzione perfetta dei gesti né della coreografia. Gli aspetti più importanti sono la creatività e il piacere di danzare. Se necessario, il binomio può sostenere gli allievi danzando con loro durante lo spettacolo o guidandoli con indicazioni verbali.

Comunicare con il pubblico

Per invitare e informare il pubblico, si può creare un volantino o prendere la parola prima della presentazione. Non servono lunghi discorsi, solo qualche spiegazione: menzionare le persone coinvolte nel progetto, il tema scelto, eventualmente il tempo dedicato da allievi, artista e insegnante per giungere al risultato finale e comunicare che al termine della presentazione ci sarà tempo per uno scambio d'opinioni. Queste brevi informazioni permettono alle persone presenti di apprezzare pienamente il progetto e di interpretare al meglio il loro ruolo di spettatori.



Restituzione

Forma: si può spaziare da una dimostrazione per le classi della scuola a una rappresentazione per i genitori, che si conclude con una discussione attorno a un aperitivo o a un buffet preparato dagli attori e dagli spettatori. A seconda delle circostanze, il binomio può invitare gli spettatori a diventare danzatori o proporre agli allievi di danzare una seconda volta dopo la discussione con i genitori.

Durata: dipende dal numero di lezioni definito e dall'età dei bambini. Cinque minuti, è una buona durata! Va bene anche un po' di più o di meno!

Illuminazione: solitamente lo spettacolo si svolge nella palestra della scuola, che non permette un grande gioco di luci. Se la scuola dispone di un auditorio, si può illuminare la scena, lasciando il pubblico al buio.

Scenografia: a seconda del tema scelto dal binomio, può essere utile aggiungere alcuni elementi decorativi o scenografici. Possono essere realizzati in classe dagli allievi durante le lezioni di attività creative, grafiche e pittoriche.

Costumi: gli allievi possono ad esempio indossare abiti di tonalità simili per creare un senso di unità.

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.



Informazioni

Bibliografia

- Chebbab, M., Valour, B. (2018). A contrario ou la danse contrariée. Paris: Quadrille.
- Chien Chow Chine, A. (2018). Gaston la licorne. Mes émotions. Paris: Hachette.
- Ferrera, P. (2020). Ici, là et tout autour: entre danse et nature. Paris: Quadrille.
- Koutsafti, D., Chebbab, M. (2018). De pas en pas ou l'abrégé fertile des pas de danse. Paris: Quadrille.
- Llenas, A. (2014). La couleur des émotions. Paris: Editions Quatre fleuves.
- Nunez Pereira, C., Valcarcel, R. R. (2016). Au fil des émotions. Vanves: Gautier-Languereau.
- Vallauri, J. (2020). Signalétique orchestrale ou parcours à danser. Paris: Quadrille.

Link

- Germain-Thomas, P. (2022). [Pour une pédagogie de la relation et de l'attention. Rapport final de l'enquête qualitative sur le projet TDC – Territoires Dansés en Commun.](#)

Ringraziamo...

- la casa editrice [Didier Jeunesse](#) per averci concesso il diritto di riproduzione del testo della fiaba «La pulce e il pidocchio».

Partner



Impressum

Editore: Ufficio federale dello sport UFSP0, 2532 Macolin

Autrici:

- Carole Häni, insegnante di scuola elementare (1° e 2° anno) a Bure
- Annette De Pover, ballerina e docente di danza
- Dominique Martinoli, coordinatrice di Évidanse e del progetto «Territoires Dansés en Commun» per la Svizzera
- Sarah Schaffter, coordinatrice pedagogica EFS per il Canton Giura

Redazione: Raphael Donzel, [mobilesport.ch](#)

Traduzione: Servizi linguistici UFSP0

Illustrazioni: [Gaëlle Pecoraro](#)

Layout: Franziska Küffer, UFSP0

Allegato: La pulce e il pidocchio

La filastrocca della pulce e del pidocchio, conosciuta in tutta Europa, viene raccontata anche nel Mahgreb, in America e in India. In questa storiella assurda, recitata a mo' di filastrocca, la notizia della disavventura del pidocchio (del topo, della gallina o di un altro animaletto secondo la versione) si trasmette da una persona all'altra e scatena azioni insensate e sonore manifestazioni di simpatia da parte di tutti, oggetti compresi.

La pulce e il pidocchio

«Stamattina, seduti in cucina, la pulce e il pidocchio stanno facendo colazione. Improvvisamente il vento s'insinua dalla finestra e solleva il pidocchio, che ricade sulla fiamma del fornello.

Il pidocchio è caduto sul fornello e si è bruciato il sedere. La pulce impaurita si mette a piangere:

buu, buu, buu!

buu, buu, buu!

- Perché piangi di buon mattino? chiede la finestra.

- Non lo sai? Il pidocchio è caduto sul fornello e si è bruciato il sedere.

Ecco perché piango:

buu, buu, buu!

buu, buu, buu!

- Se è così, allora io mi metto a sbattere:

clac, clac, clac!

clac, clac, clac!

- Perché sbatti di buon mattino? chiede la porta. Sei impazzita?

- Non lo sai? Il pidocchio è caduto sul fornello e si è bruciato il sedere.

La pulce piange:

buu, buu, buu!

buu, buu, buu!

E io sbatto:

clac, clac, clac!

clac, clac, clac!

Se è così, io cigolo:

iiiiiiiiiiiiiiii!

- Perché cigoli di buon mattino? chiede la carriola. Mi fai venire il mal di denti.

-Non lo sai?

Il pidocchio è caduto sul fornello e si è bruciato il sedere.

La pulce piange:

buu, buu, buu!

buu, buu, buu!

La finestra sbatte:

clac, clac, clac!

clac, clac, clac!

E io cigolo:

iiiiiiiiiiiiiiii!

- Se è così, allora io mi metto a correre:

vrrrrrrrrrrrrrr!

- Perché corri di buon mattino? chiede l'albero. Mi fai venire il mal di testa!

- Non lo sai?

Il pidocchio è caduto sul fornello e si è bruciato il sedere.

La pulce piange:

buu, buu, buu!

buu, buu, buu!

La finestra sbatte:

clac, clac, clac!

clac, clac, clac!

La porta cigola:

iiiiiiiiiiiiiiii!

E io corro:

vrrrrrrrrrrrrrr!

- Se è così, allora io mi scrollo di dosso tutte le foglie:

brrr chsh!

brrr chsh!

- Perché stai lì tutto nudo di buon mattino? chiede il vento.

- Non lo sai?

Il pidocchio è caduto sul fornello e si è bruciato il sedere.

La pulce piange:

buu, buu, buu!

buu, buu, buu!

La finestra sbatte:

clac, clac, clac!

clac, clac, clac!

La porta cigola:

iiiiiiiiiiiiiiii!

La carriola corre:

vrrrrrrrrrrrrrr!

E io perdo le foglie:

brrr chsh!

brrr chsh!

- Visto che le cose stanno così, ora tocca a me!

Il vento s'insinua nella cucina, solleva in aria il pidocchio e lo fa ricadere nel lavello pieno d'acqua. Il sedere del pidocchio fa: crrssssssss!

E non brucia più.

Allora la pulce smette di piangere, la finestra di sbattere, la porta di cigolare, la carriola di correre e le foglie dell'albero ricominciano a crescere.

E qui finisce la storia.»

Tratto dal francese: Texte de Praline Gay-Para. Extrait de l'album

«**Le Pou et la Puce**» de Praline Gay-Para et Rémi Saillard.

© Didier Jeunesse, Paris, 2001.

Collection « A petits petons ». Directrice de collection : Céline Murcier.