

# 2

Fascicolo 2 Volume 2



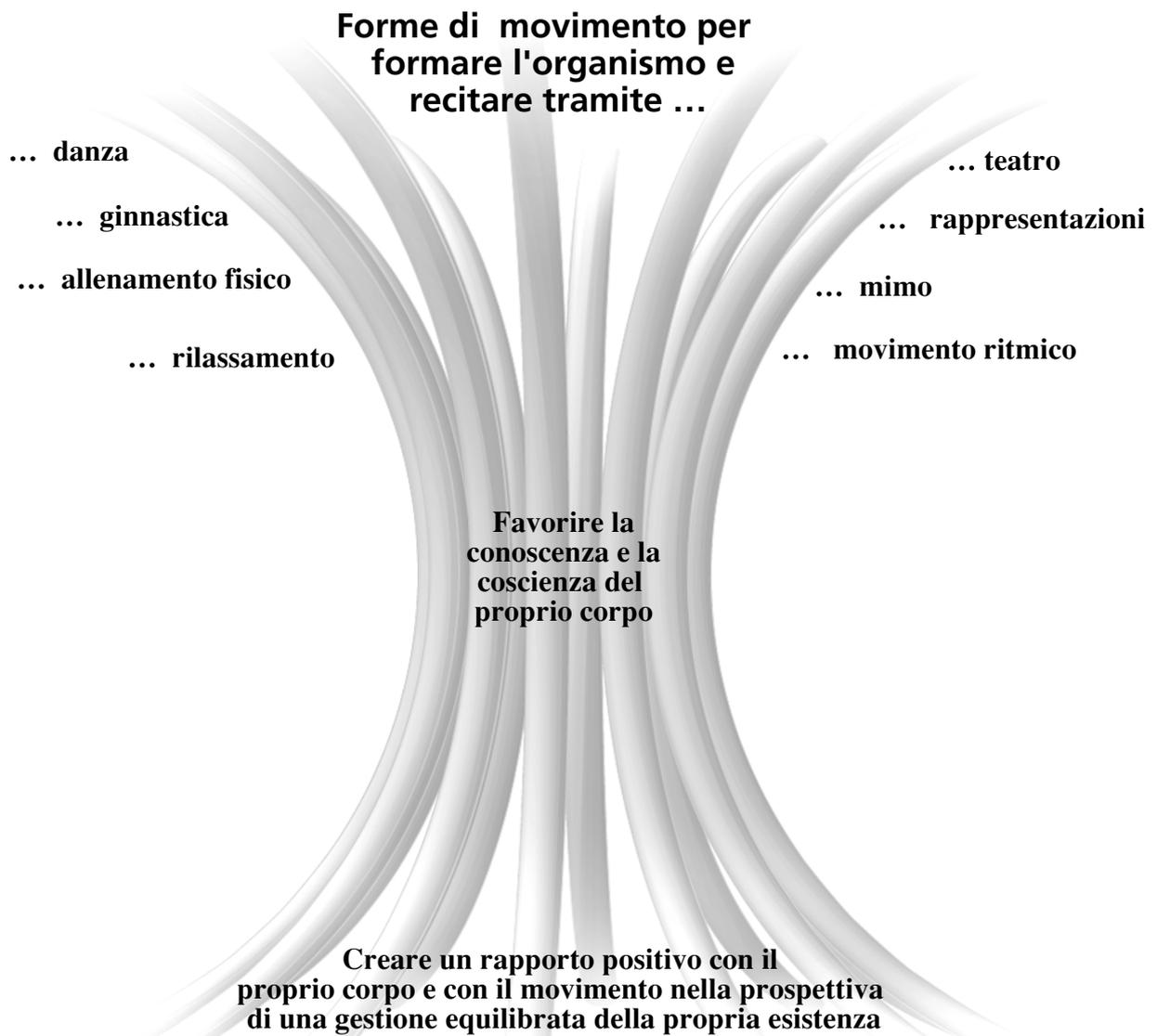
# Movimento Rappresentazione Danza

SPORTERZIEHUNG  
EDUCATION PHYSIQUE  
EDUCAZIONE FISICA  
EDUCAZIUN FISICA



## Sguardo d'insieme sul fascicolo 2

---



Gli allievi devono poter vivere l'allenamento fisico, il ritmo, i giochi di espressione e la danza in modo globale. Sviluppano la loro creatività e spontaneità attraverso il proprio corpo e il movimento. Utilizzano il movimento come mezzo di espressione e di comunicazione. Acquisiscono confidenza e alimentano il loro vocabolario corporale costruendo una migliore immagine di sé.

## Accenti nel fascicolo 2 dei volumi 2 a 6

- Scoprire ed imparare a sentire il proprio corpo
- Sperimentare svariate possibilità motorie
- Muoversi seguendo il ritmo delle canzoni
- Creare una rappresentazione teatrale
- Ballare a tema
- Mimare



Scuola dell'infanzia

- Percepire in modo cosciente il proprio corpo
- Vivere in modo variato e cosciente posture e movimenti
- Giocare con il ritmo
- (Rap)presentare le favole, mimare
- Ballare su temi diversi



1. – 4. anno

- Approfondire la coscienza del corpo e la percezione sensoriale
- Imparare tramite l'esperienza le regole dell'igiene personale
- Imparare a rafforzare e allungare la muscolatura
- Vivere sequenze motorie ritmiche
- Giocare con oggetti e integrarli in un concatenamento di gesti
- Inventare semplici danze



4. – 6. anno

- Approfondire la coscienza e la sensazione del proprio corpo
- Imparare tramite l'esperienza le regole dell'igiene personale
- Imparare ad allenarsi
- Giocare e creare con ritmi propri o imposti
- Rappresentare con e senza materiali
- Danzare a coppie o a gruppi



6. – 9. anno

- Percepire la globalità del proprio corpo
- Adattare all'organismo sollecitazioni e momenti di recupero
- Legame con altre discipline scolastiche (progetti)
- Dare forma al movimento tramite la musica
- Utilizzare il linguaggio del corpo
- La danza nell'ambito di progetti (multidisciplinari)



10. – 13. anno

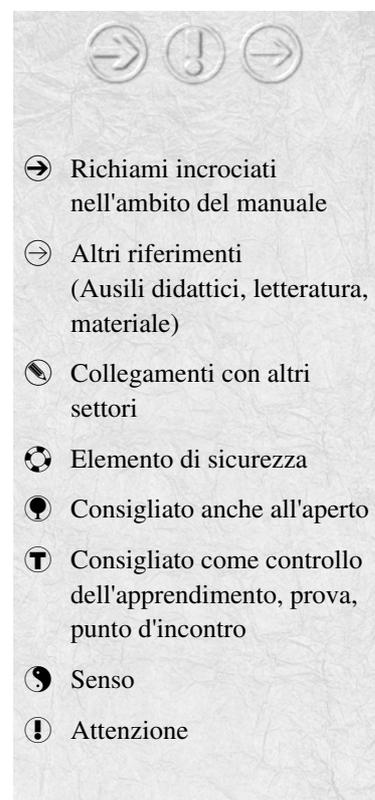
- Il *libretto dello sport* contiene indicazioni e suggerimenti sui seguenti temi: allenamento, forma fisica e tempo libero, cura del corpo, benessere, punti deboli del nostro corpo, alimentazione, stress, rilassamento, recupero ecc.



Libretto dello sport

# Indice

<b>Introduzione</b>	2
<b>1 La percezione del proprio corpo</b>	
1.1 Percepire – Muovere– Analizzare	4
1.2 Sentire, scoprire e muovere il proprio corpo	5
1.3 I quattro musicanti di Brema	6
1.4 Giocare con i piedi	7
1.5 A terra sono a mio agio	8
1.6 Con le mani avanti	9
<b>2 Respirazione</b>	
2.1 La respirazione è una funzione vitale	10
2.2 La respirazione corretta	11
<b>3 Rilassamento</b>	
3.1 Esercitare il silenzio e l'attenzione	12
3.2 Tensione – Rilassamento	13
3.3 Allungarsi – Piegarsi – Distendersi	14
<b>4 Movimento ritmico</b>	
4.1 Il movimento ritmico elementare	15
4.2 Da conchiglia a conchiglia	16
4.3 I quattro musicanti di Brema in movimento	17
<b>5 Recite</b>	
5.1 Ci cimentiamo in un piccolo «Musical»	18
5.2 Dal gioco al «Musical» a misura di bambini	19
<b>6 Danzare</b>	
6.1 Carattere e concezione del movimento	22
6.2 Suggerimenti didattici	22
6.3 La danza dei maggiolini	24
6.4 Diverso – unico	25
6.5 Piedi che danzano; a terra – in aria	26
6.6 Danze «a spirale»	27
<b>Bibliografia / Ausili didattici</b>	28



---

# Introduzione

---

## Scoprire il mondo tramite il movimento

Secondo la definizione che ne dà GRUPE (1982), l'attività motoria per l'essere umano ha un doppio significato; essa costituisce sia uno strumento dell'esperienza che un mezzo creativo. In altre parole serve sia a trasmettere agli altri un'immagine di noi, che a noi per farci un'immagine del mondo esterno.

Analizziamo innanzitutto la percezione sensoriale dell'uomo, che ci guida e ci sostiene nel processo di apprendimento, Grazie alla percezione e tramite processi di apprendimento, elaboriamo una «verità» personale. Le attività di percezione interessano noi docenti soprattutto in quanto base per qualsiasi attività di apprendimento. Percepire è un processo attivo e costruttivo, che possiamo suddividere in un livello fisiologico ed in uno psicologico.

➔ Percezione:  
cfr. fasc. 1/1, p. 55

## Il livello fisiologico della percezione

Con il termine percezione si intende comunemente il rilevamento e l'elaborazione di stimoli provenienti dal proprio corpo o dall'esterno. La percezione è l'attività degli organi di senso che possiamo suddividere in due gruppi.

➔ Percezione sensoriale:  
cfr. fasc. 1/1, p. 55

Alcuni (tatto, equilibrio, sensibilità alla profondità, odorato e gusto) elaborano gli stimoli percettivi principalmente a livello di tronco cerebrale, per cui solo raramente questi processi percettivi sono coscienti. Le informazioni di questi sensi, soprattutto del tatto, dell'equilibrio e del movimento, hanno un'importanza fondamentale nel processo evolutivo del bambino piccolo. Essi servono alla capacità di azione del bambino che si va differenziando in modo sempre più chiaro nel corso dello sviluppo e sostengono l'evolversi della fiducia in sé stessi che man mano va germogliando.

Altri sensi (udito, vista) ci consentono di prendere e valutare informazioni senza entrare in contatto diretto con l'oggetto che intendiamo percepire. Grazie e diversi mezzi tecnici ausiliari come TV, radio, telefono, radio ricetrasmittenti, radar ecc. abbiamo ampliato artificialmente la portata dei nostri sensi. L'elaborazione delle informazioni viene eseguita tramite la corteccia cerebrale e vissuta in modo cosciente.

## Livello psicologico della percezione

Dato che nell'elaborazione delle percezioni andiamo ben oltre gli aspetti fisiologici e ci spingiamo fino a pensare e ad agire, ecco che diventano importanti per noi le conoscenze della psicologia della percezione e dello sviluppo. Tutti i processi che utilizzano elaborano, immagazzinano e mettono nuovamente a disposizione sotto forma di prestazione della memoria le informazioni sensoriali (input sensoriale), sono detti cognizioni. Le diverse informazioni provenienti dai nostri organi di senso, nell'elaborazione psicologica, vengono strutturati in schemi e influenzano poi sotto forma di esperienze il nostro comportamento futuro.

➔ Come si apprende?:  
cfr. fasc. 1/1, p. 67

---

### Elaborare piani d'azione

Sulla base di una ricca esperienza sensoriale il bambino elabora i suoi «schemi» fino a formare uno schema di comportamento interiore sempre più preciso e ordinato secondo un principio gerarchico. Man mano che aumenta l'esperienza, l'essere umano elabora tutto un repertorio di piani di azione in grado di evocare un comportamento mirato ad uno scopo e guidato dall'esperienza.

I centri del cervello (corteccia associativa) hanno il compito di collegare le nuove informazioni sensoriali in arrivo con il sapere proveniente dall'esperienza (memorizzato), in una precisa risposta motoria. Come centro di elaborazione funziona il centro motorio. In esso i dati della memoria provenienti da diverse regioni vengono integrati a formare una rappresentazione del movimento.

### Dall'afferrare al comprendere al concetto

Questa idea di base ha conseguenze didattiche per i docenti. Di regola gli adulti non sono più in condizione di seguire i comportamenti percettivi e motori di un bambino in età prescolare. Il cammino dall'afferrare al comprendere al concetto, l'adulto infatti l'ha ormai dimenticato e utilizza schemi motori automatizzati, ordinati gerarchicamente a un livello superiore. Ecco quindi che esiste di fatto il pericolo che il docente pretenda troppo dal bambino chiedendogli di eseguire certi movimenti.

L'insegnamento pertanto dovrebbe sempre portare verso il mondo del bambino in età prescolare e provocare in tal modo coinvolgimento e partecipazione. Il principio ispiratore della lezione è l'insegnamento dinamico.

Dato che il bambino in età prescolare, per quel che riguarda gli aspetti motori, è ancora un «essere in movimento», in questa fascia d'età l'insegnamento «in movimento» funge da collegamento con una pedagogia multiarea.

Durante tali attività in movimento cerchiamo di sfruttare al meglio il potenziale esistente a livello di esperienze, di percezione e di movimento, a tutto vantaggio anche delle altre materie. I bambini che lavorano spesso con l'insegnamento in movimento, infatti:

- possono approfondire meglio i contenuti dell'insegnamento e ampliano la loro comprensione agendo in prima persona;
- hanno maggiore fiducia nei propri mezzi, cercano sempre più soluzioni proprie per il problema specifico e, grazie ai tempi morti più brevi, accumulano meno tensioni interiori;
- mettono alla prova le loro facoltà di espressione sia verbale che non verbale, cercano sempre più il contatto con Te e Noi nella vita di tutti i giorni e affinano la coscienza del proprio corpo.

🕒 Insegnamento in movimento: v. fasc. 2/1, p. 7 e fasc. 7/1, p. 2 e ss.



# 1 La percezione del proprio corpo

## 1.1 Percepire – Muovere – Analizzare

L'educazione motoria cosiddetta multiarea, nella scuola dell'infanzia può fungere da elemento unificante in grado di collegare fra loro i diversi campi di apprendimento. Per la sua stessa caratteristica fondamentale di «essere in movimento», il bambino in età prescolare assimila qualsiasi tipo di contenuti secondo lo stesso schema, che prevede percezione, movimento, azione ed analisi. Anche forme di movimento e di rilassamento meditative rientrano in questa forma di approccio globale.



Si può definire meditativa un'esperienza di tipo intimistico in cui si è completamente assorti nei propri pensieri. Le più recenti teorie dell'apprendimento su base biologica sottolineano in modo sempre più chiaro il significato di una percezione ottimale come presupposto fondamentale dell'apprendimento. Dalla sensomotricità alla psicomotricità, alle forme sociali di relazione, l'essere umano segue il principio ... percepire – muovere – analizzare.

Scoprendo svariate forme di movimento ed esercitando il silenzio, la respirazione, la percezione, il rilassamento e l'allungamento, il bambino impara a migliorare queste importanti capacità. Tali forme vanno quindi inserite il più spesso possibile nella lezione.



Una buona capacità percettiva può essere sostenuta con una offerta mirata di attività variate e interessanti.

## 1.2 Sentire, scoprire e muovere il proprio corpo

Spesso i bambini hanno delle remore a toccare altri bambini. Si tratta di una sorta di pudore che va rimosso, agendo con sensibilità e in modo mirato. Ciò facendo il bambino impara a meglio conoscere la mobilità e la flessibilità del proprio corpo, e nello stesso tempo si stimola il senso del tatto.

**Come si presenta al tatto il mio corpo, o il tuo? Come posso muoverlo?**

**Sentire con la schiena:** Due bambini, con le braccia intrecciate dietro la schiena, si muovono lentamente verso un traguardo. Alternare spesso il ruolo di chi guida il compagno.

- Fra le schiene si infila un pallone, una scatola o un palloncino, da trasportare senza farlo cadere.
- I bambini strisciano sulla schiena sopra panche, materassini, coperte di lana, abituandosi a sentirne la diversa consistenza.
- Scivolare su un sacco di plastica su un pendio innervato.
- Scendere a tutta velocità da uno scivolo.



➞ Percepire il proprio corpo; sentire il compagno

**Percepire le varie parti del corpo:** Un bambino è disteso sotto una coperta. Gli altri ne tastano delicatamente il profilo e indicano man mano le varie parti del corpo. Cambiare spesso e abituare a tastare con delicatezza.

- I bambini sono stesi a terra a occhi chiusi. La maestra (o altri bambini) appoggiano oggetti di peso diverso sulle articolazioni (ad esempio dei sacchetti). I bambini indicano di quale articolazione si tratta (ginocchio, gomito) e distinguono il peso dell'oggetto.



🕒 Apprendere a toccare con delicatezza.

➞ Rappresentazione del corpo, schema corporeo

**Sentire e portare dei pesi:** I bambini ricevono sacchetti di sabbia di peso diverso. Uno di loro procede carponi, mentre un altro gli appoggia delicatamente un sacchetto sulla schiena o su un'altra superficie d'appoggio. Il bambino a terra cerca di trasportare il più a lungo possibile il sacchetto senza farlo cadere, e di sentire il peso sulla schiena.

- Riesce a compiere un dato percorso senza far cadere il sacchetto?
- I sacchetti vengono gettati a terra contraendo velocemente dei muscoli. In quale altro modo si potrebbe farli cadere a terra?
- Ogni bambino ha dei sacchetti di sabbia con i quali cerca di caricare altri. Quando un sacchetto è stato sistemato, il bambino su cui è stato messo cerca di farlo scivolare lentamente lungo il corpo, e quando tocca terra, può riprendere il gioco.

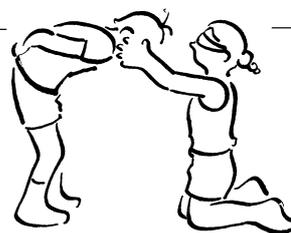


🕒 Valutare il peso

➞ Altri giochi con i sacchetti di sabbia, cfr, fasc. 5/2, p. 26

**Distinguere a occhi chiusi:** I bambini sono seduti o stanno in ginocchio in cerchio. Uno di loro va a mettersi davanti ad un compagno, che lo tasta delicatamente sui capelli, sulle spalle ... e cerca di riconoscerlo.

- Chi individua lo «sconosciuto» dalla camminata, dal modo di tossire, da come canta, salta, ride, suona?



🕒 Da cosa riconosci la mamma? o il papà?

### 1.3 I quattro musicanti di Brema

Ai bambini piace identificarsi con personaggi delle favole o con animali, e in tal modo riescono a vivere in modo globale nuove esperienze. Con i personaggi dei 4 musicanti di Brema si possono fare esperienze sensoriali molto diverse e prendere coscienza del proprio corpo in modo variato.

**Ci lasciamo incantare anche noi!**

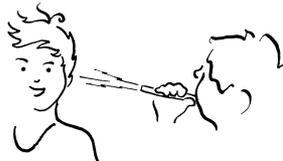
**L'incantesimo:** Usando una bacchetta magica, uno scialle fatato o un altro oggetto, la maestra trasforma i bambini in musicanti, asini, cani, gatti, galli, alberi e briganti. L'inizio e la fine dell'incantesimo sono simbolizzati da un segnale acustico. Nelle altre fasi i bambini si muovono per la stanza al suono di un tamburo.

- Col passare del tempo rappresentare in modo differenziato il comportamento dei vari animali; un cane annusa per terra, scodinzola, si gratta dietro l'orecchio ...



- 🕒 Imparare a distinguere diversi comportamenti e atteggiamenti degli animali.

**I musicanti:** Si suonano strumenti a fiato! Usando delle normali cannuce da bibita o simili, i bambini soffiano su diverse parti del corpo: mani, piedi, braccia, scollatura, capelli. Che sensazione si ha? Dove fa solletico?



- 🕒 Con ogni personaggio i bambini fanno esperienze sensoriali tipiche e scoprono aspetti diversi del proprio corpo.

**L'asinello testardo:** Un bambino carica sulla schiena di un altro (l'asino) uno, due o persino tre sacchetti di sabbia. L'asino, una volta caricato, cerca di sentire il peso, di giocarci e dopo un po' di farlo cadere scuotendosi e impennandosi.

- Quanti sacchetti si possono caricare?
- L'asino si fa anche condurre? O forse scalcia?



- 🕒 Come sentite il peso? Come si può condurre l'asino?

**Il cane che annusa:** Il cane ha un buon olfatto. Per la stanza sono sparsi diversi oggetti dal forte profumo. Al buio (a occhi chiusi o bendati) il cane viene portato a fare una passeggiata. Se sente un profumo, cerca di avvicinarsi e di riconoscerlo (pane fresco, profumo, spezie, frutta tagliata ...).



- 🕒 Riconoscere i profumi.
- 🕒 Come si comporta un cane? Come ci comportiamo con un cane?

**Il gatto che si accarezza:** Usando il dorso della mano i bambini si accarezzano dovunque riescono ad arrivare. Dove fa particolarmente piacere? E dove invece no? Che effetto fa sulle diverse parti del corpo?



- 🕒 Esperienze tattili
- 🕒 Comportamento del gatto? Come ci comportiamo con i gatti?

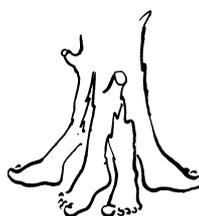
**Il gallo presuntuoso:** Appoggiamo le mani sul petto, inspirando ed espirando profondamente, e cerchiamo di gonfiare il petto, come un pallone. Solleviamo poi leggermente le braccia, muovendoci imperiosi per la stanza e facendo il verso del gallo.

- Pavoneggiarsi, salire su una sedia e fare il verso.



- 🕒 Fare attenzione alla respirazione.
- 🕒 Come si comporta un gallo?

**Gli alberi non si muovono:** Poggiare ambedue i piedi accuratamente al suolo. Sentire tutte le parti del piede a contatto con il terreno. Far penetrare le radici nel terreno, muovendo leggermente il corpo e le braccia. Potete rimanere fermi in questa posizione?



## 1.4 Giocare con i piedi

I piedi sostengono il peso del corpo e gli consentono di stare eretto. Sono molto sensibili, tant'è vero che sentiamo immediatamente se il terreno è duro o morbido, sassoso o fangoso. Quasi sempre i piedi sono chiusi nelle scarpe. Ora però vogliamo giocare un po' con loro!

**Che cosa, e come, sentono i miei piedi?**

**Il pediluvio:** Per ogni bambino servono una bacinella con acqua calda, un po' di sali ed un asciugamano. Mentre sono a bagno, per una decina di minuti, osserviamo attentamente i piedi. Come sono le dita, e i talloni? Cosa si può muovere? E come? Alla fine li asciughiamo con cura.

- 2-3 bambini insieme in una bacinella più grande.



☞ Indicare le parti del corpo

● Se fa caldo anche all'aperto

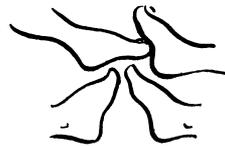
**Massaggiare i piedi:** Ogni bambino riceve un po' di crema o di olio e si massaggia i piedi. Le dita, uno per uno, l'avampiede e la pianta, il collo, i talloni.

- Dov'è particolarmente piacevole?
- Ci sono dei posti dove invece fa male?



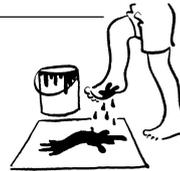
**Il teatrino dei piedi:** I bambini si toccano usando i piedi.

- Con la pianta, le dita, i talloni, il collo, magari con tutti e due i piedi.
- Potete salutarvi o fare dei segnali?
- Giocate con i piedi, delicatamente, con un po' di forza, velocemente ...



**Dipingere con i piedi:** Intingere i piedi nel colore e poi poggiarli sulla carta. Al posto dei colori si può usare una crema oleosa e della carta sottile.

- Com'è l'impronta del vostro piede? La riconoscete?
- Più bambini disegnano insieme un quadro.

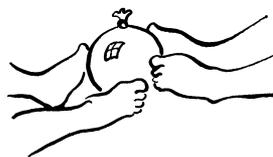


➔ Impronte, dipingere con i piedi

● Lasciare delle tracce (nella neve, con i piedi bagnati)

**Giochi con i piedi:** I bambini, seduti in circolo, girano, piegano, distendono i piedi in tutte le direzioni.

- Mettere delle biglie in una scatola usando solo i piedi.
- Pedalare in aria, da soli o a coppie, tenendo unite le piante dei piedi.
- Passarsi il pallone: a coppie, distesi uno di fronte all'altro, usando i piedi passarsi un palloncino.
- Lo stesso esercizio fatto con i bambini in circolo, magari usando anche un secondo palloncino.



☞ Come usano le zampe gli animali?

**Le ombre cinesi con i piedi:** I bambini sono distesi sulla schiena, distendono i piedi in aria e muovono dita, piedi e ginocchia. Possono anche prendere con le dita piccoli oggetti o abbellire le figure con pezzetti di stoffa. Usando una lavagna luminosa o una lampada molto potente si possono proiettare ombre sulla parete e organizzare un teatrino a braccio.



## 1.5 A terra sono a mio agio

Per il bambino la terra è qualcosa di familiare, che offre sostegno e vicinanza. «Affidare» alla terra il proprio peso significa non dover ricercare costantemente una posizione di equilibrio, potersi quindi rilassare e scoprire in tutta calma il proprio corpo.

**La terra sostiene. Su di essa mi posso rotolare e girare senza paura di cadere.**

**La bambola di pezza:** La metà dei bambini sono distesi sulla schiena, completamente rilassati; fanno una prova per verificare se davvero sono «distesi» al massimo; sollevano delicatamente una mano e la sciolgono, scuotendola leggermente. Se è completamente rilassata, la si può far cadere (facendo attenzione). Ripetere poi con l'avambraccio, il braccio intero, le gambe.

- Come siete rilassati stando allungati a terra?



☯ Si presuppone la reciproca fiducia

**La pancia come cuscino:** Tutti i bambini sono allungati a terra; ognuno cerca una pancia sulla quale appoggiare la testa. Ora tutti sono collegati come le pedine di un domino. Pensarci fa ridere. Quando si ride, la testa si solleva e si abbassa. In condizioni di calma, si sente la pancia sollevarsi ed abbassarsi con il respiro. Prima a coppie, poi tutti insieme.

- Riuscite a respirare tutti con lo stesso ritmo, magari facendo finta di russare?



Ridere è permesso, anzi auspicato!

**Dipingere la schiena:** Un bambino è comodamente disteso in posizione prona, un altro con le dita gli «disegna» una figura sulla schiena. Di cosa si tratta? Prima di fare un nuovo disegno cancellare quello vecchio.

- Con lo stesso sistema disegnare e indovinare lettere.
- Un bambino poggia la mano su un punto preciso della schiena e chiede all'altro di dire dove. L'altro deve localizzare la pressione.



⚠ Trattare gli altri con delicatezza.

**I tronchi d'albero:** I bambini sono distesi a terra con le braccia distese al di sopra della testa, come tronchi d'albero. Rotolano per la stanza, magari su un pendio e poi giù dall'altra parte, a volte uno sull'altro. La metà dei bambini fa rotolare i tronchi.

- Si può ottenere un movimento regolare?
- Il trasporto dei tronchi: Quanti più tronchi possibili sono allineati uno accanto all'altro. Un bambino si adagia trasversalmente su di loro. Il primo tronco inizia a ruotare su se stesso, seguito da tutti gli altri. Il bambino viene trasportato come su un nastro mobile.



⚠ Tutti dovrebbero poter «fare un giro».

**Percorso ad ostacoli:** I bambini compiono uno «slalom» fra alcuni oggetti sparsi nella stanza, carponi, sulla schiena, sul ventre, strisciando. I bambini concordano un percorso e uno «stile» da rispettare.

- Tre bambini concordano fra loro un percorso ed uno «stile» obbligatorio per tutti.
- I bambini riescono a terminare lo slalom senza toccare o far cadere gli ostacoli?



☯ Ostacoli difficili e instabili rendono il gioco più avvincente!

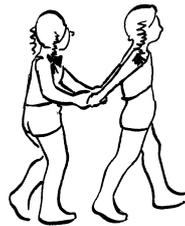
## 1.6 Con le mani avanti

Avec les mains, il est possible d'éprouver toutes sortes de sensations (chaleur, pression...) qui peuvent être exercées. Les mains créent le contact. Le corps se redresse lorsqu'on lance ou agite des objets dans les airs.

**Le mie mani possono sentire, fare segni, dirigere e muovere gli oggetti.**

**Guidare ed essere guidati:** I bambini si spostano per la stanza divisi in coppie, tenendosi per mano. Uno tiene gli occhi chiusi e cerca di reagire agli impulsi che l'altro gli trasmette con le mani: camminare dritto, basso, alto, veloce, lentamente, girare ecc. Gli impulsi possono essere dati tramite un leggero contatto con la punta delle dita, delle palme, con brevi tocchi, con il contatto permanente delle mani sul corpo, con spinte, lievi strattoni.

- Come recepisco gli impulsi? Come li capisco?



➔ Interpretare gli impulsi.

🕒 Come si guida un bambino che non ci vede?

**Le mani calde:** Ogni bambino si sfrega le mani vigorosamente e poi sente come sono calde.

- A coppie, di fronte. Dopo essersi sfregate le mani tenerle vicine a quelle dell'altro e sentirne il calore.
- Sfregare le mani e poggiarle su varie parti del corpo.
- Guidare un altro bambino con le mani, ma senza contatto. Sentite ancora il calore?



🕒 Perché le mani si riscaldano?

**Il serpente:** Da una stoffa per le imbottiture o da carta crespata ricavare delle strisce larghe circa 3 cm e lunghe 2 m. Ogni bambino con il suo nastro cerca di «disegnare» in aria cerchi, spirali e serpentine. Il nastro è il prolungamento del braccio. Si può disegnare anche al di sopra della testa. Per riuscire meglio si può percorrere il profilo di un immaginario serpente che si ha davanti.

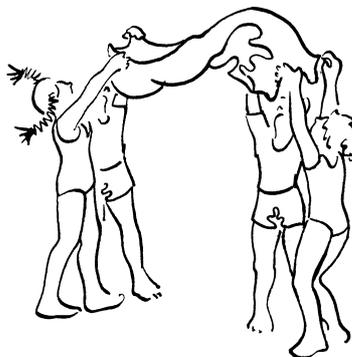
- La rappresentazione è accentuata da una musica «ondulata».



➔ Musiche: ad es. SMETANA: Moldavia; SAINT-SAENS: Aquarium (da: Il carnevale degli animali).

**Le onde:** Un paracadute o un telo di grandi dimensioni viene spiegato a terra e tenuto fermo dai bambini. Poi, tutti insieme, si cerca di formare delle onde; grandi e piccole, lente e veloci. Le onde possono anche salire sopra le teste.

- Poi il telo viene tenuto dalla metà dei bambini, mentre gli altri strisciano al di sotto.
- Alcuni bambini camminano sul telone che si muove e forma onde, come su un tappeto di nuvole.
- Alcuni possono distendersi sotto al telone e osservare da sotto il mare che ondeggia.
- I bambini tutti insieme cercano ora di muovere il telo facendo in modo che si riempia di aria e voli via una volta lasciato. Allo scopo tutti insieme dovrebbero alzare di scatto il telo il più possibile in alto, aspettare il riflusso dell'aria e poi lasciarlo andare contemporaneamente.



🕒 Se possibile anche all'aperto.

## 2 Respirazione

### 2.1 La respirazione è una funzione vitale

#### Imparare a respirare correttamente

Nei trattati sulla salute una «corretta respirazione» riveste un ruolo molto importante. Con questo termine si intende la respirazione completa (diaframmatica, addominale, toracica e costale). I bambini piccoli respirano sovente in modo del tutto spontaneo a livello addominale. I bambini in età prescolare spesso perdono questo modello di respirazione spontanea e tendono a tipi di respirazione limitata, come una respirazione «piatta» o inspirazione «frettolosa» ed espirazione troppo breve. Per evitare che ci si abitui a modelli di respirazione sbagliata, si deve richiamare continuamente l'attenzione dei bambini su una respirazione naturale e completa (profilassi, coscienza del corpo).

Gli esercizi di respirazione sono più efficaci se eseguiti in un locale ben arieggiato o all'aperto. Anche dopo un gioco impegnativo, una passeggiata o un'escursione si possono inserire degli esercizi di respirazione. Prima di ogni attività di educazione respiratoria vale la pena di eseguire alcuni esercizi «di riscaldamento», come:

- stiracchiarsi, distendersi e allungarsi come un gatto;
- sbadigliare a piena bocca, gemere.

Alcuni presupposti per svolgere meglio gli esercizi respiratori:

- vestiti leggeri e comodi;
- non essere a stomaco pieno;
- sufficiente tempo, per poter sentire il respiro;
- se possibile esplorare e scoprire la respirazione senza fare rumore;
- scoprire la espirazione anche come elemento del rilassamento.

#### Presenza di coscienza dell'atto respiratorio

La respirazione può essere suddivisa in due parti. L'inspirazione funge da fase attiva, in cui viene introdotta nell'organismo «energia vitale» (ossigeno ecc.). L'espirazione scioglie eventuali tensioni e elimina sostanze nocive. Tramite esercizi di respirazione attivi viene sostenuta una respirazione attenta e consapevole.

#### Respirazione e rilassamento

Una respirazione profonda «ravviva» e favorisce il benessere psicofisico. Una respirazione «rilassante» ovvero con espirazione prolungata e continua, contribuisce a far trovare la calma interiore (cfr. in proposito MÜLLER, 1984, p. 71 ss.). Inspirando profondamente immaginiamo di introdurre nel corpo forza ed energie e di «rivitalizzare» anima e corpo. Espirando lasciamo andare tutto quello di usato e inutile che abbiamo dentro di noi. La relazione fra la respirazione e la vita psico-affettiva può essere osservata particolarmente bene nei bambini in età prescolare. Trattenerne il fiato quando si ha paura, o la respirazione rapida ed affrettata in caso di eccitazione, sono ad esempio lo specchio delle emozioni che il bambino prova.



## 2.2 La respirazione corretta

Di solito i bambini in età prescolare usano spontaneamente ancora la respirazione addominale. Con l'educazione motoria ci si sforza in particolare di far prendere coscienza della respirazione e di utilizzare l'innata voglia di giocare dei bambini per inserire nella giornata delle «pause per respirare».

**Inspiro profondamente ed espiro lentamente.**

**Giocare con l'espiazione:** Accendiamo una candela. Soffiando leggermente ne facciamo tremolare la fiamma, ma senza spegnerla.

- 2 o 3 bambini cercano di «indirizzarsi» a vicenda la fiamma di una candela. In questo modo imparano ad espirare in modo regolare e fluido con la bocca.
- Disporre candele a diverse distanze ed accenderle, avendo cura di controllarle. Dopo una profonda inspirazione addominale i bambini cercano di spegnerle con una esplosione respiratoria.



⊗ Non accendere le candele in posti pericolosi; controllare i bambini mentre giocano.

⇒ Ev. per una festa di compleanno.

**Gioco di corsa, «la sirena»:** Dopo aver inspirato una sola volta, corriamo imitando ad alta voce e senza interruzione la sirena della polizia «Pii Poo Pii Poo ...».

- La sirena è il nostro «motore». Chi riesce a percorrere la maggiore distanza tenendo il motore alto e regolare?
- Gioco d'inseguimento: Un bambino insegue gli altri con la macchina «a fiato». Chi viene preso diventa a sua volta poliziotto. Se nessuno viene fermato, la maestra indica a voce chi deve dare il cambio al poliziotto.
- Se non ha catturato nessuno, il poliziotto diventa una lepre, inseguita da tutti gli altri non appena smette di imitare la sirena per prender fiato. Riesce a mettersi in salvo in un nascondiglio concordato in precedenza (linea, zona)?



⇒ Chi conduce il gioco decide in casi dubbi.

**Percepire la respirazione:** Cerchiamo di sentire la nostra respirazione in diversi modi e di esercitarla:

- Far sentire al bambino, usando le mani, le onde respiratorie nell'addome, nel petto, sul fianco, nei polmoni, nella trachea, nel naso.
- Sentire il proprio respiro sul dorso della mano.
- Soffiare delicatamente sulla nuca di altri bambini.
- Riscaldare con il fiato le mani fredde.
- Sciogliere con il fiato le incrostazioni di ghiaccio.
- Gonfiare un palloncino e sentire poi l'aria uscirne.
- In aula o all'aperto, correre liberamente fino a non aver più fiato e poi fermarsi ad ascoltare e sentire la respirazione più affannosa e il battito del cuore più rumoroso.
- Far sentire dal vero cos'è una pausa respiratoria, tratteneendo il fiato, ed attendere fino a quando la respirazione riprende.
- Dirigere con il fiato una pallina da ping pong che galleggia in acqua.
- Alcuni bambini sono disposti piuttosto stretti intorno ad un tavolo. Tutti cercano di soffiare via la pallina da ping pong che si trova al centro. Dove va a finire a terra?



⇒ Far descrivere ai bambini ciò che provano.

⊗ Tematizzare le paure legate alla respirazione; mostrare il rapporto esistente fra respirazione profonda e leggera in relazione alla sensazione di paura.

## 3 Rilassamento

### 3.1 Esercitare il silenzio e l'attenzione

Lo stato di assorto abbandono in cui sprofonda il bambino durante il gioco, ascoltando una favola interessante o osservando un'illustrazione, si avvicina molto all'atteggiamento assunto dagli adulti durante la meditazione. L'involontario «sprofondare in sé stessi» e nell'osservazione delle cose, il rimanere completamente assorbiti, tipico del bambino, viene definito da DESSAUER (1961) appunto «meditazione innata». Questa spontanea, naturale capacità di attenzione del bambino serve ad elaborare in modo approfondito le esperienze e le scoperte fatte nella vita di tutti i giorni.

Nell'età prescolare i bambini sono spesso già usciti dalla fase del rapporto con una sola persona. L'altro viene riconosciuto come tale e quindi differenziato. La docente che ha compreso il senso profondo del comportamento premeditativo (ad es. quando il bambino gioca, ascolta, sente, guarda ecc.), sosterrà i bambini offrendo loro possibilità di meditazione. Di seguito riportiamo la definizione che TILMANN dà delle esperienze di tipo premeditativo del bambino piccolo. «Lo sguardo del bambino, stupito, aperto, globalizzante, che consente all'altro di penetrare fin nel suo intimo, senza volerlo analizzare con la ragione (...) la percezione non limitata da uno scopo preciso, ma che vuole piuttosto comprendere l'essere nel suo complesso e andare fino in fondo, infine il soffermarsi, il ripetere, l'assaggiare, il provare, il lasciarsi prendere, l'accogliere fino nell'intimo, il divenire tutt'uno» (TILMANN in BODEN, 1978, pag. 155).

Nella scuola dell'infanzia si deve mantenere e sviluppare fra mille cautele la capacità del bambino di perdersi nel presente. Negli esercizi del silenzio di Maria Montessori troviamo una pratica tradizionale che conduce il bambino in età prescolare verso gli esercizi meditativi di attenzione. Con esercizi di ascolto e differenziazione si contribuisce ad affinare il patrimonio di percezione del bambino. Questo agire quasi meditativo, nelle forme elementari del camminare, correre e ballare, consente al bambino in età prescolare di prepararsi ad esperienze fisiche più complesse.



## 3.2 Tensione – Rilassamento

Gli esercizi di tensione e rilassamento che seguono sono in parte tratti da giochi molto conosciuti. In modo del tutto naturale si prova ad es. a fermarsi all'improvviso in una data posizione o ad assumere stati di tensione, del corpo intero o di parti di esso, tipiche della danza.

**Mi sento duro come una tavola o morbido come una spugna.**

**Il risveglio:** I bambini sono stesi a terra ed immaginano di essersi appena svegliati. Si stiracchiano, distendendo ed allungando uno ad uno mani, braccia, piedi e gambe, sempre sollevandoli dal suolo.

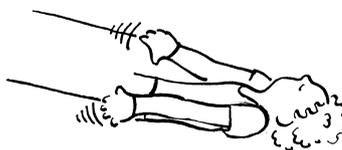
- Mantenere per un po' la tensione.
- Un'espiazione rumorosa fa parte del risveglio.



⊙ Come ti svegli?

**L'elastico:** I bambini sono stesi a terra sulla schiena, a occhi chiusi, rilassati e concentrati. Immaginano di avere alle mani e ai piedi degli elastici, che vengono tesi e poi lasciati andare lentamente.

- Sentite come braccia e gambe si allungano?
- Il braccio destro, poi il sinistro, ora la gamba destra, la sinistra, braccio destro e gamba sinistra ...



**Il materassino di gomma:** Un bambino disteso a terra fa finta di essere un materassino di gomma. Il materassino si riempie lentamente di aria (stato di tensione in tutto il corpo da mantenere per un po'). Un altro bambino controlla se tutte le parti del materassino sono piene d'aria (se c'è tensione). Si fa ora uscire l'aria dal materassino. Segue un ulteriore controllo, stavolta per accertarsi se è vuoto (tutte le parti del corpo sono rilassate).

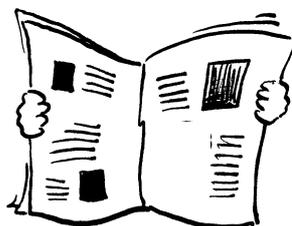
- Alcune parti del corpo vengono scosse fino a quando ne esce tutta l'aria e si presentano pesanti e rilassate.
- È possibile anche gonfiare singole parti del materassino (braccio destro, braccio sinistro, gabbia toracica, addome, gamba destra, sinistra ...)?

⊙ Prendere il materassino e giocarci.



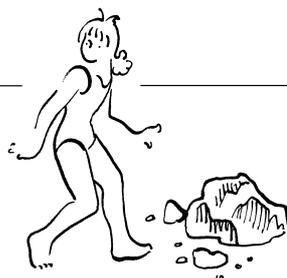
**Non farti scoprire:** Un bambino fa finta di leggere un giornale, rivolto verso la parete di fondo della palestra. Gli altri, partendo dalla parete opposta, vogliono andare a sbirciare al di sopra delle spalle del compagno le notizie del «giornale». Non appena chi legge si volta, gli altri si bloccano nella posizione in cui si trovano. Chi viene scoperto in movimento deve ripartire dall'inizio.

- Chi riesce a dare uno sguardo al giornale (toccare chi fa finta di leggere) senza essere scoperto può prendere il posto del lettore.



⊙ La maestra fa da giudice nei casi litigiosi!

**Statue di sale:** I bambini si muovono nel locale ascoltando della musica. Non appena questa viene interrotta, si bloccano come pietrificati nella posizione in cui si trovano. Devono cercare di mantenere la tensione del corpo fino a quando la musica non ricomincia.



⊙ Evitare le pause troppo lunghe.

### 3.3 Allungarsi – Piegarsi – Distendersi

I bambini in età prescolare di regola sono molto mobili, ed è importante che questa mobilità articolare venga mantenuta. Si tratta di una abilità che deve essere stimolata e mantenuta tramite esercizi in forma ludica, soprattutto per la muscolatura della schiena.

**Posso allungare, piegare e distendere facilmente il mio corpo.**

**Rotondo come un riccio:** Un bambino dotato di buona mobilità riesce con facilità ad assumere un atteggiamento di massima raccolta, con la fronte il più possibile vicina alle ginocchia. Un bambino con la muscolatura indurita ha bisogno di esercizio per aumentare la mobilità della colonna vertebrale.

- Il riccio seduto: siediti sui talloni, distendi la schiena e afferra i piedi con le mani. Rimani così per un po'.
- Piegati in avanti senza lasciare la presa ai piedi. Stenditi verso i piedi, solleva i glutei lentamente e arcua la schiena portando la testa vicino alle ginocchia.
- Ora muoviti a quattro zampe; non appena vedi un pericolo ti chiudi subito a riccio.



☞ Indicato anche come esercizio per una pausa attiva. Buono anche per l'irrorazione di sangue al cervello.

**Rotolare come una palla:** Con il rotolamento si incrementa la mobilità della colonna vertebrale.

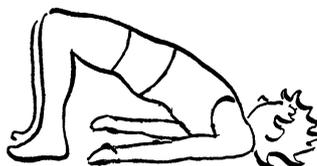
- Rotolare di lato: Distenditi a terra sul fianco destro (corpo teso, braccia tese al di sopra della testa). Rotola come un tronco d'albero (gambe unite) verso sinistra, fino a quando non ti trovi disteso sul fianco sinistro, e poi torna nella posizione di partenza.
- Rotolare all'indietro: Partendo dalla posizione seduta a gambe tese: Piegati in avanti, gambe unite, testa abbandonata sul petto, palme delle mani verso il basso. Esercita una pressione sulle palme delle mani e porta lentamente le gambe al di sopra della testa. Tieni le gambe tese e vedrai che i piedi toccano terra o si avvicinano ad essa. Premi sulle mani e ritorna lentamente nella posizione iniziale.
- Rotola come una palla in tutte le direzioni.



☉ Prevedere spazio sufficiente.

**Apri e chiudi la porta:** Sollevando ed abbassando i glutei si apre e si chiude una porta attraverso la quale può strisciare un altro bambino.

- Disteso sulla schiena, con le gambe flesse. Appoggia le mani sul pavimento, ai due lati del corpo, come sostegno, alza i glutei tanto in alto da consentire agli altri bambini di strisciare attraverso la porta senza toccarti.
- Il bambino che si avvicina strisciando può ordinare «aprite!» e poi «chiudete!».



⚠ Se necessario con aiuto.

**Grande come un abete:** Siediti rilassato a gambe incrociate. Immagina di essere un grande abete. La schiena è dritta e le braccia sono distese al di sopra della testa. Le palme delle mani si toccano e formano i rami (radici).

- Si alza il vento; l'abete si piega in tutte le direzioni, ma non cade mai.



☞ Anche come esercizio per la pausa attiva!

## 4 Movimento ritmico

### 4.1 Mouvements rythmiques élémentaires

Nell'eseguire un movimento ritmico il bambino vive un'intensa esperienza estetica ed una piena soddisfazione, perché il senso estetico e l'abilità motoria sono strettamente collegate fra di loro.

Il primo incontro del bambino con il suo mondo e la sua prima educazione sono basate sulle sensazioni interiori. Con l'andar del tempo le sue percezioni sensoriali richiamano in lui risposte motorie attive in cui a livello inconscio vengono inglobati dei ritmi. Esempi di movimento che si ripetono continuamente nel vissuto quotidiano del bambino contribuiscono allo sviluppo del suo senso ritmico innato. I bambini cantano molto e volentieri, imparano rapidamente motivetti e si muovono in modo del tutto spontaneo al ritmo della musica.

In versi, storie, canzoncine e giochi musicali il bambino vive momenti ritmici, che risultano di notevole importanza per l'ampliamento e l'approfondimento del senso ritmico. In collegamento con il movimento il bambino apprende l'intima connessione fra linguaggio, musica e movimento.

*Spunti per il movimento ritmico:*

- Utilizzare la lingua per raggiungere una ritmizzazione dei movimenti, ad es. scegliere un verso o una filastrocca ed applicarli contemporaneamente sia dal punto di vista del linguaggio che del movimento.
- Cantare una canzoncina e contemporaneamente fare una rappresentazione del movimento.
- Utilizzare cicli ritmici presenti in natura o nell'ambiente circostante per il movimento e le ripetizioni, ad es. giorno e notte, il treno.
- Imitare stando sempre in movimento l'andatura di diversi animali, come ad esempio il galoppo del cavallo o la corsa a balzi della lepre ...
- Sperimentare in forma ludica l'andamento temporale; ad es. imitare un trattore che avanza facendo continue pause, un'automobile che sfreccia davanti a noi, cavalli che ci passano vicini al galoppo ...
- Accompagnare con la voce o con strumenti piccole sequenze di movimenti, facendo sentire e sperimentare al bambino il loro andamento ritmico.
- Far scoprire le variazioni da forte a piano, da pesante a leggero; ad es. pestare i piedi per terra e poi camminare in punta di piedi; marciare pesanti come un elefante, poi saltellare leggeri come scimmie.



🔗 Creare riferimenti agli altri settori dell'insegnamento.

## 4.2 Da conchiglia a conchiglia

Gli esempi che seguono prendono le mosse da semplici rime e storielle, che spesso nascondono diversi ritmi. Con la fantasia e giocando i versi possono essere usati per infinite forme di linguaggio e di movimento.

**Cantiamo, curando il linguaggio ed il movimento.**

**L'indovinello:** I bambini e la maestra sono seduti in cerchio; la maestra legge una riga dopo l'altra, i bambini ripetono facendole eco. Tono di voce e intonazione cambiano spesso: forte, piano, sussurro, sotto-voce.

- Scegliere melodie semplici ma complete.
- Riprendere anche idee dei bambini.

➔ Le notizie passano di bocca in bocca!

**Giocare con le parole:** Rappresentare l'indovinello «Da conchiglia a conchiglia» con voci e atteggiamenti diversi, suggeriti prima dalla maestra, poi dai bambini stessi:

- arrabbiato (con i pugni chiusi);
- gentile (sorridente);
- misterioso (sussurrando nell'orecchio);
- allegro (alzando le braccia in aria) ...



🗨️ Collegare ogni colloquio con un movimento.



**Giocare con il ritmo:** La storiella «Da conchiglia a conchiglia» viene cantata e rappresentata in diverse varianti tutti insieme. Tutte le idee vengono riportate sotto forma di semplici melodie o canzoncine inventate sul momento, accompagnate da movimenti sempre diversi, ma sempre facili:

- la corale maschile (voce profonda, atteggiamento composto);
- il coro femminile (con voce più alta);
- il canto popolare (accompagnato da una danza);
- la canzone di successo (fingendo di avere un microfono in mano);
- il pezzo jazz (battere il tempo con le mani e i piedi);
- in stile rap (battendo le mani) ...



🗨️ Storia da conchiglia a conchiglia. Tradizioni, usi: coro maschile, coro in costume, canti popolari ... ecc.

**Giocare con le poesie:** Man mano presentare poesie sempre diverse, dapprima sottolineandone il ritmo, poi, inserendo man mano le parole ed il movimento. Stimoli per giocare.

- Ripetere più volte alcune righe;
- Passare da piano a forte, da lento a veloce.

🗨️ Collegamento di movimento e linguaggio usando una poesia adatta allo scopo.

### 4.3 I quattro musicanti di Brema in movimento

Come continuazione delle esperienze sensoriali, (→ cfr. fasc. 2/2, p. 6) i bambini scoprono qui diversi ritmi. I personaggi dei musicanti di Brema si muovono seguendo ciascuno un suo ritmo: con velocità diverse, con calma o nervosamente, con passo pesante o con leggerezza.

**Marciamo come una banda.**

**Il brigante silenzioso:** Ci muoviamo in silenzio come ladri che non vogliono farsi scoprire, da un nascondiglio all'altro; muoversi rapidi e silenziosi, fermarsi. Con passo pesante ritorniamo poi nel nostro covo nella foresta; passi pesanti e lenti. Alternare le due forme, cantare al rientro.



→ Collegamento con pag. 6

**La banda in marcia:** I bambini marciano per la stanza e fingono di suonare uno strumento musicale; usare gli ottoni! Alternare fra movimento in avanti e pause, ad es. marciare per due volte otto passi e poi segnare il passo per otto tempi.



→ La maestra suona il tamburo, battendo il ritmo della marcia sul tavolo o con le mani.

**L'asinello testardo:** Gli asini si muovono per la stanza, non obbediscono, scalciano, scuotono la testa - tutti insieme si muovono con uno di questi ritmi a caso. Si può creare una piccola sequenza corsa, pausa, scuotimento, che può essere ripetuta.



→ Eseguire anche ritmicamente!

**Cani che fiutano.** Ci muoviamo strisciando sul ventre o carponi imitando il cane che segue una traccia. I movimenti sono brevi, piuttosto nervosi. Alternare il movimento con pause in cui il cane si solleva e scodinzola stando fermo sul posto.



**Il gatto sornione:** Con movimenti lunghi i bambini si accarezzano con il dorso della mano. Accompagnare il movimento con la respirazione e russando, e incominciare un nuovo movimento ogni volta che si inspira (mantenere a lungo la tensione).



→ Movimenti legati. Anche a coppie.

**Il gallo impettito:** Con il petto gonfio ci mettiamo in mostra a passi piccoli e brevi per tutta la stanza, ogni tanto sbattiamo le ali e alziamo la tesa per cantare. Eseguire alternando i movimenti. Fare attenzione alla diversa dinamica dei singoli movimenti; breve corto, lungo.



→ Movimento staccato.

**Alberi che oscillano:** Rappresentiamo gli alberi nella foresta dei ladri. Il vento soffia a diverse velocità, facendo muovere gli alberi. In piedi a gambe larghe, ben fermi sulle gambe, le braccia larghe. Oscillare da un lato e dall'altro, alzando ed abbassando le braccia.



→ Accompagnare con la voce, dalla brezza alla tempesta

## 5 Recite

---

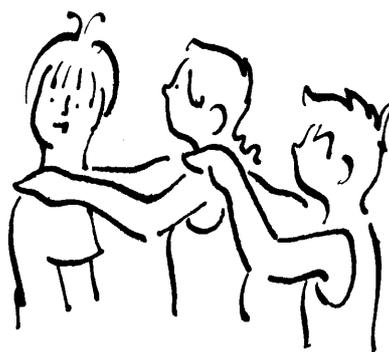
### 5.1 Ci cimentiamo in un piccolo «Musical»

Nella scuola dell'infanzia le favole che integrano il movimento fanno parte dell'attività quotidiana. Si può prendere le mosse da temi, figure, oggetti, capi di abbigliamento.

Di seguito cerchiamo di mostrare in che modo un tema possa essere rappresentato tramite il movimento. Al centro dell'attenzione si trova la fantasia dei bambini; le loro idee devono confluire nell'intero processo ludico-rappresentativo.

➔ Interpréter: Voir Bro 1/1, p. 9 et bro 2/1, p. 10

L'elemento alla base di un lavoro teatrale scolastico è l'esperienza di gioco che in esso si nasconde. Improvvisando e provando in modo creativo singoli complessi tematici, situazioni, figure ecc., si creano le basi per una recita viva, espressiva e a misura di bambini. Allo scopo si deve lavorare prendendo le mosse dalle numerose esperienze di movimento e dalle semplici esperienze di teatro dei bambini stessi. L'importante è riuscire a filtrare da un materiale già esistente, non concepito espressamente per questo livello scolastico, gli elementi che si possono utilizzare con i bambini. A voler essere precisi, quindi, si dovrebbe dire che si organizza uno spettacolo liberamente tratto da un musical o da una qualunque altra opera. Questa libertà nel trattare i pezzi teatrali e nella loro interpretazione dovrebbe comunque essere applicata anche nel caso di materiale specifico per il livello scolastico.



## 5.2 Dal gioco al «Musical» a misura di bambini

I giochi di rappresentazione costituiscono una parte importante dell'educazione motoria e consentono di fare esperienze globali. Partendo da alcuni esercizi fondamentali si arriva a proposte specifiche ed infine a suggerimenti per la messa in scena del musical «Cats».

**Ci mettiamo nella pelle di un gatto e recitiamo in un teatro di gatti.**

**Esprimersi con il corpo:** Eseguendo diversi compiti i bambini apprendono come possono parlare ed esprimersi tramite il proprio corpo.

- Andature: avanti, indietro, di lato, su neve alta, su pietre bollenti, sul ghiaccio. A un segnale bloccarsi. Galoppare come cavalli, avanzare cauti come ladri, sbattere i piedi, strisciare. Tutti camminano, a stretto contatto (sono incollati in un punto del corpo).
- I contrari: Camminare come un nano/gigante, bambino /vecchio, regina/strega, soldato/ladro, robot/funambolo.
- Rumori: Chiedere ai bambini di sottolineare le diverse andature con un rumore. I bambini accompagnano la propria andatura (riprendere con i contrasti). Un gruppo accompagna il movimento di un bambino. Un bambino/gruppo si muove secondo i rumori.
- Improvvisare i movimenti sui rumori: Strappare un giornale, pietre che cadono, sedie rovesciate ... sulla base di un metronomo o di una musica «sferica» neutrale.
- Con stati d'animo: triste/allegro, buono/cattivo...
- Fare dei rumori usando materiali che si trovano in giro (porte, finestre, sedie, cestino della carta, carta, legno).
- Mettere in evidenza i rumori usando il corpo (battere o schiacciare le dita, sbattere o strusciare i piedi a terra, schiacciare la lingua o le labbra).
- Generare suoni con la voce (forte - piano, alto - basso, gentile - iroso, piagnucoloso - allegro, tubare, mormorare, brontolare, rantolare ...).
- Riconoscere le voci e far giocare: quando le persone parlano, gridano, cantano così (ad es. forte, un linguaggio inventato), sono ...



⇒ Le proposte dei bambini sono da riprendere assolutamente. Suddividere sempre i bambini in due gruppi; gli uni eseguono, gli altri osservano.

⇒ Da contrasti chiari e differenze molto più sottili.

⇒ Improvvisazione di movimento.



**Come si muovono i gatti?** Raccontare storie o le proprie esperienze, mostrare foto, far giocare; prendere un gatto o visitare una famiglia dove ce ne siano. Le osservazioni fatte vengono fatte confluire nel gioco.

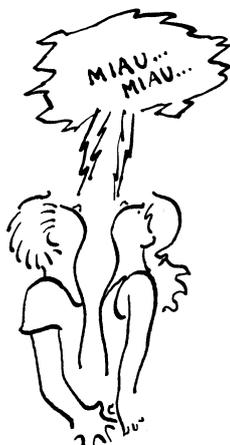
- Avanzare furtivi, acciambellarsi, stirarsi, inarcare la schiena, smorfie a bocca aperta, afferrare rapidissimi qualcosa. Giochi di reazione.
- I mimi: 2 bambini si mettono uno dinanzi all'altro. Uno fa il gatto (leccarsi le zampe, pulire le orecchie, bere latte ...), e l'altro man mano lo imita. Gioco di reazione: al primo movimento non adatto a un gatto (ad es. battere le mani, pulire i denti, soffiarsi il naso ...) il bambino che fa i movimenti scappa via e l'altro deve inseguirlo.

⇒ Imitare anche altri animali e i rumori, le andature e i movimenti corrispondenti.



**Suoni da gatto – musica da gatto:** I bambini imitano ed interpretano i rumori tipici dei gatti.

- Un bambino imita uno dei rumori prodotti dai gatti - lui stesso o un altro imita l'animale: ronfare soddisfatti, espressione aggressiva, miagolio petulante per chiedere qualcosa. Inscenare un dialogo fra gatti.
- Far inventare e raccontare una storia sui gatti, sottolineandola con miagolii vari (mamma gatta cerca i gattini in diversi posti, incontrando diversi animali: mucche, galline, cani).
- Raccontare o far raccontare ancora una volta la stessa storiella, ma sottolinearne le azioni con uno strumento musicale (i bambini portano a scuola strumenti o utensili da cucina per far musica). Sottolineare in modo particolare determinati aspetti; pericoli, tensioni, noia, tuoni e lampi, pioggia.

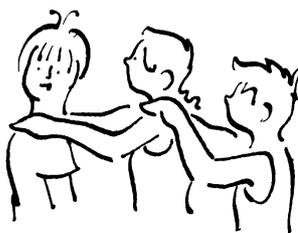


⇒ Iniziare con del materiale (meno personale e possibilità maggiori della sola voce) per i bambini più timidi è più semplice.

☞ Provare le diverse possibilità espressive della voce.

**Conoscere i personaggi del musical:** Raccontare la storia di Skimbleshanks, il gatto della stazione. In questo modo i bambini fanno la conoscenza con il personaggio e l'ambiente dove si svolge la storia. Poco a poco mettiamo in scena quello che sentiamo, in forma ludica e usando costumi e materiale di scena improvvisati.

- Introduciamo una versione italiana della canzone «the railway cat». Inizialmente apprendiamo il ritmo senza mezzi ausiliari (battiamo le mani, pestiamo i piedi a terra, con la bocca, con il torace, le cosce ecc., da soli, a coppie - come facciamo con le canzoni con movimento), e prestiamo attenzione al cambiamento di ritmo: da lento a molto veloce (come un treno). Lo stesso poi con gli strumenti ritmici.
- Il treno si ferma, parte, prende velocità e poi scompare. Tutti i bambini formano il treno. Il macchinista (cambiare il ruolo) di volta in volta dà il tempo con uno strumento musicale. Prima movimenti lenti e sincroni sul posto, poi accelerare e avanzare. Quando il movimento è stato perfezionato accompagnarlo con rumori della bocca, mentre un secondo gruppo canta la canzone appena imparata.



⇒ Coinvolgere i bambini nell'elaborazione della storia; creare nuovi ruoli e figure.

☞ Imparare in un'altra lingua (Testo: v. p. 18).

**Mr. Cat fa il detective:** Ispirandoci a Macavity-The-Mystery-Cat, che da noi non compare, inventiamo tre «gatti poliziotto» (Mr. Cat), che ci guideranno attraverso le varie vicende: dalla scena con Rum Tum Tugger, alla prova dell'orchestra di gatti con Rosalinde, al mago Mr. Mistopheles (con la creazione dell'apprendista stregone) fino al ballo dei gatti.

- Un bambino strega gli altri con la sola forza dello sguardo. Essi cadono dalla sedia per mostrare che sono incantati o assumono una particolare posizione tipica di un animale (animali diversi). Il poliziotto deve scoprire chi è il mago.
- Si nasconde un oggetto. I detective lo cercano, gli altri li aiutano come nel gioco acqua e fuoco
- Si osserva attentamente un bambino; poi lo si copre parzialmente o si cambia qualcosa in lui. Chi si accorge delle modifiche?



⇒ Ballo dei gatti = Jellicla.

⇒ Anche battendo le mani (piano = acqua; forte = fuoco).

- Mr. Cat come detective: esercizi generali di osservazione e imitazione (immagine speculare, imitare camminata e semplici azioni – magari aggiungendo rumori). In fin dei conti c'è sempre un detective che osserva attentamente che tutto sia fatto nel modo giusto. Anche in questo caso coinvolgiamo sempre l'intero gruppo e cambiamo spesso i vari compiti.



⇒ Cannocchiale, lente di ingrandimento (con un rotolo vuoto di carta da cucina, una racchetta da ping pong).

**Canzone «Memory»:** Come «The Railway Cat» in inglese. Si può naturalmente scegliere una canzone in italiano, che i bambini conoscono già o da imparare insieme a loro.



🎵 Forme di esercizio ritmico - musicali

**Nostra versione di «Cats»:** Imparando a conoscere i vari personaggi e l'ambiente in cui si muovono abbiamo ora a disposizione le varie tessere del mosaico con le quali – tramite un gioco di recitazione ed il racconto – possiamo davvero elaborare un nostro musical.

- Attribuzione dei ruoli: Ora vengono attribuiti (in modo pressoché definitivo) i vari ruoli, lasciandoci aiutare anche dai desideri e dalle reazioni osservate nei bambini durante la fase di preparazione, dalla constatazione di quali scene sono rimaste più impresse a chi e chiedendo ai bambini stessi.
- Il lavoro in scena: Grazie ai giochi e agli esercizi svolti in precedenza, una buona parte del lavoro è già fatta. Quello che rimane è più questione di organizzazione che di messa in scena (entrate in scena, uscite, passaggi di scena, orientarsi verso il pubblico ...).



🗺️ Pianificare insieme. Delegare compiti e responsabilità.

**Linguaggio ed espressione:** Quello che spesso rimane ancora da fare all'ultimo momento è curare eventuali difetti nella lingua e nell'espressione: parlare in modo lento e chiaro e movimenti (piuttosto) lenti e caricati può essere anche appreso in forma ludica.

- Parlare forte: Un bambino in giardino ripete ad uno che si trova in aula la propria parte attraverso la finestra chiusa.
- Disturbi: Due bambini devono comunicare fra loro (trasmettersi una comunicazione) da un angolo all'altro dell'aula, mentre fra di loro si odono le onde del mare o si scatena un temporale, o ancora passa una mandria di bestiame selvaggio (gli altri bambini).
- Ripetere: mettiamo una sedia al centro del palcoscenico. Un bambino ci si siede e formula una frase, che poi viene ripetuta dal gruppo intero (eco). Ora tocca al prossimo ...
- Collegare movimento e linguaggio: Un bambino si mette in mezzo, parla e si muove. Gli altri cercano di ripetere sia le parole sia i movimenti.



🎓 Scuola di dizione.

⚠️ Mostrarsi vicendevolmente premurosi.



## 6 Danzare

---

### 6.1 Carattere e concezione del movimento

Nei bambini la danza si esprime in primo luogo per il tramite di movimenti spontanei ed elementari, che rappresentano esperienze della vita di tutti i giorni, fatte nella natura o provenienti dal mondo delle favole e dell'immaginazione. Nella maggior parte dei casi i bambini si esprimono in modo fantasioso e personalissimo, con ritmi semplici e frequenti ripetizioni. Nella danza con i bambini pertanto, accanto a giochi tradizionali, troviamo anche forme individuali e inventate del movimento, e nuove composizioni frutto del lavoro di tutta la classe.

➔ Danzare: cfr. fasc. 2/1, p. 7

Si usano forme di movimento basate sulla percezione sensoriale del proprio corpo e sull'esperienza del singolo bambino. Giocando e sperimentando con diversi materiali si possono fare svariate esperienze motorie. Anche se le condizioni quadro sono date, si sviluppa un'espressione personale; non ci si dovrebbe limitare a movimenti strettamente regolati, ma si dovrebbe piuttosto cercare costantemente nuove forme, con l'aiuto di materiali, immagini e idee sempre nuove.

Con danze adatte ai bambini si vuole raggiungere una percezione differenziata del mondo circostante, imparare ad agire su di esso, anche ricorrendo ad elementi come musica, pittura e disegno (🎨 educazione estetica).

➔ Recitare:  
cfr. fasc. 2/1, p. 6

### 6.2 Suggerimenti didattici

Danzare significa movimento ritmico-dinamico ed espressione di ciò che si sente. In particolare la danza con i bambini deve:

- assumere forme ludiche e vivaci (essere gioco);
- esprimere sensazioni ed esperienze;
- assumere sempre una dimensione fantastica.

#### Danzare in modo ludico e vivace

- Per mezzo di figure e storielle, toccando e sentendo si dovrebbe stimolare la fantasia, e danzare lasciandosi trasportare da essa.
  - Raccontando delle favole creare un'atmosfera in grado di stimolare i bambini a danzare.
  - Far finta di essere cavalli, lumache, pesci o altri animali, sempre facendo in modo che ogni bambino abbia i propri spazi.
-

### Espressione di sensazioni ed esperienze

- Scegliere un tema dal vissuto dei bambini (ad es. in inverno la «danza dei fiocchi di neve»).
- Mostrare ai bambini un libro illustrato, raccontar loro una favola e invitarli a trasporla tutti insieme in danza, entro un ambito dato.
- Invitare i bambini ad esprimere spontaneamente in movimenti di danza una determinata musica.
- Dare ai bambini la possibilità di vivere sé stessi ed esprimersi in diverse situazioni.
- Far vivere al bambino esperienze variate: bosco in autunno, pioggia, vento, banchi di nebbia ... e poi trasporre in movimento quanto si è vissuto.



### Usare la danza come strumento creativo

- Tramite compiti di percezione raccogliere esperienze sul proprio corpo ed esprimerle poi in una semplice forma guidata.
- Creare situazioni in cui si possano raccogliere esperienze motorie variate, ad es. osservare il guscio di una lumaca ed eseguire dei movimenti simili.
- Incoraggiare i bambini a utilizzare e sentire materiali poco comuni.
- Cercare esperienze motorie di contrasto.
- Trovare movimenti individuali tramite immagini.

Ogni danza si basa su una data idea di rappresentazione, che attribuisce la forma, determina l'ambito spaziale e temporale, stabilisce l'uso di mezzi espressivi e impone l'andamento e la suddivisione in parti.

#### *Alcuni suggerimenti:*

- Usare come idea di base la forma di una canzone (strofa/ritornello): nella strofa un solista o due bambini al centro del circolo, nel ritornello tutti insieme in circolo.
- Con oggetti e materiali vari creare un paesaggio di sogno, in cui rappresentare in modo artistico il tema scelto.
- Sulla base del tema decidersi per *un* livello. Esempio: a terra quando si ha come tema «i vermi».

Anche i bambini possono imparare il linguaggio della danza e ad osservare i movimenti della stessa:

- portare i bambini ad accettare le forme espressive degli altri;
- prendendo sé stessi ad esempio invitare i bambini ad essere tolleranti e ad accettare diverse forme espressive;
- invitarli a scoprire negli altri movimenti personali;
- presentando uno spettacolo al pubblico (ev. con un sipario), sviluppare la capacità di assistere ad uno spettacolo concentrandosi.

### 6.3 La danza dei maggiolini

Quando ci si muove in posizione eretta si hanno molte possibilità di movimento. Quando si avanza carponi – come gli animali – cambia sia il modo di muoversi che il campo visivo. Imitare i movimenti degli animali amplia il repertorio di movimenti e la creatività.

**Balliamo come bipedi e poi a quattro zampe.**

**Bipedi:** Bambini e maestra camminano, saltellano, corrono, strisciano, zoppicano ...

- Quante andature in posizione eretta e quante parole corrispondenti ci vengono in mente?
- Che cosa possiamo trasporre direttamente in movimento?



⇒ Inserire anche le idee dei bambini. A volte le parole in dialetto sono più adatte.

**A quattro zampe:** I bambini provano tutti i possibili modi di muoversi a quattro zampe. Presentano agli altri quello che hanno scoperto e si imitano l'un l'altro.

- Quali animali camminano «così»?
- Che rumore fanno i loro passi caratteristici?
- A che velocità si muovono?



⇒ Scegliere ritmi tipici dell'andatura dei diversi animali.

**Caccia ai maggiolini:** Tutti i bambini si muovono a quattro zampe come maggiolini; uno fa il cacciatore. I maggiolini catturati si mettono sulla schiena e agitano in aria le gambe e le braccia.

- Gli altri maggiolini possono liberare quelli catturati dando loro una spinta che li rimetta sulle zampe.
- Si mettono limiti all'andatura dei maggiolini; ad esempio solo su tre zampe.



🕷 Osservare i maggiolini in natura; voltarli sulla schiena e poi «salvarli».

🕷 Maggiolino: significato, nemici, in quale stagione?

**A sei zampe:** 2 cercano di formare insieme un animaletto (insetto) a sei zampe. Reagiscono senza pensarci troppo alle seguenti domande:

- Come corre questo animale? Come si muove? Come lavora? Come dorme? Come si sveglia?
- Due bambini presentano brevi sequenze.



⇒ Consentire una fase per provare liberamente.

⇒ Scaricare il peso, sopportare il peso, fidarsi; un lavoro di coppia.

**La danza dei maggiolini:** Tutti i bambini sono maggiolini. Si rifugiano in fessure, angolini e buchi. Quando inizia la musica si svegliano lentamente.

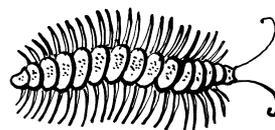
- Parte A: i maggiolini si muovono liberamente per la stanza.
- Parte B: cadono a terra sulla schiena e agitano le zampe in aria fino ad una nuova Parte A.
- Due bambini si incontrano e al suono della musica continuano a sei zampe (ad es. formica).



⇒ Musica: Carnevalito. «Tanzchuchi» Zytglogge-Verlag, Gümligen 1987.

**La danza dei millepiedi:** Tutti i bambini sono accovacciati a terra. Durante il prologo musicale iniziano a muoversi lentamente, ad allungarsi e a stirarsi... e poi passano seduti, in ginocchio, in piedi. Formano poi una fila.

- Parte A: il bambino in testa porta gli altri in giro per la stanza, eventualmente scegliendo il movimento.
- Parte B: fermarsi, il primo della fila si stacca, danza un assolo e va a mettersi in fondo alla fila.



⇒ Musica come per la danza dei maggiolini.

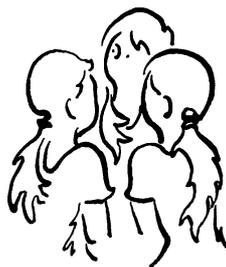
## 6.4 Diverso – unico

Il libro illustrato «Swimmy» sembra fatto apposta per suggerire una coreografia sul tema «unico – diverso» e per far vivere l'andare contro corrente come un'azione piacevole.

**Sono contento di essere unico, e a volte anche diverso dagli altri.**

**Unico:** Tutti siedono in circolo e si presentano: prima normalmente, con nome, poi mimando, poi con i movimenti.

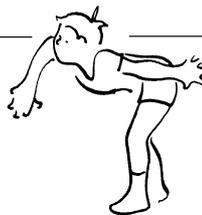
- I bambini si dividono in gruppi a seconda del colore dei capelli (degli occhi, dei vestiti, delle calze) e siedono tutti insieme nella stessa postura.
- La maestra attribuisce ad ogni gruppo una postura diversa; a gambe incrociate, eretti, raggruppati ...
- Mostrare i contrari; quando la maestra ordina «state diritti», tutti assumono una posizione raggrupata.
- Scegliere ritmi diversi. I bambini si sentono come parte integrante di uno stesso gruppo.



➔ Libro consigliato:  
LIONNI, L.: «Swimmy».  
Verlag Gertrud Middelharve.

**Diverso:** Chi vuole provare ad essere diverso? La maestra assume con tutti gli altri determinate posizioni: un bambino, che fa il «diverso» reagisce in un altro modo.

- Stessi compiti muovendosi.
- I bambini decidono insieme la postura.



☯ Sostenere il movimento con la voce.

☯ Bambini come persone isolate?

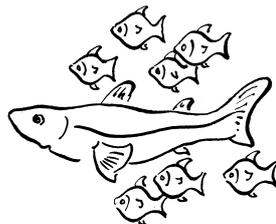
**Adattarsi:** I bambini si muovono liberamente nel locale. La maestra li guida con uno strumento musicale. I bambini cercano di arrivare ad assumere tutti lo stesso modo di procedere.



➔ Il gruppo trova sé stesso.  
Ci vuole del tempo!

**Swimmy:** La maestra racconta il libro illustrato «Swimmy». I bambini esprimono spontaneamente le loro impressioni relative all'essere diverso e fuori dal gruppo. Al suono della musica i bambini improvvisano una loro rappresentazione del mondo sommerso.

- Pesci o piante acquatiche simili si muovono in acqua tutte insieme.
- Quali gruppi si sono formati? Come si muovono i pesci? E come lo fanno le piante acquatiche?
- Scegliere movimenti che si possono ripetere.



➔ Proposta musicale: SAINT-SAENS: «Aquarium». Da: «Carnevale degli animali».

**Danza «diverso»:** Rivedere tutti insieme il libro e decidersi poi per un'immagine, ad es. banco di pesci e Swimmy.

- Scegliere due tipi di movimento conosciuti, uno per Swimmy e uno per il banco. Esercitare tutti e due con una nuova musica. Stabilire il ruolo di Swimmy, chi fa la parte dell'escluso?
- Tutti insieme, improvvisare 2–3 volte al suono di musica l'immagine descritta sopra e provare diverse forme spaziali. Per quale idea creativa ci decidiamo?
- Formare due gruppi, ciascuno con il suo Swimmy (cambiare spesso i ruoli). Esercitarsi e mostrare agli altri nell'ambito di piccoli gruppi.



➔ Musica HAMIDO: Wings of Love. Neptun-Verlag, München.

➔ Danzare con in mente un'idea creativa.

## 6.5 Piedi che danzano; a terra – in aria

Come usiamo i nostri piedi? Che cosa potremmo farci ancora? Giocare con i piedi, scoprirli, avere il contatto con il terreno in forme diverse, inventare grazie all'ausilio di fogli di carta o con impronte di piedi una «danza con i piedi a terra».

**Saluto:** Per salutarsi tutti si danno la mano: tutta la destra, tutta la sinistra, alcune dita, con molta o poca pressione; tutti insieme, a coppie, da soli, con o senza batterle.

- Per sensibilizzare i piedi. Come potremmo immaginarci un saluto con i piedi? Provare prima camminando, poi seduti a terra; con tutti e due i piedi, con uno solo, destro e sinistro.
- Esaminarsi i piedi; massaggiarli, sfregarli, accarezzarli, toccarli, indicare a voce le varie parti.
- Adattare alle dita dei piedi le filastrocche imparate per quelle delle mani.



☞ Significato del saluto da noi e in altre culture. Come vi sembra salutarsi con i piedi? In confronto alle mani?

**Danza a terra:** I bambini toccano terra con diverse parti del piede.

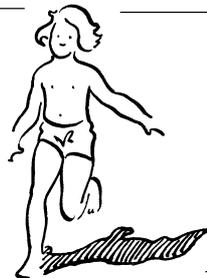
- Camminare appoggiando il piede a terra in diversi modi (tutta la pianta, l'avampiede, le dita, il tallone).
- Battere i piedi, strisciarli, andare in punta di piedi, lentamente, e poi velocemente.
- Esempio di camminata e di battuta ritmica di piedi.
- Domanda-risposta con un certo ritmo dato.



☞ Sostenere il movimento ritmico con un accompagnamento vocale o musicale.

**La danza delle ombre:** Fare uno sciame che si muove per la stanza. Un bambino può indicare agli altri una nuova forma di movimento o una nuova camminata; gli altri si muovono come ombre dietro di lui.

- Sostenere con la voce.
- Come corsa da memorizzare: un bambino corre un percorso; gli altri lo osservano e alla fine fanno lo stesso, con gli stessi movimenti.



☞ Accompagnare in modo diverso con un pianoforte o la voce, per far sì che i bambini «danzino» diverse qualità.

**Danza dei piedi:** Riuniti in circolo, scegliere tutti insieme una camminata e decidere per una sequenza: avampiede – pianta – tallone – spigolo esterno – ripetere. Premere con le piante dei piedi contro la parete o contro un compagno in modo attento e prudente, ma con molta forza. Sostenere il movimento con le mani.



☞ Le orme dei piedi (ev. in gesso).

**Danze dei piedi a terra o aeree:** A terra sono disposti numerosi fogli con impronte di piedi. Prima tutti mettono il piede sulle impronte e premono, cercando sempre nuove impronte. Poi tutti si mettono su due impronte (chiaro inizio della danza!). Appena inizia la musica possono lasciare le impronte e camminare per la stanza. Di tanto in tanto fermarsi ancora una volta su due impronte e premere. Prendere due impronte da terra e agitarle in aria. Continuare a danzare fino a quando i fogli non scivolano di mano e ricadono lentamente. Quando sono arrivati nuovamente a terra, la danza è terminata!



☞ È necessario un chiaro inizio sui fogli. Anche se si prevede un ambito definito, i bambini hanno abbastanza spazio per la loro fantasia e le loro idee; un buon contatto con il terreno favorisce la leggerezza e la libertà.

☞ Musica DELAPORTE / CHANTERAU: Funambules. SVSS Kasette 5. Seite A, Nr.1.

**I miei piedi possono essere pesanti e battere al suolo, ma anche molto leggeri e volare.**

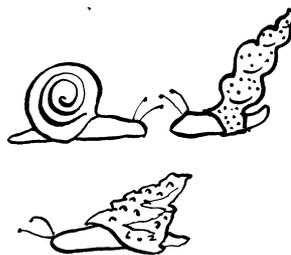
## 6.5 Danze «a spirale»

In natura le spirali invitano ad osservare ed ammirare, soprattutto quelle nel guscio delle lumache. Come possiamo percepire, vivere e persino danzare queste forme tanto affascinanti?

### Danziamo eseguendo delle spirali.

**Giocare con i gusci delle lumache:** Su un pezzo di stoffa ci sono molti gusci vuoti di lumaca. I bambini li fanno rotolare per la stanza, giocano con essi e contemporaneamente ne osservano le caratteristiche.

- Mettersi seduti ed osservare i gusci. Che cosa scopriamo?
- Seguire le curve con le dita, anche ad occhi chiusi.
- Con le dita disegnare le curve (spirali) sul proprio corpo; piccole e grandi.
- Disegnare le curve anche sul corpo di un altro bambino.
- Con diverse dita, con le mani, con la punta del naso, con il gomito, disegnare spirali in aria e per terra.

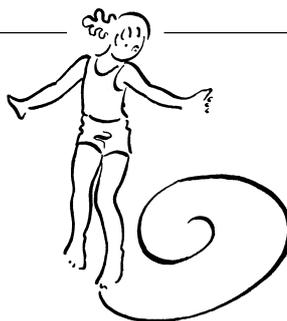


☹ I gusci delle lumache sono fragili; le lumache sono protette!

➞ La spirale può iniziare dal centro o dall'esterno. Se iniziamo da fuori, la grandezza è data; se iniziamo da dentro possiamo continuare ad ingrandirla finché vogliamo.

**Improvvisare delle spirali:** Disegnare in aria o per terra spirali di diversa grandezza.

- Mostrare delle spirali: con una mano, con l'altra, con tutte e due, parallele, speculari, due grandi e due piccole ...
- Provare e scoprire delle forme, lasciarsi anche ispirare da un sostegno musicale.
- Con il gesso disegnare a terra una o due spirali molto grandi. Camminare seguendone il contorno, dall'interno all'esterno e viceversa.
- Camminare, saltare, danzare, seguendo il contorno della spirale, in avanti, all'indietro.



➞ Musica: adatta alla danza con movimenti «a spirale».

**Danza a spirale:** Tutti i bambini danzano una propria spirale. Col tempo ognuno si decide per una propria forma, ampiezza, ritmo, tipo di movimento, inizio, fine, con o senza cambio di fronte.

- Mostrarsi a vicenda la spirale che si danza.
- Svolgimento per la danza in gruppo: tutti sono sparsi per la stanza e cercano un buon posto.
- Ogni bambino cammina e danza una spirale ... viene sostituito dal successivo, rimane fermo nel nuovo posto o si siede ad osservare gli altri.
- Il primo bambino comincia a danzare all'inizio di una spirale e alla fine incontra un altro bambino. Il secondo prosegue il movimento a spirale fino a un terzo e così via.
- Danze a spirale individuali.
- Polonaise come danza a spirale.



☯ Fare attenzione, adeguarsi, esperienza di gruppo.

➞ Seguire nella creazione le idee alla base della danza dei bambini. Spiegare bene cosa si farà.

➞ Musica, ad es. VIVALDI: «L'autunno».

## Bibliografia / Ausili didattici

- BÄCHLI, G.: Spiellieder, Tanzlieder, Lernlieder, Lieder zum Darstellen. Zürich 1977.
- BÄRWINKEL, A.: Weiss, Kersti (Hrsg): Füße im Wind, Bewegung mit Kindern. Freiburg i. Breisgau 1984.
- BODEN, L.M.: Meditation und pädagogische Praxis. München 1978.
- DESSAUER, Ph.: Die naturale Meditation. München 1961.
- EBERLEIN, G.: Autogenes Training für Kinder mit Märchen. Bergisch Gladbach 1978.
- GUGGENMOOS, J.: Was denkt die Maus am Donnerstag? Recklinghausen 1977.
- HASELBACH, B.: Tanzerziehung. Grundlagen und Modelle für Kindergarten, Vor- und Grundschule. Stuttgart 1975<sup>2</sup>.
- HASELBACH, B.: Improvisation, Tanz, Bewegung. Stuttgart 1976.
- HOFMANN M. und S.: Wie tönt Grün? Rhythmik als Wahrnehmungsförderung. Liestal 1989.
- LEFO Kt. BERN: Rahmenplan für musikalische Grundschule. Lehrerfortbildung des Kantons Bern. Köniz 1985.
- MAHLER, M.: Kreativer Tanz. Bern 1979.
- MIDDENDORF, I.: Der erfahrbare Atem. Paderborn 1984.
- MÜLLER, I., SCHUHMAN, R., SÜSSMILCH, U.: Musik- und Bewegungserziehung, Gestaltungsorientierte Projekte für die Grundschule. München 1981.
- NAKAMURA, I.: Das grosse Buch vom richtigen Atmen. Bern 1984.
- POLMANN, T. und P.: Der Jahreskreis mit Musik und Bewegung. Spielideen für Kinder im Vor- und Grundschulalter. Wolfenbüttel 1987.
- GRED, F.: Bewegungsspiele mit Musik 1 (CD) für Vorschule und Unterstufe. SVSS. Bern 1996.

Altri testi sono contenuti nella bibliografia dei volumi in francese

➔ [www.sportmediathek.ch](http://www.sportmediathek.ch)



**Edizioni ASEF**

Ampio assortimento di opuscoli, libri, videocassette, cassette audio e ausili didattici vari per completare il presente manuale.