



A SCUOLA CON IL CORPO

Laboratorio esperienziale
di educazione all'espressività corporea
con l'uso di elementi di
Danza Movimento Terapia, Yoga e Mindfulness

Insegnante conduttore

Sabrina Ferro

“Quando un bambino si muove o danza, sta portando visibilità alla sua personalità. Più ricchi sono i suoi movimenti, più ricco sarà il suo apprendimento. Così come gli permettiamo di pensare, dovremmo permettergli di muoversi liberamente.”

Diane Fraser

Premessa: lavorare sul “corpo” docente per imparare a leggere il corpo dei bambini

I bambini costruiscono progressivamente il primo nucleo dell'immagine di sé a partire dal proprio corpo ed è attraverso la corporeità che essi imparano a conoscere il mondo e solo in un secondo tempo assegnano nomi e parole alla realtà che percepiscono, formalizzandola. Un buon controllo motorio consentirà al bambino di esplorare il mondo esterno e di acquisire esperienze concrete che saranno le fondamenta e l'impalcatura del suo sviluppo emotivo, intellettuale e sociale contenendo qualsiasi forma di evasione scolastica. Purtroppo il nostro sistema educativo e sociale valorizza poco la corporeità e tende a imbrigliare il movimento libero e creativo. La scuola stessa pone le basi per la costruzione di un corpo fisico staccato dalla sfera delle emozioni e delle percezioni, prevedendo settori di educazione separati, anziché considerare il bambino nella sua interezza. Ma la “giusta” educazione non è quella che inculca nozioni su nozioni nella mente degli studenti, bensì quella che li accompagna in un percorso che va verso la fiducia in se stessi, la conoscenza del proprio corpo, del proprio comportamento e del proprio mondo; l'esplorazione e la scoperta di aspetti sempre nuovi, la perseveranza, l'autocontrollo, la capacità di comunicare idee, sentimenti e concetti, la capacità di ascoltare e comprendere quelli altrui, la capacità di cooperare, equilibrando le proprie esigenze con quelle degli altri in un'attività di gruppo. L'azione fisica ha il potere di far lavorare il cervello, che spesso, saturo di informazioni cognitive, ha bisogno di sciogliere tensioni e dinamicizzare le nozioni. È inoltre molto importante per i bambini crescere sapendo che sentire le emozioni ed esprimerle è un modo di modularle, quindi gestirle e controllarle, che l'immaginazione non è solo una fuga dalla realtà o una dimensione infantile, ma una possibilità di crescita e di rimanere in contatto con se stessi. Con il movimento si accorgeranno che è possibile incanalare le pulsioni trasformandole in atto creativo.

Secondo D. Fraser il sistema nervoso centrale, di cui la colonna vertebrale è parte, è responsabile della perfezione del nostro pensiero. Il sistema muscolare deve essere usato per supportare i nostri aspetti intellettuali, emozionali e spirituali. Non si può e non si deve isolare l'energia del movimento da quella del pensiero. L'oggetto della presente proposta sarà dunque proprio il corpo come memoria, come espressione della propria identità, dei propri bisogni, delle proprie sensazioni, dei propri vissuti emotivi, un corpo dunque vissuto,

immaginato, percepito ed esperito in forma di gioco. Ma anche un corpo che comunica e che si relaziona. Attraverso il corpo, che assume anche la valenza di mediatore tra gli apprendimenti, il bambino impara in modo interdisciplinare e transdisciplinare costruendo il proprio sapere secondo una struttura a spirale che si snoda lungo tutto l'arco della propria esistenza, in una prospettiva di educazione permanente. Egli sviluppa così l'espressione plastica, verbale, matematica e linguistica, espressioni del pensiero o come dice Le Boulch, "movimenti del pensiero". Occorrono pertanto programmi innovativi, così come nuovi strumenti, nuove discipline e metodologie e, proprio perché le emozioni si servono della comunicazione non verbale, risulta necessario creare gli spazi dove il corpo possa parlare di se`.

Esistono discipline che piu` di altre offrono una visione intera della persona: una di queste e` proprio la danzaterapia: una disciplina orientata a promuovere l'integrazione fisica, emotiva, cognitiva e relazionale attraverso il linguaggio del movimento corporeo. La danzaterapia e` un'esperienza unica e i bambini ne traggono gran giovamento perché può essere realizzata al di fuori di altre discipline e perché coinvolge simultaneamente lo stato interiore e il fisico, integrando tutti i piani funzionali del sé. I bambini non sono sollecitati a gareggiare o a confrontarsi con un oggetto o un'altra persona: la loro concentrazione e consapevolezza è fissata sull'atto del muoversi. Proprio per questa focalizzazione, i bambini scoprono molto sul loro corpo, sulla loro mente, sui loro pensieri, sull'immaginazione. Imparano cosa il corpo può fare, quale forza ed energia hanno, acquistano consapevolezza di se`, del tempo, del ritmo e della durata. Diventano padroni dello spazio, delle direzioni, delle misure e dei livelli.

Docente

- ✚ Ins. Sabrina Ferro, docente di Scuola Primaria e Danza Movimento Terapeuta dei processi evolutivi psicocorporei .

Destinatari:

Docenti del Circolo didattico "Don Milani.

Finalità:

- Migliorare le competenze motorie.
- Fornire ai docenti uno spazio di espressione, comunicazione, gioco, benessere, relazione.
- Costruire uno spazio che sostenga lo sviluppo dell'identità di ogni bambino sostenendo una visione positiva del bambino, come soggetto competente, creativo, attivatore di connessioni importanti per la propria evoluzione personale.
- Favorire una pedagogia dell'ascolto, dell'attenzione e dell'accoglienza corporea, all'interno della realtà scolastica ed educativa e educare al rispetto delle regole.

- Favorire l'attivazione di un processo: l'attenzione non è centrata sul prodotto artistico, ma sul percorso attivato e sull'acquisizione di abilità in un contesto ludico e non valutativo.
- Fornire agli insegnanti ed educatori strumenti di lettura e gestione del gruppo classe e delle dinamiche interpersonali, sostenendo l'integrazione di tutti i bambini all'interno della realtà scolastica.
- Imparare ad entrare in contatto e nutrire i bisogni fondamentali dei bambini
- Sviluppare il piacere del movimento come espressione di sé e delle proprie emozioni, sostenendo così lo sviluppo della personalità;
- Favorire e facilitare le relazioni sociali promuovendo capacità relazionali quali socialità, collaborazione, solidarietà; la capacità di esprimere bisogni, gestire i conflitti, affermarsi e rispettarsi.

Eventuali discipline coinvolte:

La danzaterapia assume anche la valenza di filo rosso che sottende, attraversa e sostiene le varie discipline, restituendo al corpo e al movimento la primaria funzione di organizzatore dell'identità. Da un lato consente al bambino di riattraversare in modo più consapevole le esperienze del proprio percorso evolutivo attraverso l'attivazione delle strutture psico-corporee come elementi organizzatori dinamici del movimento e, dall'altro, di strutturare nuovi apprendimenti in modo che ne rimanga traccia significativa e che tale traccia produca cambiamento.

In una visione olistica ed ecosistemica della cultura e dell'educazione in cui tutto è connesso, è per noi necessario guidare il bambino a ripercorrere a ritroso l'iter che ha condotto l'uomo a formalizzare le conoscenze.

Il corpo diventa un mezzo per rivivere tali conoscenze attraverso un processo di metaforizzazione.

Qualsiasi obiettivo parte dal vissuto dell'alunno e si struttura in modo reticolare attraverso tutti i mediatori.

- Area Linguistico-espressiva (italiano, arte, musica) : arricchimento del bagaglio lessicale; sviluppo della creatività linguistico-espressiva; sviluppo della capacità narrativa e descrittiva; educazione al ritmo; discriminazione di ritmo e melodia; individuazione dell'importanza della pausa; imparare a stare nel tempo ...
- Area Antropologica (storia, geografia, cittadinanza): consolidamento dei concetti temporali (tempo ciclico, lineare, soggettivo, sequenze temporali, contemporaneità ...); consolidamento dei concetti spaziali (dentro/fuori, alto/basso, sopra/sotto, destra/sinistra ...orientamento); rispetto delle regole e sviluppo delle competenze sociali.
- Area logico-matematica (aritmetica, geometria, logica): spazio, linee, piani, dimensioni, percorsi ...

Obiettivi Generali

Fornire tecniche di approccio alla DMT per fare esperienza su di sé e aiutare il bambino a:

- acquisire consapevolezza della propria espressività corporea;
- migliorare la capacità di coordinazione e sincronizzazione di azioni e movimenti
- stabilire relazioni positive col gruppo;
- usare e rispettare lo spazio proprio e collettivo;
- esplorare la propria creatività e riconoscerne il valore espressivo;
- divenire consapevoli delle proprie emozioni e dei propri sentimenti nel momento in cui essi si presentano;
- acquisire autostima;
- migliorare la capacità di essere empatici, cooperare e stabilire legami sociali.

Obiettivi specifici:

Favorire processi di crescita personale per aiutare il bambino a:

- Esplorare le percepire e differenti possibilità di movimento delle parti del corpo cogliendo la loro funzionalità ed espressività (testa, spalle, braccia, cassa toracicabattito del cuore, muscoli, ossa, articolazioni...)
- Esplorare e consolidare degli schemi motori di base: respirazione; testa-coccige; centro-periferia; omologo; omolaterale; controlaterale con particolare attenzione alle azioni di locomozione.
- Esplorare lo spazio personale e generale.

- Esplorare le diverse modalità di spostamento nello spazio.
- Esplorare le polarità relative allo spazio.
- Esplorare le polarità relative al peso.
- Esplorare le polarità relative al flusso.
- Esplorare le diverse categorie temporali e della durata.
- Esplorare le polarità relative al tempo.
- Riattraversare alcune delle Esperienze Basilarì del Se'.

Contenuti:

- Il corpo nei suoi aspetti biomeccanici e nelle sue funzioni senso-percettive: sollecitazione e sviluppo dei sensi, attivazione schemi motori, sistemi e strutture psicocorporee
- I parametri del movimento: sperimentazione di spazio, tempo, peso e flusso e delle loro qualità
- Corpo, movimento ed emozioni: sperimentazione e riattraversamento delle Esperienze basilari del sé
- Il linguaggio del corpo come modalità espressiva e creativa: sviluppo della funzione espressiva legata al movimento.

Attività:

- Giochi di conoscenza e presentazione.
- Giochi empatici, di rispecchiamento, ricalco posturale, amplificazione eseguiti individualmente, in coppia, in piccoli gruppi, nel grande gruppo.
- Attività di mimo.
- Esplorazione del movimento di tutte le parti del corpo esterne (testa, spalle, braccia, cassa toracica ...) e interne (battito del cuore, muscoli, ossa, articolazioni ...) sia in maniera statica che dinamica, nelle diverse forme che il corpo può assumere e nei diversi livelli dello spazio.
- Esplorare i diversi tipi di respirazione e di ritmi respiratori sul proprio corpo e quello altrui.
- Esplorazione della voce (tono, altezza ...)

- Esplorazione delle diverse azioni di locomozione (passi, camminata, corsa, salti... rotolare, strisciare, gattonare ...)
- Esplorazione del proprio spazio personale, di tutte le possibilità di movimento all'interno della propria chinesfera nelle diverse dimensioni (grande, piccola e media) e livelli (basso, medio, alto).
- Esplorazione dello spazio generale (centro, periferia, spazio intermedio).
- Esecuzione di percorsi (retti, curvi, zig-zag, avanti, indietro, pause, cambi di direzione...)
- Attraversamento dello spazio in modo diretto e indiretto.
- Esplorazione dell'uso del peso nelle diverse polarità (forte/leggero).
- Esecuzione di movimenti utilizzando un flusso tenuto/libero.
- Esecuzione di movimenti utilizzando un tempo urgente e prolungato.
- Attività di ritmo (pulsazioni, melodia...).
- Produzione di ritmi con l'uso del proprio corpo e di strumenti a percussione.
- Attività di massaggio.
- Attività di immaginazione guidata.
- Attività manipolative e artistiche.
- Esecuzione di semplici coreografie.
- Attività di movimento con l'utilizzo di mediatori diversi (palline di gommapiuma, teli, elastici, foulard ...).

Risorse Metodologiche:

L'approccio sarà di tipo ludico. Le attività proposte sono inserite nella cornice teorica e metodologica della danzamovimentoterapia ispirandosi ai modelli di DMT PEP con elementi di Yoga e Mindfulness.

La conduzione sarà caratterizzata da una metodologia di tipo attivo-partecipante (pedagogia attiva), basata su un procedimento di scoperta personale, facilitato dalla guida del conduttore dove l'essere in gruppo permette di sperimentare la partecipazione, il coinvolgimento e il rispecchiamento.

Ogni incontro sarà scandito in fasi:

- il rito di saluto iniziale per la fondazione e celebrazione del gruppo;
- il riscaldamento, per entrare nel linguaggio del movimento ed esplorarlo;
- la fase centrale con l'esecuzione delle attività che sviluppano il tema;
- il rilassamento, un momento finale per concludere e uscire dall'attività;
- rielaborazione espressivo-simbolica e verbalizzazione;

- rituale conclusivo : rituale di chiusura della seduta.

Materiale e Strumenti:

Si allega un elenco del materiale di facile consumo da acquistare (risma di carta; pennarelli colorati; gessetti colorati; matite colorate; forbici, temperamatite; cartoncino...). Si utilizzeranno un Lettore Cd audio; palloni; palline in gommapiuma; cerchi; birilli; teli di stoffa; tappetini; copertine in pile; bastoni, strumenti a percussione ... di proprietà del conduttore.

Spazi:

Un' aula ampia

Materiali occorrenti

Organizzazione e Risorse Temporali:

Il progetto prevede l'attivazione di due laboratori di 9 h ciascuno, scanditi in 3 incontri di 3 h a cadenza trisettimanale. I laboratori saranno strutturati secondo il calendario fornito dalla scuola.

Verifica e Valutazione:

Uso di schede di osservazione di gruppo (vedi allegato)
Alla fine del percorso verrà rilasciato un attestato di partecipazione.

Terrasini, lì 08/06/2023

L'operatrice docente
conduttore
Sabrina Ferro