

## il corpo in movimento

5  
anni

### A tutto ritmo!

Vincenzo Stera

**UNITÀ 1 - Io MI MUOVO COSÌ** Proponiamo un viaggio e un'avventura dei sensi e delle percezioni attraverso gesti, azioni e immobilità. Ma soprattutto attraverso giochi ritmici con accompagnamento acustico e sonoro per dare una "forma" alla libertà di movimento in uno spazio aperto.

#### Obiettivi di apprendimento

- Differenziare tra sequenze veloci e lente.
- Adattarsi, mediante il movimento, ai diversi "motivi" ritmici.

#### Obiettivi trasversali

#### Fruizione e produzione di messaggi

- Esplorare e usare la voce collegandola a gestualità, movimenti.

#### Esplorare, conoscere, progettare

- Realizzare successioni spazio-temporali.

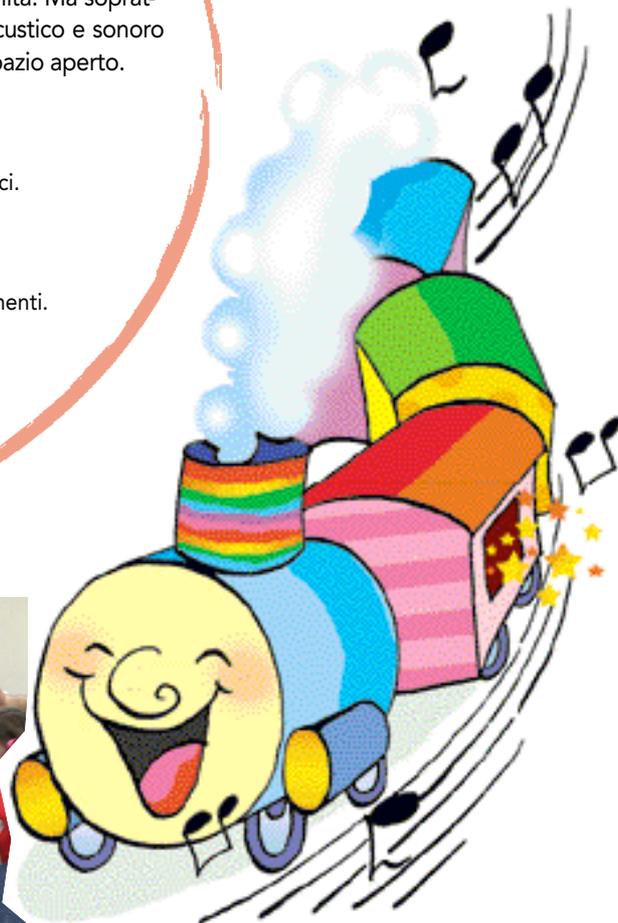
#### Materiali

Foulard o cellophane, panca, materassi, coni, carta, bastoni, funicelle.

#### Spazi

Sezione, palestra.

per saperne di più: scuolainfanzia@giunti.it



#### PER COMINCIARE BENE...

Disponiamoci in cerchio, seduti e con gambe incrociate. Proponiamo una reciproca "stimolazione corporea": toccarsi, accarezzarsi, abbracciare, massaggiare, "suonare" il corpo dell'altro... Così creiamo corretti presupposti per la relazione con gli altri, liberando e canalizzando in modo positivo impulsi naturali, emozioni, energie e sentimenti aggressivi. Ecco che cosa possiamo fare:

- ⊗ massaggiamo la testa del compa-

gno (la pioggia), le spalle e poi passiamo alla schiena in modo ritmico (voce-gesto);

- ⊗ percuotiamo dolcemente la schiena, come un tamburo, sempre ritmicamente: con le dita, con le mani, con i pugni chiusi.

#### UNA BARCA TUTTA MATTA

Adesso proponiamo un gioco divertente: diventiamo tutti delle barche in mezzo al mare. Muoviamoci così:

- ⊗ il mare è agitato e la barca subi-

sce il dondolio: muoviamoci avanti e indietro con il busto, poi lateralmente a destra e sinistra;

- ⊗ il mare è calmo: con le gambe flesse e divaricate e le mani poste a terra, spostiamoci grazie al movimento di flesso-estensione delle gambe aiutato dalla spinta delle mani. Dalla posizione di cerchio iniziale passiamo gradualmente alla posizione di fila. Muoviamoci insieme e rendiamo "musicale" il nostro movimento accompagnandoci con la voce:

## il corpo in movimento

# 5

anni

### LIBRI&SITI

- AA.VV. "All'ombra del baobab" libro e cd musicale, Mondadori, Milano 2003.
- "Beethoven, Mozart, Debussy per i bambini", Sony Collection, Milano 2007.
- "Baby Mozart", "Baby Einstein", dvd, Buena Vista Records 2007.



usiamo, a tal fine, parlati ritmici, cantilene o filastrocche.

#### LA DANZA DELLE FOGLIE

Proponiamo ai bambini di muoversi liberamente nello spazio. Diamo a ciascuno un foulard o un pezzo di cellophane chiedendogli di farli "danzare" leggiadri nell'aria come foglie sospinte dal vento. Sosteniamo l'azione con una musica adeguata (per esempio le Variazioni su "Ah, vous dirais-je maman" di Mozart).

In questa prima fase lasciamoli "interpretare" liberamente la musica. In tal modo i bambini possono regolare il proprio spostamento, il proprio ritmo nello spazio e "sentire" con il corpo quello che avviene a livello musicale.

Giochiamo ora sul volume del suono più o meno forte e invitiamo i bambini a rallentare gradualmente il loro movimento sino a una pausa in caso di assenza di suono. Un'ulteriore variante è l'improvviso arresto del suono cui corrisponde l'immobilità. Invitiamoli a realizzare oscillazioni brevi e lunghe, frontali, laterali, alte, medie e basse. Disegniamo nell'aria tracce sinuose e grandi cerchi. Prendiamo, in tal modo, coscienza dei cambiamenti di durata dei vari gesti

che creano, di conseguenza, ritmi diversi. L'alternanza di momenti intensi a momenti di calma consente al bambino, naturalmente e gradualmente, di ascoltare il suo respiro e successivamente di controllarlo. Il respiro è sempre presente nel gioco: la fatica, le emozioni, le attività fisiche possono modificarne il ritmo spontaneamente rallentandolo o accelerandolo.

Questa attività aiuta anche i bambini più impulsivi a contenersi.

#### UN VENTO MOLTO FORTE

Proponiamo un brano musicale in contrasto con il precedente (per esempio Mozart, "Rondo alla Turca"). Le "foglie" si muovono veloci

nell'aria e per terra. Dopo alcune ripetizioni proponiamo di lasciare a terra il foulard, quando non c'è più la musica e di ritrovarci tutti in un punto della palestra favorevole per osservare e valutare lo spazio impegnato. Indichiamo gli eventuali spazi "vuoti" e quelli che presentano densità eccessiva di foulard.

Lasciamo ora questi ultimi a terra e disponiamoli in modo equidistante tra loro. Chiediamo ai bambini di trasformarsi in foglie e di interpretarne l'azione, cercando di muoversi tra tutti i foulard e dunque cambiando spesso direzione e zone dello spazio di gioco predefinito. Sosteniamo la drammatizzazione con alcune immagini: le foglie si muovono nell'aria, gi-



# didattica

## il corpo in movimento

# 5

anni

# didattica

rano su se stesse, rotolano al suolo, riprendono il volo, talvolta si toccano e si abbracciano per viaggiare insieme e quasi sempre si rifugiano in un vicolo stretto, tutte vicine, ammucciate... Prima di realizzare il gioco portiamo i bambini all'aperto e osserviamo e commentiamo insieme "la danza delle foglie".

Proponiamo un'ulteriore variante: facciamo il gioco senza musica chiedendo ai bambini di accompagnare i gesti con la "voce del vento". Alla fine dei giochi mettiamoci in cerchio e verbalizziamo le azioni fatte. Chiediamo: "Come vi siete sentiti? Vi è piaciuto? Perché?".

### IL TRENO "BUFFOSBUFFO"

L'andamento ritmico del treno ha, da sempre, un fascino speciale sui bambini. Analizziamo insieme, partendo dalle loro conoscenze, le andature caratteristiche: la partenza, l'accelerazione, la velocità costante, il rallentamento, la fermata, la retromarcia.

Parliamo dei vagoni, delle stazioni, dei semafori, delle gallerie, dei passeggeri a livello e promettiamo alcune sorprese che il nostro treno "buffosbuffo" troverà lungo il viaggio.

Associamo a ciascuna andatura il "motivo" ritmico corrispondente.

⊙ Restiamo in cerchio e in piedi e proviamo a eseguire con il battito dei piedi a terra.

⊙ Invitiamo i bambini ad accompagnare la loro azione anche con la voce (onomatopea): in questo modo la sensibilizzazione al ritmo avviene sia dal punto di vista del tempo che dal punto di vista acustico.

⊙ Sosteniamo il ritmo con una percussione (tamburo o legnetti). Suggeriamo una misura di quattro battute con l'accento sulla prima.

⊙ Organizziamo i treni: inizialmente, ciascuno di questi è formato da soli due bambini che si muovono in fila e senza toccarsi.

⊙ Al segnale stabilito (un fischio o l'arrivo in una stazione) si scambiano

di posto. Successivamente, quando i bambini hanno acquisito la padronanza delle varie andature, il rispetto della distanza tra loro e della segnaletica, possiamo formare treni sino a quattro, cinque "vagoni".

⊙ Organizziamo lo spazio: per facilitare l'orientamento cominciamo a seguire direzioni e "binari" prestabiliti. Indichiamo le stazioni dove rallentare o fermarsi (usiamo coni, bastoni, altri oggetti), prepariamo tratti con binari realizzati con funi.

⊙ Obblighiamoli a passare sopra un materasso, una panca, gli ostacolini, su un binario di carta e sotto le gallerie. Alcuni bambini possono anche svolgere il ruolo di capostazione, venditore ambulante, semaforo...

⊙ Guidiamo ritmicamente il gioco con un tamburo e un fischietto.

⊙ Ricordiamoci di cambiare spesso il capofila.

Chiediamo ai bambini di disegnare il percorso fatto dal treno e di descriverlo.



### CHE COSA OSSERVARE

☆ Attraverso giochi di movimento accompagnati da suoni, brani musicali, canti-gioco, semplici danze di cerchio e di fila il bambino sviluppa comportamenti ritmici di base. Egli è in grado di percepire, riprodurre, memorizzare sequenze ritmiche, di imitare e di elaborare strutture ritmiche in maniera autonoma.

☆ Tale graduale e progressiva esperienza passa sostanzialmente attraverso il movimento corporeo.

☆ Le attività che proponiamo, sia in forma individuale che in coppia e in gruppo, aderiscono ai criteri di libera interpretazione, di ripetizione costante per la comprensione delle principali componenti della struttura ritmica e al principio della varietà di quanto acquisito.

☆ Per realizzare una molteplicità di esperienze, osserviamo i ritmi naturali, spontanei manifestati dai bambini e proponiamo giochi di contrasto delle "coppie primarie": movimento/immobilità, lento/veloce/accelerando, continuo/discontinuo, breve/lungo, crescente/decescente...