



Mila Cicconi

## **Le note in movimento**

### **Laboratorio di attività motoria per gruppi d'intersezione (pettirossi-ranocchie-tartarughe)**

Questo laboratorio ha proposto un percorso caratterizzato dal binomio musica-movimento, il cui obiettivo è stato quello di far scoprire e sperimentare ai bambini le possibilità del proprio corpo "vissuto", sia a livello globale che segmentario, secondo una modalità di approccio che riconosce il bambino nella sua unità di corpo-mente-emozioni.

Sono stati utilizzati brani musicali appositamente scelti, e proposte danze libere e/o parzialmente guidate su un tema-stimolo per esplorare i diversi concetti musicali attraverso i contrasti, dar spazio all'espressione individuale e di gruppo, sperimentare le possibilità espressive e comunicative del corpo.

I bambini sono stati invitati a focalizzare l'attenzione sulla percezione del proprio corpo e sulle diverse sensazioni suscitate dall'esplorazione dello spazio, del ritmo, dell'uso del peso, dei contrasti: hanno potuto così sviluppare e rafforzare la percezione uditiva, la capacità di concentrazione e di ascolto attivo, la coordinazione e il controllo motorio, oltre che sensibilità e immaginazione.

È stato importante valorizzare l'appartenenza al gruppo inteso come risorsa e la capacità di relazionarsi ai compagni in un clima di rispetto reciproco.

L'utilizzo dei giochi morbidi per percorsi motori è stato utile per sviluppare la coordinazione e sperimentare diversi schemi motori, oltre che tendere al superamento di alcuni blocchi conquistando maggiore fiducia in se stessi e nelle proprie possibilità.

## **PRIMO INCONTRO: “Alla scoperta del bosco magico....!”**

- ❖ **Prepariamoci ad entrare nel bosco magico: ascoltiamo in cerchio i suoni della natura: riconosciamo gli animali....**

- *Ascolto, immaginazione*

- ❖ **Il ritmo dei nostri nomi: così ci presentiamo al gruppo!**

- ritmo, comunicazione, riconoscimento, cominciare a sentirsi parte del gruppo

- ❖ **Prepariamoci al “viaggio”: riscaldiamo il nostro corpo!**

- isolazioni dei diversi segmenti corporei seguendo la musica: La danza “mani” : il ritmo e la pausa, la parti del corpo

- la danza “ballare”: velocemente

- la danza “dondolare”: lentamente (riposiamo le parti del corpo)

- “il palloncino”: gonfiamoci e sgonfiamoci seguendo il suono del fagotto (espansione corporea)

- “in montagna”: allunghiamoci e accorciamoci (coordinazione del movimento col suono ascendente e discendente)

- ❖ **Riposiamoci e respiriamo...ascoltiamo in silenzio il suono del campanellino magico**

- Respirazione, ascolto, attesa e attenzione

- ❖ **La danza dei bambini del bosco: il girotondo “apri e chiudi”**

- ascolto e modulazione del movimento al ritmo della musica, coordinazione di gruppo

- ❖ **Alla scoperta degli animali del bosco magico!**

- Su ascolto di musiche scelte sperimentiamo i movimenti dei nostri gruppi sezione: tartarughe (movimento lento, livello medio), pettirossi (movimento veloce, livello alto), ranocchie (salto da livello basso).

... e poi....di tanti altri animali:

- coordinazione del movimento col suono staccato e legato: canguri (salto da livello alto) e serpenti (andatura strisciante, livello basso)

- coordinazione del movimento col ritmo lento e veloce: elefanti (movimento lento e pesante) e topolini (movimento veloce)

- coordinazione del movimento con il suono e la pausa: gamberi (andatura all'indietro seduti a terra, arresto alla pausa musicale, livello basso)

- la “danza degli zufoli”: coordinazione del movimento con l'andamento del brano musicale, sperimentazione del movimento leggero e del movimento forte, pesante, (in alternanza) immaginazione (quali animali ci fa venire in mente questa musica...?).

- ❖ **E ora...riposo!! Facciamo addormentare gli animali del bosco magico....Rilassiamoci tutti insieme sdraiati in terra accarezzati dal grande velo e cullati da una musica dolce e rilassante.**

- rilassamento

❖ **Salutiamoci in cerchio: raccontiamo cosa abbiamo immaginato...:**

- commenti dei bambini sull'esperienza.. "cosa ci è piaciuto fare":

*"il leone – il cavallo- il lupo forte- le farfalle , le tartarughe forti- il leone bello- le farfalle forti- la pecora- la ranocchia- i salti- le farfalle belle- la tartaruga- gli elefanti-ho pensato a un t rex enorme! – il t rex gigante- il dinosauro- i topolini- i serpenti piccoli- le farfalline- l'elefante- i topi- il lupo- le farfalle...erano bellissime!"*

**SECONDO INCONTRO: "Forti come la terra...leggeri come l'aria!"**

❖ **Ritroviamoci nel bosco magico: ascoltiamo in cerchio i suoni della natura: riconosciamo gli animali, prepariamoci a fare nuove scoperte...**

- *Ascolto, immaginazione*

❖ **Riscaldiamoci!**

- La danza "vele spiegate" : coordinazione del movimento con le variazioni del brano musicale e col suono acuto e grave (girotondo sulla melodia, arresto del movimento sulla pausa musicale, movimento ritmico delle mani in alto sul suono "acuto" dei campanelli, movimento ritmico di gambe e piedi sul suono "grave" della tuba, poi contemporaneamente).

- Immaginazione: a cosa ci fanno pensare questi due suoni...?

- Riproponiamo la danza cambiando i movimenti per simulare ciò che abbiamo immaginato

❖ **Muoviamoci liberi nello spazio al suono dei "semini nel guscio" e fermiamoci come statue al suono del gong!**

- Coordinazione motoria
- Controllo dello spazio e del corpo
- Ascolto e attenzione
- Acquisizione del concetto di pausa musicale

❖ **Torniamo in cerchio per respirare e riposarci...ascoltiamo il suono magico del gong prima di entrare nel bosco...**

- Respirazione, ascolto, attesa

❖ **Osserviamo il sasso magico...**

- Osservazione e verbalizzazione sulle qualità della pietra: associazione con la forza e la pesantezza
- osservazione del modo in cui la pietra cade in terra e riproduzione attraverso il gesto

❖ **Osserviamo la carta velina magica...**

- Osservazione e verbalizzazione sulle qualità della carta velina: associazione con la leggerezza e la delicatezza
- Osservazione del modo in cui la carta velina cade in terra e riproduzione attraverso il gesto

❖ **Il sasso magico ci trasforma: diventiamo duri e forti come la terra!**

- Ascolto della “musica della terra”: le percussioni e la “danza della terra” . “sentire la terra” con tutto il corpo: mani, piedi, schiena, pancia, sedere...( la forza, il peso, il ritmo, i confini corporei)
- Il gioco dei sassi duri: diventiamo duri come sassi, sentiamo la forza schiena contro schiena e poi mani contro mani con un nostro compagno (contatto, affermazione di sé, percezione dei confini corporei, sviluppo della qualità della forza, equilibrio, canalizzazione dell’aggressività, sperimentazione corporea)

❖ **E ora...diventiamo leggeri come la velina!**

- La danza dei nastri: ascolto della musica del flauto di pan e movimento libero e leggero nello spazio con nastri di carta velina, immaginazione (sperimentazione della leggerezza: diventiamo leggeri come “la neve... le nuvole...le farfalle”).

❖ **Rilassiamoci tutti insieme sotto il velo...**

- rilassamento

❖ **Raccontiamoci quest’esperienza!**

- Commentiamo insieme come ci siamo sentiti, cosa abbiamo immaginato, cosa ci è piaciuto di più...(commenti dei bambini):

\* danza sul suono acuto/grave: *“mi è piaciuto fare il girotondo - un coniglietto – un orso - un tuono”*

\* la terra (movimento forte e pesante): *“mi è piaciuto fare che ero forte e fare il sasso duro - mi è piaciuto fare il sasso - mi sono sentita un leone quando facevo il sasso duro – una formica nella terra – una colonna – una pistola – una macchina - un orso - un toro- un elefante – un rinoceronte – un leone”*

\* l’aria (movimento leggero e delicato): *“mi è piaciuto fare l’aereo - mi è piaciuto fare la farfalla - mi sembrava di essere un’ape - un uccellino piccolino - un aeroplano - una farfalla – un monopattino volare come una farfalla”*

**TERZO INCONTRO: “ Danziamo la primavera!”**

❖ **Ascoltando i suoni della natura, ci ricordiamo insieme delle esperienze fatte all’incontro precedente: l’aria e la terra...**

- Ascolto, immaginazione, ricordo, collegamento con l’esperienza svolta.

❖ **Riscaldiamoci!**

- La danza “dialogo”: collegamento al tema dell’incontro precedente con proposta di una “sintesi” di movimento, alternando, seguendo la musica, movimenti leggeri di tutto il corpo a movimenti forti e pesanti (musica a contrasto: la prima centrata sul registro acuto e dal carattere leggero, aereo, la seconda centrata sul registro grave, con effetto di pesantezza).
- Il “can can degli animali”: movimento con diverse velocità e con diverse “caratterizzazioni motorie”, in sincronia con i cambiamenti musicali (cambiamenti di velocità e sonorità della

stessa melodia ripetuta). Esecuzione dei movimenti sui diversi livelli spaziali, immaginazione (gli animali che risvegliano in primavera ed escono dalle tane con diverse andature).

- “intervallo”: gli animali si riposano (rilassamento a terra immaginando gli animali che vanno a dormire prima di ripartire di nuovo con la danza)

❖ **La primavera e il risveglio del bosco:**

- È arrivata la primavera: osservazione in cerchio della “farfalla di stoffa trasparente che vola” e breve conversazione sul risveglio dei fiori, degli alberi, degli animali e dei colori...
- Danziamo i colori della primavera: danza con i veli colorati trasparenti, scelta del velo, movimento libero dello spazio su musica con il “proprio” velo, sperimentazione di diverse possibilità di movimento, osservazione della danza dei compagni (sono stati formati due sottogruppi che hanno danzato a turno)
- Il gioco delle api e dei fiori: (a turno, alcuni bambini hanno fatto i fiori, indossando il velo colorato sulle spalle e rimanendo fermi seduti a terra, mentre gli altri hanno fatto le api, movendosi nello spazio tra i “fiori” al suono delle maracas e posandosi accanto a questi al suono del campanello) coordinazione del movimento nello spazio tra “ostacoli”, ascolto e coordinazione col suono, controllo, equilibrio, attenzione.

❖ **Rilassiamoci con musica dolce sotto i colori della primavera...**

- Rilassamento sotto veli colorati, ascolto, immaginazione.

❖ **Raccontiamoci quest’esperienza!**

- Commentiamo insieme come ci siamo sentiti, cosa abbiamo immaginato, cosa ci è piaciuto di più...(commenti dei bambini):

*\* mi è piaciuto fare il girotondo*

*\* movimento delicato/leggero: uccelli- farfalle- ballerine- pesciolini- di essere farfalline-*

*\* movimento forte/pesante: orso- a me quello forte!- quello forte,un fucile! – mi è piaciuto il pesante- mi è piaciuto essere un elefante - mi è piaciuto quando sono stato pesante e facevo il dinosauro-*

*\* esperienza con i veli: mi è piaciuto fare il fiore - il fiore di celeste - il fiore di cenerentola - una ballerina - la farfalla - il leone - il gioco delle farfalline - volare leggeri - un’ape - un’aquila reale - mi è piaciuto volare - mi è piaciuto..i fiorellini - a me le api - mi è piaciuto fare l’ape - mi è piaciuto fare i fiori*

❖ **Percorso motorio:**

strisciare sull’apposito tappetino e poi eseguire salti di ostacoli a diverse altezze.

**QUARTO INCONTRO: “Quanti animali da scoprire!”**

❖ **Ritroviamoci nel bosco magico: ascoltiamo in cerchio i suoni della natura ...**

- Ascolto, immaginazione, collegamento con l’esperienza svolta

❖ **Riscaldiamo il nostro corpo:**

- La danza dei folletti del bosco: isolazioni corporee seguendo la musica
- La danza "mani" : il ritmo e la pausa, la parti del corpo
- "in montagna": allunghiamoci e accorciamoci (coordinazione del movimento col suono ascendente e discendente)
- "il palloncino": gonfiamoci e sgonfiamoci seguendo il suono del fagotto (espansione corporea)

❖ **Ritroviamo gli animali del bosco e muoviamoci come tartarughe, ranocchie e pettirossi... e poi stop! Diventiamo statue!**

Sperimentiamo diversi movimenti ed andature su brani musicali e fermiamoci all'assenza di musica (coordinazione motoria, equilibrio, attenzione, controllo)

❖ **E tanti altri animali!**

Su ascolto di brani scelti i eseguiamo vari movimenti, seguendo le qualità proposte dalla musica (corsa veloce, lancio ritmico seguendo il suono, andatura strisciante, percezione del peso corporeo e del radicamento, salto da livello basso).

❖ **Facciamo volare l'uccellino: tutti insieme con il grande velo**

L'unione fa la forza: tutti insieme alziamo e abbassiamo il grande velo facendo volare "l'uccellino" (collaborazione, coordinazione di gruppo)

❖ **Rilassiamoci con musica dolce sotto il grande velo**

Gli animali si addormentano nel bosco (rilassamento)

❖ **Raccontiamoci quest'esperienza!**

Commenti dei bambini: *"mi è piaciuto fare l'orso...anche il serpente" - gli uccellini - il serpente - la farfallina - il velo magico con gli uccellini che volano - anche a me-mi è piaciuto il gioco della tana perché mi piaceva entrare dentro - a me l'uccellino piccolo - il gioco dei palloncini - le ranocchie - gli scoiattoli che tirano le noccioline - mi è piaciuto che tiravamo le noccioline - gli scoiattoli - gli orsi - le tartarughe lente - mi piaceva quello di andare su - quello dei palloncini"*

**QUINTO INCONTRO: "Suono, danza, ritmo e movimento!"**

❖ **Ritroviamoci nel bosco magico: ascoltiamo in cerchio i suoni della natura ...**

Ascolto, immaginazione, collegamento con l'esperienza svolta

❖ **Riscaldiamo il nostro corpo:**

- la danza "ballare": velocemente
- la danza "dondolare": lentamente (riposiamo le parti del corpo)

❖ **La danza "Ku- Ci- Ci" : il girotondo dell'amicizia**

Girotondo vivace, attesa e battito di mani sul ritmo di ritornello proposto. Questa proposta, oltre a stimolare l'ascolto attivo dei bambini, ha comunicato il senso dell'unione del gruppo

❖ **Un suono speciale: “il tuono”**

Ascoltiamo insieme il suono dello strumento “tuono”: a cosa ci fa pensare? (ascolto, immaginazione)

❖ **Il gioco del temporale: scappiamo nelle tane!**

Muoviamoci liberamente come animalotti nel bosco e rifugiamoci nelle tane al rombo del “tuono”. Ascoltiamo la sonorizzazione del temporale (maracas e tuono) abbracciandoci forte tutti insieme. (ascolto attivo, coordinazione motoria, contatto, senso del gruppo).

❖ **Giochi di forza e contatto: diventiamo forti insieme!**

Con la musica delle percussioni sentiamo la nostra forza a vicenda: schiena contro schiena, fianco-fianco, mani – mani. (contatto, affermazione di sé, percezione dei confini corporei, sviluppo della qualità della forza, equilibrio, canalizzazione dell’aggressività).

❖ **Con la musica dolce abbracciamo il nostro compagno!**

Contatto, fiducia, valorizzazione

❖ **E adesso un percorso con i giochi morbidi!**

Saltiamo, rotoliamo, muoviamoci nel bosco! (salita, scivolamento, salti singoli e a gambe divaricate nei cerchi, passaggio sotto il ponte e rotolamento sul tappetino).

A cosa ci ha fatto pensare il suono dello strumento (il “tuono”) commenti dei bambini : *“un serpente - un tuono-vento-nuvole-aereo-elicottero-cavallo - un fantasma - un mostro - un piranja - un serpente - la notte - la pioggia - un temporale”*

## Diario Laboratorio “Le note in movimento”

### Primo incontro – gruppo rosso

Oggi abbiamo cominciato i laboratori con i tre gruppi dei bambini di tre anni (rosso-giallo-blu).

Io, con il gruppo rosso, ho svolto il primo incontro del laboratorio espressivo-musicale-motorio “Le note in movimento”. Ho svolto l’incontro da sola, con un totale di 20 bambini, nello spazio “palestrina” (Antonella era malata, ma abbiamo deciso di fare lo stesso i laboratori, altrimenti avremmo rimandato per la terza volta).

Devo dire che sono soddisfattissima per come si è svolto l’incontro: i bambini si sono dimostrati veramente partecipi e interessati “allegrementemente” alle diverse proposte. Sono riuscita a creare una bella atmosfera con questo gruppo: la proposta del “viaggio alla scoperta del bosco magico” è sempre affascinante per i bambini.

Ho modificato in qualche punto la scaletta che avevo previsto per l’incontro, sintonizzandomi con ciò che percepivo a mia volta dai bambini, via via che proponevo le diverse esperienze.

Per cominciare abbiamo formato un grande cerchio e ci siamo seduti a terra come indiani. Ho salutato i bambini dicendo loro che avremmo fatto dei giochi insieme col corpo, col movimento e con la musica, ma che era importante prima di tutto stabilire delle regole per potersi divertire e fare tante belle cose :

- Fare attenzione ai compagni (non farsi male)
- Ascoltare la maestra
- Ascoltare la musica in silenzio
- Parlare a voce bassa

Ho poi detto loro che altre regole sarebbero sorte durante l’attività, se necessarie a farci stare bene.

Ho inserito il cd dei suoni della foresta amazzonica e ho visto illuminarsi i visi dei bambini al sentire i versi degli uccelli, delle rane, e di altri animali.

Dopo aver ascoltato per qualche momento questi suoni, immaginando di trovarci anche noi in mezzo alla foresta, ho proposto ai bambini di presentarsi: ciascuno ha detto il proprio nome (per chi è stato un po’ timido ci hanno pensato i compagni) e tutti insieme abbiamo ritmato il nome di ciascuno col battito di mani.

Spontaneamente le presentazioni sono state fatte con voce bassa, non in modo rumoroso, e l’atmosfera si è mantenuta.

Terminate le presentazioni, ho proposto ai bambini di riscaldare tutto il nostro corpo per poter così andare alla scoperta del bosco.

Abbiamo cominciato dalle mani con la canzone “Appare una manina” (cd “Azione-musica”). Abbiamo eseguito i movimenti rimanendo seduti a terra e muovendo solo le mani, alternativamente e poi insieme. I bambini hanno eseguito i movimenti con attenzione, sorridendo.

Poi li ho fatti alzare in piedi e abbiamo fatto la danza “Mani” (cd “Musichiamo”), toccando a ritmo le diverse parti del corpo e arrendoci alle brevi pause. I bambini sono stati bravissimi e molto attenti! Solo E. non si è mosso, ma ha ascoltato e ha guardato i compagni.

Dopo aver fatto loro i complimenti per come erano stati bravi, ho detto ai bambini che avremmo mosso le diverse parti del corpo seguendo una musica dal ritmo più sostenuto: “Ballare” (dal cd “ABC danza”).

Ho proposto le isolazioni corporee seguendo il ritmo della musica vivace e, visto che i bambini seguivano molto bene, ho proposto anche dei giri “con tutto il corpo” su se stessi.

Al termine dell’esercizio ho detto loro che era il momento di far “riposare” le parti del corpo che avevamo mosso, ripetendo le isolazioni e i giri, ma questa volta lentamente, seguendo la nuova musica proposta (lenta): il brano “dondolare” (cd. “In movimento”).

Siamo passati a eseguire col movimento il brano “In montagna” (cd “Musichiamo”) passando gradualmente dal livello basso al livello alto (e viceversa) dello “spazio personale” seguendo il suono ascendente/discendente.

Poi ho proposto loro brano “Il palloncino” (dal cd “Suoni e musiche per i piccoli”): dalla posizione sdraiati a terra ci siamo alzati gradualmente gonfiandoci come palloni seguendo il suono del fagotto, in un’alternanza di gonfiamenti e sgonfiamenti che diverte sempre tantissimo i bambini!



Ho inserito a questo punto il brano "Nade gau" (dal cd "Ninne nanne classiche e popolari"): è un canto di bambini dell'Indonesia con vari suoni di percussioni in sottofondo, molto suggestivo. Abbiamo fatto un girotondo che si è allargato e richiuso verso il centro al ritmo della musica (non mi aspettavo che sarebbero riusciti a farlo così bene!!).

Ci siamo rimessi a sedere e sono passata al respiro (che ho inserito più volte tra una proposta e l'altra) per rilassarci e defaticare, ritrovare la concentrazione per una nuova proposta. Sono passata da ciascun bambino seduto in cerchio, facendo sentire loro all'orecchio il suono molto lieve di un campanello (è un ciondolo sferico con all'interno qualcosa che produce un suono delicato tipo "richiama-angeli"). Questo per creare attenzione e aspettativa. I bambini sono stati bravissimi in silenzio ad aspettare il proprio turno d'ascolto.



Quindi ho proposto tre brani che ho scelto appositamente da "Il carnevale degli animali" di Saint-Saëns: "Personaggi dalle lunghe orecchie", "Tartarughe" e "Voliera", per far loro sperimentare le andature degli animali corrispondenti ai loro gruppi sezione: ranocchie, tartarughe e pettirossi. I bambini si sono divertiti tantissimo!

Ho continuato a far loro "esplorare il bosco magico" con i brani "Canguri e serpenti" (suono staccato e legato: strisciare e saltare), "Elefanti e topolini" (suono lento/veloce) "Cavallo" (galoppo). (i primi due brani dal cd "Musichiamo" e il terzo dal cd "In movimento").

Solo G. ed E. non sono riusciti a seguire bene queste ultime proposte, perché tendevano a correre verso i giochi per la psicomotricità.

L'ultima proposta di movimento "Nel bosco" è stata la "Danza degli zufoli" di Tchaikovskij: ho fatto immaginare ai bambini quali animali potessero esserci e loro hanno alternato il volo delle farfalle col movimento più aggressivo di: "Leone, lupo, dinosauro" (immaginavano loro ascoltando la musica).

Al termine di ciascuna proposta li ho fatti sdraiare in terra facendo così "addormentare gli animali" e, dopo l'ultima, li ho lasciati rilassare più a lungo col sottofondo del brano "Bilings" (dal cd "Pan pipe dreams"), passando sopra di loro delicatamente un grande velo trasparente (hanno immaginato la "neve.. una nuvola..").

Prima di salutarci, ho raccolto alcuni commenti su ciò che era piaciuto fare di più.

Sono felicissima per questo primo incontro che ha superato le mie aspettative: mi ha stupito positivamente tanta concentrazione e partecipazione in bambini di tre anni di nuovi gruppi sezione!

### **Primo incontro – gruppo blu**

Anche oggi l'attività ha dato ottimi risultati. Questa volta c'era anche la mia collega Antonella. Abbiamo notato che F. ha partecipato spontaneamente a ciò che lo attirava (solo a poche proposte), ma abbiamo concordemente scelto di non forzarlo: già è stato un bel risultato per lui, considerando il suo vissuto. I bambini hanno seguito con interesse e partecipazione tutte le proposte. Funziona molto la strategia di far ascoltare ad uno ad uno il suono del campanellino all'orecchio, per favorire l'atmosfera dell'entrata nel bosco magico.

### **Primo incontro –gruppo giallo**

Tutto è andato bene e le proposte sono state svolte regolarmente.

### **Secondo incontro - gruppo rosso**

Oggi abbiamo svolto il secondo incontro di questo percorso col gruppo rosso: sono soddisfattissima per come i bambini hanno risposto all'attività e perché mi hanno dimostrato, così a distanza di tempo, di ricordarsi ancora del bosco magico e delle cose fatte la volta precedente. Per cominciare ho detto loro che avremmo fatto un altro viaggio nel bosco, alla scoperta di nuove sorprese. All'inizio ho inserito il cd con i suoni naturali: abbiamo provato ad ascoltarli un po' a occhi chiusi e poi abbiamo fatto le presenze. Questa volta, per creare l'atmosfera dell'entrata nel bosco

per le esperienze, ho fatto ascoltare loro il suono del gong, ponendo l'attenzione sulla vibrazione di questo suono, sul suo prolungarsi. Questo suono ha affascinato i bambini.



Ci siamo quindi alzati e abbiamo formato un cerchio per riscaldarci: abbiamo fatto la danza "Vele spiegate" (cd "Musichiamo") sull'uso del suono acuto e grave. Ho mostrato ai bambini come fare dei semplici movimenti seguendo la musica: girotondo sulla melodia, stop e movimento ritmico di mani con braccia alzate al suono dei campanelli, stop e movimento di gambe battendo i piedi a terra ritmicamente al suono della tuba. Al presentarsi dei due suoni sovrapposti (tuba e campanelli) avremmo compiuto i movimenti di braccia e gambe contemporaneamente.

I bambini, nel complesso, hanno seguito benissimo la danza, mostrando interesse e curiosità.

La seconda attività proposta per il riscaldamento è consistita nel muoversi liberamente nello spazio al suono di uno strumento artigianale (tipo maracas) e di fermarsi come statue al suono del gong. I bambini hanno eseguito bene nel complesso, tranne E. che non è riuscito mai a mantenere la posizione ferma, nè a cogliere il comando di "stop" indicato dal suono del gong. Questo bambino ha avuto bisogno per tutto il tempo di un'attenzione particolare da parte di Antonella, (comprensibilmente, considerando la sua situazione particolare).

Abbiamo richiamato i bambini in cerchio e abbiamo mostrato loro una pietra e una striscia di carta velina, il modo differente di cadere a terra di questi due materiali, stimolando i commenti dei bambini sulle diverse qualità osservate.

A questo punto ho detto ai bambini che avrei fatto una magia: agitando in aria il sasso sopra di loro ho detto che questo ci avrebbe trasformato e che saremmo diventati forti e duri come quel sasso, come la TERRA.

Ci siamo messi in cerchio e abbiamo fatto la "Danza della terra" girando concentricamente e percuotendo bene il suolo con i piedi con movimenti forti/pesanti, al suono di musica con percussioni (cd "Trance dance"). Sempre con questa "musica di terra" in sottofondo abbiamo sentito bene la terra con tutto il corpo: con le mani, con la schiena, strisciando a pancia in giù, con il sedere.

Siamo quindi passati ai "giochi di terra": ho fatto mettere i bambini in posizione rannicchiata e ho detto loro di diventare duri come sassi, quindi io e Antonella siamo passate a sentire le loro schiene dicendo loro che avremmo sentito la loro forza. (i bambini di tre anni non riescono molto bene a "indurirsi", ma è importante che abbiano recepito il messaggio e sentito il contatto).

I bambini sono stati fatti poi mettere a coppie per sperimentare il contatto schiena/schiena (da seduti) e poi spingendo mani contro mani. (contatto, percezione confini corporei, identità, forza).

È stata sottolineata l'importanza di scoprire la forza "buona", che non fa male: sentirsi forti non deve significare far male.

Tornati in cerchio, la seconda magia è stata fatta passando la striscia di carta velina sopra di loro, per evocare la leggerezza dell'ARIA, e, simbolicamente, la gentilezza.

È importante essere forti, ma anche leggeri e gentili.

Adesso avremmo provato a sentirci leggeri come quella carta velina, come l'aria.

Abbiamo consegnato a ogni bambino due nastri di carta velina bianca per fare una "danza d'aria" libera nello spazio, facendoli volteggiare a piacere, accompagnati dalla musica dolce del flauto di pan (cd "Pan pipe dreams"). Le immagini evocate dai bambini durante la danza sono state: "la neve, le nuvole, le farfalle".

È stata posta chiaramente l'attenzione sulla diversità delle due



musiche utilizzate.

Al termine dell'esperienza abbiamo fatto rilassare i bambini facendoli sdraiare a terra e passando loro sopra il grande velo trasparente, su sottofondo di musica classica (Saint-Saëns, Mozart).

Abbiamo infine provato a fare il gioco del "disegno del compagno" (a coppie), ma i bambini in questo esercizio hanno mostrato difficoltà.

Abbiamo infine raccolto i commenti dei bambini sull'esperienza prima di salutarci.

## **Secondo incontro - gruppo blu**

L'incontro è andato bene e i bambini hanno seguito e partecipato alle diverse proposte. Non abbiamo fatto il gioco finale del disegno del viso.

## **Secondo incontro – gruppo giallo**

Anche questa volta è andato tutto bene, anzi, dai bambini sono scaturiti diversi contributi: per esempio, su suggerimento della mia collega Antonella, dopo la danza del suono acuto e grave, abbiamo raccolto i commenti dei bambini sulle immagini che questi due diversi suoni avevano suscitato loro. Il "gioco" si è così arricchito con il contributo di alcuni bambini che hanno associato al suono grave l'immagine dell'orso e al suono acuto quella di un coniglietto. Abbiamo così riproposto la danza cambiandone i movimenti associati ai due suoni: al suono dei campanelli abbiamo mosso le mani alternativamente sopra la testa (simulando le orecchie del coniglietto), mentre al suono della tuba ci siamo mossi pesantemente e goffamente come orsi.

Per le esperienze sull'aria e la terra abbiamo fatto un'aggiunta: abbiamo colpito la terra con gesto forte simulando il modo di cadere del sasso, e con gesto delicato per simulare la caduta della velina.

I bambini poi hanno svolto le altre proposte ed hanno verbalizzato tirando fuori le immagini associate da loro alle due esperienze.

## **Terzo incontro – gruppo rosso**

Oggi si è svolto il terzo incontro del laboratorio con il primo gruppo (gruppo rosso).

Il tema scelto è stato quello della primavera, del risveglio di colori e animali, per riallacciarsi al vissuto dei bambini, visto il periodo.

Per cominciare il riscaldamento, dopo aver creato come sempre l'atmosfera del bosco magico, con i suoni di animali in sottofondo, ho ricordato ai bambini l'esperienza vissuta la volta precedente (aria e terra). Avevo scelto, infatti, per riallacciarsi al tema centrale dell'incontro della volta scorsa, una musica tratta dal cd "Suoni di danza" ("Dialogo"). Questa è una musica a contrasto: la prima centrata sul registro acuto e dal carattere leggero, aereo, la seconda centrata sul registro grave, con effetto di pesantezza. Abbiamo svolto così il riscaldamento in cerchio: alternando, seguendo la musica, movimenti leggeri di tutto il corpo a movimenti forti e pesanti. Al termine del brano abbiamo provato a raccogliere le impressioni dei bambini, ma hanno avuto qualche difficoltà a esternare immagini: sono stati maggiormente in grado di farlo al termine dell'incontro.

La seconda proposta di riscaldamento è consistita nel muoversi a diverse velocità e con diverse caratterizzazioni motorie, sul brano "Can can" rivisto da M. Spaccazzocchi, che propone cambiamenti di velocità e sonorità della stessa melodia (il can can). (dal cd "In movimento")

Abbiamo alternato movimenti sui diversi livelli spaziali, immaginando di essere gli animali che risvegliano in primavera ed escono dalle tane con diverse andature. I bambini hanno eseguito molto bene la proposta, occupando spontaneamente tutto lo spazio e seguendo le variazioni ritmiche. Abbiamo proposto due volte l'esercizio, intervallandolo con un momento finale in cui i bambini sono stati fatti sdraiare a terra per riposarsi e immaginare gli animali che vanno a dormire (svegliandosi poi al canto del gallo, fatto con la voce).

Ci siamo rimessi in cerchio e per introdurre l'esperienza successiva, ho fatto "volare" tra i bambini una farfalla realizzata con stoffa trasparente e decorata attaccata a un filo da pesca, mentre parlavamo della primavera, delle farfalle, del risveglio dei colori e dei fiori, stimolando anche gli interventi dei bambini. Abbiamo quindi detto loro che avremmo fatto la danza dei colori

della primavera: il grande gruppo è stato suddiviso in due sottogruppi cui ho fatto scegliere dei veli colorati e trasparenti. I due sottogruppi hanno vissuto l'esperienza della danza con i veli alternativamente (ciascun gruppo così ha fatto anche da osservatore). Con il sottofondo musicale della musica di Enya i bambini hanno mosso liberamente i loro veli e si sono mossi nello spazio, mentre suggerivo loro di riproporre il movimento di uno o dell'altro, per far notare nuove possibilità e valorizzare le loro proposte di movimento.



Terminata l'esperienza per entrambi i sottogruppi, siamo passati alla successiva proposta: ciascun bambino di un sottogruppo ha messo il velo sulle spalle come mantello e si è seduto a terra (facendo il fiore colorato), mentre i bambini dell'altro sottogruppo hanno fatto le api: si sono mossi nello spazio tra i fiori al suono della maracas, e si sono posati sui fiori (andando vicino ai bambini col mantello) al suono della campanella. I due sottogruppi hanno svolto alternativamente il ruolo dei fiori e delle api. C'è stato bisogno di riproporre più volte il gioco per fare "entrare" i bambini nell'esperienza (le prime volte non sono riusciti ad recepire bene il "comando sonoro").

Alla fine i bambini si sono rilassati sdraiati a terra mentre noi vi passavamo sopra i veli colorati (cielo, arcobaleno).

Nel complesso l'esperienza è andata molto bene anche a quest'incontro.

### **Terzo incontro – gruppo blu**

Le proposte sono state svolte come per il gruppo rosso e i bambini hanno partecipato positivamente. Anche in questo caso c'è stata un po' di difficoltà nell'esecuzione del gioco delle api e dei fiori. Il baule dei veli colorati anche questa volta li ha interessati molto e devo dire che sono stati molto bravi anche nel momento della scelta del velo: non si sono verificati litigi o contese ed è stata mantenuta una bella atmosfera. F. questa volta non ha partecipato alle proposte: non l'abbiamo forzato a muoversi ma gli abbiamo fatto osservare i compagni.

### **Terzo incontro – gruppo giallo**

I bambini hanno partecipato positivamente come le altre volte ed hanno eseguito molto bene e mostrando una forte espressività soprattutto la prima proposta. Abbiamo invece notato che, rispetto agli altri due gruppi, la proposta del "Can can degli animali" li ha coinvolti meno, infatti abbiamo deciso di non riproporre la stessa musica due volte (come invece era stato fatto per gli altri gruppi).

La danza dei veli è piaciuta molto e i bambini si sono dimostrati creativi nel proporre diverse modalità di utilizzo del velo colorato: lancio, giro, oscillazione...

E. sin dall'inizio non ha voluto partecipare alle proposte: è stato da noi invitato ma non forzato.

T., che inizialmente non aveva voluto danzare con il velo, poi osservando i compagni, ha voluto partecipare e l'esperienza gli è piaciuta molto.

Questo gruppo ha eseguito molto bene l'esercizio delle api e dei fiori rispetto agli altri due gruppi.

### **Quarto incontro – gruppo rosso**

Le proposte di quest'incontro sono state pensate per rafforzare alcune esperienze già fatte e consolidarle. Come sempre, il saluto in cerchio ai bambini con l'ascolto dei suoni naturali in

sottofondo, li ha riportati all'atmosfera del "bosco magico" e li ha stimolati a ricordare cosa ci abbiamo trovato. Il riscaldamento è consistito nella proposta di una nuova danza con isolazioni partendo da terra: "il saluto al bosco: la testa, le spalle...". I bambini hanno seguito molto bene a specchio i movimenti che via via venivano proposti. Quindi siamo passati alle già conosciute "danze": "mani", "in montagna" e al "palloncino". Ai bambini piace moltissimo il palloncino: lo eseguono molto bene "gonfiandosi e sgonfiandosi" e divertendosi!

A questo punto sono stati proposti i brani scelti dal "Carnevale degli animali" di Saint-Saëns per eseguire i movimenti di: tartarughe, pettirossi e ranocchie (i tre gruppi sezione).

Avevo già proposto queste musiche al primo incontro, ma questa volta ci ho inserito lo "stop": quando arrestavo la musica i bambini dovevano fermarsi come statue, mantenendo la postura dell'animale di cui stavano eseguendo il movimento. Il gioco è stato eseguito molto bene relativamente all'età dei bambini.

Le successive proposte sono state sempre relative ad andature di animali: su brani scelti i bambini hanno eseguito vari movimenti, seguendo le qualità proposte dalla musica (corsa veloce, lancio ritmico seguendo il suono, strisciare, percezione del peso corporeo e del radicamento, salto da livello basso). La partecipazione dei bambini è stata molto buona.

La proposta successiva è stata la "danza della calamita" (vicino /lontano): presentando ai bambini il grande cerchio dei giochi morbidi (e inserendovi all'interno un altro supporto per evitare che vi entrassero dentro, come già tendevano a fare!) ho spiegato loro che avremmo fatto il gioco della tana degli animali del bosco. Coordinando i movimenti al suono della musica (come ho prima mostrato loro) i bambini si sono mossi nello spazio e poi si sono avvicinati alla tana e vi hanno attaccato le mani per danzare così attaccati e per poi successivamente riallontanarsi. Compatibilmente con l'età la proposta è stata seguita bene e, soprattutto, è piaciuta ai bambini!

Solo E, (b. in osservazione) ha manifestato, come altre volte, irrequietezza, tendendo a correre non ha seguito questa proposta (Antonella lo ha portato per qualche minuto a scaricarsi in giardino e poi sono tornati ed E. ha poi partecipato attivamente al gioco successivo).

L'ultimo gioco è consistito nel tenere tutti insieme il grande velo al cui interno avevo messo due palline di gommapiuma (gli "uccellini") e nel sollevarlo tutti insieme in alto e in basso, seguendo (o meglio, questa era l'intenzione di partenza) il brano di Vivaldi "Il cardellino". Sono molto soddisfatta anche di questo gioco, i bambini hanno coordinato bene i movimenti, anche se spesso hanno cercato di prendere le palline e lanciarle a mano!



Per finire si sono rilassati come sempre al passaggio del grande velo sopra di loro sdraiati a terra e poi abbiamo commentato l'esperienza.

Commenti: *"mi è piaciuto fare l'orso... anche il serpente" - gli uccellini - il serpente - la farfallina - il velo magico con gli uccellini che volano - anche a me - mi è piaciuto il gioco della tana perché mi piaceva entrare dentro - a me l'uccellino piccolo - il gioco dei palloncini - le ranocchie - gli scoiattoli che tirano le noccioline".*

#### **Quarto incontro – gruppo giallo**

Oggi questo gruppo ha manifestato da subito, per la presenza di atteggiamenti richiamanti l'attenzione di due bambini, un maggiore bisogno di contenimento, per cui sono state apportate alcune "modifiche" all'attività prevista.

Al momento di mettersi in cerchio per fare le presenze, S. e F. (quest'ultimo ha difficoltà relazionali motivate e avrà la certificazione il prossimo anno) sono rimasti all'esterno del cerchio. Allora ho fatto creare un'apertura al cerchio dei bambini, in modo da poter lasciare uno spazio per loro, e dopo un po' S. è entrato.

Per creare coesione al gruppo in cui percepivo un po' di dispersione, abbiamo percusso il suolo con le mani tutti insieme in cerchio, da piano a forte e viceversa.

Al momento di cominciare con la prima danza sulle isolazioni, F. è entrato proprio al centro del cerchio dei bambini, e questa è stata una grande conquista per lui, che di solito tende a isolarsi e a non partecipare! Cogliendo l'occasione, ho detto ai bambini che gli animalini del bosco avrebbero fatto una danza, e che altri animalini avevano il bisogno di essere protetti dagli altri: così alcuni spontaneamente sono stati con F. all'interno del cerchio creato dagli altri compagni che tenendosi per le mani hanno realizzato un cerchio contenitore. È stato creato un momento molto bello, in cui poi tutti i bambini si sono rilassati a terra e noi abbiamo detto loro che gli animalini si stavano addormentando. Al canto del gallo ci siamo svegliati per cominciare con la danza del bosco. F. è rimasto al centro per tutto il tempo sdraiato in terra in mezzo ai bambini che eseguivano i movimenti e questo è stato un gran passo per lui che di solito sta al margine!

Al momento delle andature degli animali F. ha partecipato un po' gattonando quando l'ho stimolato aiutandolo.

I bambini hanno eseguito bene tutte le proposte, ma alcuni non sono riusciti a mantenere l'attenzione su ciò che facevano e hanno teso a correre all'esterno.

Abbiamo provato la danza della calamita, ma questa proposta non è venuta bene con questo gruppo (del resto è un po' avanzata per i tre anni, ma ho voluto provare lo stesso).

L'ultimo gioco è invece riuscito, anche se tre bambini non vi hanno partecipato, ma gli altri sono stati molto attivi e, soprattutto, F. ha mostrato di nuovo un gran progresso: si è messo al di sotto del grande telo che era mosso dai bambini e ci è rimasto tutto il tempo!

Alla fine non abbiamo raccolto i commenti perché si percepiva un po' di stanchezza nei bambini, per cui li abbiamo fatti rilassare sotto il telo e poi ci siamo salutati.

#### **Quarto incontro – gruppo blu**

Le proposte sono state svolte regolarmente e i bambini hanno partecipato attivamente, nonostante il gruppo fosse molto numeroso.

Ho preferito comunque evitare anche per questo gruppo la proposta della danza delle calamite.

Tre bambini hanno teso a correre al di fuori del gruppo sul finire delle attività, cercando di incentrare la nostra attenzione su di loro, ma tutto il resto del gruppo è stato molto partecipe.

Al termine abbiamo proposto ai bambini un percorso con i giochi morbidi: salti e passaggio all'interno del tunnel.

Commenti: *“mi è piaciuto che tiravamo le noccioline - gli scoiattoli - gli orsi - le tartarughe lente - mi piaceva quello di andare su - quello dei palloncini”*.

#### **Quinto incontro – gruppo rosso**

Per quest'ultimo incontro avevamo deciso di lasciare maggior spazio all'attività motoria con i giochi morbidi, che rappresentano una grande attrazione per i bambini. Ho quindi preparato poche attività con la musica, tra cui un gioco per canalizzare l'aggressività in modo positivo percependo i confini corporei attraverso il contatto con il compagno (quello già fatto per la “terra”).

Abbiamo cominciato come sempre in cerchio, e la prima proposta per riscaldamento è stata l'attività di isolazioni corporee con la musica “Ballare”, molto ritmata e allegra, seguita dalla stessa attività in modo rallentato, seguendo la proposta musicale “dondolare”. I bambini hanno veramente seguito benissimo l'attività. Io ho proposto via via le isolazioni da compiere, ma li ho anche invitati a trovare modi diversi di muovere le parti del corpo.

La seconda proposta è stata una danza semplice (“Ku-ci-ci”) su una sequenza ABA: girotondo vivace, attesa e battito di mani sul ritmo di ritornello proposto. Questa proposta, oltre a stimolare l'ascolto attivo dei bambini, ha comunicato il senso dell'unione del gruppo, attraverso il girotondo allegro.

La proposta successiva è stata un gioco sonoro: ho presentato ai bambini lo strumento artigianale che riproduce il suono del tuono.



I bambini sono stati affascinati dall'ascolto e sono stati da noi invitati a dirci l'immagine che evocava loro questo suono strano. (vedi commenti)

Quindi abbiamo cominciato il gioco: i bambini sono stati invitati a muoversi liberamente nello spazio, proponendo l'andatura di un animale a loro scelta, ma appena avrebbero sentito il suono del "tuono" sarebbero dovuti scappare in fretta nelle tane (ai bordi della parete). A questo punto, mi è venuto in mente di sonorizzare anche la pioggia, con due tipi di maracas artigianali: una dal suono più lieve (pioggia leggera) e una dal suono più forte (acquazzone). Contemporaneamente continuavano a rombare i tuoni: è venuto fuori un temporale molto suggestivo ed i bambini sono stati da noi invitati a ripararsi bene nella tana ed ad abbracciarsi tra loro (senso di unione, relazione, contatto). Al termine del temporale i bambini sono usciti dalle tane, per poi tornarci (la proposta è stata ripetuta tre volte ed è piaciuta molto).

È stata quindi la volta dei giochi di contatto schiena-schiena, fianco-fianco e mani-mani: i bambini si sono spinti con forza ma senza violenza con l'ascolto di una musica di percussioni (quella della "terra"). Alla fine li abbiamo invitati ad abbracciare il compagno con cui avevano fatto il gioco: è stato un momento molto bello, anche perché la musica è cambiata proprio al momento giusto, con il brano successivo, molto adatto a quell'abbraccio (flauto di pan).

Abbiamo quindi proposto un percorso con i giochi morbidi, che ha compreso salita, scivolamento, salti singoli e a gambe divaricate nei cerchi, passaggio sotto il ponte e rotolamento sul tappetino.

Solo E. non ha partecipato alle proposte dell'incontro, ma si è "rifugiato" tutto il tempo nei giochi morbidi. Abbiamo deciso che riproporremo in sezione qualche gioco per aggressività (per lui).

Commenti: il suono dello strumento: *"un serpente - un tuono - vento - nuvole - aereo - elicottero-cavallo"*

### **Quinto incontro – gruppo blu**

Questo incontro è andato molto bene e lo abbiamo svolto seguendo la scaletta proposta per il gruppo rosso. L'unico cambiamento è stato relativo al gioco delle tane con lo strumento "tuono": dal momento che molti bambini avevano immaginato fantasmi, ragni, mostri ecc, seguendo le loro indicazioni, abbiamo fatto finta che arrivassero i mostri anziché il temporale. La dinamica motoria del gioco non è stata comunque modificata.

Commenti al suono dello strumento: *"un fantasma, un mostro, un piragha, un serpente, la notte, la pioggia e un temporale"*.