



MOVIMENTO CREATIVO

METODOLOGIA

Approccio pratico e ludico: compiti aperti e brevi consegne che invitano a provare, variare, riflettere.

Si usano storie, musica e **immagini di animali/natura** per facilitare l'immedesimazione (dal mondo interiore al mondo esterno).

L'errore è feedback: ciò che “non funziona” diventa occasione per una nuova prova.

Principi: non-competizione, sicurezza, scelta, ritmo gioco-pausa.

COACH: Rossella Chieppa



PT.1 SCHEDA D'ALLENAMENTO

MUSCOLI (competenze allenate)

- Motricità fine, coordinazione occhio-mano, pianificazione motoria
- Attenzione sostenuta, pazienza, autoregolazione sensoriale
- Creatività, immaginazione, problem solving “con le mani”
- Autostima, espressione simbolica e narrazione personale
- Cooperazione e senso di appartenenza (opera collettiva)

BENEFICI

Il contatto con l'argilla offre un'esperienza tattile e regolativa che trasforma l'errore in scoperta: modellare, correggere, ricominciare. I bambini imparano facendo, sperimentano strumenti e tecniche, danno forma a idee ed emozioni e partecipano a una creazione condivisa.

SPAZIO

Aula/palestra sgombra con aree: “storia”, “stazioni materiali”, “composizione” e “rilascio”.

MATERIALI

Teli/elastici, nastri e foulard, cerchi/corde, coni, palline leggere, bastoncini morbidi, immagini/flashcard di animali ed elementi naturali, speaker/playlist, nastro per delimitare, tappetini.

REGOLE DI BENESSERE E SICUREZZA

- Si corre guardando avanti;
- no spinte/sollevamenti;
- si rispettano distanze e oggetti;
- si chiede
- consenso per attività a contatto;
- pause acqua;
- ogni movimento ha un’alternativa più semplice.

«Mani che pensano: plasmo idee in forma!»

1. ACCOGLIENZA & RISVEGLIO

Cerchio, regole; risveglio articolazioni con giochi di spazio (grande/piccolo, alto/basso) e qualità (lento/veloce, morbido/deciso).

2. STAZIONI DI ESPLORAZIONE

A piccoli gruppi si sperimentano materiali: “Come si muove il telo-onda? È il cerchio- luna?” Obiettivo: **trovare 3 modi diversi di muoverli.**

3. ANIMALI & NATURA IN STORIA

Breve narrazione (es. foresta dopo la pioggia): i bambini diventano gatti, uccelli, vento, torrente... passando dalla propria sensazione interna al gesto esterno.

4. ERRORE CHE INSEGNA

Gioco “Funziona/Non funziona”: si prova un’idea, si osserva, si cambia un elemento (velocità, direzione, livello, oggetto).

5. COMPOSIZIONE IN MINI-GRUPPI

Trio/quartetti creano una **frase di movimento** (3 azioni + 1 pausa) ispirata a un animale/elemento e a un materiale scelto.

6. CONDIVISIONE & VARIAZIONI

LOgni gruppo mostra; gli altri propongono una variazione (più in alto, più lento, con scambio di oggetto).

7. RILASCIO & CENTRATURA

Respirazioni con foulard (sale/scende), piccola visualizzazione; ritorno in cerchio.

VARIANTI E INCLUSIONE

- 6-7 anni: più modellamento, frasi-mimo senza salti; pittogrammi per animali/qualità.
- 9-10 anni: introduci criteri Laban semplificati (leggero/pesante, diretto/indiretto) e score di composizione.
- BES/disabilità: alternative da seduti o a parete; ruoli non motori (regista su musica, custode dello spazio); tempi brevi, **pause sensoriali**; tutoring tra

VALUTAZIONE RAPIDA

- Mini-rubrica (1-3): esplora materiali in modi diversi; trasforma l’errore in variazione; coopera nel gruppo; porta a termine la frase di movimento.
- Semaforo del benessere all’uscita + una parola chiave.
- Evidenza qualitativa: nota del coach su strategie emerse (es. “ha rallentato per riuscire nel passaggio”).

COMPITO PONTE – “CAMMINO CON QUALITÀ”

Per un giorno scegli una qualità di movimento (silenzioso/leggero/deciso) nei tragitti brevi; a casa disegna o racconta cosa è cambiato nel tuo modo di muoverti e sentirti.