

# *“Io sono perché danzo”*

Progetto di espressione corporea  
con elementi di Danza Movimento Terapia

“Imparare a camminare ti rende libero. Imparare a danzare ti dà la libertà più grande di tutte:  
esprimere con tutto il tuo essere la persona che sei.”  
(Melissa Hayden)

L'Istituto Comprensivo Abba -Alighieri, articolato in due plessi siti nel quartiere Montepellegrino, opera in una zona urbana dove coesistono realtà alquanto diverse; alle zone di più recente costruzione ed espansione infatti si affiancano i rioni più antichi, con costruzioni vecchie e fatiscenti, privi dei più elementari servizi sociali e di spazi idonei ad attività ludiche e sociali. Geograficamente esso si delinea nel territorio che va da piazza Giachery a Villa Igia e borgata dell'Acquasanta, e dalle falde del Montepellegrino e via Imperatore Federico a via Cristoforo Colombo

Nel quartiere sono presenti alcune palestre e scuole di danza. Sono presenti un solo cinema (l'Igea Lido), un teatro tenda (Zappalà), dedicato alla rappresentazione di testi popolari e un teatro parrocchiale. La scuola ha offerto e offre opportunità al territorio con la sua apertura al nuovo e a progetti che coinvolgono non solo gli alunni ma anche i genitori. Le attività sportive e artistico-musicali, tra tante altre, vengono proposte anche in orario extracurricolare per favorire la continuità educativa e didattica tra le classi ponte della scuola primaria e la prima classe della secondaria di I grado. La scuola molto aperta e sensibile a nuovi modi di apprendimento e di conoscenza, nell'ambito della continuità educativa e didattica, offre la possibilità di attuare nuovi interventi; attraverso un percorso di arti terapie, nello specifico di danzamentoterapia (DMT).

## **PREMESSA**

Il corpo è il primo strumento di comunicazione umana e veicolo di espressione e gioca un ruolo fondamentale nella fondazione degli aspetti della cognizione, delle competenze sociali e relazionali. Dalla nascita e durante il primo anno di vita il bambino attraversa fasi evolutive che gli permettono di porre le fondamenta per la costruzione, la definizione e l'organizzazione integrata dell'identità psicofisica della persona, un processo che investe tutte le aree di funzionamento del Sé ed è in continua evoluzione nel corso di tutta la vita. Proprio partendo dal corpo che il bambino inizia ad aprirsi al mondo a stimolare la creatività in una pluralità di linguaggi e viene stimolato a utilizzare tutti i canali espressivi per ampliare le sue possibilità, affinando la capacità di integrazione. La Danzamentoterapia dei Processi Evolutivi Psicocorporei permette ai bambini di sviluppare dimensioni fondamentali per la costruzione della personalità come la socializzazione, l'affettività, l'autostima, la gestione delle emozioni e l'autocontrollo, e favorisce inoltre i processi di apprendimento. La danza intesa come linguaggio del corpo oltre essere un ottimo mezzo espressivo consente l'acquisizione di valori quali: il rispetto delle regole, l'integrazione, la solidarietà, la collaborazione, rendendo più significativi i rapporti umani.

## **ANALISI DEL CONTESTO**

Il contesto socio culturale degli utenti dell'I.C. Abba-Alighieri è eterogeneo. La maggior parte degli alunni non pratica sport in orario pomeridiano, frequenta scuole di danza o palestre. Per la maggior parte di loro la pratica motoria si limita alle due ore di Educazione Motoria in orario scolastico. La scuola offre la possibilità, a un numero purtroppo limitato di alunni, di partecipare ad allenamenti di basket. La Comunità parrocchiale del Don Orione con le sue attività coinvolge una parte degli utenti della scuola. Una buona parte però passa la maggior parte del pomeriggio tra compiti, play station, videogiochi e cellulari. La scuola in passato ha attivato POR e PON con il coinvolgimento di alunni e genitori e attiverà PON nell'a.s.2017/18. Questo progetto di Espressione corporea con elementi di DMT PEP è rivolto ad un gruppo con la presenza di alunni con bisogni educativi speciali, demotivati, con problemi di autocontrollo, con carenze in ambito scolastico. Aiutarli a scoprire ed ascoltare i propri bisogni, ad orientarsi in questa fase di passaggio con attività mirate alla costruzione del sé, autostima, autocontrollo, riconoscimento e gestione delle emozioni, costruzione di relazioni significative è il primo passo per raggiungere il successo formativo. Partendo dal lavoro sul movimento corporeo, la respirazione, il radicamento, la costruzione dell'asse, la percezione del sé corporeo, il lavoro sulla Kinesfera, le relazioni, gli effort (spazio, tempo, flusso, ritmo), le tecniche di rilassamento e altro il conduttore guiderà gli alunni alla creazione di una coreografia con l'apporto del lavoro del singolo. I programmi tradizionali si limitano a misurare le abilità e l'intelligenza dei discendenti mettendo in secondo piano tutte quelle caratteristiche che fanno parte di una buona interazione sociale. Lo scopo dell'educazione però è quello di facilitare e accompagnare il ragazzo alla scoperta del proprio IO e aiutarlo a saper gestire la relazione con gli altri soprattutto nelle fasi di passaggio. Occorre dunque partire da una visione innovativa che ci permette di integrare discipline diverse che si servono delle emozioni, del corpo e della comunicazione non verbale, in particolare la Danza Movimento Terapia, che inserendosi in ambito scolastico, può diventare strumento educativo e preventivo "mettendo in gioco" i suoi elementi costitutivi

## **OBIETTIVI**

- Migliorare la percezione del sé e del proprio corpo
- Rinforzare l'autostima
- Acquisire e migliorare abilità sociali
- Stimolare il desiderio e la motivazione ad apprendere
- Facilitare l'apprendimento di discipline scolastiche attraverso lo sviluppo di abilità creative
- stimolare l'immaginazione e la fantasia
- sviluppare e migliorare capacità di ascolto, attenzione, concentrazione ed attività mnemonica.
- stimolare la crescita intellettuale
- acquisire consapevolezza di sé stesso e maggiore autonomia
- acquisire controllo del proprio corpo
- gestire i propri impulsi e favorire la canalizzazione dell'aggressività
- sviluppare la propria libertà di movimento
- agevolare il riconoscimento, l'espressione e la regolarizzazione delle emozioni

- favorire il superamento di situazioni di emarginazione e isolamento
- favorire un'integrazione di pensiero, emozione, azione
- promuovere e sviluppare capacità cooperative e di inclusione sociale

## **RISULTATI ATTESI**

I risultati che si vogliono ottenere attraverso il progetto “Io sono perché danzo” sono il benessere fisico, intellettuale e psicologico di ogni allievo, al di là delle differenze di cultura, di educazione ed esperienze vissute che caratterizzano ogni singolo individuo. Pertanto i risultati attesi sono:

- consapevolezza e gestione del proprio corpo nello spazio e nel tempo
- partecipazione degli alunni alle attività proposte
- rispetto delle regole stabilite
- miglioramento della capacità di autocontrollo
- libera comunicazione del proprio vissuto
- miglioramento degli schemi motori di base
- capacità di auto-controllo nel gioco libero
- acquisizione di fiducia in se stessi e nelle proprie capacità: ciò permetterà al bambino di raggiungere maggiore autostima e maggior impegno in ogni esperienza sia scolastica, che sociale.
- prevenzione e superamento del disagio: rifugio in se stessi, rifiuto del gruppo, non accettazione di sé, bullismo.
- favorire la canalizzazione dell'aggressività attraverso la gestione dei propri impulsi
- migliorare le competenze scolastiche
- stimolare la crescita intellettuale

## **INTERDISCIPLINARIETA'**

La Danza Movimento Terapia può essere considerata all'interno della scuola come un filo conduttore tra le varie discipline.

- Area storico-Antropologica (storia, geografia, costituzione e cittadinanza)
  - Tempo e concetti di successione temporale
  - Spazio e percezione spaziale
  - Conoscenza e ascolto di sé
  - Rispetto delle regole
  - Attivazione di relazioni positive con i compagni e con gli insegnanti

- Area Linguistico-espressiva (italiano, arte e immagine, musica corpo sport e movimento)
  - esprimere concetti in modo chiaro
  - ascoltare e comprendere: spiegazioni consegne e indicazioni.
  - Raccontare una propria esperienza
  - Intervenire nelle conversazioni rispettando il proprio turno
  - Attivare processi di controllo essenziali da mettere in atto durante l'ascolto (consapevolezza del livello di attenzione/riconoscimento delle difficoltà/esecuzione di consegne mirate)
  - Utilizzare il proprio corpo, oggetti o semplici strumenti per eseguire ritmi e/o effetti sonori
  - Utilizzare le proprie capacità foniche per eseguire ritmi e movimenti
  - Esprimere il senso della musica ascoltata attraverso il corpo, il disegno, la scultura
  
- Area logico-matematica (matematica, geometria, aritmetica, scienze, tecnologia e logica):
  - Spazio e orientamento spaziale (spazio generale e individuale)
  - Utilizzo dei piani e dimensioni (verticale, sagittale e orizzontale)
  - Riconoscimento e rappresentazione delle linee (rette, curve)
  - Esecuzione di percorsi psicomotori.

## MODALITA' DI SVOLGIMENTO

**Operatività – ludicità – cooperazione** sono gli elementi base che caratterizzeranno l'approccio dell'intervento educativo

Il programma seguito per le attività fa parte del quadro teorico e metodologico del modello di DanzaMovimentoTerapia PEP (Processi Evolutivi Psicocorporei).

Tutti gli incontri seguono lo stesso svolgimento in fasi:

***Rituale iniziale*** : che consentirà agli allievi di passare da uno spazio ad un altro.

***Centramento sensoriale***: ascolto di sé e del proprio corpo, ascolto del gruppo.

***Reattività*** : attivazione del corpo attraverso un percorso graduale e guidato.

***Intenzionalità***: è il momento della presentazione e affermazione di se stessi.

***Esplorazione***: è il momento della creatività

***Progettualità***: il momento della rielaborazione, che sintetizza l'esperienza e consente di uscire e salutare il gruppo.

È possibile inserire un momento di verbalizzazione alla fine dell'esperienza.

## A CHI SI RIVOLGE

Il progetto prevede il coinvolgimento di 24 bambini delle classi ponte (quinte della scuola primaria e prime classi della scuola secondaria di I grado) per 10 incontri della durata di 2 ore ciascuno a partire dal mese di novembre

## DESCRIZIONE DELL'ATTIVITA'

Durante gli incontri il bambino è sottoposto costantemente a stimoli che attivano l'interesse e mantengono la partecipazione al laboratorio attiva in modo da stimolare l'immaginazione e la fantasia. Si punta a sviluppare la capacità di ascolto, attenzione e concentrazione le attività proposte godono del principio dell'alternanza e della varietà di esercizi che vengono proposti. Ogni attività infatti è costruita sulla base delle capacità di attenzione del bambino ed è limitata nella durata proprio per non arrivare allo stato di saturazione che porterebbe ad uno stato di noia e passività, la suddivisione in fasce d'età diventa così importante per la programmazione dettagliata delle attività da svolgere.

Attraverso i giochi in movimento il bambino viene costantemente stimolato al controllo e alla consapevolezza del proprio corpo, acquisterà gradatamente maggiore sicurezza e fiducia che porteranno ad una graduale autonomia e consapevolezza di se stesso.

Le parole chiave sono:

- corpo: esso è il primo mezzo di comunicazione del bambino. Attraverso il corpo il bambino sente, conosce, esplora, si sperimenta, comunica e si relaziona., è più semplice esprimersi attraverso il linguaggio corporeo anziché l'uso della parola. La danza e il movimento sono attività espressive che nascono da un sentimento, da un'idea, da un'emozione e attiva funzioni motorie, cognitive e affettive, mediante la danza le capacità motorio- espressive del bambino migliorano notevolmente.
- gruppo: il bambino all'interno di un incontro di danza è in continua relazione con i compagni, questo porta all'acquisizione di comportamenti sociali che permettono il rispetto di regole comuni.
- utilizzo di oggetti: questo fornisce al bambino continui stimoli creativi. Si utilizzano, per l'attività, due tipologie di oggetti: quelli reperibili dalla vita quotidiana (giornali, scatoloni, stoffe, spugne, carta crepa, elastici, ...) e quelli propri dell'attività psicomotoria (cubi, bastoni, cerchi, coni, palle, ...). Attraverso l'utilizzo di questi è possibile scoprire e conoscere e sperimentare nozioni quali altezza, peso, volume, superficie, larghezza, dinamica, energia.
- L'educatore: guida gli allievi, fa in modo che essi si sperimentano da soli. Con la capacità di osservazione, sarà in grado di intervenire al momento giusto per modificare senza essere invadente e senza giudicare, accompagnando così gli allievi nel percorso di crescita psicofisica e di formazione artistico-culturale.
- musica: è elemento fondante, costituisce un veicolo di espressione, attraverso essa scaturiscono emozioni e sensazioni è dunque importante che la scelta dei brani sia funzionale e finalizzata all'obiettivo che si vuole raggiungere.
- spazio: in esso gli allievi possono sperimentarsi, seguendo direzioni e livelli.
-

L'attività deve essere svolta in uno spazio adatto all'attività motoria (esempio palestra o all'interno di un'aula abbastanza ampia)

## **SPAZI E MATERIALI**

I materiali richiesti dalla scuola per la realizzazione del laboratorio sono:

- un lettore CD con cassa audio
- tappetini
- gessetti colorati
- risme di carta
- matite colorate
- Carta da pacchi bianca

Ulteriori materiali saranno forniti dalla responsabile del progetto.

## **COSTI**

I laboratori trattandosi di un'attività di tirocinio saranno avviati gratuitamente.

## **SVOLGIMENTO E ORGANIZZAZIONE**

Il progetto prevede l'attivazione di un laboratorio extracurricolare organizzato durante l'anno scolastico.....

Il Laboratorio sarà condotto dalla Prof.ssa Giuseppina Barreca come responsabile del progetto,.