

# Coordinare il corpo nello spazio



## A CURA DI

Soad Ibrahim



## DURATA

90 minuti



## MOMENTO FORMATIVO IN CUI SI INSERISCE

### L'ATTIVITÀ

Inizio del corso



## PARTECIPANTI

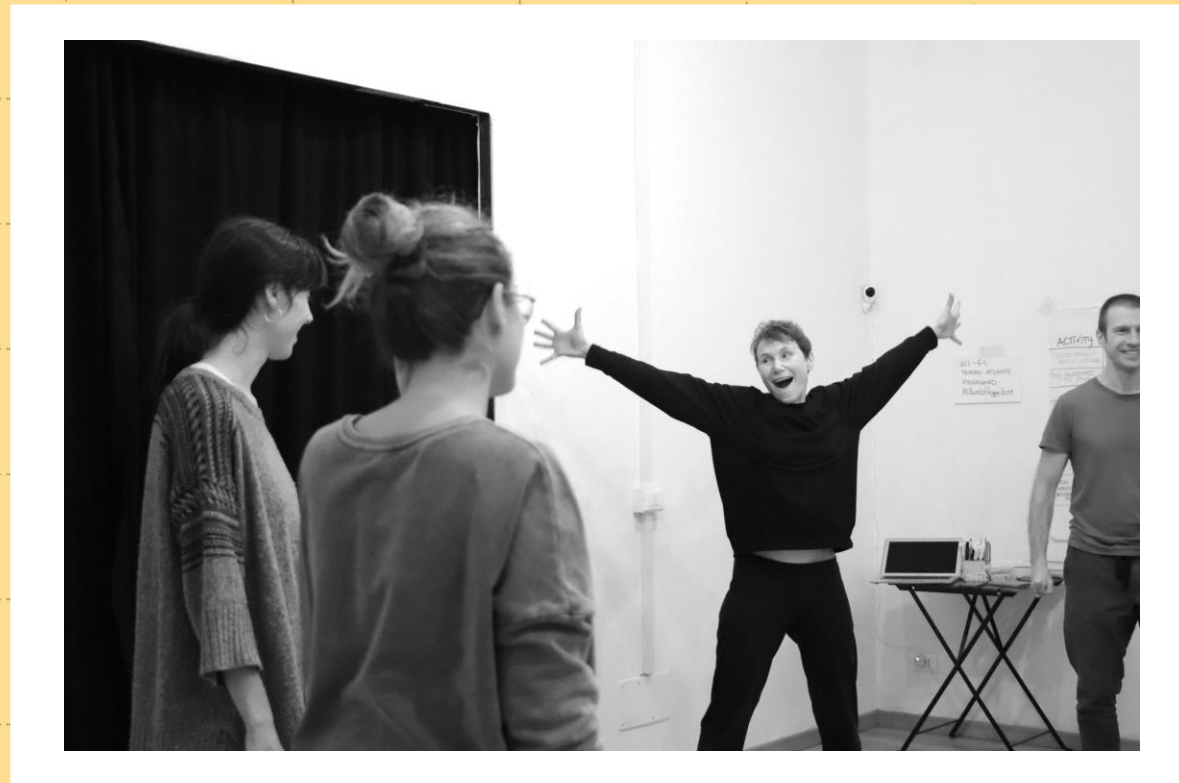
10-15



## MATERIALE

Una stanza vuota con un pavimento su cui ci si possa distendere

Casse da collegare al cellulare attraverso un cavo o il bluetooth



## OBIETTIVI

- Sviluppare la propriocezione
- Sviluppare la capacità di coordinazione ed essere consapevoli dello spazio in cui abitiamo
- Migliorare la coordinazione



# DESCRIZIONE DETTAGLIATA

## 1.

### Esercizi di riscaldamento

- Guida le e i partecipanti nel corso degli esercizi di stretching
- Chiedi loro di allungarsi fino a raggiungere le estremità del loro corpo (testa, dita delle mani e dei piedi).
- Adesso, dovranno raggomitolarsi verso il centro del loro corpo
- Invitali ad alternare i due movimenti.



## 2.

### Esercizi per scoprire le geometrie del proprio corpo

#### FASE 1:

Chiedi alle e ai partecipanti di distendersi sul pavimento con il viso rivolto verso l'alto.

Chiedi loro di assumere la posizione della stella marina (braccia e gambe aperte e rilassate sul pavimento), mentre rimangono distesi.

Chiedi loro di visualizzare il centro del loro corpo e da lì tracciare con la loro immaginazione:

- Una linea che unisca la mano destra e il piede sinistro e un'altra che colleghi la mano sinistra al piede destro e che si incrociano al centro.

#### PHASE 2:

Chiedi alle e ai partecipanti di non compiere nessun movimento, ma di limitarsi a sentire i movimenti del corpo, ricevendo le informazioni dal centro, dalla periferia e dalle diagonali.

Chiedi loro di alzarsi e fare attenzione ai movimenti che avvertono in base alle linee che hanno tracciato.

# 3.

## Esercizio per scoprire la geometria dello spazio



Chiedi alle e ai partecipanti di individuare il centro della stanza.  
Chiedi loro di indicare i quattro punti della stanza.  
Chiedi loro di camminare da un angolo all'altro e fare lo stesso sull'altra diagonale.

# 4.

## Integrazione delle coordinate nel corpo e nello spazio

### FASE 1: Coordinate spaziali

Invita le e i partecipanti a riflettere come possono disegnare delle semplici geometrie nello spazio.

Spingili a scoprire il movimento libero lavorando sulle coordinate spaziali. Possono scegliere fra:

- diagonali;
- Angoli;
- Centro.

### FASE 2: Coordinate spaziali

Adesso chiedi loro di prestare nuovamente attenzione alle coordinate del corpo e scoprire i vari movimenti prestando attenzione agli stessi punti di riferimento all'interno del loro corpo.

Possono scegliere fra:

- diagonali;
- Angoli (in questo caso, si pensi alle estremità del corpo);
- Centro.

### FASE 3:

Chiedi alle e ai partecipanti di individuare un punto specifico nello spazio (un angolo, un punto su una diagonale, il centro) e associarvi un punto del corpo in modo da lavorarci su.

Chiedi loro di continuare l'esercizio andando alla scoperta di altri punti.

### FASE 4:

Concedi alle e ai partecipanti del tempo per riflettere e comprendere se sentono un maggiore senso di armonia nel loro corpo.



## VARIAZIONI PER ADATTARE L'ATTIVITÀ ALLE COMPETENZE DEL GRUPPO DI PARTECIPANTI

Per semplificare ulteriormente l'esercizio, suggeriamo di lavorare solo su centro e periferia, evitando il lavoro sulle diagonali.





Il sostegno della Commissione europea alla produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione del contenuto, che riflette esclusivamente il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni ivi contenute.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

VOICE – Voice and Body of Adult Educators  
Convenzione di sovvenzione n. 2020-1-FR01-KA227-ADU-095264