

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

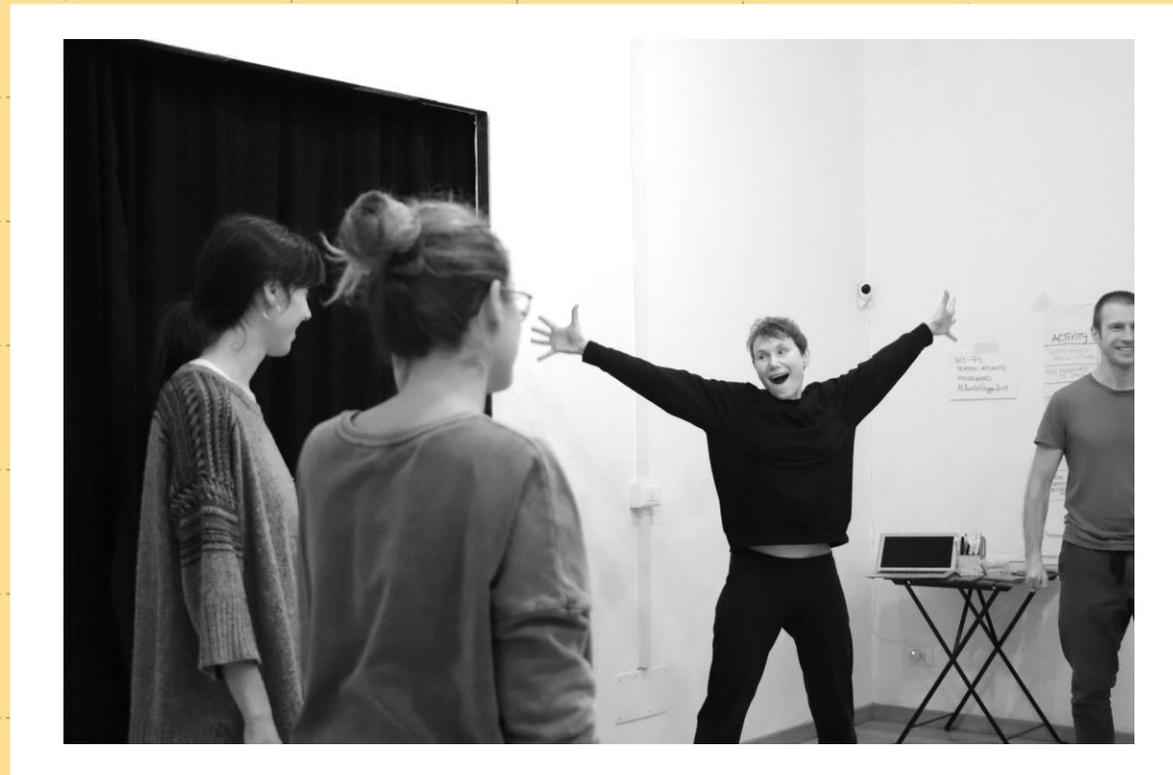
10-15



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